

SANDIE LY

ENDOMÉTRIOSE

Médecine Traditionnelle Chinoise
Diététique & Micronutrition



Le e-book au complet
sur www.sandie-ly-laribe

14.90€

**Reprendre le pouvoir
et trouver des solutions**

CHAPITRE 1 — Ce que dit la science occidentale sur l'endométriose aujourd'hui

INTRODUCTION

Pourquoi ce e-book ?

1

Fréquence et symptômes

2

Pourquoi le diagnostic est si long ?

3

Ce que la médecine occidentale n'explique pas encore très bien...

Un savoir qui change tout : La sagesse de la Médecine Traditionnelle Chinoise

CHAPITRE 2 — Pourquoi les femmes souffrent plus qu'avant : évolution des symptômes féminins depuis 1920

1

Les années 1920–1950

Un mode de vie moins inflammatoire

2

Les années 1960–1990

Début de l'alimentation industrielle et révolution hormonale

3

Les années 2000–2020

Le « cocktail œstrogénique » de l'ère moderne

CHAPITRE 3 — Les signaux d'alarme de l'urgence !

- Signaux à surveiller
- Douleurs qui deviennent invalidantes
- Saignements très abondants
- Douleurs pendant les rapports (dyspareunie)
- Troubles digestifs sévères et cycliques
- Troubles urinaires cycliques
- Douleurs qui progressent dans le temps
- Désir de grossesse

Et si les examens reviennent normaux ?

CHAPITRE 4 — Les erreurs fréquentes qui aggravent l'endométriose (sans que les femmes le sachent)

Les 10 grandes Erreurs

CHAPITRE 5 — Ce qui soulage : Les gestes, l'alimentation et les approches simples



**L'alimentation
qui apaise
l'inflammation**



**La
thermotérapie /
La bouillote**



**Les
automassages**



**4 points clés en
Médecine
Traditionnelle
Chinoise à faire
soi-même**



**La respiration et
le relâchement
du diaphragme**



**Le mouvement
doux et
quotidien**



Le sommeil



**L'essentiel au bon
fonctionnement**

CHAPITRE 6 — Comment la Médecine Traditionnelle Chinoise s'intègre dans un parcours global

Ce que la médecine occidentale fait très bien

Diagnostic précis, imagerie médicale, chirurgie, traitements hormonaux ciblés.

Ce que la Médecine Traditionnelle Chinoise apporte

Une lecture globale du terrain, une approche des causes profondes, un rééquilibrage durable du corps féminin.

Les 4 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise

• Pilier 1

L'acupuncture

• Pilier 2

La pharmacopée chinoise

• Pilier 3

La diététique chinoise

• Pilier 4

Les exercices énergétiques (Qi Gong, Tai Chi)

☐ Comment procède la Médecine Traditionnelle Chinoise pour établir un bilan ?

Conclusion — L'histoire de Lisa D.

CHAPITRE 7 — La lecture chinoise de l'endométriose : comprendre les mécanismes internes

01

La stase de Sang

02

Le froid dans l'Utérus

03

La stagnation du Qi du Foie

04

La chaleur humidité

05

Le Vide de Sang

L'histoire de Clea L.

CHAPITRE 8 — Questionnaire d'auto-bilan : comprendre ton terrain et ton type d'endométriose selon la Médecine Traditionnelle Chinoise

La stase de Sang

Froid dans l'utérus

Stagnation du Qi du Foie

Chaleur-Humidité

Vide de Yin / Vide de Sang

 Interprétation générale

CHAPITRE 9 — La Pharmacopée Chinoise : des formules ancestrales pour rééquilibrer le corps féminin

Stase de Sang

Libérer la circulation

Stagnation du Qi du Foie

Apaiser le stress et libérer les tensions

Chaleur-Humidité

Drainer, purifier, réduire l'inflammation

Vide de Yin / Vide de Sang

Nourrir, restaurer, apaiser

 Sécurité et précautions

Conclusion

CHAPITRE 10 — La micronutrition : réparer le terrain de l'intérieur



Les oméga-3



Le magnésium

Tous ces magnésiums nous font perdre la tête !



Le Fer



Les vitamines B



Le Zinc



La vitamine D



Régulateurs naturels de l'équilibre hormonal féminin



Le microbiote : un organe hormonal à part entière

CHAPITRE 11 — Microbiote, Intestin et Endométriose : réparer la barrière pour apaiser l'inflammation

- **Le microbiote**
- **La perméabilité intestinale**
- **Le régénérateur naturel de la muqueuse du GI : Qui est-ce ?**
- **L'acide aminé qui répare l'intestin de l'intérieur : Qui est-ce ?**
- **Un duo clé pour l'endométriose**

✓ Pourquoi ce livre ? Vous pouvez agir : Chaque action compte !

Annexe

- Carte corporelle des symptômes
- Les grandes zones énergétiques à noter en Médecine Chinoise
- Dessin à imprimer

Ce e-book a été conçu pour aider chaque femme à mieux comprendre son corps, ses douleurs et les mécanismes profonds de l'endométriose.

Grâce à une approche croisée entre science moderne, micronutrition et Médecine Traditionnelle Chinoise, tu découvriras pourquoi certaines douleurs persistent, pourquoi l'inflammation s'installe et surtout comment agir concrètement au quotidien.

À travers un questionnaire d'auto-bilan inspiré de la Médecine Chinoise, ce guide t'aidera à reconnaître ton terrain, comprendre les déséquilibres de ton corps et identifier les facteurs qui entretiennent tes symptômes.

Les erreurs qui aggravent souvent l'endométriose sans le savoir

Les gestes qui peuvent réellement soulager

Les bases de la pharmacopée chinoise

L'impact du microbiote, du stress, du sommeil et de l'alimentation sur les douleurs féminines

La Médecine Traditionnelle Chinoise apporte une lecture globale du corps féminin et peut offrir des réponses complémentaires précieuses pour retrouver un meilleur équilibre.

Parce qu'avoir mal n'est pas normal. Et parce que comprendre son corps est déjà le début de la guérison.