

## MENOPHYTOFEMME

### Ingrédients :

Orthosiphon (feuille), Sauge (feuille), prêle (plante), Maca (racine), Passiflore (plante)

### Origine des plantes :

L'**Orthosiphon** est une grande plante aromatique originaire d'Asie du Sud-est où elle est beaucoup consommée en infusion à l'instar du thé, d'où son autre nom de thé de Java. C'est à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle que l'Occident a commencé à s'intéresser à cette plante et à ses vertus médicinales.

La **Sauge** est une plante aromatique originaire des pourtours de la méditerranée. Elle affectionne particulièrement les lieux ensoleillés. On la cultive par semis au printemps. Les plantes sont remplacées tous les 3 ou 4 ans. On récolte les feuilles en été.

L'origine de la **prêle** remonte à l'ère primaire. Elle pousse abondamment en Europe, Afrique du nord, Amérique et au nord de l'Asie. Elle prolifère dans des milieux très divers à l'exception des sols très humides.

La **Maca** produit un tubercule qui arrive à maturité à peu près 7 mois après la plantation des graines. Le tubercule peut être vert, rouge, noir, rose, violacé, jaune ou couleur crème. Les habitants des régions montagneuses affirment que les racines jaunes sont préférables car elles sont plus douces. La Maca pousse dans une zone géographique limitée.

La **passiflore** est une plante grimpante originaire des régions chaudes de l'Amérique. Les Amérindiens l'utilisaient beaucoup pour la cuisine et pour traiter certains maux. Elle est aujourd'hui utilisée dans certains médicaments.

### Propriétés :

**Orthosiphon, prêle** : diurétique, dépuratives

**Sauge** : Réduit les symptômes liés à la ménopause

**Prêle** : reminéralisant

**Maca** : Améliore la libido, réduit les symptômes liés à la ménopause

**Passiflore** : Réduit l'agitation, l'irritabilité



La **passiflore** va réduire et prévenir les éventuels sautes d'humeurs et l'irritabilité <sup>[1]</sup> liée aux chutes hormonales dut à la ménopause. Les autres symptômes courant vont être réduit grâce à la **sauge** <sup>[2]</sup> <sup>[4]</sup> et au **maca** <sup>[3]</sup> <sup>[4]</sup>. Les plantes diurétiques et dépuratives vont prévenir les infections urinaires et les retentions d'eau. Les plantes reminéralisantes vont stimuler la production de collagène des tissus osseux et conjonctifs et ainsi participer à la reconstitution des cartilages abîmés par une maladie articulaire <sup>[4]</sup> <sup>[5]</sup>. Ces différentes actions vont se compléter afin d'apporter une solution globale aux problèmes dut à la ménopause.

### Conseils d'utilisation :

**Formule Bio** : 1 bouchon à diluer dans un verre d'eau après le repas.

**Formule Conventionnelle** : 1 bouchon à diluer dans un verre d'eau après le repas.



Conditionnement :

Flacon ambré de 200ml.

Références :

- [1] *Passionflower in the treatment of generalized anxiety: a pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam.* Akhondzadeh S, Naghavi HR, Vazirian M, Shayeganpour A, Rashidi H, Khani M. J Clin Pharm Ther. 2001 Oct; 26(5):363-7.
- [2] *Treatment of neurovegetative menopausal symptoms with a phytotherapeutic agent ;* De Leo V, Lanzetta D, Cazzavacca R, Morgante G. ; Minerva Ginecol. 1998 May; 50(5):207-11. Italian.
- [3] *Beneficial effects of Lepidium meyenii (Maca) on psychological symptoms and measures of sexual dysfunction in postmenopausal women are not related to estrogen or androgen content.* Brooks NA, Wilcox G, Walker KZ, Ashton JF, Cox MB, Stojanovska L. Menopause. 2008 Nov-Dec; 15(6):1157-62.
- [4] [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) visité le 22/03/09
- [5] [www.O1sante.com](http://www.O1sante.com) visité le 22/03/09

