



10 aliments anti- inflammatoires pour équilibrer la ménopause



À propos de moi Qui suis-je ?

Je m'appelle Valérie, et j'accompagne les femmes à traverser la ménopause de manière naturelle et sereine grâce au yoga, à l'ayurvéda et au thêta healing.

Moi-même concernée par ces changements hormonaux, j'ai testé et appliqué ces méthodes sur moi et sur d'autres femmes, avec des résultats profonds :

- ✨ Moins de fatigue et plus d'énergie au quotidien
- ✨ Moins de douleurs et de tensions
- ✨ Un mental plus serein et équilibré

J'ai créé cet e-book pour partager avec vous des clés simples et efficaces afin d'apaiser l'inflammation, améliorer votre bien-être et retrouver votre vitalité.

➔ Et si nous avançons ensemble vers une ménopause plus harmonieuse ?



L'inflammation chronique peut aggraver les symptômes de la ménopause : douleurs articulaires, fatigue, prise de poids, troubles digestifs...

Heureusement, certains aliments naturels peuvent réduire cette inflammation et rééquilibrer le corps selon les principes de l'ayurvéda et de la nutrition anti-inflammatoire.

1. Curcuma

- ✓ Puissant anti-inflammatoire naturel
- ✓ Soutient le foie et équilibre les hormones

 **Astuce** : À consommer avec du poivre noir pour une meilleure absorption

2. Gingembre

- ✓ Apaise les douleurs articulaires et musculaires
- ✓ Stimule la digestion et réduit les ballonnements

 **Astuce** : Infusion gingembre-citron au réveil pour booster l'énergie

3. Graines de lin

- ✓ Riches en oméga-3 et en phytoestrogènes (équilibre hormonal)
- ✓ Aident à réduire les bouffées de chaleur

 **Astuce** : Ajoute-les moulues dans tes smoothies ou tes salades

4. Amandes & Noix

- ✓ Source de bons gras et de magnésium (contre le stress et les tensions musculaires)
- ✓ Aident à stabiliser la glycémie et à éviter les fringales

 **Astuce :** Poignée de noix en collation pour un apport énergétique stable

5. Baies (Myrtilles, Framboises, Cassis)

- ✓ Riches en antioxydants qui luttent contre le vieillissement cellulaire
- ✓ Améliorent la mémoire et la concentration

 **Astuce :** Ajoute-les au petit-déjeuner ou dans un yaourt végétal

6. Légumes verts (Épinards, Kale, Brocoli) 🥦

- ✓ Riche en calcium et en vitamine K (santé osseuse)
- ✓ Aident à réduire l'inflammation intestinale

💡 **Astuce** : Consomme-les légèrement cuits pour préserver leurs nutriments

7. Thé vert 🍵

- ✓ Contient des polyphénols anti-inflammatoires
- ✓ Favorise la détoxification et la gestion du poids

💡 **Astuce** : Boire 1 à 2 tasses par jour, mais éviter après 16h (effet excitant)

8. Légumineuses (Lentilles, Pois chiches, Haricots rouges) 🍲

- ✓ Riches en protéines végétales et en fibres pour la digestion
- ✓ Équilibrent le taux de sucre dans le sang

💡 **Astuce** : Associe-les avec du curcuma pour un effet anti-inflammatoire renforcé



9. Huile d'olive extra-vierge

- ✓ Source d'oméga-9 aux propriétés anti-inflammatoires
- ✓ Protège le cœur et réduit les douleurs articulaires

 **Astuce :** Privilégie l'huile d'olive crue en assaisonnement

10. Graines de Chia

- ✓ Riche en oméga-3 et en calcium
- ✓ Favorise un bon transit intestinal

 **Astuce :** Ajoute-les dans un pudding végétal ou un smoothie

📌 Envie d'aller plus loin ?

Si vous souhaitez aller plus loin,
découvrir des solutions concrètes
et être accompagnée pas à pas,
je vous invite à rejoindre mon
programme dédié à la ménopause.

✉ Retrouvez-moi ici :

🔗 [Lien vers mon programme]

✉ lesfiletsdelaparqueuse@gmail.com

