

## Ménopause : dites NON au yoyo hormonal, adoptez les phytohormones !

1. *La Ménopause Heureuse*, Dr Henri Rozenbaum – Sciences Humaines 2003
2. *Les hormones bio-identiques à la ménopause* – Dresse Sylvie Demers
3. *PharmaJournal* – cahier 10/2018 – les phyto-œstrogènes
4. *La Ménopause* – CHUV
5. Creapharma.ch – La ménopause
6. *Traité d'aromathérapie scientifique et médical* – Michel Faucon – 2015
7. *L'aromathérapie exactement* – Pierre Franchome – 2001
8. *Dictionnaire complet d'aromathérapie* – Jean-Philippe Zahalka- 2014

### Rappel des précautions d'emploi des huiles essentielles

- D'une manière générale, ces huiles essentielles sont déconseillées en cas d'allergie connue à l'une d'entre elles, d'asthme, d'épilepsie, de peau lésée en cas d'application locale.
- Il faut garder en tête que la bouche est une muqueuse, donc il faut faire attention à ne pas utiliser n'importe quelle huile essentielle n'importe comment au risque de se brûler.
- Tenez bien compte des contre-indications pour chaque huile essentielle et chaque formule.

En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à moi-même (pharmacienne et aromathérapeute).

### Rappel des précautions lors de la fabrication et du stockage

- Toujours bien se laver et désinfecter les mains, le matériel utilisé et la surface de travail avant de commencer à faire les mélanges.
- Lavage avec un savon ou du produit vaisselle adapté.
- Désinfection avec de l'alcool à 70%.
- Tenir les huiles essentielles et vos mélanges à l'écart des enfants.
- Tenir les huiles essentielles et vos mélanges à l'abri de la lumière et à température ambiante (sauf les hydro-lats, qu'il faut conserver au réfrigérateur).
- En cas de réaction cutanée ou de projection dans les yeux, rincez abondamment avec une huile végétale neutre (surtout pas avec de l'eau, qui va accentuer l'irritation) et contactez votre médecin.
- Étiquetez chaque préparation afin d'éviter des accidents (nom de la préparation, date de fabrication, composition, à qui elle est destinée).

En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à moi-même (pharmacienne et aromathérapeute).

## Votre corps produit ses propres anti-inflammatoires... Boostez vos résolvines !

1. Kutzner L, Rund KM, Ostermann AI, Hartung NM, Galano JM, Balas L, Durand T, Balzer MS, David S, Schebb NH. Development of an Optimized LC-MS Method for the Detection of Specialized Pro-Resolving Mediators in Biological Samples. *Front Pharmacol.* 2019 Mar 7;10:169
2. Ramirez, Joel L et al. [Fish Oil Increases Specialized Pro-resolving Lipid Mediators in PAD \(The OMEGA-PAD II Trial\)](#). *The Journal of surgical research* vol. 238 (2019): 164-174.
3. [therascience.com](https://www.therascience.com)
4. <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2006/revue-medicale-suisse-87/les-resolvines-nouveaux-derives-des-acides-gras-polyinsatures-omega-3-au-potentiel-therapeutique-dans-les-maladies-inflammatoires-intestinales>
5. So, Jisun et al. EPA and DHA differentially modulate monocyte inflammatory response in subjects with chronic inflammation in part via plasma specialized pro-resolving lipid mediators: A randomized, double-blind, crossover study. *Atherosclerosis* vol. 316 (2021): 90-98
6. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014299916306793>
7. Chun-PAi Yang « Long COVID and long chain fatty acids (LCFAs): Psychoneuroimmunity implication of omega-3 LCFAs in delayed consequences of COVID-19» *Brain Behav Immun* 2022;103:19-27 COVID long

# Faites baisser votre tension grâce à cette prescription inhabituelle

## BIBLIOGRAPHIE :

- Pescatello LS, Franklin BA, Fagard R, Farquhar WB, Kelley GA, Ray CA; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and hypertension. *Med Sci Sports Exerc.* 2004 Mar;36(3):533-53.
- Mahdavi-Roshan M, Salari A, Ghorbani Z, Ashouri A. The effects of regular consumption of green or black tea beverage on blood pressure in those with elevated blood pressure or hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med.* 2020 Jun;51:102430.
- Amoah I, Lim JJ, Osei EO, Arthur M, Tawiah P, Oduro IN, Aduama-Larbi MS, Lowor ST, Rush E. Effect of Cocoa Beverage and Dark Chocolate Consumption on Blood Pressure in Those with Normal and Elevated Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Foods.* 2022 Jul 1;11(13):1962.
- Geleijnse JM, Giltay EJ, Grobbee DE, Donders AR, Kok FJ. Blood pressure response to fish oil supplementation: metaregression analysis of randomized trials. *J Hypertens.* 2002 Aug;20(8):1493-9.