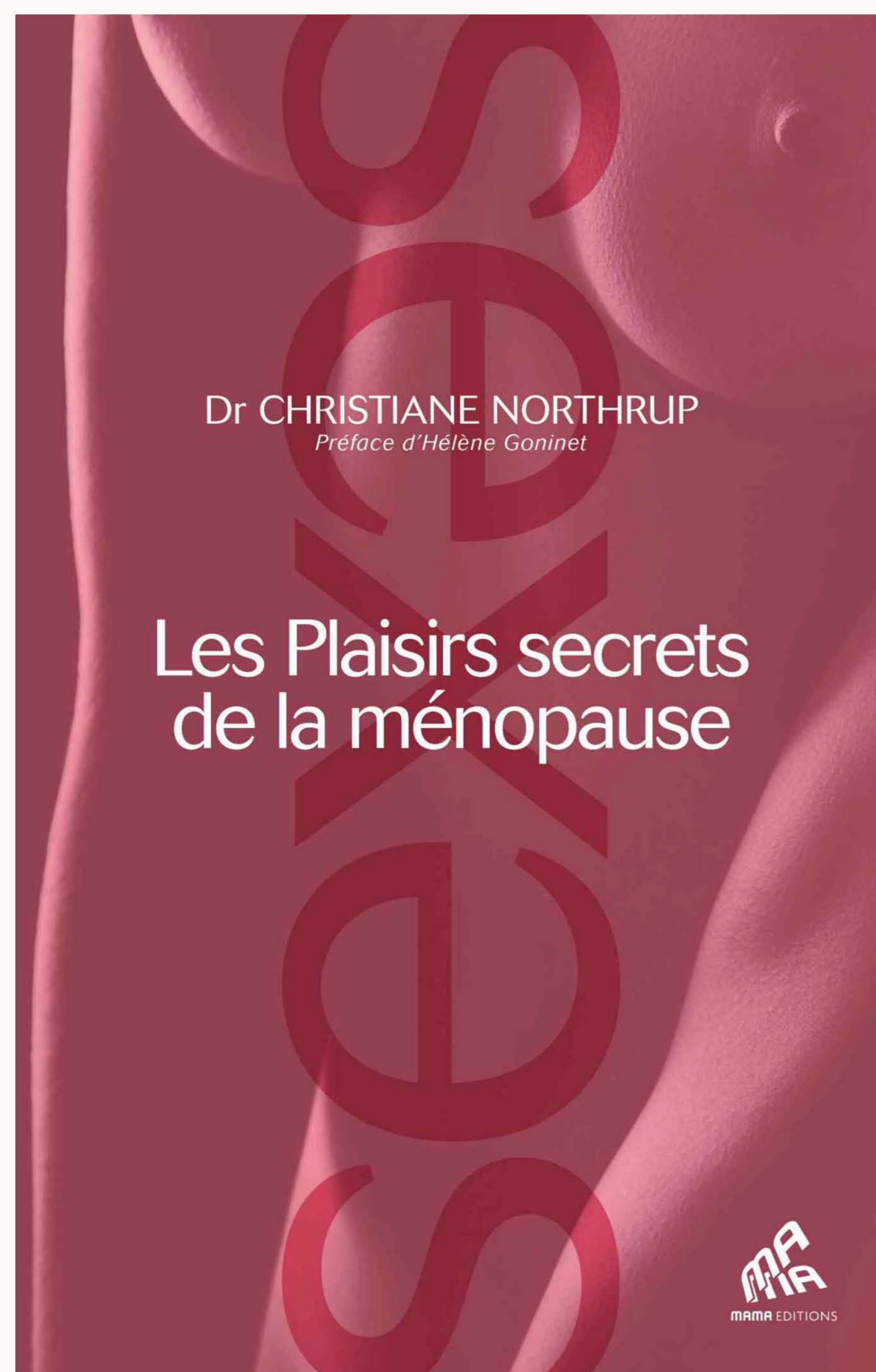


# Wellness

— BY GALYA ORTEGA CONSULTANTE EXPERTE : SPA, COSMÉTIQUES, BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE AU SERVICE DE VOTRE RÉUSSITE.

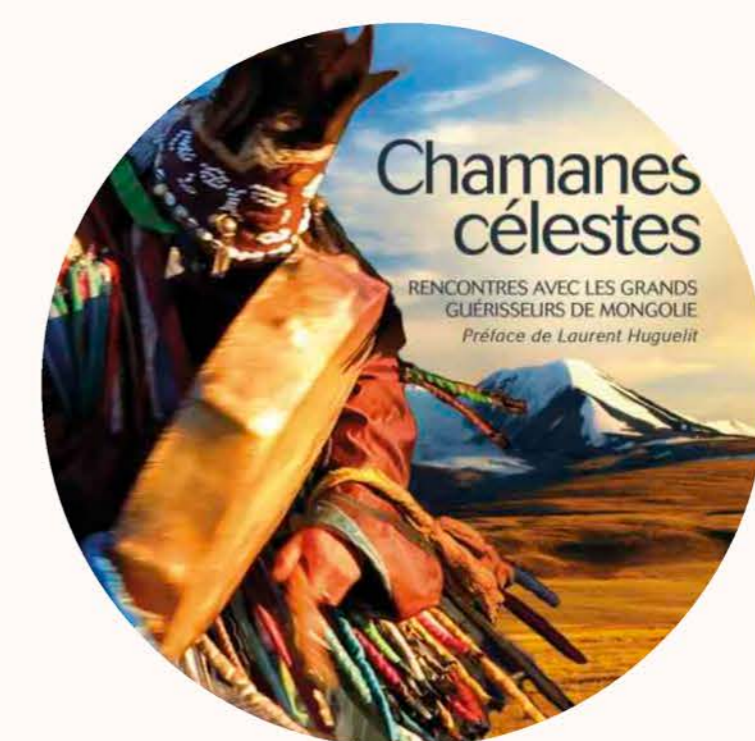
## Les plaisirs secrets de la ménopause, Dr Christiane Northrup

PAR GALYA ORTEGA / 14 SEPTEMBRE 2020



*Les plaisirs secrets de la ménopause, Dr Christiane Northrup*

14 SEPTEMBRE 2020



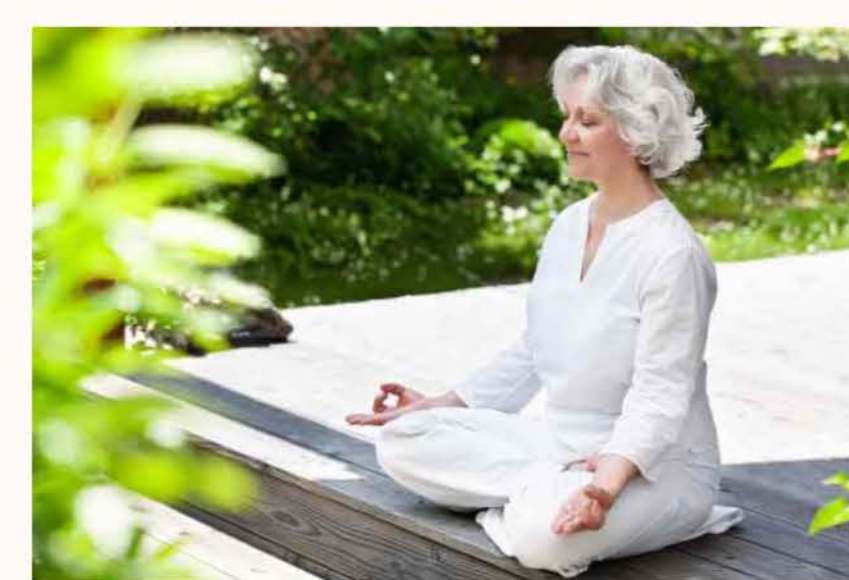
*Chamanes célestes – Kevin Turner*

21 AOÛT 2020

### A la ménopause, la vie continue de plus belle

La **ménopause** s'avère une étape perçue par de nombreuses femmes comme un arrêt de leur vraie vie de **femme** avec tout ce que cela implique de beauté, de plaisir, d'énergie. Certains considèrent même que la ménopause est une sorte de mutilation du **fémnin**. Ce livre du **Dr Christiane Northrup** est salutaire et précise très bien une réalité à remettre à sa vraie place.

C'est un sujet auquel j'ai moi-même réfléchi alors que j'avais tout juste 40 ans, car d'une part dans ma clientèle de massages j'avais des femmes très perturbées par cette période et d'autre part parce que j'étais totalement immergée dans les approches énergétiques de l'équilibre de vie. Il est évident que le corps change car le métabolisme évolue à cause de la mutation hormonale. Et alors ? Il suffit de se poser, d'avoir recours à des professionnels avertis tant dans le conventionnel qu'en naturopathie. Puis d'ajuster son alimentation, ses activités physiques, et ses rituels de beauté. Oui, le corps change. Mais, c'est une autre étape. Mais surtout ce dont il faut se rendre compte c'est que le type d'énergie va basculer vers quelque chose de très positif. Certes, c'est l'arrêt de la création d'enfants de chair, par contre la créativité ne s'arrête pas, loin de là. La porte s'ouvre vers la puissance du **fémnin sacré**, la vitalité magique de la **femme**. Les révélations d'après 50 ans ne sont pas rares. Combien d'artistes ont émergé à cette période-là, et combien de guides spirituelles ou de femmes sages et inspirantes. L'énergie positive non seulement est omniprésente mais elle se déploie. Le passage à vide n'est qu'un nettoyage, voire un deuil qui au contraire laisse la place à quelqu'un qui ouvre vraiment ses ailes. Alors, oui, il y a le regard social avec son impact émotionnel sur les femmes au travers des remarques sur l'âge. Mais, très honnêtement, entre vous et vous-mêmes, êtes vous certaines d'être à ce point programmées pour atteindre le déclin inévitable de votre santé, de votre apparence, de vos relations sexuelles et même du plaisir que vous prenez à vivre ? Le **Dr Christiane Northrup**, nous dit « *Et si en réalité nous ne faisons que laisser nos pensées quant au «nombre» de nos années nous pousser vers la vieillesse?* » Voilà une affirmation à réellement méditer en tous domaines. Et je citerais également **Hélène Goninet**, sage-femme « *Accoucher de soi-même. Après avoir accouché ou non d'enfants* ». Ceci est exactement ma vision de l'opportunité que nous offre la ménopause.



### Apprendre à jouir de la vie

Le **Dr Christiane Northrup** au fil des pages de ce livre décrit précisément et avec des mots de femme ainsi que de professionnelle spécialiste ce qu'est réellement la **ménopause**, car,

sommes-nous si certaines de savoir ce qu'il en est. Comment réellement en faire une occasion de renaissance alors que tant de personnes la considèrent comme une « petite mort » ? Elle pose les symptômes, elle les analyse et donne son point de vue sur cette « fatalité » invitant à changer notre perception de la cinquantaine. Donc elle affirme « *Tout n'est pas fini !* ». Les femmes mûres n'ont jamais été aussi puissantes, aussi fortes sur le plan émotionnel. Les enquêtes le démontrent. La plupart des femmes interrogées qui atteignent un âge avancé se sentent nettement plus jeunes que ce qu'indique leur date de naissance. Il est vrai que la ménopause est une étape où les émotions sont souvent exacerbées et où les passions s'affirment parfois de façon vigoureuse. La force vitale devient différente. Il s'agit de l'observer et de l'accueillir pour accéder à un « *plaisir illimité* ». Et le rapport entre plaisir et santé est indéniable

Pour étayer scientifiquement ses affirmations, le **Dr Christiane Northrup**, décrit l'influence du **monoxyde d'Azote**. Ce gaz est libéré et fabriqué par le corps lorsque nous éprouvons du plaisir et du vrai bien-être en se sentant calme, en forme et pleins de vie. Ce gaz se diffuse au niveau des parois des vaisseaux sanguins et du coup sous cette influence le corps produit des neurotransmetteurs, comme la **béta-endorphine** et **l'oxytocine**.

Le clitoris est particulièrement moteur dans la production de **monoxyde d'Azote**. **L'orgasme** devient source de sagesse autant que de plaisir en impliquant un abandon total de la pensée qui contrôle tout pour vivre avec tout son corps. Donc à la lumière de cette compréhension vérifiable, comment inviter la joie et le plaisir dans votre vie de tous les jours ? En assurant à votre cerveau et à votre corps un afflux constant de **monoxyde d'azote**. Comment faire en dehors de la méditation et de l'exercice physique ? L'orgasme ! C'est la meilleure voie. Lisez le livre du **Dr Christiane Northrup**, elle vous donne toutes les recettes pour le laisser opérer sa magie dans votre vie. Il ne s'agit pas juste de « s'envoyer en l'air » mais de faire une route intime et puissante pour tenir éveillée cette force de vie en vous pour de très longues années. Elle nourrira non seulement le corps, mais les émotions et la spiritualité ! Adieu le stress ! Bonjour harmonie ! Faites de la ménopause une période de vrai bonheur.

Devenez une fervente exploratrice de votre propre plaisir. Vous verrez que plus jamais vous ne verrez votre âge comme une sanction inéluctable.



Tout un chapitre de ce livre est consacré aux sept clés secrètes d'une vie sensuelle et sexuelle épanouie après la ménopause.

Ce livre est simple, dynamique et plein de bonheur de vie !

### Dr Christiane Northrup, une pionnière à l'approche holistique



Accompagner les femmes sur leurs demandes, problèmes, élans et sens de la vie est l'œuvre du **Dr Christiane Northrup**. Gynécologue, obstétricienne, américaine, elle a brisé les tabous et surtout, elle a été à l'écoute sans a priori du féminin en évolution permanente et avec ses problématiques concrètes. Pionnière visionnaire et autorité respectée dans le domaine de la santé et du bien-être des femmes, elle a occupé des postes prestigieux de responsabilité à la clinique Maine Medical Center pendant plus de vingt ans, animatrice d'émissions de télévision très célèbres sur l'énergie du féminin aux USA. Elle brise les conventions, utilise tout autant les méthodes naturelles que celles issues de la médecine conventionnelle. Elle est très sensible à l'unité corps âme et esprit de l'être humain et en particulier des femmes afin de les aider à prendre leur santé en main en les amenant à se mettre en accord avec leur sagesse intérieure. Mais, elle est en mesure de relater aussi avec assurance les techniques médicales de pointe et les approches très classiques sur le changement hormonal, les traitements d'hormonothérapie, la maîtrise du poids, la sexualité et la prévention de la santé à long terme. Le **Dr Christiane Northrup** aborde toutes ces questions qui concernent les femmes entre 40 et 60 ans, avec optimisme et simplicité. Elle fait preuve d'une philosophie d'intemporalité ou de vie hors du temps.

« **Les plaisirs secrets de la ménopause** » **Dr Christiane Northrup**.  
19€ [www.mamaeditions.com](http://www.mamaeditions.com)

CATÉGORIES: BIEN-ÊTRE, BILLETS D'HUMEUR, ECOLOGIE, LITTÉRATURE, MES LECTURES, SANTÉ

TAGS : BETA ENDORPHINE, CLITORIS, DR CHRISTIANE NORTHRUP, FÉMININ, FÉMININ SACRÉ, FEMME, GALYA ORTEGA, HÉLÈNE GONINET, JOUR DE LA VIE, MAMA EDITIONS, MÉNOPAUSE, MONOXYDE D'AZOTE, NEUROTRANSMETTEURS, ORGASME, OXYTOCINE