

VOTRE GUIDE



**6 CLÉS
POUR
BIEN VIVRE
MA
MENOPAUSE**

WWW.ESCALEDENTENTEchezVALERIE.COM

BIEN VIVRE MA MENOPAUSE

LA MAGIE DU CHEMIN DE MA TRANSFORMATION

Qui je suis pour vous parler de ménopause.

Je m'appelle Valérie Jullo, je suis née en 1967.

Voici mon histoire, celle de toute femme qui approche de la maturité.

Je viens vous parler de la ménopause, cette transformation qui en occident est encore tabou. Alors j'ai décidé d'en parler à cœur ouvert et vous faire part de mon expérience et de mes recherches sur le sujet.

Commençons par le début si vous voulez bien.

A 44 ans je suis tombée enceinte et malheureusement j'ai fait une fausse couche au bout de 6 semaines. J'ai donc été hospitalisée pour un curetage 6 mois après la fausse couche !!!

Je vous passe les détails.

Dès que je suis rentrée à la maison hémorragies sur hémorragies, mais le gynécologue me dit que c'est normal ça va s'arrêter tout seul. Effectivement 3 mois plus tard (très fatiguée quand même) plus rien...

Et quand je dis plus rien c'est plus rien du tout, FINI, terminé plus de règles j'avais 45 ans !!!

Et là , la douche froide...
On me dit que je suis ménopausée !!
Déjà, NOOON !

Là ont commencé les désagréments.

C'est la gestion des bouffées de chaleur qui m'a le plus embêtée, j'avais toujours chaud, jours et nuits. La nuit je pouvais me changer 2 à 3 fois, c'était l'enfer !! Et le jour en plein hiver, je me promenais en débardeur avec mon éventail.

Bien sûr, il y a des solutions, mon gynéco m'a proposé des hormones de synthèse, mais non! je n'en voulais pas. Je souhaitais qu'il m'aide à trouver des solutions naturelles. Mais ce n'était pas son job !!!!!

Alors je me suis mise à chercher sur le net des solutions, à demander à droite et à gauche ce qu'il était possible de prendre ET J'AI TROUVE MA SOLUTION. Celle qui fonctionne avec beaucoup de femmes. Je ne dis pas que c'est LA solution miracle mais les bouffées de chaleur ont disparu petit à petit pour ne plus revenir (Je vous explique cela un peu plus tard).



BIEN VIVRE MA MENOPAUSE



-Bien évidemment il y a aussi les symptômes physiques

La 1ère chose c'est la prise de poids, 5 kg (je sais, et ce n'est rien par rapport à certaines femmes) houlala ! mais qu'est-ce que mon corps est en train de me dire ??
C'est l'étrange sensation d'être dans un nouveau corps.

Et puis les autres désagréments sont arrivés :

- Dégradation de ma qualité de sommeil
- Digestion plus lente
- Sécheresse de ma peau, sécheresse vaginale
- Perte de libido
- La peau qui devient de plus en plus flasque
- Pour certaines, c'est aussi une hyper émotionnalité, de la tristesse, de la colère, des sautes d'humeur

HAAAAAAAAAAAAAAA !!! STOP

Non, non, et non! Je n'allais, quand même, pas rester dans ce nouveau corps sans réagir

J'ai donc pris mon courage à deux mains et j'ai parcouru des livres de médecine naturelle, j'ai vu des conférences, je me suis abonnée à des cours de phytothérapies, je me suis tout simplement intéressée à mon nouveau corps.

Grâce à tous ces efforts j'ai pu constituer une panoplie de trésors pour retrouver un corps que j'aime et que j'accepte tel qu'il est désormais.

C'est pour toutes ces raisons que j'ai décidé de vous faire part de toutes mes recherches sur le sujet afin que vous puissiez vous aussi être en phase et en accord avec votre nouveau corps, être connectée et vivre votre superbe vie de femme ménopausée, car croyez-moi elle est superbe.

Mon rêve absolu est de transformer votre ménopause en une belle expérience de vie épanouissante, juste un « pas-sage » avec une féminité et une sexualité plus épanouie encore.
Vous n'êtes plus seule.

« Rien ne vous emprisonne... Excepté vos pensées.
Rien ne vous limite... Excepté vos peurs.
Rien ne vous contrôle... Excepté vos croyances »

Marianne Williamson

BIEN VIVRE MA MENOPAUSE

Qu'est ce que la ménopause?

-La ménopause est une transformation et non pas une maladie !

La ménopause correspond à la fin de la période reproductive de la femme (environ vers 50 ans). Elle est marquée par l'arrêt des règles et par la cessation de l'ovulation et de la sécrétion par les ovaires des hormones sexuelles (œstrogènes et progestérone).

La ménopause est déclenchée par l'épuisement de la réserve de follicules ovariens. Ces derniers sont des petits sacs contenant chacun un ovocyte (ovule immature) et sont stockés dans les ovaires situés de chaque côté de l'utérus.

A la naissance, une petite fille possède environ 1 million d'ovocytes. Ce stock diminue progressivement tout au long de la vie : la majeure partie des ovocytes est détruite sous l'effet de l'apoptose (mort cellulaire programmée), l'autre (400 à 500 ovules) sont libérée chaque mois tout au long de la période reproductive.

La ménopause s'installe lorsque le nombre de follicule ovariens est inférieur à 1000.

-A ce moment-là, les ovaires vont complètement arrêter de fabriquer des œstrogènes. Ces hormones sont responsables, entre autres, de la maturation des ovocytes et des l'épaississement de la muqueuse utérine (l'endomètre) en vue d'une potentielle grossesse.

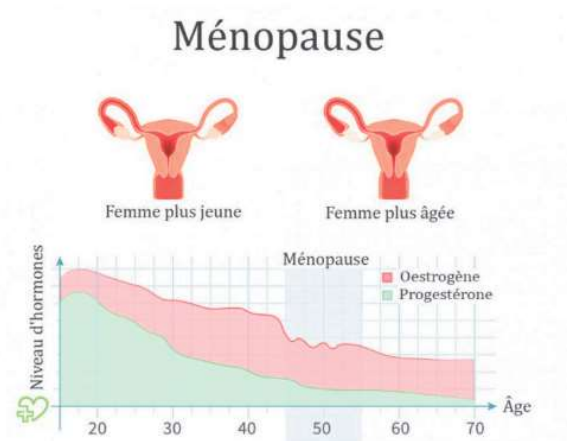
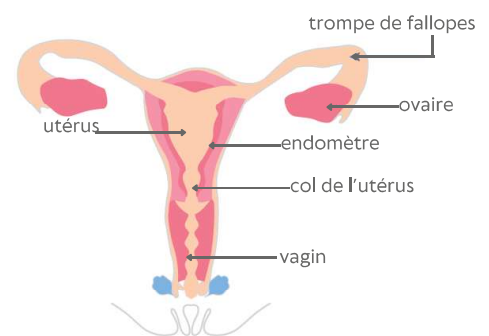
Lorsque leur taux chute, l'endomètre cesse de s'épaissir chaque mois : c'est l'arrêt des règles. Après douze mois sans saignements, la ménopause est confirmée.

Ce phénomène ne survient pas brutalement : il passe par une période de transition, la périménopause, qui s'étend généralement sur plusieurs années (un à huit ans).

Pendant cette période, les ovaires connaissent leurs premiers dérèglements mais ils produisent encore des œstrogènes.

L'ovulation et les règles peuvent devenir très irrégulières, le syndrome prémenstruel peut s'accroître ou apparaître (prise de poids, gonflement abdominal, seins douloureux, irritabilité...) parfois accompagné de bouffées de chaleur, sécheresse vaginale et du suées nocturnes.

La périménopause se termine avec l'arrêt définitif des règles.



BIEN VIVRE MA MENOPAUSE



Voilà ce que j'ai fait pour m'en sortir

- 01 -

TRAVAILLER SUR SA RELATION AVEC SOI-MÊME

Vous êtes un **miracle** de la nature et pour que vous puissiez vous épanouir, il faut vous connaître vous-même et savoir qui vous êtes vraiment. Arrêtez de vous identifier aux autres. Votre **soi authentique** est pur amour et intimement connecté à l'univers. Votre voyage vers les relations ne consiste pas à chercher quelque chose en dehors de vous : il consiste juste à découvrir l'amour qui est en vous et à l'exprimer dans toutes vos relations

Faites cet exercice et voyez ce qu'il se passe :

Décrivez ce que vous avez le plus de mal à accepter de vous-même. Votre ton est il gentil ou plutôt sévère ? Soyez honnête et gentille avec vous-même.

Réfléchissez quelques minutes et écrivez sur un carnet vos réponses. Ensuite écrivez de façon positive et encourageante les 3 éléments qui vous paraissent les plus difficiles à accepter.

Par ex :

Je suis NULLE..... Remplacez le par : je suis extraordinaire

Je suis moche..... Remplacez le par : j'ai de jolies formes

Trouvez des exemples et faites vous plaisir.

A vous de jouer maintenant

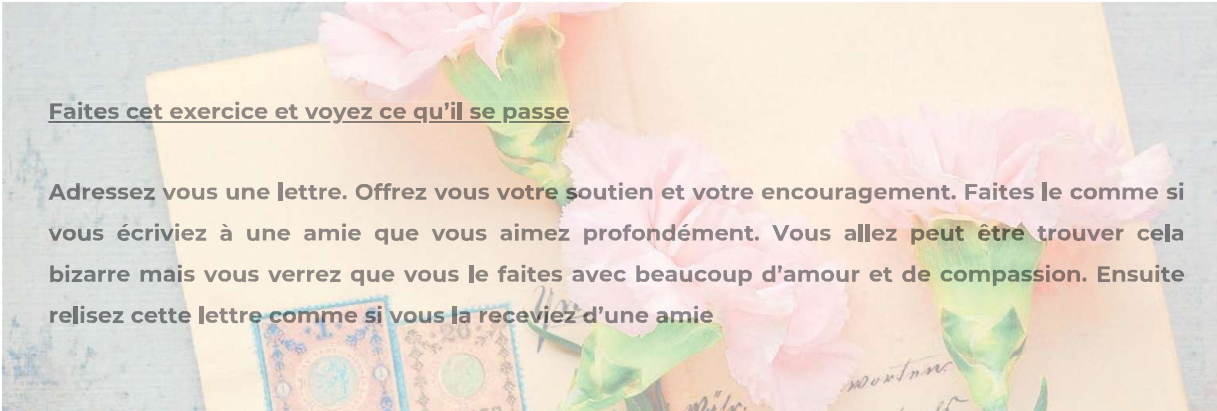
BIEN VIVRE MA MENOPAUSE

-02-

APPRENDRE A GERER VOS EMOTIONS

Décrivez ce que vous ressentez lorsque quelqu'un vous fait un compliment, quand vous recevez un cadeau ou de l'aide. Comment vous sentez vous lorsque l'émotion (la colère, le désarroi, l'envie de crier,...) monte ? Comment gérez vous cela ?

Apprenez à respirer et concentrez vous sur la partie de votre corps qui vous fais souffrir ou qui vous gêne actuellement et demandez vous ce qu'il veut vous dire .



Faites cet exercice et voyez ce qu'il se passe

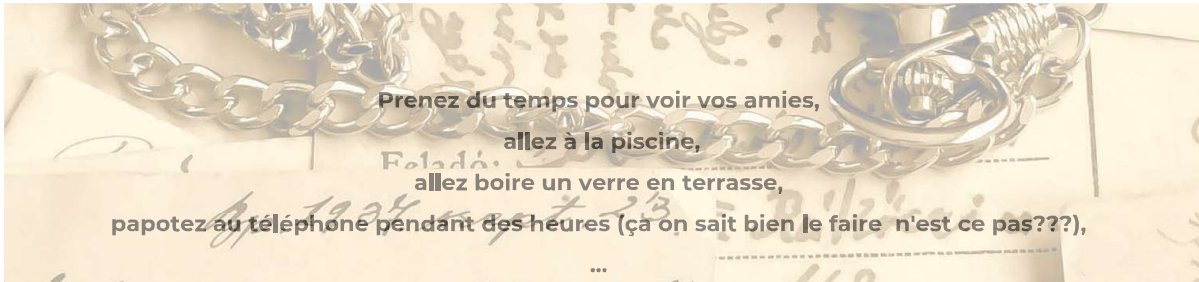
Adressez vous une lettre. Offrez vous votre soutien et votre encouragement. Faites le comme si vous écriviez à une amie que vous aimez profondément. Vous allez peut être trouver cela bizarre mais vous verrez que vous le faites avec beaucoup d'amour et de compassion. Ensuite relisez cette lettre comme si vous la receviez d'une amie

-03-

PRENDRE CONSCIENCE DU TEMPS QUI PASSE

Prendre conscience du temps qui passe n'est pas facile quand on est une femme active et pleine d'énergie. L'arrivée de la pré-ménopause et la ménopause nous oblige à voir différemment pour la plupart d'entre nous

Ne vous laissez pas déborder par le temps.



Prenez du temps pour voir vos amies,
allez à la piscine,
allez boire un verre en terrasse,
papotez au téléphone pendant des heures (ça on sait bien le faire n'est ce pas???)
...

BIEN VIVRE MA MENOPAUSE

-04-

FAIRE ATTENTION A VOTRE CORPS ET A VOTRE ESPRIT

Faites-vous un peu de sport chaque jour ??

Pour être en forme il faut évidemment **bouger**, c'est primordial pour non seulement votre **santé physique** mais également pour votre **santé morale** .

Avez vous pensé à la corde à sauter???

Rappelez vous quand vous étiez petite fille dans la cour de récré, que faisons nous?? **Corde à sauter et élastique** .

Je vous promet qu'au début c'est Wouha !!!! Dur-dur !!

Mais qu'est ce qu'on se sent bien une fois qu'au petit matin vous avez fait vos **5-10 minutes** . Prête pour une **journée de folie**.

Essayez et vous m'en direz des nouvelles...

Vous devez bouger, c'est indispensable pour **garder un corps souple et tonique**

Vous devez bouger pour éviter l'ostéoporose



Et côté esprit ??

Faites vous ce qu'il faut pour garder un **esprit vif??**

Lecture, mots croisés, ect..

L'idéal est d'**apprendre de nouvelles choses** pour garder l'esprit ouvert et continuer à s'instruire tout en s'amusant.

Pour ma part je fais une formation tous les 2 ans et mon cerveau tourne à plein régime mais pour de bonne raisons.

Alors qu'allez-vous apprendre demain???



BIEN VIVRE MA MENOPAUSE

-05-

FAIRE UNE ROUTINE QUOTIDIENNE

Avez-vous mis en place une routine QUOTIDIENNE ?

Pour adoucir les effets de la ménopause et ainsi garder une énergie de lionne je vous propose une routine matinale et ainsi en tirer les meilleurs bénéfices et décupler son énergie vitale.

- 1- Je marche 30 minutes par jour (minimum)
- 2- Je pratique les mantras matinaux
- 3- Je pratique des auto-massages
- 4- Je lis quelques pages
- 5- Je médite quelques minutes

Et vous , quelle routine allez-vous adopter ?

Sport



Méditation



Auto-massages



BIEN VIVRE MA MENOPAUSE

AFFIRMATIONS POSITIVES

Je suis formidable
Je suis toujours positive
Je vis dans l'instant présent
Je suis maître de ma vie
Je suis bien dans mon corps et dans ma tête
Je suis courageuse
J'accepte le changement
Je prends soin de mon corps
Je me sens comblée dans ma vie
J'ose
Je suis libre
Je prends ma vie en main
Je suis unique
Je me traite avec beaucoup de respect.
J'accueille les changements avec joie
J'ai tout ce qu'il faut en moi
Mes qualités sont formidables
Je démarre chaque nouvelle journée avec beaucoup d'enthousiasme
Je crois en moi et en mes capacités
Je suis fière de moi.
Je suis Moi, et je m'aime
Je mets de l'amour et du positif dans tout ce que je fais
Je lâche prise sur ce que je ne peux pas contrôler
J'aime mon corps et j'en prends grand soin
J'accepte ce qui est
Je me sens chaque jour de plus en plus en forme
Je vis chaque jour dans le moment présent
Je possède un trésor intérieur inestimable
Je mérite le bonheur et je décide d'être heureuse
Je suis en harmonie avec moi-même
Je suis épanouie
Je mérite amour et respect
J'ai confiance en moi
Je suis en paix avec mon passé
Je gère mes émotions
Je suis sereine



BIEN VIVRE MA MENOPAUSE

-06-

ADOPTER UNE HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Pour adoucir les effets de la ménopause et ainsi garder une énergie vitale vous devez vous nourrir correctement .

Vous pouvez déjà **diminuer des symptômes** de la péri-ménopause en vous accompagnant des bons aliments comme :

Les aliments à visée hormone-like : l'anis vert, le cumin, la sauge dans les herbes aromatiques, mais aussi en privilégiant les céréales complètes et surtout l'avoine, le soja (lait, yaourt, tofu, 2 par jour maximum).

Les fruits et légumes riches en calcium, silicium et B9 qui préservent les os de l'ostéoporose sont indispensables : ce sont le chou, cresson, persil, cerfeuil, brocoli, oignon, fenouil, pissenlit, épinard, ananas, kiwi, pomme, poire, pêche, raisin, agrumes, figues et l'alfalfa.

Les aliments sources de protéines à faible index glycémique pour éviter les prises de poids : lentilles, haricots secs, pain intégral, pâtes et riz complets.

Vous pouvez **saupoudrer vos salades** de germe de blé, de levure de bière mais aussi de graines germées surtout l'alfalfa pour ses vertus reminéralisantes anti-ostéoporose et légèrement oestrogène-like.

Les aliments riches en chrome (cela limite les envies de sucre) : Le foie de veau, le brocoli, les asperges, les haricots verts, les pommes de terre, les céréales à grains entiers, les champignons, les viandes, les fruits de mer, le jaune d'œuf, le gruyère, les prunes et le thym en tisane ou herbes aromatiques.

BIEN VIVRE MA MENOPAUSE

PETITES RECETTES

LE BUDDA BOWL

EST TRÈS À LA MODE ACTUELLEMENT. LA RAISON EST PEUT-ÊTRE QU'IL EST SIMPLE À RÉALISER ET TRÈS ADAPTABLES SUIVANT LES RESTES DANS VOTRE FRIGO

INGRÉDIENTS

50 G DE CHOUX DE BRUXELLES
50 G DE BROCOLIS
50 G DE CHOU FLEUR
150 G D'ÉPINARDS FRAIS
UN AVOCAT BIEN MÛR
UNE GOUSSE D'AIL
HUILE D'OLIVE



PRÉPARATION

- NETTOYEZ LES BROCOLIS, LES FEUILLES D'ÉPINARD, LES CHOUX DE BRUXELLES ET LE CHOU FLEUR.
- RÉDUISEZ ENSUITE LE CHOU FLEUR EN SEMOULE À L'AIDE D'UN MIXEUR.
- PELEZ ET PRESSEZ LES GOUSSES D'AIL COUPEZ LES LÉGUMES VERTS EN FINS MORCEAUX DANS UN WOK,
- VERSEZ UN PEU D'HUILE D'OLIVES,
- PUIS AJOUTER LES ÉPINARDS, LES BROCOLIS, LES CHOUX DE BRUXELLES, LA SEMOULE DE CHOU FLEUR ET L'AIL.
- LAISSEZ CUIRE ENVIRON 10 MINUTES A FEU VIF
- AJOUTER LES INGRÉDIENTS DANS UN GRAND BOL.
C'EST PRÊT !!!

BIEN VIVRE MA MENOPAUSE

Energy balls au citron, au gingembre et lentilles vertes

Pour une dizaine de balls
15 minutes // Matériel : 1 blender

INGRÉDIENTS :

- ✓ 100 g de dattes trempées 1 heure dans l'eau et bien égouttées
- ✓ 80 g de lentilles vertes
- ✓ 50 g de pruneaux trempés 1 heure dans l'eau et bien égouttés
- ✓ 2 c. à soupe de purée d'amandes
- ✓ 2 c. à café de graines de chia moulues
- ✓ 1 c. à café de gingembre frais émincé
- ✓ 30 g de jus de citron
- ✓ 1 c. à café de zestes de citron



PRÉPARATION

- Laver le citron et récupérer 1 cuillère à café de zestes avant de le presser.
- Verser les zestes et 30 g de jus de citron dans le blender
- Ajouter le reste des ingrédients dans le bol du blender. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte collante plutôt homogène qui se détache de la paroi du blender.
- Avec les mains très très légèrement humides, former des boules.
- Les garder nature ou les rouler dans de la coco râpée ou de l'amande en poudre.
- Placer au frais 1 à 2 heures avant de déguster. Se conserve au frais 2 jours.

CONSEILS

Les energy balls sont idéales pour un encas sain lorsque des fringales sucrées se font ressentir. Elles sont également recommandées pour les sportifs, en raison de leur forte teneur en sucres naturels, en matières grasses végétales, en protéines, en minéraux et en vitamines. Elles ont l'avantage d'être crues (et donc d'éviter la présence de corps de Maillard) et la plupart du temps sans gluten. Elles peuvent aussi être consommées au petit-déjeuner.

Les lentilles sont riches en fibres, en protéines végétales, sont bonnes pour le cœur (magnésium et acide folique), comportent beaucoup d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, et ont un indice glycémique très bas.

BIEN VIVRE MA MENOPAUSE

MA PETITE INFUSION

Celle que j'affectionne particulièrement

TISANE POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

INGRÉDIENTS

- 5 GR D'ORANGER (BOUTONS)
- 20 GR D'ORANGER (FEUILLES)
- 10 GR DE TILLEUL (FLEURS)
- 15 GR DE VERVEINE
- 15 GR D'ANIS VERT
- 15 GR DE MÉLISSE (FEUILLES)
- 15 GR D'ESCHOLTZIA

PRÉPARATION EN DÉCOCTION

METTEZ 2 CUILLÈRES À SOUPE DU MÉLANGE DE PLANTES DANS L'ÉQUIVALENT D'UN MUG D'EAU FROIDE. CHAUFFEZ JUSQU'AU FRÉMISSEMENT PUIS LAISSEZ INFUSER 6 À 7 MINUTES. BUVEZ CETTE TISANE APRÈS LE REPAS DU SOIR OU MÊME DANS LA JOURNÉE EN CAS DE NERVOSITÉ.

C'EST SOUS FORME DE RITUEL EFFECTUÉ CHAQUE SOIR, QUE CETTE TISANE SERA LA PLUS UTILE.

REMARQUES

TOUTES LES PLANTES ONT UNE ACTION LÉGÈREMENT **DIURÉTIQUE** DONC **ÉVITEZ DE BOIRE CETTE TISANE UNE HEURE AVANT LE COUCHER AFIN DE PAS ALTÉRER LE SOMMEIL.**

VOUS POURREZ VOUS PROCURER CES PLANTES SOIT CHEZ VOTRE MARCHAND, SOIT SUR INTERNET EN CLIQUANT CI-DESSOUS

<https://www.herboristerie.com/10-plantes-en-vrac-michel-pierre>

[phytetsens](https://www.phytetsens.com)

BIEN VIVRE MA MENOPAUSE

MON SOIN BEAUTÉ

POUR ÉVITER LA PEAU DE CROCODILE L'HIVER

C'EST MA RECETTE PRÉFÉRÉE

MATÉRIEL :

- UN BOL
- UN FLACON OPAQUE 100 ML
- UN MINI-FOUET
- UN PETIT ENTONNOIR

INGRÉDIENTS :

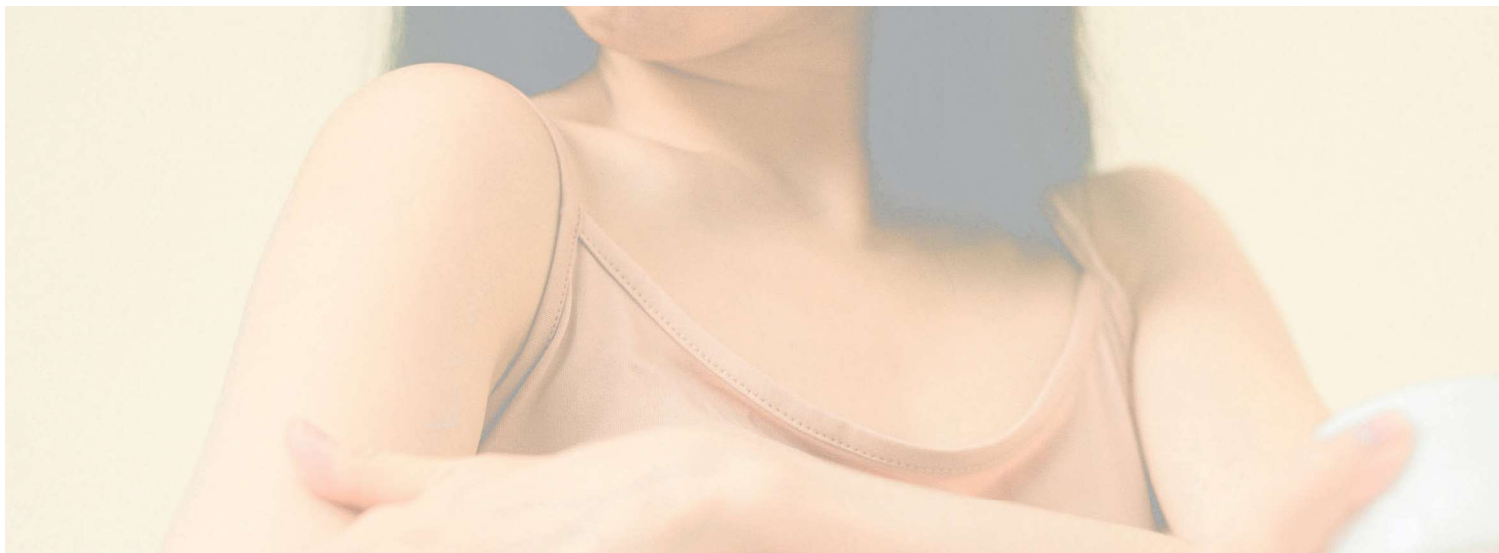
- 60 ML D'HUILE VÉGÉTALE DE GERME DE BLÉ
- 40 ML D'HUILE VÉGÉTALE DE BOURRACHE
- 20 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE BOIS DE HÔ
- 20 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE NÉROLI

PRÉPARATION :

DANS VOTRE BOL, VERSEZ L'HUILE VÉGÉTALE DE GERME DE BLÉ ET L'HUILE VÉGÉTALE DE BOURRACHE. AJOUTEZ LES 20 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE BOIS DE HÔ, ET MÉLANGEZ AVEC VOTRE FOUET. AJOUTEZ ENSUITE LES 20 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE NÉROLI, ET MÉLANGEZ À NOUVEAU. INSÉREZ VOTRE MÉLANGE DANS LE FLACON OPAQUE À L'AIDE DU PETIT ENTONNOIR, ET REFERMEZ LE FLACON.

APPLICATION :

APPLIQUEZ CETTE RECETTE EN MASSAGES DOUX ET CIRCULAIRES JUSQU'À PÉNÉTRATION. LORSQUE LA PEAU EST TROP SÈCHE, INUTILE DE FROTTER TROP VIGOREUSEMENT, VOUS POURRIEZ L'IRRITER ENCORE PLUS. CETTE HUILE ÉTANT ASSEZ GRASSE, JE VOUS CONSEILLE DE PLUTÔT L'APPLIQUER LE SOIR APRÈS LA DOUCHE, À RAISON D'UNE FOIS PAR SEMAINE !





**Pour retrouver votre bien-être
physique et émotionnel durant la
ménopause**



CONTACTEZ-MOI

APPEL GRATUIT DE 30 MINUTES

WWW.ESCALEDETENTECHEZVALERIE.COM

CONTACT

jullo.valerie@gmail.com
(+33) 06.11.95.16.25

