

L'actée à grappes noires, une plante médicinale

Les extraits d'actée à grappes noires se sont révélés être un remède végétal, à base de plantes utiles pour soulager les symptômes de la ménopause.

TEXTE: RÉDACTION

Au cours de la vie d'une femme, le nombre d'ovules dans l'ovaire diminue à chaque ovulation. À la fin de la phase fertile de la vie, lors de la ménopause, il se produit un changement hormonal important. Alors que la production de l'hormone progestérone diminue déjà sensiblement vers la quarantaine, on observe une forte baisse des œstrogènes avec les dernières règles (ménopause), qui surviennent généralement à l'âge de 51 ou 52 ans.

Divers symptômes de la ménopause

Le changement hormonal s'accompagne de nombreux troubles physiques et psychologique, dont l'intensité peut varier considérablement d'une personne à l'autre. Les symptômes courants de la ménopause comprennent les bouffées de chaleur, les sueurs, les troubles du sommeil, la nervosité et les troubles de l'humeur. On observe également des vertiges (étourdissements), des modifications de la peau et des cheveux, des douleurs articulaires et une baisse de la libido. De plus, le métabolisme de base du corps diminue à 1200 kcal/jour. Comme l'apport calorique n'est généralement pas adapté (ajusté), le poids corporel augmente en moyenne de 0,5 kg par an pendant la ménopause.

Alternative à la médecine traditionnelle

Les symptômes de la ménopause peuvent être traités par l'administration d'œstrogènes (hormonothérapie substitutive) ou par des médicaments non hormonaux de la médecine classique. Une alternative à base de plantes sont les préparations contenant des extraits

d'actée à grappes noires (*Cimicifuga racemosa*). Cette plante doit son nom à ses inflorescences blanches en forme de bougie, mesurant jusqu'à 90 centimètres de long. L'actée à grappes noires pousse à l'état sauvage dans l'est de l'Amérique et au Canada. Les Amérindiens utilisaient déjà les racines et le rhizome de la plante comme remède, notamment contre les troubles de la ménopause.

Aujourd'hui, l'actée à grappes noires est une plante médicinale fréquemment utilisée et reconnue en gynécologie pour justement soulager les problèmes liés à la ménopause. <

Sponsored by Zeller

Suis ta nature.

zeller ménopause et **zeller ménopause forte** sont des médicaments à base de plantes contenant un extrait d'actée à grappes noires. Il peut soulager les troubles typiques de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, les accès de sueurs, les troubles de l'humeur et la nervosité.



Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn

0125/2935

zeller