



# Maca et Ménopause

Le problème fondamental de la ménopause est le déséquilibre hormonal qui se produit à cette étape. De plus, le vieillissement est du en grande partie à cette cause. La médecine conventionnelle a l'habitude de traiter ce problème avec les " hormonothérapies substitutives " (HTS) pour compenser en quelque sorte la pénurie des hormones féminines et ainsi soulager les symptômes de la ménopause. Néanmoins il existe des risques de crises cardiaques, de cancer du sein, etc.

La maca est l'alternative naturelle à ces traitements d'hormonothérapies substitutives. La Maca stimule les glandes du corps pour produire les hormones dont le corps a besoin. C'est pourquoi la maca fonctionne mieux que d'autres moyens naturels ou artificiels qui introduisent des hormones dans le corps et qui, ainsi, conduisent les glandes à arrêter la production hormonale.

Effectivement selon plusieurs éminents médecins, il y a une manière de rajeunir le système endocrine pour produire la quantité d'hormones que le corps a besoin. C'est le cas des plantes possédant des substances naturelles nommées phyto-oestrogènes , qui sont l'alternative naturelle aux hormonothérapies substitutives (HTS). "Alors en prenant la maca beaucoup des femmes peuvent se libérer de la dépendance à la prise d'hormones".

Le Dr Hugo Malaspina (Lima - Pérou), éminent médecin péruvien, travaille avec la maca depuis 10 ans. D'après son expérience, la maca a donné de bonnes réponses chez tous ses patients, surtout chez des femmes en phase de ménopause. Selon le niveau de désordre hormonal, les bénéfices de la maca commencent à apparaître après le quatrième jour ou à la fin du troisième mois de traitement. Il remarque qu'il est possible que, dans certains cas, il n'y ait pas une réponse de la maca, mais ces cas sont très rares ; son expérience de plus de 10 ans atteste de l'efficacité de ce tubercule, surtout pour les problèmes liés à la ménopause.

## LA MACA et LA MÉNopause



La ménopause est une transition naturelle qu'expérimentent toutes les femmes à un âge donné. Elle survient lorsque la production d'oestrogènes descend en dessous d'un certain niveau entraînant un arrêt de l'ovulation. Le processus des règles s'interrompt.

**La diminution de la production d'oestrogènes commence en réalité dès l'âge de 35 ans.** Alors que les niveaux d'oestrogènes s'effondrent, la femme expérimente les changements suivants :

- un affaiblissement des vaisseaux sanguins ;
- Le foie ne reçoit pas les informations qui lui permettent de transformer le mauvais cholestérol en bon cholestérol ;
- La densité des os commence à chuter à un rythme de 1 à 3% par ans ;
- La sérotonine (neurotransmetteur du cerveau), qui contribue à la relaxation et au sommeil est affectée.

En conséquence, les changements associés à la ménopause peuvent devenir des problèmes de santé comme :

Haut niveau de cholestérol, pression sanguine élevée ; Maladies dans les os et articulations, douleurs articulaires et ostéoporose, sécheresse vaginale, peau sèche, bouffées de chaleur et transpirations, Sautes d'humeur ; Augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires et de cancer du sein ;

Le degré auquel les femmes souffrent de ces effets varient considérablement selon chaque organisme.

## **TRAITEMENT POUR RÉDUIRE LES EFFETS DE LA MÉNOPAUSE.**

Le problème fondamental de la ménopause est le déséquilibre hormonal engendré dans cette étape de la vie féminine. On peut largement imputer à cette même cause (chute des taux d'hormones) le vieillissement du corps. La médecine conventionnelle traite habituellement ce problème avec l' hormonothérapie substitutive (HTS) pour compenser en quelque sorte la pénurie des hormones féminines et ainsi soulager les symptômes de la ménopause.

Néanmoins il existe toujours des risques de crises cardiaques, cancer du sein, et autres pathologies. Ces médicaments sont par ailleurs très chers. En outre l'hypothalamus et la glande pituitaire se voient proposer des hormones (oestrogènes, progestérone, testostérone) sans avoir l'effort de les produire, ce qui rend le système glandulaire encore plus paresseux, et risque d'entraîner une accoutumance permanente à la prise d' hormones.

### **Est-ce qu'il y a une manière naturelle de stimuler et rajeunir le système endocrinien?**

Oui, selon beaucoup de chercheurs éminents, il y a une manière sûre de rajeunir le système endocrinien de manière à ce qu'il produise les quantités adéquates d'hormones, ainsi qu'il avait l'habitude de le faire avant la ménopause. C'est ce qui se passe lorsque l'on utilise des plantes qui contiennent des substances naturelles, nommées phyto-oestrogènes, qui agissent en tant que traitement de substitution à la carence d'oestrogènes. "en prenant la maca, la plupart des femmes peuvent se libérer de la dépendance aux hormones synthétiques".

La Maca est l'alternative naturelle aux différentes hormonothérapies substitutives. La Maca stimule les glandes du corps afin qu'elles produisent les hormones dont le corps a besoin. C'est pourquoi la Maca fonctionne mieux que d'autres moyens naturels ou artificiels, qui introduisent des hormones dans le corps et qui, ainsi, encouragent les glandes à arrêter la production hormonale.

Le Dr. Gabriel Cousens, médecin américain réputé, déclare préférer utiliser la Maca à d'autres hormonothérapies substitutives qui vieillissent le corps en diminuant la capacité des glandes à produire des hormones naturellement. Selon lui, La maca a prouvé qu'elle était un traitement efficace sur les patientes en période de ménopause, elle élimine les bouffées de chaleur et les dépressions et augmente l'énergie. "j'ai parfois commencé le traitement avec une demi petite cuiller de maca en poudre ou 3 comprimés par jour. Dans quelques cas, j'ai doublé la dose."

### **Bénéfices de la maca avant, durant et après la ménopause :**

Ce qui est surprenant à propos de la maca, c'est qu'elle contient des substances naturelles qui stimulent l'hypothalamus et la pituitaire; stimulant alors les ovaires, et la thyroïde pour les rajeunir; ainsi, certains médecins conseillent la maca pendant la :

**Préménopause :** la Maca est utilisée avant la ménopause pour combattre les symptômes liés à la préménopause. Les femmes qui ont un cycle menstruel irrégulier l' utilisent pour corriger le cycle normal ; ainsi, la Maca combat efficacement les sautes d'humeur, la sécheresse du vagin, et la baisse du désir sexuel. Les femmes qui sont dans la préménopause, ont besoin en général d'une dose moindre (environ 1500 MG, 1 petite cuiller ou 2 comprimés) pour pouvoir diminuer les syndromes prémenstruels liés au déséquilibre hormonal. Les femmes, qui commencent déjà à

prendre la Maca pendant leur préménopause, se plaignent moins au début et pendant la ménopause.

**Ménopause:** la Maca peut être une alternative sûre et naturelle pour l'hormonothérapie substitutive (HTS). En premier lieu, les femmes ont besoin d'une dose élevée pour combattre les effets désagréables de la ménopause (comme la sécheresse vaginale, la peau sèche, les bouffées de chaleur et transpirations, etc). La femme à ce stade doit prendre environ 2500-5000 MG (une cuiller par jour). Aucun produit n'est la panacée universelle, mais les résultats de la Maca sont étonnants. Beaucoup de femmes éprouvent déjà un soulagement après la première semaine et ensuite, les symptômes liés à la ménopause ne font que diminuer. Les médecins qui conseillent la prise de maca pendant cette étape sont de plus en plus nombreux.

**Post-Ménopause :** les femmes qui sont dans la post-ménopause devraient prendre une dose mineure de Maca aussi. L'usage de Maca peut être bénéfique, parce que la Maca ralentit le processus de vieillissement, garde la peau jeune, et a un effet préventif contre la sécheresse du vagin et l'atrophie. La Maca renforce aussi les os, étant riche en minéraux comme par exemple le calcium et le fer. Pour cette raison, la Maca est utilisée pour combattre l'ostéoporose, pas seulement au Pérou mais également partout dans le monde de nos jours.