

UN SYSTEME HORMONAL POLLUE

Définition : L'équilibre Oestrogènes/Progestérone dans le Syndrome prémenstruel et la ménopause

Objectifs du cours : Le taux moyen d'oestrogènes dans les pays occidentaux est une aberration sur le plan de notre équilibre hormonal. Nous en montrerons les conséquences (cycle menstruel, libido, fécondité, virilité, ostéoporose, ménopause, mais aussi affections prolifératives...) et, surtout, nous proposerons des solutions naturelles efficaces.

Cadre/orientation : En complément à la formation naturopathique de base mais aussi ouvert à un plus large public qui pourra appliquer les solutions proposées dans la vie de tous les jours.

Références :

- Guérir la ménopause, Dr John R. Lee, Édition Santé pour Tous, Lausanne
- Tout savoir sur le cancer du sein, Dr John R. Lee & coll, Éditions Sully
- Tout savoir sur la pré-ménopause, Dr John R. Lee & coll, Éditions Sully
- Équilibre hormonal pour les hommes, Dr John R. Lee & coll, Éditions Sully

Support de cours : Guérir la ménopause, Dr John R. Lee, Édition Santé pour Tous, Lausanne et Polycopié.

Programme :

- Le système hormonal féminin, ses composantes, son fonctionnement.
- La synthèse des hormones stéroïdiennes ; progestérone et cortisone, DHEA et testostérone, androgènes et œstrogènes.
- Les hormones féminines, œstrogènes et progestérone, leurs rôles et leurs effets.
- La prédominance œstrogénique, réalité et conséquences d'une pollution généralisée.
- « Parenthèse », *implication du mécanisme du stress.*
- Le rééquilibrage œstrogénique par les phyto-œstrogènes, bourrache, Yam et soja ; les isoflavones.
- Le rôle compensateur de la progestérone.
- « Parenthèse », *les carences nutritionnelles du système hormonal ; vitamines, minéraux et acides gras.*
- Les sources de la progestérone naturelle, Yam et soja disqualifiés (*dans ce rôle*).
- La progestérone naturelle, comment et quand l'employer.
- Présentation de quelques cas.