

A hand is shown holding a small amount of dried, crushed herbs. In the background, a mortar and pestle are visible, suggesting the preparation of a herbal remedy. The entire image is overlaid with a semi-transparent purple filter. The text is centered over the hand and mortar.

***Petites plantes
magiques***

Petites plantes magiques

Voici une liste de plantes médicinales qui peuvent aider à calmer les douleurs menstruelles et soutenir l'équilibre hormonal :

Plantes antispasmodiques et relaxantes (douleurs, crampes)

Achillée millefeuille → Apaise les crampes et régule le flux menstruel

Camomille matricaire → Relaxante musculaire et nerveuse, diminue les spasmes utérins

Mélisse → Détend le système nerveux et aide en cas de douleurs et d'irritabilité

Gingembre → Anti-inflammatoire puissant, réduit les douleurs menstruelles

Plantes anti-inflammatoires et circulatoires (règles abondantes, douleurs intenses)

Framboisier (feuilles) → Tonique utérin qui aide à réguler le cycle et réduire les crampes

Cannelle → Anti-inflammatoire et antispasmodique, diminue l'intensité des douleurs

Curcuma → Soutient la détoxification du foie et réduit l'inflammation

Plantes reminéralisantes et équilibrantes (fatigue, anémie, équilibre hormonal)

Ortie → Riche en fer et minéraux, idéale en cas de fatigue et de règles abondantes

Cynorhodon → Riche en vitamine C et antioxydants, soutient l'énergie et la circulation sanguine

Pissenlit (racine et feuilles) → Aide le foie à éliminer les excès d'hormones et réduit la rétention d'eau

Comment les utiliser ?

- Infusion : 1 cuillère à café de plante séchée par tasse, infuser 10-15 min
- Décoction (pour racines et baies) : Faire mijoter 15-20 min
- Poudre : À ajouter dans les smoothies, yaourts ou soupes
-

À tester seules ou en mélange pour un soutien global pendant les règles

À noter :

Chaque femme est unique, et dans certains cas, il peut être nécessaire d'ajuster la consommation de certains aliments en fonction de ton profil hormonal, de tes symptômes ou de tes besoins spécifiques.

Pour un accompagnement personnalisé, je te recommande de consulter ton médecin traitant ou un naturopathe spécialisée en santé hormonale féminine.





La Masterclass Hormones-friendly

Pour t'accompagner sur ce chemin à la découverte de ton corps de femme cyclique

J'ai créé une MASTERCLASS HORMONES-FRIENDLY, une mini-formation ultra accessible (14,90 CHF) pour t'aider à comprendre ton fonctionnement cyclique, équilibrer tes hormones et adapter ton quotidien (alimentation, activité physique, organisation pro...) au rythme naturel de ton corps

4 vidéos claires et pratiques + des BONUS et mes meilleurs conseils pour t'aider à mettre en place les bonnes habitudes hormones-friendly – même si tu n'as pas un cycle régulier ou si tu es sous contraception.

Tu peux regarder cette masterclass à ton rythme, et y revenir autant que tu veux car tu dispose de ces contenus en illimité



**Vers la MASTERCLASS
HORMONES-FRIENDLY**