

MA BIBLE DE L'ENDOMÉTRIOSE

STEPHANIE MEZERAÏ, praticienne naturopathe
ET SOPHIE PENSA

MA BIBLE de l'endométrieuse



MEZERAÏ Stéphanie, PENSA
Sophie

« Ma bible de l'endométrieuse »

Éditions Leduc

Paru en 2023

Tarif : 25€

– Résumé :

Ce livre comprend une préface du Dr Mosbah Rabab, chirurgienne-gynécologue qui explique que « ce livre vient apporter des réponses très précises [...] Tous les aspects de la maladie et leurs traitements possibles sont décrits ». Une deuxième préface du Dr Pierre Panel précise que « Stéphanie Mezeraï et Sophie Pensa avaient déjà écrit un premier ouvrage de référence intitulé *Soulager l'endométrieuse sans médicaments*. Les autrices nous livrent ici un nouveau livre enrichi de nombreux chapitres, fruit d'une enquête approfondie sur ce qui peut soulager efficacement les patientes sans recours à des thérapeutiques agressives. »

« L'endométrieuse est une maladie gynécologique inflammatoire et chronique, qui touche une femme sur dix en âge de procréer. Plus que toute autre maladie, l'endométrieuse touche à l'intimité de chacune. Elle affecte les organes de la fécondité, de la sexualité et revêt donc une dimension symbolique et psychosomatique forte. Ce livre vous propose des approches de soins globales et accessibles. Un équilibre de vie est possible !

L'endométrieuse en 20 questions-réponses : qu'est-ce que l'endométrieuse ? Est-ce toujours douloureux ? En guérit-on ? La grossesse permet-elle d'en guérir ?...

Quand l'alimentation anti-inflammatoire devient traitement : les 30 aliments champions « spécial endométrieuse » et ceux à supprimer. Plantes, huiles essentielles, homéopathie, relaxation, yoga, respirations, sophrologie... les réponses douces pour régulariser son cycle, mieux vivre ses règles et reprendre confiance en son corps. 3 programmes « spécial endométrieuse » : détox du foie, antifatigue/revitalisation, booster sa fertilité et, pour chacun, les listes de courses, menus, recettes, activité physique...

Inclus : 11 femmes témoignent. »

– Mon avis :

Ce livre est très complet et aborde les méthodes naturelles pour soulager les symptômes de l'endométrieuse.

– **Les points forts du livre :**

Ce livre comprend plusieurs thématiques :

- 20 questions-réponses sur l'endométriose ;
- Les témoignages de 11 femmes ;
- Les bases de la nutrition anti-inflammatoire ;
- La naturopathie pour rééquilibrer la sphère hormonale ;
- Mieux vivre son cycle ;
- La fertilité - en route vers l'enfantement ;
- Une sexualité épanouie malgré la maladie ;
- Fatigue - retrouver l'élan vital ;
- Plantes, huiles essentielles, homéopathie, relaxation, yoga, respirations, sophrologie, etc ;
- Régulariser son cycle, mieux vivre ses règles et reprendre confiance en son corps ;
- 3 semaines de programme « spécial endométriose » : détox du foie, antifatigue/revitalisation, booster sa fertilité et, pour chacun, les listes de courses, menus, recettes, activité physique.

– **À propos des autrices :**

Stéphanie Mezerai est naturopathe depuis 8 ans. Elle accompagne les femmes en consultation naturopathique autour des troubles féminins (endométriose, ménopause, etc). Sophie Pensa, est journaliste spécialiste des médecines complémentaires et professeure de Yoga certifiée. Elle est l'autrice de plusieurs ouvrages sur la santé comme « Ma bible du yoga santé ». Stéphanie Mezerai et Sophie Pensa sont les autrices de « Soulager l'endométriose sans médicaments ».

– **On en parle ici :**

Éditions Leduc : <https://www.editionsleduc.com/produit/3096/9791028527150/ma-bible-de-l-endometriose-au-naturel>

Sur Stéphanie Mezerai : <https://www.editionsleduc.com/auteur/1144/stephanie-mezerai>

Sur Sophie Pensa : <https://www.editionsleduc.com/auteur/5/sophie-pensa>

– **Instagram :**

Stéphanie Mezerai : <https://www.instagram.com/naturo82/>

Sophie Pensa : <https://www.instagram.com/sophiepensamalyon/?hl=fr>

– **Pour aller plus loin :**

Le site web de Stéphanie Mezerai : <https://naturopathie82.fr/>

Chaine YouTube de Sophie Pensa, Yoga et bien-être – Avec Sophie Pensa : https://www.youtube.com/channel/UCefJ0H9B4Zo99Z_cJWFj5JQ