



## Boutique **Anti-âge**

L'ÉQUILIBRE HORMONAL C'EST GÉNIAL... À TOUT ÂGE!



---

### **Informations complémentaires**

## **Lotion à la progestérone naturelle USP 5% de Clear Patch**

### **Les avantages de la lotion à la progestérone naturelle 5%**

- Excellente absorption transdermique – s’absorbe immédiatement à la surface de la peau.
- Facilité d’utilisation: il ne faut qu’une petite quantité de lotion pour obtenir la dose requise, ce qui permet de l’appliquer discrètement et ce, en tout temps. La dose mesurée est obtenue en comptant le nombre de gouttes.
- Les ingrédients sont inoffensifs pour l’humain, incluant les huiles essentielles d’orange amère et de géraniumrose, qui sont également utilisés en aromathérapie pour le SPM et les symptômes de la ménopause.
- Offre une alternative aux personnes pour qui les crèmes hormonales pourraient présenter des inconvénients.

### **Le Dr. John R. Lee et d’autres auteurs recommandent d’utiliser la progestérone pour:**

#### **La ménopause ou la postménopause:**

Appliquer deux fois 10 gouttes une à deux fois par jour pendant une période de 21 jours; avec une pause de 7 jours. Ensuite recommencer. Si les symptômes reviennent pendant la pause, faire un arrêt de 3 jours seulement. Il est préférable de faire une pause pour que les récepteurs de progestérone restent sensibles à l’hormone, et aussi pour prévenir une accumulation de l’hormone dans le corps. Si vous n’avez jamais utilisé la progestérone et que vous ne savez pas quelle dose votre corps a besoin pour être équilibré, commencez à utiliser 2 ou 3 gouttes deux fois par jour. Augmentez la dose graduellement jusqu’à ce que les symptômes disparaissent. Ne pas excéder 15 gouttes par jour sans avoir consulté votre médecin au préalable. Après 1 à 2 mois d’utilisation, diminuez le nombre de gouttes afin de trouver la dose adéquate pour vous. Utilisez la dose minimum qui fera que les symptômes ne réapparaîtront pas. Les femmes qui n’ont plus leurs règles peuvent simplement appliquer la lotion les 25 premiers jours du mois, et faire une pause pendant le reste du mois.

#### **Préménopause ou SPM:**

Commencez à utiliser la lotion au milieu de votre cycle, c’est-à-dire entre le 10ème et le 12ème jour, dépendamment de la longueur du cycle. Le premier jour du cycle est le premier jour des règles. Utiliser 2 à 10 gouttes une ou deux fois par jour pendant une période de 14 jours. Si vos cycles sont irréguliers et que vos règles sont plus précoces, cessez l’utilisation lorsque les règles commencent, et ce, jusqu’au milieu du cycle suivant. Selon le Dr John Lee, les cycles devraient se normaliser après 2 à 3 mois d’utilisation. Une production insuffisante de progestérone dans le corps cause habituellement une réduction de la sensibilité des récepteurs d’oestrogène. Au début de la supplémentation en progestérone, la sensibilité des récepteurs d’oestrogènes sera rétablie, ce qui fait qu’il se peut que certaines femmes voient apparaître des symptômes de dominance en oestrogène: rétention d’eau, maux de tête, gonflement des seins. Il est important de vous rappeler que

ces symptômes disparaîtront en l'espace de quelques semaines. Pour réduire la durée de ces symptômes, certains praticiens de la santé suggèrent de commencer avec une « dose d'attaque » pour rétablir l'équilibre avec l'oestrogène le plus rapidement possible. Il incombe donc à chaque utilisatrice d'être à l'écoute de son corps et de travailler de près avec une personne qui a de l'expérience avec ce genre de produit. Toutefois, il est à noter qu'aucune utilisatrice de progestérone administrée par voie transdermique n'a jamais eu d'effet secondaire qui ait pu mettre sa santé en danger.

### **Le Dr. Lee recommande la progestérone pour prévenir l'ostéoporose:**

En suivant les recommandations ci-haut, appliquez 2 fois par jour. Gardez à l'esprit que les femmes minces, petites et plus âgées ont habituellement moins besoin de progestérone que les femmes plus jeunes qui ont un poids plus élevé. Même une dose minime peut être bénéfique pour les femmes qui ont une faible masse osseuse.

#### **Hommes:**

La dose quotidienne moyenne est de 2-4 gouttes. Ne pas excéder une dose de 6 gouttes par jour sans avoir au préalable consulté votre praticien de la santé. Utiliser pour 3 semaines consécutives et cesser pendant une semaine. Répéter. Pour plus de facilité, vous pouvez utiliser la lotion pendant les 25 premiers jours du mois, cesser pendant le reste du mois et répéter le mois suivant.

### **Temps nécessaire pour obtenir les résultats désirés**

On peut observer une amélioration des symptômes après quelques jours d'utilisation de la supplémentation en progestérone, dépendamment des symptômes. En cas de déficience en progestérone, quelques semaines d'utilisation peuvent être nécessaires avant de voir une diminution des symptômes.

### **Combien de temps utiliser la progestérone**

Aussi longtemps que vous avez besoin de ses effets bénéfiques. Si vous utilisez une thérapie hormonale substitutive (THS) et que vous désirez changer vos hormones pour la progestérone naturelle, le Dr Lee recommande une cessation complète des progestines si votre traitement en contient, et une réduction des oestrogènes de moitié pour commencer, avant de les diminuer graduellement et les éliminer si possible. Plusieurs femmes peuvent cesser d'utiliser des oestrogènes après plusieurs mois de supplémentation avec la progestérone naturelle. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans les livres suggérés sous l'onglet « Boutiques / Matériel éducatif » au [www.santedesfemmes.com](http://www.santedesfemmes.com) et aussi en faisant des recherches sur ce site en tapant des mots-clés dans le champ de recherche en haut à droite de la page d'accueil.

### **Nombre de doses par contenant**

Une bouteille d'une once fournit en moyenne 100 applications de 10 gouttes (14 mg de progestérone). Avec une dose quotidienne de 20 gouttes, (28 mg de progestérone) la bouteille durera environ 50 jours ou 2 mois si vous l'utilisez pendant 21 jours consécutifs par mois.

**Pour plus d'information sur la progestérone visitez le [www.santedesfemmes.com](http://www.santedesfemmes.com) et utilisez le moteur de recherche (coin supérieur droit).**