



2 plantes MAGIQUES contre les bouffées de chaleur

Les bouffées de chaleur liées à la ménopause peuvent être un véritable défi. Cette fiche pratique vous propose deux solutions naturelles efficaces : la sauge et la valériane, pour apaiser ces symptômes et retrouver un meilleur confort de vie.

Les points clés à retenir :

#1. LA SAUGE : UN ALLIÉ HORMONAL NATUREL

La sauge régule les œstrogènes et réduit la transpiration excessive, améliorant le sommeil et boostant l'énergie. Utilisez l'huile essentielle de sauge sclérée : appliquez 2-3 gouttes sur les poignets ou le pli des coudes, 2-3 fois par jour, 5 jours sur 7.

#2. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DE LA SAUGE

La sauge est déconseillée en cas de cancers hormonodépendants, kystes ou règles abondantes. Consultez un professionnel si vous avez des doutes. Utilisez-la avec précaution pour profiter de ses bienfaits sans risque.

#3. LA VALÉRIANE : CALMER L'ESPRIT ET LE CORPS

La valériane agit comme un anxiolytique naturel, réduisant l'anxiété et améliorant le sommeil. Une prise régulière diminue jusqu'à 3 bouffées de chaleur par jour en moyenne, pour un meilleur équilibre émotionnel.

#4. COMMENT UTILISER LA VALÉRIANE

En phytothérapie, prenez 400 mg par jour, en deux prises : 200 mg à midi et 200 mg au coucher. C'est un traitement de fond qui stabilise les hormones et réduit les symptômes sur le long terme.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

Quel est le premier pas que je décide de faire pour arrêter mes bouffées de chaleur ?

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?



MES NOTES :

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

