Le houblon idéal contre les soucis de la ménopause

Ménopause : le houblon agit contre les bouffées de chaleur

Le houblon agit contre les bouffées de chaleur en rééquilibrant le taux d'œstrogènes dans l'organisme. "Son principe actif, l'hopéine, a aussi une affinité de liaison avec les récepteurs œstrogéniques alfa qui sont associés aux bouffées de chaleur", ajoute Franck Dubus. L'ingérer sous forme d'extrait standardisé en suivant les indications du laboratoire, tout en veillant à aménager des pauses dans le traitement, en ne le prenant que 5 jours sur 7 par exemple.

Le houblon aide à lutter contre les insomnies et l'anxiété
C'est un sédatif qui facilite l'endormissement. Il est si puissant que, traditionnellement, sa récolte se faisait en chantant pour maintenir les travailleurs éveillés. "Les chercheurs ont compris qu'il agissait sur le neuromédiateur gaba, qui régule le système nerveux autonome et tempère le système sympathique", explique notre expert. De cette façon, il calme aussi les anxiétés . À prendre sous forme d'extrait standardisé en suivant les indications du laboratoire, durant 2 à 3 semaines.

Il traite l'acné rosacée liée à un dérèglement hormonal
Les œstrogènes, au-delà de leur action sur l'humeur, jouent aussi sur la tonicité de la peau, y assurant, entre autres, une bonne circulation sanguine. Tout déficit étant susceptible d'affaiblir la peau, une couperose déjà installée peut vite se transformer en une acné rosacée. "Le houblon, en accélérant le renouvellement des cellules, permet d'améliorer l'état de la peau", précise Franck Dubus. Le prendre en infusion (1 c. à café par bol), en synergie avec l'hamamélis et la mélisse, durant 3 semaines, à raison d'un bol par jour. Cette même infusion pourra également s'appliquer localement en lotion.

Ménopause : utile aussi contre les baisses de désir

Le houblon est un aphrodisiaque pour la femme. En renforçant sa fertilité, il augmente en effet son désir et booste sa libido. "Chez l'homme, c'est tout l'inverse, précise Franck Dubus. Il entraîne une baisse du désir, voire des troubles de l'érection ". Seuls les jeunes hommes souffrant d'érections trop fréquentes

trouveront ici leur compte. À prendre en infusion (1 c. à café par bol) en synergie avec la sarriette, durant 3 semaines, à raison d'un bol par jour.

Il prévient les risques d'ostéoporose

L'équilibre hormonal est déterminant pour la santé de nos os. Le moindre dérèglement est en effet susceptible de diminuer la masse osseuse. C'est pourquoi la ménopause est une cause importante du développement de l' **ostéoporose** chez la femme. "Le houblon, en mimant l'action des œstrogènes, permet d'y pallier, explique Franck Dubus. Un autre de ses polyphénols, appelé xanthohumol, est aussi connu pour prévenir la résorption osseuse et complète cette action."

Il favorise la montée de lait

Le houblon est en effet galactogène. Traditionnellement, il était d'ailleurs conseillé aux femmes allaitantes de boire de la bière houblonnée (sans alcool) pour favoriser la montée de lait. "Son mode d'action n'est toutefois pas encore entièrement élucidé", précise Franck Dubus.

Il améliore la digestion et évite les crampes d'estomac

Le houblon est une plante apéritive : grâce à son amertume, il prépare l'estomac à la digestion. "Il est aussi antispasmodique, explique Franck Dubus, évitant ainsi les crampes. Car il contient des dérivés du phloroglucinol, qui est un des principes actifs utilisé dans le Spasfon®."

Houblon : un pot pourri pour mieux dormir

Pour profiter des vertus sédatives du houblon et s'endormir plus rapidement, rien de tel que de glisser dans son oreiller (ou la peluche des enfants) un petit sachet de houblon de cette composition…

● Pour les adultes. 1 c. à soupe de houblon, 1 c. à soupe de lavande fine.

● Pour les enfants. 1 c. à café de houblon, 1 c. à café de fleur de lavande, 1 c. à soupe de fleurs d'oranger.

Recette proposée par www.drhumana.fr

En pratique

Comment le récolter ? Le pouvoir œstrogénique du houblon est si puissant que les récoltants sont obligés de respecter des temps courts de récolte, surtout les femmes. Le contact trop prolongé avec la plante pourrait leur provoquer des dérèglements hormonaux (apparition des règles).

Quand le cueillir ? Planter du houblon chez soi est cependant sans danger. La cueillette des cônes se fait début septembre, une fois qu'ils sont devenus jaunes. Puis on les fait sécher.

Apprendre à le reconnaître L'association Cueillette nomade, dans le Nord-Pas-de-Calais organise des ateliers spécialisés qui permettent de découvrir
cette plante herbacée dans son environnement naturel. www.cueillette-nomade.fr

Le saviez-vous ? Si les grands buveurs de bière ont souvent des seins, c'est directement lié à l'action anti-androgène du houblon. Leurs hormones mâles ne font pas le poids contre les hormones féminines mimées par la plante. Des troubles de l'érection leur sont aussi associés. Une piste de recherche contre la prolifération cancéreuse

Une équipe de chercheurs allemands a montré que l'un des polyphénols du houblon, le xanthohumol, inhibe in vivo la prolifération des cellules cancéreuses dans les cas de cancers hormono-dépendants (sein et prostate). Des recherches cliniques sont en cours.

<

- Je m'abonne : les meilleures offres
- S'abonner à la version numérique