

# Jean-Paul Coppin

## Ménopause et homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, alimentation et plantes de Poconé

Extrait du livre

[Ménopause et homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, alimentation et plantes de Poconé](#)

de [Jean-Paul Coppin](#)  
Éditeur : Editions Testez



<https://www.editions-narayana.fr/b14983>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne  
Tel. +33 9 7044 6488  
Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)  
<https://www.editions-narayana.fr>





# Table des matières

## PREMIÈRE PARTIE

### LA MÉNOPAUSE ET VOUS 13

#### CHAPITRE 1 LA PLUS BELLE DES MISSIONS 15

Souvenez-vous, fillette! 15

Vous devenez jeune fille 16

Une vie de femme et de mère 17

#### CHAPITRE 2 LE PARCOURS ET LA FIN D'UNE ÉTAPE DE 35 ANNÉES 19

**L'ovaire est la glande génitale 19**

Situons-le dans l'organisme 20

Il entre dans un système, il n'est pas isolé 20

Il est sous l'influence du système nerveux 20

Il sécrète des hormones 21

**L'ovaire est un nid d'ovules 21**

La formation des ovules 21

L'épuisement de la production d'ovules 21

**Le cycle menstruel 22**

La première phase appelée folliculaire 22

La deuxième phase dite lutéale 22

**Les trois sortes d'hormones 23**

Les œstrogènes 23

La progestérone 23

Les androgènes 23

<b>Quels sont les effets des deux principales hormones, l'œstradiol et la progestérone ?</b>	<b>23</b>
Au niveau des organes génitaux	23
Au niveau d'autres organes	23
<b>L'axe hypothalamus-hypophyse-ovaire</b>	<b>24</b>
La glande hypophyse	24
La glande hypothalamus	25
<b>CHAPITRE 3</b>	
<b>L'INFLUENCE DU STRESS ET DE L'ÉMOTION</b>	<b>27</b>
« Je suis toujours stressée »	27
« Tu ne vas pas en faire une maladie ! »	29
La psychosomatique	29
Qu'est-ce que le stress ?	29
<b>La démonstration scientifique de l'implication du stress</b>	<b>30</b>
Le maintien de l'équilibre	30
L'axe du stress	31
<b>Mais d'où vient mon stress?</b>	<b>32</b>
Provoquent un stress aigu	32
Provoquent un stress chronique	32
Provoquent un stress endogène	33
<b>La gestion du stress</b>	<b>33</b>
Le stress est généré par l'émotion	33
Quelles sont les pistes à suivre pour gérer, contrôler, stabiliser et calmer le stress?	33
<b>CHAPITRE 4</b>	
<b>QUELS SONT VOS SYMPTÔMES?</b>	<b>35</b>
<b>Comment manifestez-vous votre périménopause?</b>	<b>35</b>
En cas d'insuffisance en progestérone	35
En cas d'insuffisance en œstrogènes	35
En cas d'excès en œstrogènes	35
Les autres signes	36

<b>Quels sont vos symptômes à la ménopause confirmée?</b>	<b>36</b>
<b>Les symptômes biologiques, les dosages hormonaux</b>	<b>36</b>
<b>Les symptômes vus par l'homéopathie</b>	<b>37</b>
<b>Prenons l'exemple de la bouffée de chaleur</b>	<b>37</b>
<b>CHAPITRE 5</b>	
<b>LE TRAITEMENT HORMONAL DIT « SUBSTITUTIF »</b>	<b>39</b>
<b>Un vent de folie</b>	<b>40</b>
<b>2002: des études sérieuses sont enfin publiées !</b>	<b>40</b>
Les Américains dénoncent	40
Les Anglais confirment	40
Les Français se décident	41
Renversement de tendance confirmé	41
<b>De quoi est composé le traitement hormonal ?</b>	<b>42</b>
Quel est l'intérêt du traitement hormonal ?	42
Quels en sont les inconvénients ?	43
Quels en sont les risques ?	43
Faisons le point sur le traitement hormonal actuel	44
<b>L'homéopathie a elle aussi «son traitement hormonal » !</b>	<b>45</b>
<b>CHAPITRE 6</b>	
<b>POUR COMPRENDRE CE QU'EST LA SCIENCE HOMÉOPATHIQUE</b>	<b>47</b>
<b>Les trois principes de base</b>	<b>47</b>
Premier principe: la similitude	47
Deuxième principe: l'infinitésimalité	48
Troisième principe: la globalité	50
<b>De quoi est fait le fameux terrain des homéopathes?</b>	<b>52</b>
Quelle est votre tendance constitutionnelle ?	52
La constitution carbonique	52
La constitution phosphorique	52
La constitution fluorique	53
La constitution muriatique	53

À quelle diathèse appartenez-vous?	54
La psore	54
La sycose	55
Le luétisme	55
Le tuberculisme	55
Ces conceptions sont-elles dépassées par la science moderne ?	55
<b>Le médicament homéopathique</b>	<b>56</b>
L'homéopathie, médecine par les plantes ?	56
La fabrication du médicament	57
Sous quelles formes se présente le médicament ?	58
Le phénomène de l'effet de la faible dose	59
La spécificité de chaque médicament	60
Comment donc agit le médicament homéopathique ?	60
<b>DEUXIÈME PARTIE</b>	
<b>GUIDE HOMÉOPATHIQUE DE LA MÉNOPAUSE</b>	<b>63</b>
<b>CHAPITRE 1</b>	
<b>L'ARRÊT BRUTAL DE VOTRE CYCLE ET DES RÈGLES</b>	<b>65</b>
<b>Pourquoi donc mon cycle s'est-il soudainement interrompu?</b>	<b>65</b>
<b>Ce que le médecin vous prescrira</b>	<b>67</b>
<i>L'automédication possible et conseillée après émotion, peur, traumatisme, colère, vexation, humiliation</i>	71
<b>CHAPITRE 2</b>	
<b>ANALYSONS ENSEMBLE VOS SYMPTÔMES DE MÉNOPAUSE</b>	<b>73</b>
<b>Vos bouffées de chaleur</b>	<b>74</b>
Elles sont pénibles !	74
Elles surviennent rarement seules	74
Réunissez tous vos symptômes	74
Choisissons ensemble le bon médicament	75
Sensation de chaleur, mal de tête	75
La vraie bouffée	77
La bouffée et beaucoup de transpiration chaude	79
La bouffée et beaucoup de transpiration froide	80
<i>L'automédication possible et conseillée pour la gestion de vos bouffées</i>	83

<b>Vos troubles du cycle et des règles</b>	<b>85</b>
Vos règles deviennent trop abondantes ou hémorragiques	<b>85</b>
Le sang est rouge	<b>86</b>
Le sang est foncé	<b>87</b>
<i>L'automédication possible et conseillée en cas de saignement trop abondant</i>	<b>90</b>
<b>Vos seins se manifestent</b>	<b>91</b>
Le gonflement douloureux des seins	<b>91</b>
<i>L'automédication possible et conseillée contre la congestion douloureuse des seins</i>	<b>93</b>
<b>La solidité de votre charpente osseuse</b>	<b>95</b>
Quels sont les facteurs de fragilité osseuse?	<b>95</b>
Quels sont les paramètres d'intégrité osseuse?	<b>96</b>
Quels sont les facteurs de risque osseux?	<b>96</b>
Le traitement préventif	<b>97</b>
Le traitement classique	<b>99</b>
Le traitement homéopathique	<b>99</b>
Médicaments prescrits par le médecin	<b>99</b>
<i>L'automédication possible et conseillée en cas de fracture</i>	<b>102</b>
<b>Vous prenez du poids</b>	<b>103</b>
Votre silhouette se transforme	<b>103</b>
La prise en charge de votre poids	<b>105</b>
Le traitement de votre médecin	<b>106</b>
<i>L'automédication possible et conseillée contre l'excès de poids par erreurs alimentaires</i>	<b>107</b>
<i>L'automédication possible et conseillée contre la rétention d'eau</i>	<b>109</b>
<b>Le désir peut être affecté</b>	<b>110</b>
Quelles sont les raisons de la baisse de votre libido ?	<b>110</b>
Dites-le de ma part à votre conjoint	<b>111</b>
Que peut faire l'homéopathie ?	<b>111</b>
<i>L'automédication possible et conseillée contre la baisse de la libido et le manque de désir</i>	<b>113</b>
<b>La sécheresse vaginale</b>	<b>114</b>
Pourquoi cette sécheresse ?	<b>115</b>
Comment y remédier ?	<b>115</b>

L'aide homéopathique	116
Les douleurs de vessie et cystites	117
<i>L'automédication possible et conseillée contre la sécheresse, démangeaisons vaginales et cystites</i>	117
<b>Vos artères, veines et cœur peuvent poser problème</b>	119
Les fourmillements et engourdissements des extrémités	119
<i>L'automédication possible et conseillée</i>	120
Les palpitations et troubles du rythme du cœur	120
<i>L'automédication possible et conseillée</i>	121
L'hypertension artérielle	122
La circulation de vos jambes peut-être troublée	122
<i>L'automédication possible et conseillée</i>	122
<b>Vos réactions nerveuses et psychologiques</b>	123
Quels sont les facteurs de déséquilibre ?	123
Quelles sont vos réactions ?	124
<i>L'automédication possible et conseillée pour apaiser votre stress</i>	125
Le choix du médecin homéopathe	127
<b>Intéressons-nous à votre foie</b>	130
Avez-vous une hérédité hépatique ?	130
L'avez-vous forcé ?	130
A-t-il été déjà affecté ?	130
La prise d'hormone abîme le foie	130
Quels sont les symptômes ?	131
L'aide homéopathique	131
<i>L'automédication possible et conseillée pour aider votre foie</i>	132
<b>Lors de la ménopause, attention à votre thyroïde</b>	133
Quels sont les signes d'atteinte thyroïdienne ?	133
Les conséquences de la ménopause sur la thyroïde	134
Les symptômes et médicaments communs à la thyroïde et à la ménopause	134

<b>CHAPITRE 3</b>	
<b>VOTRE TRAITEMENT DE FOND ET DE TERRAIN EST INDISPENSABLE</b>	<b>135</b>
<b>Les trois orientations thérapeutiques de l'homéopathe</b>	<b>135</b>
Soulager vos symptômes	<b>135</b>
Trouver le médicament de fond de votre ménopause	<b>136</b>
Déterminer votre terrain et son traitement	<b>136</b>
<b>Les principaux médicaments de fond ou de terrain</b>	
Lachesis mutus-Sepia officinalis-Actaea racemosa-Sulfur- Aurum- Phosphorus-Thuya occidentalis- Graphites-Natrum sulfuricum- Calcarea carbonica	<b>137</b>
<b>Les médicaments d'origine hormonale</b>	
Folliculinum-Luteinum	<b>146</b>
<b>POUR CONCLURE : RESTONS MÉDICALEMENT LIBRES</b>	<b>149</b>
<b>MÉNO... PROSE</b>	
(Texte de Lucile Bayard)	<b>151</b>
<b>MÉNOPAUSE ET PHYTOTHÉRAPIE, AROMATHÉRAPIE ET ALIMENTATION</b>	
(Supplément du Dr Jean-Pierre Willem)	<b>153</b>
<b>MÉNOPAUSE ET POCONÉOL®</b>	
(Supplément du Dr Joseph Simon)	<b>185</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>189</b>
<b>LEXIQUE</b>	<b>191</b>
<b>MATIÈRE MÉDICALE ET INDEX DES MÉDICAMENTS CITÉS</b>	<b>199</b>
<b>INDEX DE L'AUTOMÉDICATION POSSIBLE ET CONSEILLÉE</b>	<b>211</b>
<b>INDEX GÉNÉRAL</b>	<b>213</b>





Jean-Paul Coppin

[Ménopause et homéopathie,  
phytothérapie, aromathérapie,  
alimentation et plantes de Poconé](#)

224 pages, broché  
publication 2007



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain  
[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)