

12 Femmes

Problèmes gynécologiques

Cinq plantes qui font du bien aux femmes

G.R.M

Libreville/Gabon (Source : astucesdegrandmere.net)

ENTRE la ménopause, malheureusement, les règles qui font des leurs ou un syndrome prémenstruel difficile à vivre, on comprend bien vite qu'être une femme n'est pas toujours de tout repos ! Du coup, il faut savoir jongler entre les douleurs et les "petits caprices" d'un corps, qui ne facilite pas vraiment les choses. Mais en bonnes guerrières, les femmes peuvent s'armer de plantes pour balayer les problèmes gynécologiques d'un revers de la main.

1- Les plantes pour les femmes ménopausées. La ménopause s'accompagne souvent de petits symptômes pas toujours faciles à vivre. Par exemple, les fameuses bouffées de chaleur, l'ostéoporose ou encore une libido en berne. Alors bien sûr, on peut tout à fait s'en remettre à l'aubépine et à la sauge contre les bouffées de chaleur. Mais pour calmer les symptômes cités plus haut, et apporter un bien-être global grâce à un effet sur le système nerveux autonome, il y a aussi le houblon. Il n'a pas son pareil pour prendre soin des femmes ménopausées et leur apporter un meilleur sommeil, ainsi qu'une réduction de leur anxiété. Son hopéine est un phytoestro-

gène très puissant. La femme peut prendre de l'extrait standardisé pour peu qu'elle fasse des pauses. Par exemple 5 jours sur 7.

2- La plante pour combattre le syndrome prémenstruel (SPM). On parle souvent des problèmes liés aux règles et moins du SPM. Pourtant, il peut aussi être très difficile à vivre. Outre les seins gonflés qui font mal et le ventre enflé comme s'il allait exploser, il peut aussi affecter le moral. Ainsi, certaines femmes peuvent être à fleur de peau ou déprimer pendant cette période. Il n'y a pas beaucoup de plantes pour les femmes qui en souffrent, mais le gattilier aide à gérer les variations hormonales qui en sont à l'origine. En en prenant sous forme de teinture mère ou de gélules, vous bénéficierez de ses effets sédatifs et régulateurs. Sur environ 3 mois, prenez-en 50 gouttes deux fois par jour dans un verre d'eau entre le 8e et 21e jour du cycle. Aussi, vous pouvez consommer, du 5e au 24e jour, de l'huile d'onagre ou de bourrache. On les trouve en gélule ou en bouteille pour verser en assaisonnement dans la salade.

3- Qu'en est-il des plantes pour les femmes ayant des règles abondantes ? Arbuste originaire du Canada et des Etats-Unis, l'hamamélis est la reine des plantes contre les varices. Néanmoins, son

effet vasoconstricteur est aussi idéal contre les règles hémorragiques. En plus de tonifier les parois vasculaires, elle permet aussi de réduire la congestion pelvienne. Pour ne rien gêner, on la trouve sous plusieurs formes et on peut donc choisir celle qui nous convient le mieux : gélules, teinture mère, infusion, etc. Et si elles sont aussi douloureuses qu'abondantes, n'hésitez pas à prendre Juniperus sabina 4CH ! Enfin, vous pouvez masser lentement une goutte pure d'huile essentielle d'estrageon sur le bas-ventre pour compléter vos efforts.

4- Une plante pour les règles irrégulières. Les règles



Photo : DR

Utilisé notamment dans la fabrication des bières, le houblon est une plante utile dans le traitement des problèmes gynécologiques.

peuvent être irrégulières en durée et dans leur date d'arrivée pour plusieurs raisons. Souvent, c'est dû aux changements hormonaux et à des problèmes d'ovulation. Les jeunes filles, qui commencent à les avoir comme leurs aînées ménopausées,

sont particulièrement touchées. Or, la solution est tout bêtement le persil, un emménagogue notoire. Il agit sur l'afflux sanguin dans la région pelvienne et l'utérus, grâce à un composant : l'apiol. Et vraiment, ça ne vaut pas le coup de chercher plus loin, car les infusions à base de cet aliment bien connu sont très efficaces. Depuis le début supposé du cycle jusqu'à l'arrivée des règles, on ne se prive donc pas d'en boire trois fois par jour.

5- Quelles plantes pour les femmes qui souffrent pendant les règles ? Souffrir pendant les règles n'est pas normal et cela mérite un bon suivi chez un gynéco de confiance. Mais si vous êtes de ces femmes qui cherchent

des plantes qui soulagent, en attendant d'être diagnostiquées, optez pour la sauge scolarée ou officinale. Même si on ne peut pas les utiliser sur le long terme sans avis médical ou en cas de cancer hormono-dépendants (utérus, sein), parce qu'elles ont un effet proche des œstrogènes. Cependant, elles sont merveilleuses contre les douleurs et les pertes d'énergie liées aux règles, notamment en infusion. Aussi, pensez à l'huile essentielle de sauge scolarée : deux gouttes dans une cuillère de miel deux ou trois fois par jour. D'autres plantes intéressantes sont l'armoise, l'achillée millefeuille, la valériane, l'estrageon, les feuilles de framboisier, l'angélique, etc.

Coin cuisine

Fonio au poulet

LE fonio est une plante herbacée de la famille des graminées. Il est considéré comme la plus ancienne céréale de l'Afrique de l'Ouest. Sa particularité est qu'il ne contient pas du gluten. Les personnes souffrant du cœliaque ou ayant une allergie au blé peuvent donc en consommer. De plus, il est significativement plus riche en thiamine (vitamine B1), riboflavine (vitamine B2), calcium, phosphore et fer que le riz blanc. Alors, tous à la dégustation.

Ingrédients

1 poulet,
3 grosses tomates bien rouges
4 cuillerées à soupe de tomate concentrée
4 gros oignons
1 gousse d'ail
1/2 verre d'huile
du sel
2 grosses carottes
1 navet
1 gros chou
2 grosses pommes de terre
céleri
1 sachet de folio
4 gombo, poivre.

Préparation :

Lavez et découpez le poulet ; épluchez les oignons, l'ail et les légumes. Puis, dans une marmite, faites frire les morceaux de poulet. Ensuite, coupez en tous petits dés les oignons, tomates, carottes, navet et mettez le tout dans la marmite. Mettez la tomate concentrée, salez et poivrez. Faites mijoter pendant 15 minutes, puis rajoutez 2 litres d'eau plus les morceaux de poulet cuits. Laissez mijoter pendant une demi-heure, puis ajoutez l'ail et céleri écrasés, plus le chou coupé en 4 et les pommes de terre coupées en 2. Préparez ensuite le fonio en le mélangeant à l'eau tiède, puis laissez reposer pendant 15 minutes et faites passer à la vapeur. Par ailleurs, dans une petite casserole, faites bouillir les gombos et écrasez-les. Mélangez les gombos écrasés au fonio cuit, puis salez. Servez chaud. Bon appétit




COMMUNIQUÉ

APPEL A COTISATION DU 1ER TRIMESTRE 2019

La Direction Générale de la CNAMGS informe l'ensemble des employeurs du secteur privé et parapublic qu'elle a procédé au lancement de l'appel à cotisation du 1er trimestre 2019, le 19 mars 2019.

A cet effet, les Déclarations Trimestrielles de Salaire (DTS) sont disponibles à compter de cette date et peuvent être récupérées à partir du site www.cnamgs.ga ou auprès des services de la Direction du Recouvrement et du Contentieux sise au quartier Glass, non loin du carrefour Hassan Edjej.

Les employeurs ne disposant pas d'Internet ou souhaitant une assistance personnalisée pour la déclaration en ligne (e-déclaration) seront reçus sur rendez-vous, en appelant au **8889**, ou en se rendant directement à la Direction du Recouvrement et du Contentieux.

Les entreprises installées à l'intérieur du pays peuvent faire leur Déclaration Trimestrielle de Salaire auprès des Délégations Provinciales ou des Unités Départementales de leur localité respective.

Pour rappel, les cotisations du 1er trimestre 2019 sont exigibles du 1er au 30 avril 2019.

Pour rappel, les taux de cotisations sont désormais les suivants :

- Taux de cotisation Employeurs : 4.1% ;
- Taux de cotisation employés : 2% ;
- Plafond : 2 500 000 FCFA.

Fait à Libreville, le 26 Mars 2019

Le Directeur Général

Renaud ALLOGHO AKOUE




Echangez avec nous sur [facebook/cnamgs](https://www.facebook.com/cnamgs)




La solidarité a un sens