

# Ménopause : les compléments alimentaires qui aident à passer cette étape

Publié le 07/08/2020

|  
3 minutes de lecture

|  
Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Femme-ménopause

Vous êtes en **périménopause** ? Cette période qui intervient avant la ménopause peut être source de petits désagréments. Il existe des [compléments alimentaires pour la ménopause](#) qui aident à limiter ces désagréments.

## La périménopause et la ménopause, des étapes importantes de la vie d'une femme

La **périménopause** arrive généralement quelques mois avant la ménopause. Pendant cette période, on observe des irrégularités menstruelles. Ces anomalies menstruelles surviennent entre 45 et 50 ans. Ces troubles sont les signes annonciateurs de la ménopause.

À la ménopause, les femmes vivent un véritable bouleversement hormonal. Pour vous aider à vivre sereinement cette étape, le yam contribue à diminuer les désagréments liés à la ménopause. Bouffées de chaleur, irritabilité... Le yam permet de retrouver une ménopause harmonieuse grâce à sa richesse en diosgénine.

Le saviez-vous ? La **vitamine B6** contribue à réguler l'activité hormonale. Elle favorise la réduction de la fatigue. Elle est donc recommandée aux femmes en période de ménopause.

## Traverser paisiblement la périménopause

La ménopause est précédée d'une période nommée périménopause. Elle se caractérise par des irrégularités menstruelles. La cessation définitive des règles arrive généralement dans l'année qui suit. Cette étape importante de la vie d'une femme n'est pas toujours aisée. L'équilibre physiologique et psychique peut être perturbé. Le yam est une plante que l'on retrouve dans les compléments alimentaires qui aident à diminuer les désagréments liés à la ménopause.

Le yam, appelé aussi igname sauvage, est une plante vivace que l'on trouve à l'état sauvage dans le centre de l'Amérique du Nord et au Mexique. Déjà utilisé par les Aztèques au 13<sup>e</sup> siècle, il était employé pour soulager les troubles liés à l'appareil génital féminin. En effet, le yam est naturellement riche en diosgénine, contenue dans la progestérone. L'utilisation de l'igname sauvage peut être une aide face à l'irritabilité et autres bouffées de chaleur.

Le Laboratoire LESCUYER a développé une nouvelle formule sans phyto-hormones, qui s'adresse à toutes les femmes en période de ménopause.

## La ménopause : une étape délicate mais incontournable dans votre vie de femme

**Bouffées de chaleur, irritabilité, sautes d'humeur, sécheresse cutanée, réveils nocturnes, baisse de libido...** Nombreux sont les désagréments pendant la ménopause. L'équilibre physiologique et psychique des femmes est soumis à rude épreuve et votre quotidien peut se retrouver bouleversé.

Ne laissez pas la ménopause prendre le dessus, restez féminine et à l'écoute de votre corps !

## Une solution sans phyto-hormones, pour limiter les désagréments liés à cette étape de votre vie de femme.

Lors de la ménopause, les **actifs d'HARMOLINE SP** contribuent au bien-être physique et mental des femmes qui souhaitent préserver leur féminité, en toute sérénité.

Les atouts de cette nouvelle formule sont nombreux :

- Une formule naturelle sans phyto-hormones.
- Une prise en charge physiologique et psychique des désagréments de la ménopause
- Une prise pratique : seulement deux comprimés par jour.
- Une très haute qualité à un prix accessible pour toutes.

## Le début d'une nouvelle vie

La ménopause marque certes, la fin de la fécondité, mais pas de la féminité. Elle est en effet, le début d'une nouvelle vie. Elle représente 1/3 de la vie d'une femme et est souvent une période propice aux loisirs, aux sports ou toute autre activité appréciable lors de ce temps libre nouvellement acquis.

Soyez bien, Soyez femme !

**Découvrez vite [HARMOLINE SP](#) !**

Harmoline SP

87% of 100

[Voir les 242 avis clients](#)

Aide à atténuer les désagréments de la ménopause

[En savoir plus](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé.

## Ces articles pourraient vous intéresser