

COMPRENDRE ET SOIGNER NATURELLEMENT SON SYNDROME PRÉ-MENSTRUEL.



E-book, Marion Van der straaten
[@leclandeslunes](#)



2023 tous droits réservés @leclandeslunes



J'AI LONGUEMENT
CHERCHÉ À METTRE
UN NOM SUR MON
« PROBLÈME ».



**Pourquoi j'avais tous ces
symptômes désagréables qui
allaient et venaient ?**



**DOULEURS DE
RÈGLES**

DÉPRIME

PALPITATIONS

BALLONNEMENTS

**PERTE SOUDAINE
DE MOTIVATION**

ACNÉ

INSOMNIE

IRRITABILITÉ

ENVIE D'ÊTRE SEULE

BAISSE DE LIBIDO

MIGRAINES

MAUX DE VENTRE



Je me mettais dans des colères terribles pour des broutilles et je me roulais en burrito dans ma couette pendant des heures.
Je vivais sans cesse dans l'angoisse de ma prochaine période pré-menstruelle.



Après des années à chercher la solution miracle à mon humeur variable et à mes symptômes physiques handicapants, la découverte de la gynécologie naturelle et de ma nature cyclique ont été **une révélation.**





**ET, J'AI
COMPRIS QUE...**



- ✓ Nos hormones jouent aux montagnes russes dans notre corps en permanence.
- ✓ Notre humeur, nos pensées, notre énergie, notre corps sont sous l'influence de notre cycle menstruel.
- ✓ Lutter contre notre nature féminine, c'est foncer dans un mur.
- ✓ La Nature est une généreuse et bienveillante pharmacie.
- ✓ Notre corps sait guérir si on lui en donne la possibilité.
- ✓ Notre cycle est un réservoir d'énergie extrêmement puissant pour qui sait utiliser sa magie secrète.
- ✓ Notre organisme a des besoins spécifiques et il crée des symptômes si on ne les satisfait pas.



J'AI FAIT LA PAIX AVEC MA FÉMINITÉ.

J'ai arrêté de croire que j'avais **une maladie incurable**. J'ai commencé à **écouter les messages de mon corps** et à y répondre avec douceur et bienveillance.

J'ai passé des heures à étudier la santé féminine au naturel, à suivre des formations avec des expertes de plusieurs nationalités, à tester des méthodes inconnues. Je ne me suis rien refusé pour assouvir ma passion de la gynécologie naturelle.

À travers la chaîne Instagram @Le Clan des Lunes, j'ai voulu réunir toutes ces femmes qui souffrent d'un Syndrome Pré-Menstruel et qui veulent s'en débarrasser avec les méthodes bienveillantes de la gynécologie naturelle.

Puis j'ai décidé d'écrire ce livre pour t'aider à comprendre ton SPM et te donner des astuces faciles à mettre en place dès aujourd'hui.

Une autre voix est possible. Celle d'un cycle apaisé au service de ta vie. Un cycle avec une puissance incroyable qu'il te revient de découvrir pour enfin apaiser tes symptômes et aimer être une femme menstruée.



QUI SUIS-JE ?



Enchantée, je m'appelle Marion VAN DER STRAATEN, et j'aide les femmes qui souffrent d'un syndrome pré-menstruel à s'en libérer grâce à la gynécologie naturelle.

Je suis naturopathe spécialisée en santé féminine et accompagnante en gynécologie naturelle.

Souffrant d'un SPM depuis des années, j'ai dans ma besace de sorcière un panel d'outils bienveillants pour apaiser les symptômes physiques et émotionnels de ton cycle menstruel.

Ces potions magiques, je les ai toutes testées. Exit la bave de crapaud et les poils de licorne, je n'ai gardé que les élixirs les plus efficaces.

De formation en formation, j'ai rempli mon grimoire, dont je te partage les secrets sur Instagram [#leclandeslunes](https://www.instagram.com/leclandeslunes) et au cours des stages que j'anime régulièrement.



Si tu veux en savoir plus et être tenue au courant des prochains stages et ateliers, je t'invite à t'abonner à ma chaîne Instagram [#leclandeslunes](https://www.instagram.com/leclandeslunes) et à visiter mon site internet www.leclandeslunes.fr



À CHAQUE FEMME SON
SPM.



ET TOI,
COMMENT SE
CARACTÉRISE LE TIEN ?





0 POINT =

Je n'ai jamais ce symptôme.

1 POINT =

J'ai ce symptôme de temps en temps/ce symptôme est peu intense.

2 POINTS =

J'ai ce symptôme fréquemment/ce symptôme est moyennement intense.

3 POINTS =

J'ai ce symptôme à chaque cycle/ce symptôme est très intense.



AVANT TES RÈGLES, TU ES :



-Irritable, tu pars au quart de tour.

-Fatiguée, tu fais de l'insomnie, des cauchemars.



-Déprimée, en perte d'énergie, en baisse de motivation, tu pleures facilement.



-Anxieuse, angoissée, tu t'agites dans tous les sens.

-Acnéique, ta peau est plus sèche et/ou plus grasse.



-Tu ne supportes plus ton entourage, tu veux être seule, dans le calme.

-Tu as des bouffées de chaleur, des palpitations.



-Tu as la nausée, la diarrhée et/ou tu es constipée, tu es ballonnée.



-Tu as des migraines, des maux de tête, du brouillard mental, des acouphènes.



AVANT TES RÈGLES, TU ES :



-Tu fais des crises d'angoisse.



-Tu as l'impression de ne plus être toi-même.



-Tu perds tes cheveux, tes ongles sont cassants et/ou striés.



-Tu as mal au ventre, au dos, aux muscles, aux articulations.

-Tu as des envies de sucre.

-Tu fais de la rétention d'eau, de l'œdème.



-Tu prends du poids.



-Tu souffres d'hypersudation.



PENDANT TES RÈGLES :

-Tu as des douleurs qui t'empêchent de vivre normalement.

-Tu te sens limitée dans ton quotidien.

-Tu es fatiguée.



D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE :

-Plus tu approches de tes règles, plus tu perds ton énergie et ta motivation.

-Tu as essayé plein de solutions, naturelles et chimiques, mais rien ne fonctionne durablement.

-Tu rêves d'être ménopausée pour arrêter d'avoir ces symptômes désagréables.

-Ta mère souffre/souffrait de ces mêmes symptômes.

-Tes symptômes empirent au fur et à mesure de tes cycles.

-Tes symptômes commencent de plus en plus tôt pendant ton cycle.





SI TU AS EN 0 ET 10 POINTS :

Tu n'as probablement pas de SPM.

SI TU AS ENTRE 10 ET 35 POINTS :

Tu as probablement un SPM léger.

SI TU AS ENTRE 35 ET 50 POINTS :

Tu as probablement un SPM fort.

SI TU AS ENTRE 50 ET 78 POINTS :

Tu as probablement un SPM sévère.



LE DRESSING DU SYNDROME PRÉMENSTRUEL :



Le syndrome prémenstruel déteste porter un uniforme et ressembler à son voisin. Chaque syndrome prémenstruel s'habille comme il le souhaite, faisant fi des diktats de la mode et de l'harmonie des couleurs. Voyons ensemble comment s'habille ton SPM.



SPM DE TYPE D

Tu es toujours en train de ruminer des pensées négatives au fond de ton canapé, tu es la reine de la déprime et de la grosse fatigue. Tu es au fond du trou et tu noies ton manque d'entrain dans tes crises de larmes.

Tu souffres d'un SPM de type Dépression.

Ton SPM s'habille de couleurs ternes, de vêtements mous et informes.



SPM DE TYPE H



Tu maîtrises à la perfection l'art de te transformer en ballon de baudruche. Ton ventre gonflé t'empêche d'entrer dans tes jeans et ta balance hurle à l'imposture.

Tu souffres d'un SPM de type Hydratation.

Ton SPM s'habille de vêtements mouillés, détrempés, qui te grossissent

SPM DE TYPE C

Tu fais trembler de peur tes paquets de bonbons et de biscuits qui savent le sort qui leur est réservé. Tu es une ogresse affamée, prête à fondre sur le moindre morceau de gâteau. Tu pourrais même tuer ton voisin pour lui voler sa crème glacée.

Tu souffres d'un SPM de type Craving (fringale)

Ton SPM s'habille de vêtements fluos, collants de sucre



SPM DE TYPE A



Tout le monde t'agace, un rien t'énerve. Toi, habituellement si bienveillante, tu deviens une sorcière hystérique à la moindre contrariété. Tu rêves de partir t'installer sur une île déserte, loin de ce monde qui te saoule. Tes crises d'angoisse arrivent sans prévenir.

Tu souffres d'un SPM de type Anxiété

Ton SPM s'habille de vêtements trop serrés, aux motifs psychédéliques, déchirés et qui grattent.

Comme tu peux le constater, ton SPM n'est pas le roi de la mode. Et bien souvent, il pioche dans plusieurs styles pour incarner le mauvais goût : Il peut facilement enfiler un jogging gris informe (type D), avec un chapeau vert fluo (type C) et une chemise ultra-moulante dont l'étiquette gratte méchamment (type A).



Alors, comment
il s'habille ton SPM ?



Quelle que soit l'intensité de ton SPM, ce livre va t'aider à apaiser tes symptômes et à commencer le chemin de guérison.



**Laisse-moi te guider à travers
les méandres du
Syndrome Pré-Menstruel...**



**CE QUI SE PASSE
DANS TON CORPS
PENDANT UN CYCLE
MENSTRUEL**

Instruction Manual





Un cycle menstruel a lieu en raison de **variations hormonales**. Les œstrogènes, la progestérone, le LH et la FSH sont les quatre hormones maitresses du cycle.

Au début du cycle, lors des règles, les taux d'hormones sont bas et stables.

Leur concentration monte soudainement **lors de l'ovulation**, puis connaissent ensuite une période de variabilité en phase pré-menstruelle.

Cette symphonie hormonale est responsable des changements d'énergie, d'humeur, de capacités physiques, de compétences intellectuelles, de désirs, etc.

D'un point de vue physique, ton Syndrome Pré-Menstruel arrive quand la symphonie se transforme en cacophonie et que tes hormones perdent leurs gammes : **un peu trop de l'une, trop peu de l'autre, et c'est tout l'orchestre qui te casse les oreilles**

Les différentes énergies de ton cycle menstruel

Si tu espères trouver dans ce guide une solution pour être au max à chaque moment de ton cycle menstruel, tu vas être déçue. En effet, ton énergie varie au cours de ton cycle. **C'est normal et naturel !**

Hélas, dans notre société moderne où on doit être au top de sa forme tous les jours, **on ne laisse pas la possibilité aux femmes de vivre en harmonie** avec leurs variations énergétiques

La période pré-ovulatoire est probablement celle que tu préfères. **Tu es en pleine forme**, tu as une grande capacité de concentration qui te rend hyper-efficace.

Puis ton ovulation, c'est la descente énergétique jusqu'à la fin de tes règles.

Si tu ne réponds pas à **ton besoin de t'isoler et de te reposer**, tu commences à déprimer, à te sentir fatiguée et irritable. Ton corps développe tout un tas de symptômes désagréables.

D'un point de vue énergétique, c'est quand tu n'acceptes pas ta nature cyclique et la baisse de ton énergie de ta période pré-menstruelle que tes problèmes arrivent !

Dans le cas contraire, un monde d'opportunités s'ouvre à toi !

Chaque période de ton cycle menstruel t'offre des compétences maximisées qui ne demandent qu'à être exploitées.



À QUOI EST DÛ TON SYNDROME PRÉ-MENSTRUEL ?

Ton cycle menstruel est orchestré par tes hormones.

Ce sont de puissantes messagères qui circulent dans ton corps pour donner des ordres à tes cellules.

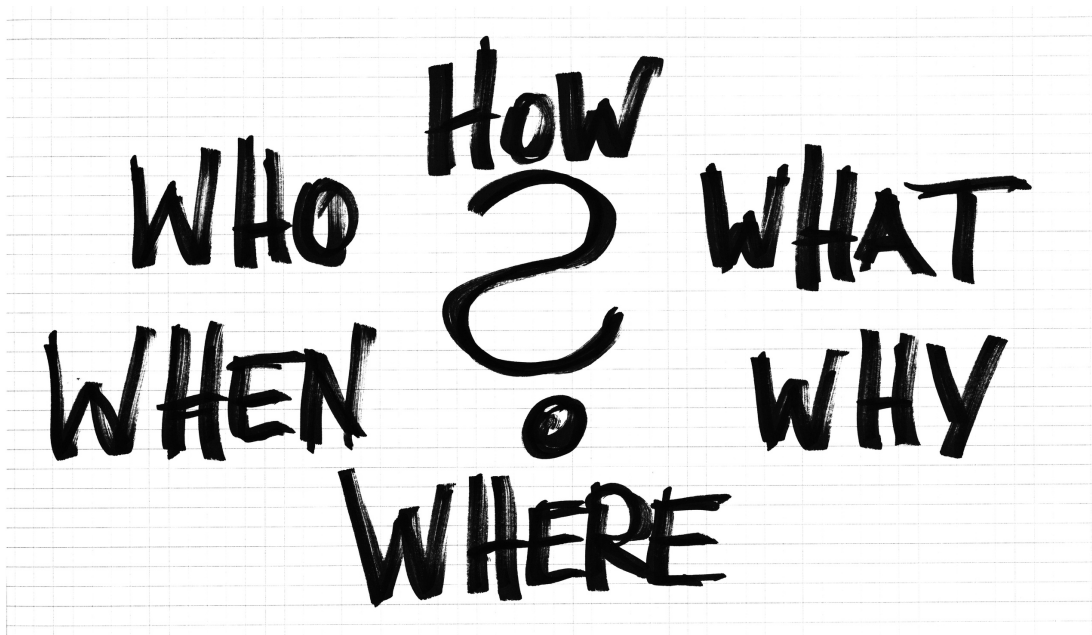
Plus elles sont nombreuses, plus les ordres sont exécutés avec intensité.

À l'inverse, quand tes hormones se font rares, plus personne ne veut travailler : c'est le week-end des cellules.

Ces hormones s'appellent FSH, LH, Progestérone et Oestrogène.

Elles sont sécrétées à un rythme millimétré dans le but de faire venir ton ovulation, de préparer ton utérus à une éventuelle grossesse, et de déclencher tes règles dans le cas contraire.

C'est un merveilleux travail d'équipe qui ferait envier même le meilleur des managers.



1

LE CONCERT DES HORMONES



Chaque hormone doit jouer sa gamme à un rythme et à un dosage précis.

Si l'une d'entre elles se met à jouer plus fort (excès d'hormones) ou moins fort (manque d'hormones) que les autres, l'harmonie est rompue et le concert se transforme en cacophonie.



La cacophonie œstrogénique



Les excès d'œstrogènes sont dus à la présence massive des **perturbateurs endocriniens** : dans ton shampoing, dans ton maquillage, dans ton dentifrice, dans ta crème corporelle, dans tes peintures, dans tes rideaux, dans ton eau de boisson, dans tes aliments, dans tes vêtements, dans tes produits ménagers, et dans ta contraception hormonale.

Ils sont partout !!

Ils ressemblent tellement à des œstrogènes que ton corps les accueille à bras ouverts. Or, ces xeno-œstrogènes (ceux chimiques issus de ton environnement) ne savent pas jouer de la musique et mettent un sacré bazar dans l'orchestre. **Non seulement ils jouent faux, mais en plus, ils prennent la place des vrais musiciens.**

Les œstrogènes sont dégradés par ton foie. C'est le grand recycleur de ton organisme. Or, bien souvent, ton foie est dépassé par l'ampleur de la tâche en raison **d'une hygiène de vie peu compatible avec la santé** : stress, malbouffe, nourriture trop riche, colère non évacuée, médicaments...

Avec les années, ton foie fatigue et élimine de moins en moins bien les œstrogènes qui se promènent alors tranquillement dans ton organisme **en prenant toute la place.**

De plus, les œstrogènes sont des musiciens nomades qui jouent leur partition dans plusieurs endroits de ton corps. Ce sont eux qui font **gonfler ta poitrine**, qui retiennent l'eau dans tes jambes, qui permettent (ou pas) **la libération de tes hormones du bonheur**, qui te rendent irritables, qui tirent sur tes ligaments, qui régulent l'acidité de ton vagin, qui soutiennent ta détente et ton sommeil, etc...

Quand il y a un **excès d'œstrogènes**, c'est comme le jour de la fête de la musique. Même si certains jouent mieux que d'autres, le volume sonore est très élevé et l'air est saturé de musiques.

Trop d'œstrogènes partout dans ton corps, c'est la porte ouverte aux symptômes handicapants du SPM.



Le concert pour la Paix des instruments à vent



Imagine qu'un orchestre doive sans délai jouer un concert pour la Paix.

Dans l'urgence, les musiciens choisissent de ne prendre que les instruments à vent, faciles à transporter et immédiatement accessibles.

Ils ne joueront que de la flûte, du hautbois et de la trompette. Certes, la musique sera particulière, mais comme il s'agit d'une urgence, il faut s'adapter. Les musiciens reprendront leurs instruments à corde et à percussion quand la Paix règnera à nouveau.

C'est exactement la même chose qui se passe dans ton corps quand tu vis un moment de stress (une urgence par exemple). Ton corps décide d'utiliser tous ses musiciens (son cholestérol) **pour fabriquer des hormones de stress** qui vont jouer de la musique là où c'est nécessaire, le temps que la situation stressante s'arrête.

Et cela au détriment des joueurs de clavecin et de tambour (les oestrogènes et la progestérone). **Aussi, quand tu vis du stress, ton corps cesse de produire ces hormones sexuelles pour mettre le paquet sur la production de cortisol.**

Ce phénomène est physiologique et te permet de survivre dans le monde. Il devient problématique lorsque le stress est chronique.

Pas besoin d'avoir un boulot prenant pour voler le cholestérol de tes hormones féminines au profit du cortisol. Le bruit, la pollution, le manque de repos, l'alimentation transformée, l'éloignement d'avec la nature, les médicaments, la télévision, la sur-stimulation, les ondes électro-magnétiques, etc sont autant de sources de stress chronique qui pillent ton cholestérol.



2

C'EST PAS TA FAUTE



Si ta mère souffre de troubles hormonaux et/ou de maladies influençant l'humeur (dépression, schizophrénie, SPM, hypo/hyperthyroïdie, etc), il y a gros à parier que tu bénéficies d'une génétique pas top top sur ce point-là.

La bonne nouvelle, c'est que la génétique ne fait pas tout et que tu peux agir sur les autres facteurs qui influencent ton SPM.



3

LA SÉROTONINE DANS LES CHAUSSETTES



Les femmes qui souffrent d'un SPM ont souvent **un taux de sérotonine et de dopamine en dessous de la moyenne.**

Ces hormones ont une influence sur l'humeur, l'anxiété et la motivation.
Autant dire que si tu en manques, tu plombes encore plus ton SPM.

Les scientifiques ne savent pas encore pourquoi la sérotonine et la dopamine désertent ton organisme.

La bonne nouvelle, c'est que tu peux en fabriquer toute seule, simplement en te faisant du bien !

Massage, lecture, sport, fou rire, chocolat chaud, film de Noël, méditation, etc sont au rendez-vous des solutions anti-SPM.

Et comme tu en as besoin plus que les autres, tu vas devoir mettre les bouchées doubles sur les moments chaudoudous !

En plus, ça réduira ton stress et augmentera donc la production d'hormones sexuelles.



4

L'ART DE BIEN PÉTER UN CÂBLE



Si tes hormones influencent ton humeur, l'inverse est aussi vrai.

Les **émotions** que tu vis, mais aussi et surtout celles que tu ne vis pas, **perturbent ton cycle menstruel.**

Et ça génère un **stress interne** dont tu connais maintenant les conséquences sur ton SPM.
C'est ton foie qui est chargé d'évacuer la colère que tu n'exprimes pas.

Or, il est déjà tellement dépassé par son boulot quotidien que ravalier tes crises de rage lui demande encore plus d'efforts et augmente ton SPM.

Alors à l'avenir, laisse passer tes émotions pour éviter qu'elles ne viennent renforcer tes symptômes.



5

AUX PETITS SOINS DE TES BESOINS :

Au cours de ton cycle, tu n'as pas les mêmes envies, les mêmes facultés ni les mêmes besoins.

En phase **menstruelle**, ton énergie est **intériorisée**. Tu as de grandes capacités intuitives. Pour que tu puisses accéder à cette introspection personnelle, tu as **besoin de moments de solitude et de calme**.

En phase **pré-ovulatoire**, ton esprit est **concentré**, efficace. Tu as accès une **intelligence** très rationnelle et tu as une grande **endurance**. Pour te permettre d'avancer à fond, tu dois avoir la possibilité d'**innover**, de commencer des projets.

En phase **ovulatoire**, ton énergie est entièrement tournée **vers les autres**. Tu as besoin de t'entourer, de rencontrer du monde, d'aider ton prochain.

En phase **pré-menstruelle**, ton énergie est très **variable**. Tu as accès à une part de toi créative. Tu as donc **besoin de temps et de repos pour laisser venir les idées**.

Ton SPM crie fort lorsque **tu ne respectes pas tes besoins** tout au long de ton cycle menstruel.

Si tu n'as pas la **possibilité** de t'isoler pendant tes règles ou de rencontrer du monde en phase ovulatoire, ton SPM viendra te le dire à travers **des émotions piquantes** et des **symptômes désagréables**.

Le SPM, ça se travaille tout au long du cycle !



DES PETITS CHANGEMENTS POUR DE GRANDS EFFETS

Comprendre ce que tu vis en toi lors de ton Syndrome Pré-Menstruel, c'est la première étape pour aller vers la guérison.

Le temps est maintenant venu d'envisager des solutions naturelles.

J'ai sélectionné pour toi les méthodes les plus simples.

Tu vas pouvoir les mettre en place dès demain à moindre coût.

Car être en santé, ce n'est pas forcément cher et compliqué. Promis !



ALIMENTATION HYPOTOXIQUE :

Mise sur une alimentation **vivante, variée, colorée** pour apporter à ton corps les nutriments essentiels à son équilibre.

Privilégie et varie les bons gras comme l'**huile d'onagre, de lin, de sésame**. L'huile de **bourrache** est anti-inflammatoire et apaise les **douleurs** de règles.

Limite la quantité de produits transformés au profit des **aliments frais**.

Privilégie la **qualité biologique** qui est riche en micro-nutriments et pauvre en perturbateurs endocriniens.

Mise sur les **cuissons douce** comme la vapeur sans pression, la marmite norvégienne, le déshydrateur.

Préfère les produits naturellement **sans gluten** pour chouchouter tes intestins et leur permettre de filtrer efficacement les produits indésirables issus de l'alimentation.

Bannis le sucre ajouté, les produits laitiers à outrance, **les farines blanches** générateurs d'inflammation.

Fais la part belle aux crucifères comme le **brocoli**, **aux légumineuses, aux céréales complètes** et **aux petits poissons gras** et **aux œufs à la coque**.

Ajoute de la **levure de bière** sur tes salades pour apporter la vitamine B qui te manque.

Prends le temps de manger, mâche bien, savoure.

Hydrate-toi avec de l'eau de source, de l'eau filtrée, des tisanes et des jus de fruits frais.

Bonus : le chocolat noir à 70 % est riche en magnésium, en zinc, en vitamine B, mais pauvre en sucre ! Tu peux en croquer un morceau à la fin de tes repas.



METS TON CORPS AU REPOS

Tu possèdes deux systèmes nerveux antagonistes : l'ortho-sympathique et le para-sympathique.

Derrière leur nom étrange se cache un couple amoureux et complémentaire.

Ton système ortho-sympathique s'allume quand tu es en activité.

Travail intellectuel, activité physique, discussion, ménage, conduite automobile, etc. C'est dans la vie à 100 à l'heure que Monsieur orthosympathique vient soutenir ton organisme. Il **te permet d'être active et en mouvement**, c'est pourquoi tu l'apprécies beaucoup. Hélas, monsieur Ortho se fait payer cher, non pas en monnaie, mais **en énergie nerveuse**. Et c'est un métier qu'il n'exerce que s'il est bien payé. Si tu n'as plus d'énergie nerveuse, Monsieur Orthosympathique **ira chercher les hormones de stress** pour lui donner un coup de fouet.

Or, tu le sais, les hormones de stress sont des **voleuses** d'hormones féminines.

Heureusement, sa compagne Madame Parasympathique est là

pour **recharger** tes batteries en **énergie nerveuse** et assurer les activités qui nécessitent le repos : **digestion, réparation** du corps, **régulation** hormonale, **sommeil**.

Allergique au brouhaha du quotidien, elle ne peut apparaître que lorsque tu es **calme**.

Pour que ton corps fonctionne à merveille, tu dois donner à chacun de ces deux amoureux la même place dans ta vie. Hélas, tu es probablement de celles, fort nombreuses, qui laissent Monsieur Orthosympathique prendre le lead.

Grisé par un intense désir d'être en activité, ce monsieur brûle ton énergie sans vergogne et vole la place de sa compagne. Dans ce conflit, **toi seule a le pouvoir** de remettre de l'ordre dans cette relation en convoquant Madame Parasympathique aux commandes de ton organisme.

Place aux activités de détente !

Sieste, vacances, flânerie, rêverie, lecture, promenade en nature, bain chaud, massage, relaxation, méditation, chant, etc sont autant d'activités qui font la part belle à Madame Ortho et recharge ton corps en énergie nerveuse.

Veille donc à cultiver le repos dans ton quotidien pour limiter le stress générateur de tes symptômes.



RÉGULE TES ÉMOTIONS

Toutes les émotions que tu ne vis pas complètement génèrent un stress adaptatif.

Pour éviter à tes émotions de déborder, tu construis des vêtements de protection émotionnelle que tu empiles à chaque fuite et qui te font ressembler à une grosse boule de tissus.

Sous ces couches, ta personnalité unique est en train d'étouffer et tente de te le faire savoir en criant de plus en fort.

Le cercle vicieux est enclenché.

Heureusement, la Nature a un fabuleux élixir pour enlever en douceur tes vêtements anti-émotions : **les fleurs de Bach**. Ces merveilleuses psychologues de l'âme t'aideront à t'extraire de ta carapace et à révéler ta vraie nature. Il en existe une multitude, mais laisse-moi te proposer celles que je conseille le plus souvent aux femmes qui souffrent d'un SPM :

-Moutarde : pour faire passer la fatigue et la tristesse.

-Noyer : pour accepter le changement hormonal et énergétique.

-Pommier : pour dépasser le sentiment de honte et de saleté.

-Hêtre : pour diminuer l'irritabilité et l'intolérance.

Tu peux en mettre 16 gouttes dans une bouteille d'eau à boire tout au long de la journée pendant trois semaines.



BOUGE TON BASSIN



Notre mode de vie sédentaire crée des **stagnations** dans le bassin.

Le sang et la lymphe circulent mal. L'énergie créatrice qui prend naissance dans tes ovaires s'accumule. Les organes du bas-ventre se collent et forment des adhérences. Les inflammations et infections se propagent d'un organe à un autre par effet de proximité.

Les émotions s'enkystent dans les tissus au lieu d'être évacuées.

Tout cela devient une vraie soupe à symptômes. Pas étonnant que tu aies mal et que tu sois au trente-sixième dessous quand on voit ce qui se passe dans ton bassin rendu statique par une vie moderne.

Debout, assise, debout, assise. Les rares mouvements de ton bassin ne se font que dans un sens.

Ton bassin est plus mobile que tu ne le penses. Regarde les danseuses orientales. Leurs mouvements ondulatoires sont une véritable médecine gynécologique.

D'ailleurs, sais-tu que rares sont les danseuses du ventre à souffrir d'un syndrome pré-menstruel ?

Alors laisse-toi aller dans le mouvement. Danse tant que tu peux. C'est bon pour ta santé et pour ton humeur. Langoureuse ou dynamique, la musique t'emporte vers la fluidité.

Tu peux t'inspirer des danses traditionnelles telles que la salsa, la danse africaine, la danse orientale, la danse Hawaïenne, et même le twerk, qui est un mélange de twist et de jerk.

Il existe aussi une danse spécifiquement créée pour favoriser la santé gynécologique et hormonale : **la méthode Aviva**. Je l'enseigne depuis un moment, et je suis bluffée par les résultats.

Et si tu n'aimes pas danser, sache que faire l'amour langoureusement produit les mêmes effets !



ÉCOUTE LES CRIS DE TON CORPS



En naturopathie, on considère que les **symptômes** sont des **cris** d'alarme d'un corps qui vit des **déséquilibres**. Pas besoin de les éteindre, **les écouter et les comprendre suffit à les diminuer**.

Ils sont **comme un bébé qui pleure parce qu'il a faim**. Si on ne l'écoute pas ou qu'on cherche à le faire taire avec une tétine, il va pleurer de plus en plus fort. Le simple fait de le prendre dans les bras et de **le rassurer** sur le fait que le repas sera bientôt prêt suffit à calmer le bébé.

Si tes symptômes arrivent en période pré-menstruelle, ils viennent souvent te montrer ce que tu n'as pas voulu voir en début de cycle. Par exemple, si tu es fatiguée, demande-toi quel repos tu t'es autorisé le mois passé. Puis organise-toi pour faire des siestes ou pour te coucher plus tôt.

Les douleurs de règles parlent du refus d'accepter sa nature cyclique.

Peut-être aurais-tu voulu être enceinte et tes menstruations viennent te confronter à ta frustration de ne pas avoir « réussi ».

L'acné pré-menstruelle évoque les colères que tu ne t'es pas autorisée à exprimer lors de ton cycle.

La frénésie de sucre t'ouvre les yeux sur ton besoin de douceur.

Les douleurs aux ovaires au moment de l'ovulation sont le signe d'un projet que tu ne démarres pas.



The End

Te voilà arrivée à la fin de cet e-book. J'espère de tout mon cœur qu'il t'a aidé à comprendre ce que tu vis et à te soigner avec bienveillance.

Accepter sa nature cyclique et en faire une force demande du temps. Cet e-book est une ligne de départ pour toi qui cherches à faire la paix avec ta féminité.

Garde-le précieusement, car tu auras sûrement besoin de le relire au cours de ton voyage vers ta puissance intérieure.

Si tu souhaites approfondir le sujet, je t'invite à t'abonner à la page Instagram #leclandeslunes pour obtenir plein de conseils gratuits.

J'organise également des stages pour les femmes qui veulent se libérer naturellement du syndrome pré-menstruel et vivre enfin des cycles menstruels joyeux.

Ce sont trois jours intenses entre femmes sensibles pour comprendre la dynamique de tes cycles et te construire une boîte à outils naturels pour apaiser tes cycles de façon autonome.



