

LES PRODUITS NATURELS

PRODUITS	Effets et Caractéristique	Où se les procurer
Teinture de MACA 	<ul style="list-style-type: none"> Améliore l'énergie Diminue les symptômes associés au SPM Aphrodisiaque <p>Choisir la teinture ou l'huile (pas la poudre car c'est moins efficace)</p> <p>15 à 20 gouttes par jour pour 3 mois.</p> <p>Ne pas prendre en continue, faire des cycles de 3 mois avec des pauses entre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Au Centre d'Elle (Prévoist) Terre à soi (Prévoist) TAU (Mirabel) Amazon Site de la compagnie St-Francis: www.stfrancisherbfarm.com
Ultraflora Women's 	<p>Probiotique</p> <p>Aide à restaurer et maintenir une flore vaginale saine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vogel (St-Jérôme) Amazon Site de la compagnie Metagenics: www.metagenicscanada.com
Estrovera 	<ul style="list-style-type: none"> Soulage les bouffées de chaleur <p>Sans hormone et sécuritaire si il y a antécédant de cancer du sein</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vogel (St-Jérôme) La Moisson (Ste-Thérèse) Rachelle Béry (St-Sauveur) Amazon Site de la compagnie Metagenics: www.metagenicscanada.com
Collagène Bovin 	<p>Aide pour l'arthrose, la peau sèche et la perte de cheveux</p> <p>En poudre ou en comprimés</p> <p>Choisir le collagène à base bovine (animal) car il est mieux métabolisé par le corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vogel (St-Jérôme) La Moisson (Ste-Thérèse) TAU (Mirabel) Toutes les pharmacies Amazon
Magnésium Glycinate 	<ul style="list-style-type: none"> Choisir le magnésium avec Glycinate. Améliore la qualité du sommeil. Calme les jambes sans repos et les crampes. 	<ul style="list-style-type: none"> Vogel (St-Jérôme) La Moisson (Ste-Thérèse) TAU (Mirabel) Amazon

PRODUITS	Effets et Caractéristique	Où se les procurer
Vitex Support SPM 	<p>Aide à régulariser les hormones</p> <ul style="list-style-type: none"> Soulage les symptômes associés au SPM 	<ul style="list-style-type: none"> La Moisson (Ste-Thérèse) TAU (Mirabel) Amazon Site de la compagnie St-Francis: www.stfrancisherbfarm.com
RégulRègles 	<p>Teinture aidant à remédier aux règles abondantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> La Moisson (Ste-Thérèse) Amazon Site de la compagnie St-Francis: www.stfrancisherbfarm.com
Hydratant vaginaux	<ul style="list-style-type: none"> Diminue la sécheresse vaginale Non hormonale Améliore le bien-être intime <p>Choisir un hydratant à base d'Acide hyaluronique</p> <p>En crème : Gynatrof, Vagisil, Zestica En comprimé vaginal : RepaGyn</p>	<ul style="list-style-type: none"> Toutes les pharmacies
Mélatonine	<p>Aide à l'endormissement (mais ne maintient pas le sommeil)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Terre à soi (Prévoist) Vogel (St-Jérôme) La Moisson (Ste-Thérèse) TAU (Mirabel) Toutes les pharmacies
Ashwaganda 	<ul style="list-style-type: none"> Réduit le stress et l'anxiété. Renouvelle l'énergie. Aide au sommeil. 	<ul style="list-style-type: none"> Terre à soi (Prévoist) Vogel (St-Jérôme) La Moisson (Ste-Thérèse) TAU (Mirabel) Amazon