



Healthy Mind, Healthy Body...

Menopausal Transition

Bien dans ma tête, bien dans mon corps...

Transition ménopausale

Bonne Nuit Pleasant Dreams



Cette infusion s'adresse à toutes celles qui souffrent d'insomnie ou qui veulent améliorer la qualité de leur nuit. Les plantes sélectionnées sont reconnues pour favoriser la détente et faciliter l'endormissement. **Passiflore, mélisse, valériane et tilleul** se sont données la main pour faire de vos nuits un paradis.

This infusion is meant for women with insomnia or women wanting a better night's sleep. The chosen plants are renowned for their appeasing and drowsiness inducing qualities. **Passionflower, lemon balm, valeriana and wild linden** have come together to give you heavenly nights.

Ménopause Menopausal



Cette infusion accompagne très bien la transition de cette nouvelle phase du cycle hormonal de la femme. La combinaison des plantes utilisées se veut rafraîchissante et calmante. Elle réduit l'anxiété et calme les bouffées de chaleur. **L'agripaume, la pivoine et la mélisse**, vous séduiront par leur action et leur goût rafraîchissants.

This infusion goes along well during this new transitional change of a woman's hormonal cycle. The combination of plants used makes it a refreshing, soothing and calming drink. It reduces anxiety and eases hot flashes. Its effects and results will make you fall for **motherwort, red poeny and lemon balm**.

Detox



Cette infusion supporte les fonctions du foie, des reins et des poumons. La synergie des plantes utilisées permet de dépister les toxines stockées dans l'organisme puis de stimuler naturellement leur drainage et leur élimination. L'association de **chardon-marie**, de **persil**, de **pissenlit**, de **chiendent**, de **fumeterre** et de **mauve**, contribue à une digestion harmonieuse et redonne de l'éclat à votre peau.

This infusion helps the liver, kidneys and lungs to function properly. The plants used work together to track down toxins stored in the body and help to stimulate natural drainage and elimination of the toxins. The combination of **milk thistle, parsley, dandelion, couch grass, fumitory and whorled mallow** facilitates proper digestion and makes your skin radiant.

Voici comment utiliser ces infusions : / How to use the infusions :

Selon les besoins : Utiliser l'infusion **Bonne nuit** 1h avant le coucher si on souffre d'insomnie ou de sommeil agité.

Première semaine : Utiliser l'infusion **Detox** 2 fois par jour. On vient alors supporter le travail du foie et des reins dans un effort d'élimination des toxines et de regain d'énergie. On prépare le terrain pour l'infusion Ménopause.

Deuxième semaine : Utiliser l'infusion **Ménopause** 2 à 3 fois par jour, pendant le repas ou durant la journée. On peut la boire autant froide que chaude.

As required : Have a cup of **Pleasant Dreams** 1 hour before bedtime in case of insomnia or restless nights.

First week : Have a cup of **Detox** 2 times per day. This will help liver and kidneys performance in eliminating toxins and build up energy. This sets the stage for the Menopausal infusion.

Second week : Take the **Menopausal** infusion 2 or 3 times per day, during meals or during the day. It can be taken cold or hot.





Healthy Mind, Healthy Body...

Menopausal Transition

Bien dans ma tête, bien dans mon corps...

Transition ménopausale

Chaque femme vit cette transition de façon différente: certaines avec de nombreux symptômes, d'autres sans inconfort majeur. Ménopause, péri-ménopause, l'heure est à l'information et aux choix judicieux :

Optez pour l'alternative qui vous convient

- Type traditionnel: les THS (traitements hormonaux de substitution) seront favorisés par celles dont l'historique médical est plus à risque
- Type moderne: les suppléments alimentaires combinés à un changement d'hygiène de vie seront favorisés par celles dont les symptômes sont en croissance mais n'entravent pas encore leur qualité de vie de façon significative

Modifiez votre alimentation

- Préférez les protéines végétales (légumineuses, céréales, noix et graines) aux protéines animales
- Favorisez les aliments bons pour le coeur (faibles en gras saturés et riches en acides gras essentiels)
- Réduisez le café, l'alcool, les sucres et les mets épicés qui contribuent aux bouffées de chaleur
- Introduisez des aliments riches en Oméga3 et en phytoestrogènes (soya, graine de lin, chia, pois chiches...)

Faites de l'exercice régulièrement

- La sédentarité influence l'intensité des symptômes en période de ménopause. La marche ou les exercices d'étirement vont entretenir les muscles et les ligaments, ainsi que vous permettre de garder un corps souple et une bonne masse osseuse.



Each woman experiences this transition differently: some have many symptoms, others don't have any major discomfort. Menopause, perimenopause – it's time to get informed and make sound choices:

Choose the option that best suits your needs

- Traditional: those with heavy medical history will favor HRTs (hormone replacement therapies)
- Modern: those with growing symptoms that have yet to impair on their quality of life will favor nutritional supplements and modifying their health practices

Change your diet

- Favor plant proteins (legumes, cereals, nuts and seeds) over animal proteins
- Favor heart-healthy food (low in saturated fatty acids and high in essential fatty acids)
- Reduce consumption of coffee, alcohol, sweets and spicy meals which trigger hot flashes
- Add food high in omega-3 and in phytoestrogens (soja, flaxseed, chia, chickpeas...)

Workout often

- A sedentary lifestyle impacts on the symptoms' intensity during menopause. Walking and stretching helps keep muscles and ligaments fit, while keeping the body flexible and maintaining a good bone mass.

Plantes/Plants	Aliments ou suppléments/Nutrients and Supplements	Plantes/Plants
Bouffées de chaleur / Hot Flashes	Isoflavones de Soya / Soy Isoflavone	Actée à grappes noires / Black Cohosh
Prise de poids / Weight Gain	Fibres / Fibers	Pivoine / Peony
Sueurs nocturnes / Night Sweats	Graines de lin / Flaxseeds	Igname sauvage / Wild Yam
Troubles de l'humeur / Mood Disorder	Calcium, Vitamine / Vitamin D et/and B12	Mélisse / Lemon Balm
Baisse de la libido / Loss of Sex Drive	Gingembre / Ginger et/and Ginseng	Romarin / Rosemary
Sécheresse vaginale / Vaginal Dryness	Germinations / Germinations	Scutellaire, Sauge / Skullcap, Sage

