

MINDSET-MISE EN FORME-NUTRITION



ADAPTOGÈNES

Une solution naturelle

MARIECLAUDEAYOTTE.CA

Avant de commencer

Je suis Marie-Claude Ayotte, Coach certifiée en PNL et experte en motivation fitness. Forte de plus de 12 ans d'expérience, j'ai guidé des centaines de femmes à transformer leur vie en allant bien au-delà des objectifs esthétiques.

Ensemble, nous plongerons au cœur de tes motivations, explorant tes croyances et habitudes pour te révéler et te propulser vers tes aspirations les plus profondes. Mon engagement ? Te fournir un accompagnement sur-mesure pour que tu atteignes tes objectifs avec succès et persévérance



Ce guide dédié aux adaptogènes a été conçu spécialement pour t'aider à traverser les défis émotionnels et physiques qui peuvent survenir pendant la périménopause et la ménopause. Peut-être traverses-tu aussi ces montagnes russes émotionnelles. C'est normal, et tu n'es pas seule.

Ce guide te propose une approche naturelle, avec des solutions simples qui peuvent t'aider à réguler ces émotions, à diminuer le stress, et à te recentrer. Les adaptogènes sont des plantes puissantes qui aident ton corps à mieux gérer le stress, à rééquilibrer ton système hormonal et à favoriser ton bien-être global.

Dans ce guide, tu découvriras comment intégrer les adaptogènes dans ta routine pour t'aider à :

- Réduire les symptômes de stress et d'anxiété,
- Renforcer ta résilience émotionnelle,
- Améliorer ta gestion hormonale,
- Et retrouver une sensation de calme et d'équilibre

Ce guide est là pour te soutenir, avec des outils naturels qui t'aideront à traverser cette phase de ta vie en pleine vitalité. Découvre comment les adaptogènes peuvent t'apporter ce réconfort que tu mérites.

MARIECLAUDEAYOTTE.CA

© Marie-Claude Ayotte - Tous droits réservés - reproduction interdite

ASHWAGANDHA (CALMANT)

FONCTION PRINCIPALE : Agissant comme un précurseur hormonal, augmente la recherche de l'hormone lutéinisante (T3, T4)

Originnaire d'Inde et d'Afrique du Nord, l'ashwagandha augmente votre testostérone déhydroépiandrostérone (DHEA), réduisant ainsi le cortisol et diminuant l'anxiété et la dépression. Celui-ci est un relaxant, mais de façon énergisante. Il aide à maintenir la santé du cerveau et protège contre les troubles cognitifs, il est donc très efficace pour éliminer le brouillard cérébral (brain fog).



L'ashwagandha est particulièrement bon pour réduire le stress et l'anxiété. Dans une étude de 2019, les chercheurs ont découvert que les adultes stressés prenant 250 à 600 milligrammes d'ashwagandha par jour pendant huit semaines ont connu une réduction significative de leur taux de cortisol sérique et de stress ainsi qu'une amélioration marquée de la qualité de leur sommeil.

Une autre étude publiée la même année a fait écho à ces résultats, montrant qu'une quantité aussi faible que 240 milligrammes par jour réduisait les niveaux d'anxiété et de stress ainsi que les niveaux de cortisol matinal chez un groupe d'adultes ayant des problèmes de stress.

Certaines études montrent que l'ashwagandha aide à réguler vos lipides sanguins, en abaissant spécifiquement votre cholestérol total ainsi que votre lipoprotéine de basse densité (le mauvais cholestérol) LDL. Il soutient également votre thyroïde, ce qui est bon pour les femmes pendant cette période, car de faibles niveaux d'hormones thyroïdiennes peuvent aggraver les symptômes de la ménopause.

Ashwagandha peut également aider à réguler la température de votre corps pour réduire les bouffées de chaleur.

En tant qu'anti-inflammatoire, l'ashwagandha est extrêmement utile pendant la ménopause lorsque les niveaux d'inflammation systémique peuvent augmenter et entraîner des douleurs, une mauvaise récupération et une susceptibilité aux maladies. Il peut également contribuer à réduire les courbatures suite à une séance de musculation intense.

Parce qu'il abaisse le cortisol, l'ashwagandha aide à la sensibilité à l'insuline et au contrôle de la glycémie, ce qui vous rend moins enclin à stocker les graisses. Ainsi, il peut vous aider à maintenir et à améliorer votre composition corporelle et à réduire la masse adipeuse autour de la ceinture abdominale. La recherche sur les athlètes montre qu'il peut améliorer la force et l'endurance.

DOSE : Avec l'approche moins c'est mieux, commencez par la plus petite dose efficace, puis augmentez lentement si vous ne trouvez pas de résultats. Prenez 300 milligrammes deux fois par jour pour les symptômes de la ménopause, les bienfaits de la composition corporelle et le contrôle de la glycémie (pris pendant au moins deux mois).

DOSE EFFICACE LA PLUS BASSE : 250 milligrammes par jour pour une réduction du stress et des bienfaits anti-inflammatoires. Recherchez des suppléments d'ashwagandha qui contiennent des withanolides, des saponines et des alcaloïdes (de la racine), avec une concentration de withanolide de 5 à 8 %. L'ashwagandha fonctionne bien avec du poivre noir pour améliorer l'absorption ou avec du holy basil (tulsi) en après-midi pour des effets calmants et un meilleur sommeil (pas comme sédatif, mais pour moduler les neurotransmetteurs et le cortisol).

ATTENTION : l'ashwagandha affecte vos hormones thyroïdiennes T3 et T4, donc cela peut aider avec l'hypothyroïdie. Cependant, si vous prenez des médicaments pour la thyroïde, vous ne devez pas prendre cet adaptogène. Les hommes atteints (ou ayant des antécédents de) cancer de la prostate hormono-sensible ne doivent pas utiliser l'ashwagandha.

MARIECLAUDEAYOTTE.CA

© Marie-Claude Ayotte - Tous droits réservés - reproduction interdite

HOLY BASIL- TULSI (CALMANT):

FONCTION PRINCIPALE Réduction de l'anxiété et du stress

Connu en hindi sous le nom de tulsi, le basilic sacré n'est pas comme l'assaisonnement que vous versez dans votre sauce marinara. Probablement en raison de sa capacité à combattre le stress, à améliorer le contrôle de la glycémie, à agir comme antioxydant et à renforcer l'immunité ainsi qu'à réduire l'anxiété, la dépression et le manque de sommeil, il est reconnu et utilisé en médecine traditionnelle pour sa capacité à promouvoir un esprit et un corps sain.



Le basilic sacré est si largement bénéfique pour la santé métabolique qu'une revue de 2017 de 24 études a conclu qu'il est un traitement efficace pour les maladies chroniques liées au mode de vie, y compris le diabète, le syndrome métabolique et le stress psychologique.

DOSE EFFICACE LA PLUS BASSE : 500 milligrammes, deux fois par jour. Si vous souhaitez associer le holy Basil avec de l'ashwagandha pour réduire l'anxiété et dormir, commencez par holy basil et utilisez-le pendant trois semaines. Ajoutez ensuite de l'ashwagandha, si nécessaire.

ATTENTION : Le basilic sacré réduit la capacité de coagulation du sang. Ne pas utiliser si vous prenez des anticoagulants.

MACA (STIMULANT)

FONCTION PRINCIPALE : soutien des hormones sexuelles

Parfois appelé ginseng péruvien, est un modulateur hormonal et un puissant effet anti-inflammatoire qui régule les fonctions surrénales et thyroïdiennes et fonctionne également comme une hormone stéroïde, donc c'est assez puissant. Si vous recherchez un adaptogène complet, la maca est une bonne solution.



La recherche montre que la maca peut améliorer à la fois l'humeur et les niveaux d'énergie, éliminer le brouillard cérébral et réduire considérablement les sentiments d'anxiété et de dépression qui sont courants pendant les années de ménopause. Si vous avez du mal à récupérer votre mojo, la maca peut certainement vous aider.

Lorsqu'elle est utilisée au début de la périménopause, la recherche indique que la maca peut être aussi efficace que le MHT pour contrer les symptômes vasomoteurs comme les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. En aidant à réguler les fonctions surrénales et thyroïdiennes, elle améliore également l'énergie et combat la fatigue.

La maca est populaire parmi les culturistes et les athlètes depuis des années en raison des affirmations selon lesquelles elle aide à développer les muscles, à améliorer les performances d'endurance et à augmenter la force. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour vérifier toutes ces affirmations. Il existe également des preuves que cela peut aider à la dysfonction sexuelle chez les femmes ménopausées qui utilisent des antidépresseurs.

DOSE EFFICACE LA PLUS BASSE : 2,0 grammes par jour pour les symptômes vasomoteurs et hormonaux. ou 3,5 grammes par jour pour l'humeur et les bienfaits psychologiques.

ATTENTION : Parce qu'il régule la fonction surrénale et thyroïdienne (il contient des goitrogènes), n'utilisez pas de maca si vous prenez des médicaments pour la thyroïde. Certains des produits contenant de la maca figurent également sur la liste des substances interdites de l'AMA (Agence mondiale antidopage). Donc, si vous êtes un athlète testé antidopage, il est probablement préférable de ne pas utiliser celui-ci.

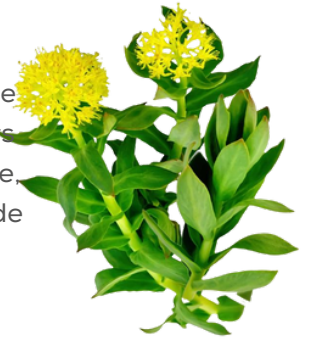
MARIECLAUDEAYOTTE.CA

© Marie-Claude Ayotte - Tous droits réservés - reproduction interdite

RHODIOLA ROSEA - RHODIOLE (STIMULANT)

FONCTION PRINCIPALE : Combattre la fatigue et améliorer les fonctions cognitives

La rhodiola, également connue sous le nom de "l'orpin rose,, rhodiola, racine d'or ou racine arctique" est un stimulant naturel qui aide à équilibrer vos niveaux de neurotransmetteurs comme la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine. Pendant les années de ménopause, ces substances chimiques peuvent se déséquilibrer, provoquant des sautes d'humeur et de l'anxiété et contribuant aux bouffées de chaleur. La prise de rhodiola peut améliorer la concentration, réduire la fatigue mentale, diminuer l'anxiété et l'irritabilité et diminuer la fréquence et la gravité des bouffées de chaleur.



Rhodiola est un modulateur sélectif de la recapture des œstrogènes (SERM), il peut donc prévenir, retarder ou améliorer les conditions cognitives, psychologiques, cardiovasculaires et ostéoporotiques (amincissement des os) liées à la ménopause.

En normalisant la libération de vos hormones de stress, en particulier le cortisol. la rhodiola améliore votre humeur et combat la fatigue. Il aide également à équilibrer la mélatonine et la sérotonine, ce qui aide à réduire la fatigue (et, ironiquement, peut aider les personnes très stressées à bien dormir !). Il améliore également votre métabolisme énergétique en stimulant la fonction de vos mitochondries, de sorte que vous pouvez produire plus d'ATP (adénosine triphosphate), qui fournit de l'énergie à vos muscles se contracter rapidement,

Les athlètes de toute âge, homme ou femme bénéficient des rhodiola pour augmenter leur performance lors de leurs entraînements.

La recherche suggère que la rhodiola peut également favoriser la neurogenèse, la formation de nouvelles cellules cérébrales. C'est une bonne nouvelle pour les femmes ménopausées, qui perdent les bienfaits de la progestérone sur la protection du cerveau. Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires, une étude de 2012 a révélé que la rhodiola peut être utile pour atténuer le brouillard cérébral et la fatigue mentale. Une autre étude de la même année a révélé que 400 milligrammes de rhodiola par jour amélioraient considérablement les symptômes de stress des participants en aussi peu que trois jours.

D'un point de vue psychologique, la prise de Rhodiola améliore la réduction de l'irritabilité, diminue l'anxiété et vous donne votre dos, le tout dans la première semaine d'utilisation. Si vous cherchez un adaptogène, essayez-le. Je recommanderais de commencer par la rhodiola et de voir comment cela vous aide avant d'en ajouter plus.

DOSE: 150 à 600 milligrammes par jour

PLUS PETITE DOSE EFFICACE: 50 milligrammes, deux fois par jour Rhodiola va bien avec schisandra, mais si vous allez les combiner, commencez par schisandra, puis ajoutez le rhodiola après deux semaines

ATTENTION: Il est préférable de prendre du rhodiola en début de journée car bien que ce soit un stimulant (bien que mentionné plus haut, il aide également à équilibrer la mélatonine et la sérotonine) certaines personnes peuvent se sentir somnolentes. Il est généralement sans contre-indication, le rhodiola peut abaisser la tension artérielle. C'est habituellement un avantage, mais cela peut être problématique pour les femmes qui ont déjà une pression artérielle basse ou qui prennent des médicaments contre l'hypertension comme les inhibiteurs de l'ECA. Ne prenez pas de rhodiola si vous prenez des immunosuppresseurs ou de l'oxyde de monoamine (MAO) qui est une classe d'antidépresseurs. Parce que la racine de rhodiola peut avoir des effets œstrogéniques très puissants, il serait préférable de l'éviter si l'estrogène est contre-indiqué pour vous.

SCHISANDRA (STIMULANT)

FONCTION PRINCIPALE : Augmenter l'endurance, la performance mentale et la capacité de travailler.

Également connu sous le nom de fruit aux cinq saveurs, le schisandra (baie de magnolia) est largement utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise. Il stimule votre système nerveux central, améliore la cognition et équilibre les neurotransmetteurs, comme la sérotonine et la dopamine, qui peuvent être déséquilibrés pendant la ménopause. Il améliore également vos niveaux d'énergie et élimine le brouillard cérébral qui peut survenir pendant les années de ménopause, contribuant ainsi à garder votre focus et une énergie sereine.



Schisandra est un phytoestrogène, il agit donc comme une forme faible d'œstrogène dans votre corps. Cela signifie qu'il aide à moduler les fluctuations des œstrogènes qui sont courantes pendant la transition vers la ménopause. Cela en fait un bon adaptogène pour réduire la fréquence et la gravité des bouffées de chaleur.

Dans une étude de 2016 sur des femmes âgées de 40 à 70 ans qui souffraient de niveaux élevés de symptômes de la ménopause tels que mauvaise humeur, insomnie, palpitations et bouffées de chaleur, la prise de schisandra a considérablement amélioré leurs symptômes (en particulier les bouffées de chaleur, la transpiration et les troubles cardiaques).

Schisandra peut également vous aider à améliorer votre condition physique et votre endurance. Il augmente la compliance des vaisseaux sanguins (en raison de ses propriétés phytoestrogéniques) et renforce vos mitochondries (où vos cellules produisent de l'énergie), ce qui améliore votre capacité d'exercice. Cela peut également améliorer votre force. Selon une étude de 2020 portant sur 45 femmes ménopausées en bonne santé âgées en moyenne de 62 ans, les chercheurs ont découvert que les femmes prenant 1000 milligrammes de schisandra par jour voyaient des gains dans la force de leurs muscles quadriceps et avaient des niveaux de lactate plus bas (associé à la fatigue musculaire) que les participants qui ont pris un placebo au cours de la même période de 12 semaines.

DOSE : 500 milligrammes à 2 grammes par jour d'extrait de schisandra ou 1,5 à 6 grammes de schisandra crue par jour. (La poudre a une saveur amère de noisette qui va avec le café.)

DOSE EFFICACE LA PLUS BASSE POUR LES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE : 13,5 milligrammes par kilogramme par jour (par exemple, 830 milligrammes pour une femme de 140 livres). Le schisandra va bien avec la rhodiola, mais prenez d'abord le schisandra (qui a un effet œstrogénique plus doux) seul pendant deux semaines, puis ajoutez de la rhodiola si vous le souhaitez.

ATTENTION : évitez de prendre du schisandra tard dans l'après-midi ou le soir, car il a un effet semblable à celui de la caféine sur la vigilance et peut perturber votre sommeil. Il peut provoquer des brûlures d'estomac ou des maux d'estomac chez certaines personnes.

UNE SOLUTION ENCORE PLUS PRATIQUE

Parfois, intégrer des solutions naturelles dans ta routine peut être encore plus simple avec un supplément pratique. En plus des plantes adaptogènes que tu peux incorporer dans tes habitudes quotidiennes, tu peux aussi opter pour des supplément sous forme de comprimé.

Le Complexe Soulagement du Stress, par exemple, est un supplément qui soutient la capacité de ton corps à mieux s'adapter au stress tout en favorisant la relaxation. Ce mélange unique d'ingrédients, comme *l'ashwagandha, la L-théanine, le bêta-sitostérol et la L-tyrosine*, a été cliniquement testé pour te procurer un état de calme et de relaxation, sans causer de somnolence.

Si tu recherches une solution pratique et facile à prendre, ce supplément naturel sous forme de comprimés est un excellent moyen de soutenir ton bien-être au quotidien, même quand tu es en déplacement ou que tu manques de temps.



Tu peux te le procurer en cliquant ici: [Stress Relief Complex](#)



Bravo pour ce premier pas !
Pour maximiser ta démarche, découvre mon programme
Au-delà de l'apparence.

Profite d'un appel découverte gratuit pour voir comment je peux
t'aider à atteindre tes objectifs de bien-être.
Prête à commencer ta transformation ?
Rejoins-moi directement en cliquant ici.



MARIECLAUDEAYOTTE.CA