

# Naturopathologie gynéco

La santé gynécologique par le biais des plantes-compagnes des femmes, des remèdes traditionnels et de la compréhension psychomotricité et spirituelle.

La GynécoSanté et ses multiples facettes...  
sur les plans physiologique et naturopathique

## Santé des seins et soin de l'Être

La glande mammaire est en évolution constante au cours de la vie de la femme. Ce processus de croissance et de transformation modifie les cellules selon les différentes périodes de vie, ce qui rend les seins particulièrement sensibles. C'est un organe « vivant » qui respire au rythme du cycle féminin et qui peut se manifester parfois de façon douloureuse avant les règles ou au moment de l'ovulation sous l'influence des hormones. En phytothérapie, on choisira l'alchémille, le gattilier, le bouleau blanc et le mélilot, ainsi qu'un tonique hépatorenal, tel que l'artichaut, le pissenlit ou le solidago pour soulager ce syndrome pré-menstruel. Un gommage doux et une douche des seins à l'eau froide seront également bénéfiques.

L'auto-massage aura un effet positif sur la circulation lymphatique. Pour cela, je vous propose de chauffer une huile végétale dans vos mains (sésame, germe de blé, argan ou jojoba) ou plus spécifiquement pour les seins un macérat de pâquerettes, d'y ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de géranium

rosat, de bois de rose ou de rose et de masser vos seins de façon circulaire en explorant les différentes sensations (pression, vitesse, intensité, amplitude) sur toute leur surface. Dessinez des lemniscates (mouvement en forme de huit) entre les deux seins par le dessous en remontant et en tournant autour du sein. Massez depuis l'aisselle jusqu'à la clavicule pour favoriser le drainage des canaux lymphatiques. Respirez en conscience lentement et profondément en insufflant une vague d'amour et de respect à votre poitrine. Sentez-les respirer et vibrer en vous.

Libérez votre poitrine du soutien-gorge aussi souvent que vous le pouvez pour permettre aux ligaments et aux muscles d'exercer leur soutien naturel et que le sein puisse se fortifier. Veillez à la qualité du soutien de vos seins par un soutien-gorge correctement adapté. N'hésitez pas à adapter le bonnet plutôt que le tour de poitrine pour ne pas compresser les seins et le système lymphatique et éviter les armatures qui peuvent favoriser les kystes. La taille peut facilement varier entre les périodes du cycle et les saisons.

Adoptez l'autopalpation à chaque fin de règles, lorsque vos seins sont souples. Debout face au miroir, les bras vers le haut, observez votre poitrine et surveillez un éventuel tiraillement asymétrique du mamelon. Puis, allongée sur le dos, le pectoral détendu, palpez les aisselles avec la main opposée, où se trouve une chaîne de ganglions sensibles en cas d'engorgement. Massez le sein avec la paume entière de la main par quartier, puis palpez le mamelon.

Le cancer du sein est la première cause de mortalité de la femme en Suisse. Une femme sur 8 est concernée. Une étude canadienne publiée en début d'année a démontré que la mammographie réduisait de façon insignifiante le taux de mortalité des cancers du sein à long terme. L'étude démontre des effets secondaires très importants liés à la mammographie. 22 % des cancers sont générés par les effets secondaires de la mammographie elle-même. L'étude souligne également que 50 % des nodules détectés et non palpables sont des surdiagnostics. En conséquence, il est important de maintenir le dépistage par mammographie que dans des



cas spécifiques et en aucun cas de façon systématique et de se focaliser davantage sur les moyens de prévention. Je ne ferai pas état des facteurs de risque et des moyens de prévention du cancer du sein, ce sujet étant régulièrement abordé en naturopathie. En décodage biologique, on associe le cancer du sein à un « conflit du nid » dans la relation mère/enfant, à un conflit de maternage dans une vision plus globale ou encore à un conflit de séparation.

La santé est un processus thérapeutique qui nécessite d'apprendre à prendre soin de soi dans toutes ses dimensions. La voie de la thérapie, c'est prendre soin de son être, se regarder fonctionner pour mieux comprendre « Qui Je Suis » et savoir respecter ses besoins vers l'accomplissement du bonheur, rendu visible et somatisé par le corps. La compréhension de la symbolique du corps humain sera un merveilleux outil de « diagnostic » pour avancer sur ce chemin.

La santé c'est également la mise en reliance avec la Source de Vie au centre de Soi, celle dont on prend soin par une

voie spirituelle. Honorer la Source de Vie ouvre vers une dimension sacrée qui nourrit l'âme. La méditation, la prière comme élan du cœur, la conscience du souffle, l'écoute de la nature, la quête du Beau et la gratitude du quotidien sont autant de voies qui conduisent à cette reliance.

La maladie est un éloignement ou un oubli de Soi. Cependant la santé n'est pas un dû que l'on acquiert par une bonne hygiène de vie, par un travail d'évolution personnel ou par un état de connection avec sa Source profonde, même si tous ces facteurs contribuent à optimiser un « terrain propice ».

La santé est un don.

Et parfois, il faut savoir le reconnaître, la maladie ne revêt d'aucun acte volontaire ou involontaire de sa part et n'a d'autre explication qu'une origine karmique ou transgénérationnelle. Cependant elle peut également être la manifestation d'un processus de transformation intérieure. Par analogie aux rythmes des saisons, certains processus passent par des phases naturelles de

mutation plus ou moins douloureuses sans cause apparente, si ce n'est le passage d'un état à un autre pour renaître à la vie autrement. La maladie permet de faire un deuil de l'être que je ne suis plus pour avancer vers son être en devenir, comme la métamorphose de la chenille. C'est ainsi que l'on vit plusieurs vies en une vie.

Recouvrer la santé ne signifie pas vouloir récupérer sa situation d'avant la maladie, mais au contraire, c'est un processus qui invite à modifier son état d'esprit pour donner un nouvel élan et une nouvelle orientation à son existence. C'est une renaissance qui donne une amplitude, une ouverture vers de nouveaux possibles et des retrouvailles avec son essence profonde. ♀



© Karen Morand

Naturopathe en Santé des Femmes de la préadolescence à la ménopause. Le Sacre du Féminin, celui qui rend grâce à toutes les couleurs du Vivant, est au cœur de sa pratique. karenmorand@naturofemme.ch www.naturofemme.ch