



médecine douce **Gynécologie**

Protégez naturellement votre santé!

Découvrez de quelle manière entretenir votre santé gynécologique sans aucun médicament et sans hormones.



Le vagin est un espace corporel ouvert sur l'extérieur, comme le sont l'intérieur du nez ou de l'intestin. Il est donc recouvert d'une muqueuse, c'est-à-dire d'une couche de peau particulière qui a deux caractéristiques : son humidité et la présence d'une flore bactérienne protectrice. Or, les règles, la pilule, les tam-

pons périodiques, les antibiotiques, les antidépresseurs, ou simplement la fatigue ou encore le stress, peuvent perturber l'équilibre de la muqueuse. Celle-ci devient trop sèche ou bien sa flore est trop faible, et le vagin perd alors sa barrière protectrice naturelle. Cela se manifeste par des sensations de brûlure, des irritations, des déman-

geaisons, des écoulements inhabituels, des picotements ainsi que des rapports sexuels douloureux...

Heureusement, des produits naturels soulagent et évitent ces complications. Ils ne contiennent pas d'hormones et ne présentent pas de contre-indications ni d'effets secondaires. Ils sont vendus librement en pharmacies.

Reconstituer la flore locale

Avec un produit comme « Gyno-control », il est possible de se compléter par voie orale en lactobacilles de Doderlein, essentiels à l'immunité locale. Cela permet de reconstituer, en quelque sorte, son stock au niveau de l'intestin : il faut savoir, en effet, que les bactéries présentes dans la flore vaginale sont issues du côlon, à partir duquel elles ont migré...



● **Ce produit présente une particularité intéressante au niveau de sa présentation.** La gélule contenait les lactobacilles, des micro-organismes fragiles, est

insérée dans une autre gélule où elle baigne dans une huile protectrice. De cette manière, les micro-organismes bénéfiques ne sont libérés que dans l'intestin. Laboratoires Arkopharma, en pharmacies, 2 gélules par jour, code ACL 340 159 756 834-3.

Bien vivre ses règles

Pendant les règles, la concentration en bactéries bénéfiques de la flore vaginale baisse. De plus, l'usage du tampon périodique peut être responsable d'un dessèchement de la muqueuse.

● **Un produit tel que « Florgynal tampon » permet de faire d'une pierre deux coups !** Il s'agit, en effet, d'un tampon périodique qui s'utilise comme tous les autres tampons, mais ne provoque pas d'effet desséchant et diffuse trois souches de bactéries qui sont présentes à l'état naturel dans la flore vagi-

nale en bonne santé. Elles se libèrent à la température du corps en quatre-vingt-dix minutes, l'effet est donc rapide. Laboratoires Saforelle, en pharmacies, code ACL 453 354-9.



Restaurer la muqueuse

Sécheresse vaginale et infections provoquent des petits traumatismes sur la muqueuse du vagin, qui laissent celle-ci sensible, vulnérable et douloureuse lors des relations sexuelles. « Cicatridine » est un produit se présentant sous forme d'ovules à base d'acide

hyaluronique, celui-ci étant un constituant principal du derme, ainsi que de plantes comme l'aloë vera et l'huile essentielle de melaleuca. Ces composants ne modifient pas l'équilibre local.

● **Ils permettent de cicatriser les lésions légères, comme les petites fissures vaginales. Ils améliorent le confort et la lubrification.** En pharmacies, 1 ovule par jour après une mycose, 2 ovules par jour en cas de sécheresse vaginale, code ACL 79 13 51-9.



Contre la sécheresse vaginale



sente sous forme de capsules à prendre par voie orale. Ce produit, contenant notamment des huiles d'onagre, de poissons et des acides gras essentiels, du sélénium, du calendula, agit sur la qualité et la quantité des sécrétions par stimulation des glandes. Il restaure aussi la muqueuse et favorise sa souplesse. Laboratoires Dergam, en pharmacies, 2 capsules par jour, code ACL 6 041 626.

● **Pour la toilette, on peut utiliser un produit formulé sans savon comme « Saugella HydraSerum »,** à base d'avoine, hydratante, de gomme xanthane, qui évite la déperdition d'eau, de calendula et de sauge.

