

# Recommandations

## Naturopathie

Date : 30-03-2019

Nom : Amélie Jolie (nom fictif)



[www.lasanteacoer.com](http://www.lasanteacoer.com)

(Catherine Drouin)

**OBJECTIFS VISÉS ET PRIORITÉS** : RÉGULER LES HORMONES DE FAÇON NATURELLE. OBTENIR DES CYCLES RÉGULIERS EN VUE D'UNE GROSSESSE

**STRATÉGIES NATUROPATHIQUE** : TONIFIER LE SYSTÈME NERVEUX, DIMINUER L'ANXIÉTÉ, FAVORISER LA PROGESTÉRONNE, PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ DU CORPS JAUNE EN 2<sup>E</sup> PARTIE DE CYCLE, OPTIMISER L'ALIMENTATION, FAVORISER LA DÉTOXIFICATION DU FOIE, DIMINUER LA CONSTIPATION

### HABITUDES DE VIE, ALIMENTATION ET AUTRES

Faire des séances d'acupuncture 1 fois par mois

Trucs pour gérer le stress : xxx

Exercice de respiration : xxx

Favoriser ces aliments : xxx

Éviter ces aliments : xxx

Habitudes de vie pour diminuer la constipation :

### PLANTES MÉDICINALES ET SUPPLÉMENTS



**Tisane à préparer** : Faire mijoter 20 g de plante A + 2 c. table de plante B 15 minutes avec couvercle. Tamiser et rajouter l'eau de la décoction dans l'infuseur + 1 c. table de plante C + 3 c. thé de plante D.

-Plante A : Aide la régulation hormonale, diminue le stress

-Plante B : Augmente le péristaltisme, favorise le travail du foie et donc la gestion hormonale

-Plante C : Progestéronique

-Plante D : Anxiolytique + aide l'équilibre hormonal

N'hésites-pas si tu as des questions :

**Catherine Drouin**

**Naturopathe N.D spécialisée santé des femmes et périnatalité**

[info@lasanteacoer.com](mailto:info@lasanteacoer.com) / 581-996-5306 / [www.lasanteacoer.com](http://www.lasanteacoer.com)

Voici où acheter les plantes : xxx

**Plante E en teinture** : 20 gouttes, 2X/ jour avec un peu d'eau

-Favorise l'équilibre hormonal

Voici où se la procurer : xxx

**Vitamine X** (marque Y): 2 capsules, 2X/Jour

**Poudre de racine de Plante F** : 2 c. à table dans un verre de lait chaud

-Favorise la détente et la diminution du stress

Voici où se la procurer : xxx

## **PLANNING DE LA JOURNÉE**

### **Matin/Déjeuner**

Tisane à préparer

Exercice respiratoire

20 gouttes de teinture de Plante E dans un peu d'eau avec repas

2 capsules de vitamine avant le repas X

### **Midi/Dîner**

2 capsules de Vitamine X avant le repas

### **Soir/Souper**

Poudre de plante F dans verre de lait chaud

20 gouttes de teinture de plante E dans un peu d'eau avec repas

N'hésites-pas si tu as des questions :

**Catherine Drouin**

**Naturopathe N.D spécialisée santé des femmes et périnatalité**

[info@lasanteacoeur.com](mailto:info@lasanteacoeur.com) / 581-996-5306 / [www.lasanteacoeur.com](http://www.lasanteacoeur.com)