

**Glow Up : les cures CUMULABLES (ou non) entre elles** (version 1 au 18/2/2021, par Audrey Guillemaud pour Glow Up)

Ce tableau vise à récapituler les possibilités de cumuler plusieurs cures. Il est rédigé pour servir de référence et ne pas cumuler des cures ayant des propriétés non cumulables. En cas de doute il sera incontournable de demander conseil à un professionnel de santé connaissant votre cas particulier, ou vous orienter vers un Coaching spécifique « Cures, cycles, santé », disponible sur le site Glow Up Shop : et visant à vous donner une réponse personnalisée, prenant en compte vos spécificités.

AVEC	Rebelle	You Glow Girl	Feminitea	Back To the Moon	Drama Queen	En Douceur	Baby Mood	Baby BOOST	Baby Storm	Full Moon
Rebelle		NON : une après l'autre, et faire Rebelle en 1er	NON : une après l'autre, et faire Rebelle en 1er	NON : une après l'autre, et faire Rebelle en 1er	OUI	OUI	NON car Rebelle et Baby Mood sont 2 cures détox ! faire l'une, OU l'autre, pas les 2	NON CAR BABY BOOST est pour pendant les essais bébé, et Rebelle est incompatible avec essais bébé	NON, car ce serait illogique = Baby Storm est pour la femme enceinte, or REBELLE est incompatible avec la grossesse	OUI
You Glow Girl	NON : une après l'autre, et faire Rebelle en 1er		OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	NON CAR BABY BOOST est pour pendant les essais bébé, et You Glow est incompatible avec essais bébé	NON, car ce serait illogique = Baby Storm est pour la femme enceinte, or You Glow est incompatible avec la grossesse	OUI
Feminitea	NON, mieux vaut faire Rebelle AVANT, puis Feminitea seule ensuite	OUI		NON : l'une OU l'autre, sinon trop de phyto oestrogènes	OUI	OUI	OUI	NON CAR BABY BOOST est pour pendant les essais bébé, et Feminitea est incompatible avec essais bébé	NON, car ce serait illogique = Baby Storm est pour la femme enceinte, or Feminitea est incompatible avec la grossesse	OUI
Back To The Moon	NON, mieux vaut faire Rebelle AVANT, puis BTTM seule ensuite	OUI	NON : l'une OU l'autre, sinon trop de phyto oestrogènes		OUI	OUI	OUI SI vos essais bébé ne débutent que dans 6 mois ou plus (si essais bébé plus tôt, ne pas prendre ces cures)	NON CAR BABY BOOST est pour pendant les essais bébé, et BTTM est incompatible avec essais bébé	NON, car ce serait illogique = Baby Storm est pour la femme enceinte, or BTTM est incompatible avec la grossesse	NON car totalement illogique ; Back to the moon étant pour faire revenir un flux de règles absent ou trop faible, et Full Moon étant pour réduire les règles trop abondantes
Drama Queen	OUI	OUI	OUI	OUI		OUI	OUI	NON CAR BABY BOOST est pour pendant les essais bébé, et Drama Queen est incompatible avec essais bébé	NON, car ce serait illogique = Baby Storm est pour la femme enceinte, or Drama Queen est incompatible avec la grossesse	OUI

En Douceur	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI		OUI	OUI	NON, car ce serait illogique = Baby Storm est pour la femme enceinte, or En Douceur est incompatible avec la grossesse	OUI
Baby Mood	NON car Rebelle et Baby Mood sont 2 cures détox ! faire l'une, OU l'autre, pas les 2	OUI SI vos essais bébé ne débutent que dans 6 mois ou plus (si essais bébé plus tôt, ne pas prendre ces cures)	OUI SI vos essais bébé ne débutent que dans 6 mois ou plus (si essais bébé plus tôt, ne pas prendre ces cures)	OUI SI vos essais bébé ne débutent que dans 6 mois ou plus (si essais bébé plus tôt, ne pas prendre ces cures)	OUI	OUI		NON ne pas cumuler Baby Mood et Baby BOOST, car Baby Mood est une cure détox = à faire et stopper 6 mois avant les essais bébé. ALORS QUE Baby BOOST = est la cure pour PENDANT les essais bébés.	OUI si c'est pour se reminéraliser, avant bébé, compatible	OUI SI vos essais bébé ne débutent que dans 6 mois ou plus (si essais bébé plus tôt, ne pas prendre ces cures)
Baby BOOST	NON car Rebelle est incompatible avec les essais bébé, OR Baby BOOST est une cure pour accompagner essais bébé	NON car You Glow est incompatible avec les essais bébé, OR Baby BOOST est une cure pour accompagner essais bébé	NON car Feminitea est incompatible avec les essais bébé, OR Baby BOOST est une cure pour accompagner essais bébé	NON car Back to the moon est incompatible avec les essais bébé, OR Baby BOOST est une cure pour accompagner essais bébé	NON car Drama Queen est incompatible avec les essais bébé, OR Baby BOOST est une cure pour accompagner essais bébé	OUI, il faut simplement arreter En Douceur quand vous apprenez être enceinte	NON ne pas cumuler Baby Mood et Baby BOOST, car Baby Mood est une cure détox = à faire et stopper 6 mois avant les essais bébé. ALORS QUE Baby BOOST = est la cure pour PENDANT les essais bébés.		OUI si c'est pour se reminéraliser, avant bébé, compatible	NON car Full Moon est incompatible avec les essais bébé, OR Baby BOOST est une cure pour accompagner essais bébé
Baby Storm <i>A NOTER : ici la réponse dans la ligne concerne l'usage « classique » de Baby Storm, contre nausées de grossesses. Aussi il est parfois non logique de vouloir cumuler cette cure contre les nausées de grossesse, avec des cures incompatibles grossesse, d'où la réponse notée dans notre colonne.</i>  <i>PAR CONTRE, Baby Storm pouvant aussi être prise sans être</i>	NON car Rebelle est incompatible femme enceinte, OR Baby Storm est pour la femme enceinte (nausées).	NON car You Glow est incompatible femme enceinte, OR Baby Storm est pour la femme enceinte (nausées).	NON car Feminitea est incompatible femme enceinte, OR Baby Storm est pour la femme enceinte (nausées).	NON car Back to the moon est incompatible femme enceinte, OR Baby Storm est pour la femme enceinte (nausées)	NON car Drama Queen est incompatible femme enceinte, OR Baby Storm est pour la femme enceinte (nausées)	NON car En Douceur est incompatible femme enceinte, OR Baby Storm est pour la femme enceinte (nausées)	NON car Baby Mood est incompatible femme enceinte, OR Baby Storm est pour la femme enceinte (nausées)	OUI		NON car Full Moon est incompatible femme enceinte, OR Baby Storm est pour la femme enceinte (nausées)

enceinte, MAIS simplement pour se reminéraliser (car elle est très reminéralisante), elle sera alors, 100% compatible avec TOUTES les autres cures : lorsque la personne peut bien prendre la 2 <sup>e</sup> cure souhaitée en cumul, car elle n'est pas enceinte ni allaitante.										
Full Moon	OUI	OUI	OUI	NON car totalement illogique ; Back to the moon étant pour faire revenir un flux de règles absent ou trop faible, et Full Moon étant pour réduire les règles trop abondantes	OUI	OUI	OUI	NON CAR BABY BOOST est pour pendant les essais bébé, et Full Moon est incompatible avec essais bébé	NON, car ce serait illogique = Baby Storm est pour la femme enceinte, or Full Moon est incompatible avec la grossesse	
Hey Mama	NON car Hey Mama est pour la femme enceinte de 8 mois ou plus, ou allaitante, OR Rebelle est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Hey Mama est pour la femme enceinte de 8 mois ou plus ou allaitante, OR You Glow est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Hey Mama est pour la femme enceinte de 8 mois ou plus ou allaitante, OR Feminitea est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Hey Mama est pour la femme enceinte de 8 mois ou plus ou allaitante, OR BTTM est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Hey Mama est pour la femme enceinte de 8 mois ou plus ou allaitante, OR Drama Queen est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Hey Mama est pour la femme enceinte de 8 mois ou plus ou allaitante, OR En Douceur est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Hey Mama est pour la femme enceinte de 8 mois ou plus ou allaitante, OR Baby Mood est incompatible femme enceinte ou allaitante	OUI, mais ce serait illogique de les cumuler, puisque BABY BOOST est pour pendant les essais bébé, et Hey Mama est pour la femme déjà enceinte de 8 mois ou +	OUI	NON car Hey Mama est pour la femme enceinte de 8 mois ou plus ou allaitante, OR Full Moon est incompatible femme enceinte ou allaitante
Voie Lactée	NON car Voie Lactée est pour la femme allaitante, OR Rebelle est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Voie Lactée est pour la femme allaitante, OR You Glow est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Voie Lactée est pour la femme allaitante, OR Feminitea est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Voie Lactée est pour la femme allaitante, OR BTTM est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Voie Lactée est pour la femme allaitante, OR Drama Queen est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Voie Lactée est pour la femme allaitante, OR En Douceur est incompatible femme enceinte ou allaitante	NON car Voie Lactée est pour la femme allaitante, OR Baby Mood est incompatible femme enceinte ou allaitante	OUI, mais ce serait illogique de les cumuler, puisque BABY BOOST est pour pendant les essais bébé, et Voie Lactée est pour la femme, qui vient d'accoucher	OUI	NON car Voie Lactée est pour la femme allaitante, OR Full Moon est incompatible femme enceinte ou allaitante

## Cures CUMULABLES (ou non) avec votre contraception ou vos aides à la conception :

### Aides à la conception :

Il faut considérer le cas particulier des stimulations ovariennes et des aides à la conception NON NATURELLES. Si vous prenez des hormones de synthèse à visée de concevoir et de stimulation ovarienne, OU si vous êtes en parcours FIV ou PMA : ne prenez pas les cures Glow Up, ni aucune cure de plantes, pour ne pas risquer d'envoyer un double message à l'ovaire. **Si la stimulation par chimie est choisie, ne pas lui cumuler les plantes. Choisir l'un, ou l'autre. En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.**

### Contraceptions :

Cures cumulables avec une contraception hormonale (pilule, implant, stérilet hormonal ...) :	Cures NON cumulables avec une contraception hormonale (pilule, implant, stérilet hormonal ...) : soit car les cures, n'auraient pas d'effet (si l'ovaire est « bloqué » par la contraception hormonale) ; soit car il est non cohérent, de prendre cette cure cumulée à votre contraception, car le projet serait contradictoire (par exemple prendre Baby Mood en même temps que la pilule n'est pas logique, ni utile, car impossible de dépolluer le corps pour le préparer à une grossesse, tant que la pilule est prise, puisque cela remet des polluants chaque jour dans le corps, cela revient à faire la détox mais à remettre, des choses polluantes simultanément)	Cures cumulables avec le stérilet non hormonal (cuivre)
Rebelle	Back To The Moon	TOUTES, mais si votre symptôme est les règles trop abondantes s'interroger, car Full Moon ne sera sans doute pas suffisante et il faudra sûrement penser à ôter le dispositif local, le stérilet, dont c'est la mécanique inflammatoire qui peut directement être responsable, et provoquer des saignements abondants. Bien souvent, seul le fait d'ôter le dispositif arrangera les choses durablement : demandez conseil à votre professionnel de santé.
You Glow Girl	Feminitea	
Baby Storm si vous la prenez pour vous reminéraliser uniquement, et non contre les nausées de grossesse	Baby Mood	
Drama Queen	Baby Boost	
En Douceur		
Full Moon		

Conseils par Audrey Guillemaud pour Glow Up. V1 au 18/02/2021.