

**Evelyne Majer-Julian**

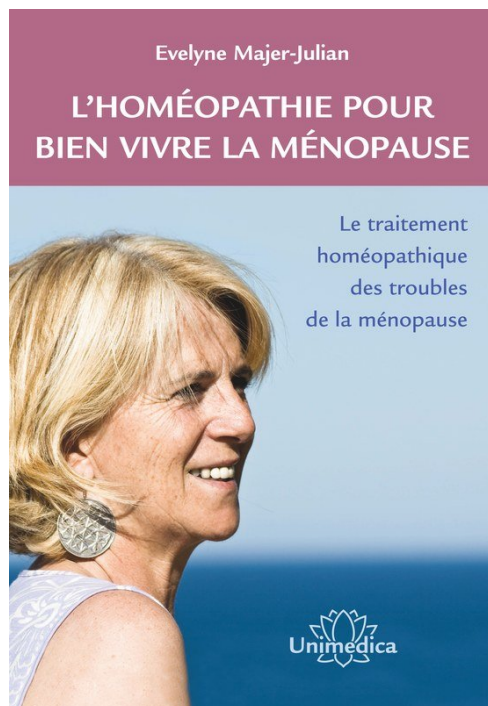
**L'homéopathie pour bien vivre la  
ménopause**

Texte d'exemple

[L'homéopathie pour bien vivre la ménopause](#)

depuis [Evelyne Majer-Julian](#)

éditeur: Narayana Verlag



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

## Table des matières

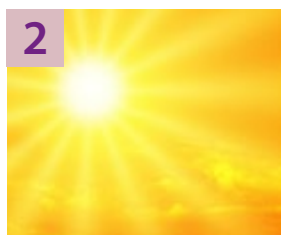
|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Histoire d'un mot: ménopause . . . . . | .VI |
| Avant-propos . . . . .                 | VII |



1

### La ménopause

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Définition médicale de la ménopause . . . . . | 2  |
| Ménopause et physiologie . . . . .            | 5  |
| Ménopause et sociologie . . . . .             | 8  |
| Les conséquences de la ménopause . . . . .    | 10 |



2

### Les troubles fonctionnels

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Les bouffées de chaleur ou vapeurs . . . . .                  | 14 |
| Les suées ou transpirations excessives . . . . .              | 23 |
| Les répercussions psychologiques. . . . .                     | 32 |
| Sexualité . . . . .                                           | 42 |
| Les troubles du poids. . . . .                                | 51 |
| L'insuffisance veineuse . . . . .                             | 60 |
| La phanères, les muqueuses et l'atrophie<br>génitale. . . . . | 66 |
| Les vertiges, les maux de tête . . . . .                      | 77 |



3

### Les grandes complications

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| L'ostéoporose. . . . .                                     | 84  |
| Athérosclérose et risques cardiovasculaires. . . . .       | 106 |
| Cancers et ménopause. . . . .                              | 118 |
| À propos du traitement hormonal substitutif . . . . .      | 119 |
| Y a-t-il un traitement hormonal<br>homéopathique?. . . . . | 123 |
| Conclusion. . . . .                                        | 128 |

### Annexe

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Références bibliographiques . . . . . | 129 |
| Crédits photo . . . . .               | 132 |
| Index des remèdes . . . . .           | 133 |
| Index des mots-clés. . . . .          | 137 |

## I. Les grands remèdes homéopathiques

### **Lachesis mutus**

Nombreuses sont les patientes qui connaissent *Lachesis*, célèbre venin introduit par Constantin Hering.

Elles en font usage spontanément et en tirent satisfaction. Encore faut-il conseiller *Lachesis* quand il convient : chaleur intense, visage congestionné, malaise, soif et bouche sèche, suffocations, palpitations. *Lachesis mutus* répondra davantage à une femme plutôt maigre, nerveuse et colérique.

Excitée et logorrhéique, elle se plaint toujours. Elle parle vite et passe d'un sujet à l'autre, craint d'être empoisonnée mais ne refuse pas le vin et les alcools ; elle ne peut dormir ou rêve de personnes mortes et de cercueil, de serpent. Elle ne supporte ni le grand froid, ni la forte chaleur ; ne supporte pas non plus une ceinture serrée ou un col fermé en raison d'une sensation de constriction de la gorge. La même sensation se retrouve au niveau de l'anus.

Troubles circulatoires. Les ecchymoses sont faciles. Les céphalées congestives surviennent surtout après insolation, avec pression, impression d'éclatement dans les tempes. Sensation pire au mouvement, à la pression, quand elle se baisse.

Aggravation : après le sommeil, le matin, avec dépression.

Grande amélioration par des écoulements : les règles en particulier en pré-ménopause. Elles étaient parfois hémorragiques avec des débris noirs comme de la poudre.

Tout est pire à gauche : céphalées, angines, douleurs ovariennes.

#### *Posologie*

*Lachesis* n'est pas LE remède de la ménopause ni le miracle anti-« bouffées de chaleur », mais il est à conseiller pour toutes, un jour ou l'autre, au dosage qui convient.

- Pour des symptômes neuropsychiques on peut conseiller une dose hebdomadaire ou mensuelle en 9, 15 ou 30 CH et accéder aux dilutions korsakoviennes : 200 K, MK ou plus.
- Pour les manifestations vaso-congestives, on prescrira les 4, 5 ou 7 CH de façon quotidienne.
- Si la patiente est une « vraie *Lachesis* » avec une symptomatologie typique, l'association des dilutions 4/7/30 CH (flacon de 30 cc) – 15 gouttes par jour – sera des plus efficaces.

### Sepia (encre de seiche)

C'est un flux de chaleur qui part de l'abdomen vers le visage et la tête, suivi de frissons, de sueurs et de sensations de froid du dos avec faiblesse extrême, maux de tête et besoin de grand air.

On dépeint *Sepia* comme une brune élancée au teint terreux avec des taches jaunes sur le visage et le corps. Faiblesse générale, transpiration facile et malodorante. *Sepia* voit tout en noir. Indifférente à tout et à tous, elle se réfugie dans la solitude.

Aggravation matin et soir, à la nouvelle et à la pleine lune. Elle n'aime pas les vêtements serrés. Son état est amélioré après l'exercice physique s'il n'augmente pas la congestion veineuse abdomino-pelvienne.

Ptôse des viscères : l'estomac, et surtout les organes génitaux, qui donnent la sensation de s'échapper par la vulve ; la patiente doit croiser fortement les jambes. Elle se plaint de congestion pelvienne avec leucorrhée jaune-verdâtre, prurigineuse ; de congestion veineuse avec jambes lourdes, de sensation de corps étranger dans le rectum (« comme une balle ») avec hémorroïdes ; de défaillance au creux épigastrique avec vide de l'estomac et langue blanche (sauf lors des règles), de nausées et même de vomissements. Tout lui semble trop salé, et elle préfère des aliments amers ou acides, par exemple les cornichons au vinaigre. Elle ne digère pas le lait.

Aux troubles dyspeptiques s'associent et succèdent des lésions cutanées : les taches sépia sur le visage (cercle bistre péri-buccal et en ailes de papillon sur le nez) et sur tout le corps. La peau, fragile, a mauvaise odeur, fabrique des lésions sèches eczématiformes des plis articulaires et du périnée. À cela vient fréquemment s'ajouter un herpès. Et la transpiration irritante donne une sensation de « bas mouillé » sur les pieds.

#### Posologie

Comme pour tous les grands polychrestes, on prescrit des dilutions différentes selon la symptomatologie.

- ▶ En basses et moyennes dilutions de 4 à 7 CH, en prises quotidiennes, *Sepia* correspond à toutes les manifestations de congestion pelvienne avec ptôse, pesanteur, infection vésicale.
- ▶ En hautes dilutions de 9 à 30 CH, 200 K ou MK, doses hebdomadaires ou mensuelles, *Sepia* sera indiqué lorsque le mental correspond à la pathogénésie du remède.
- ▶ Si, par chance, manifestations physiques et psychiques sont associées, prescrivons 15 gouttes par jour de *Sepia* 4, 7, 9 ou 30 CH.

### Sulfur (soufre)

Remède de la psore. Les bouffées de chaleur sont nocturnes et aggravées par la chaleur du lit avec brûlures et prurit cutané; chaleur du sommet de la tête avec sensation de froid à la plante des pieds, cependant brûlure des pieds qu'il faut sortir du lit.

S'associent une moiteur du visage, des transpirations irritantes et malodorantes du corps. La congestion de la tête et de la poitrine se manifeste par un afflux de sang au cœur et des palpitations, une dyspnée souvent nocturne mais aussi après l'exercice physique.

Femme souvent d'aspect robuste mais aussi parfois maigre; elle marche voûtée par faiblesse des muscles dorsaux et elle déteste rester debout. Vaine peau: elle développe des éruptions diverses et variées, squameuses ou avec ulcérations aux plis articulaires.

Aggravation par le lavage. Elle le redoute et l'évite, ce qui accentue l'aspect « sale » de la peau. Rougeur de tous les orifices du corps: les lèvres, les oreilles et l'anus avec ses hémorroïdes aggravées par une constipation chronique.

Faim douloureuse. Elle préfère les sucreries à la viande et aux laitages mais mange peu et boit souvent et beaucoup.

Aggravation: vers 11 et 17 h, en station debout, à la chaleur du lit, par la toilette.

Amélioration: par temps sec et chaud.

Latéralité gauche.

#### Posologie

- Lorsqu'existent des problèmes cutanés, il convient de se méfier des hautes dilutions qui peuvent aggraver la situation de façon impressionnante. Il est préférable d'employer les 4-5 CH en prise quotidienne et la 9 CH en prise espacée.
- Si la femme est faible et maigre, mieux vaut prescrire *Sulfur iodatum* en 9 CH.

### Phosphorus (phosphore)

Correspond aux bouffées de chaleur qui brûlent le dos. Brûlure qui remonte le long de la colonne vertébrale, entre les épaules. Chaleur de la paume des mains avec pieds froids.

Une patiente: « *Le dos me brûle et je transpire et cela*, dit-elle, à la fois riante et embarrassée, *à chaque fois que je fais l'amour* ».

La femme est opprimée et ressent comme « un poids sur la poitrine ». Hypersensible, en particulier aux parfums, son état est aggravé par le temps orageux et le soir. Elle se plaint de spasmes et crampes musculaires avec des secousses électriques en période d'endormissement; elle est sujette aux vertiges.

Femme plutôt grande, asthénique, aux omoplates saillantes, a tendance à se courber en avant. Sa peau est fine avec alternance de rougeur et de pâleur du visage. Lorsqu'elle avait ses règles, elles étaient hémorragiques et la moindre blessure saigne toujours beaucoup.

*Phosphorus*, grand remède, répond aux divers problèmes osseux, hépatiques et rénaux, pulmonaires, nerveux, oculaires, hémorragiques.

L'état de *Phosphorus* est amélioré par les aliments et les boissons froides rejetés dès qu'ils sont réchauffés dans l'estomac. Elle se sent mieux couchée sur le côté droit et après avoir dormi. Latéralité droite.

#### *Posologie*

- ▶ Tous les auteurs classiques conseillent de prescrire *Phosphorus* avec prudence. Lorsque la tuberculose pulmonaire était une maladie fréquente et redoutable, *Phosphorus* en haute dilution risquait de faire flamber les lésions.
- ▶ Prise quotidienne en 4, 5 CH. Dose hebdomadaire ou mensuelle en 7 ou 9 CH.

## **II. Les moins grands remèdes homéopathiques**

### **Glonoinum (trinitrine, nitroglycérine)**

Expérimenté par Hering. Bouffées de chaleur non pas du visage mais de la tête avec congestion intense du cerveau aggravée par la moindre secousse. Cela oblige la femme à marcher tête droite et à petits pas. Elle ne supporte rien sur la tête.

Douleurs pulsatiles de par tout le corps, palpitations cardiaques surtout après de violentes émotions, vertiges, brûlure entre les épaules.

La chaleur, le soleil, la position couchée ou penchée, le vin, différents stimulants aggravent les symptômes.

En revanche l'amélioration se produit à l'air quand elle tient sa tête bien droite entre les mains.

N. B. : détails pratiques; la moindre goutte de vin ou d'alcool déclenche pour certaines femmes des rafales de bouffées de chaleur, d'autres signalent un mieux-être lors de séjours à la montagne où il fait bien frais.

*Posologie*

- Emploi quotidien en 4, 5 CH.

**Amylenum nitrosum (nitrite d'amyle)**

Bouffées de chaleur avec congestion cérébrale. Face rouge. La tête semble prête à éclater, battement des carotides, des tempes et de tout le corps. Érétisme cardiaque, dyspnée et angoisse, mais parfois sensation de froid glacial. La femme ne peut supporter un col serré. Amélioration au grand air.

*Posologie*

- 3 à 4 CH. Accompagne volontiers *Glonoinum* ou *Lachesis*.

**Belladonna (belladone)**

Congestion céphalique avec rougeur et gonflement du visage. Hyperesthésie et hyperexcitabilité à la lumière, au bruit, au toucher. Besoin de calme, de garder la tête en arrière. Aggravation la nuit. Apparition et disparition brusques des symptômes.

*Belladonna* correspond bien aux brusques bouffées de chaleur quand la peau brûlante semble émettre de la chaleur perçue par autrui. Transpiration chaude, surtout des zones cutanées couvertes.

*Posologie*

- 4, 5 CH au quotidien. En hautes dilutions lorsque l'on retrouve les manifestations neuropsychiques de *Belladonna*.

**Melilotus alba (mélilot officinal)**

Congestion vive de la tête avec rougeur intense de la face; carotides battantes; céphalée. En même temps, congestion de la poitrine avec oppression et toux, ou congestion de l'abdomen avec constipation et hémorroïdes battantes.

Tendance hémorragique: épistaxis ou rectorragie, qui soulage. Aggravation par temps chaud, pluvieux et orageux.

*Posologie*

- 4, 5 CH en prise quotidienne.

**Sanguinaria Canadensis (sanguinaire du Canada)**

Bouffées de chaleur avec afflux de sang à la tête et à la poitrine, rougeur des joues, brûlures de la paume des mains et de la plante des pieds. Céphalée très spécifique: la douleur débute au matin, croît et décroît avec la course solaire; commence à l'occiput et s'étend vers l'avant sur l'œil droit. La migraine avec nausées et vomissements revient tous les 7 jours.

Aggravation : par le bruit, le mouvement. Amélioration : par le sommeil, à l'obscurité. Latéralité droite.

#### Posologie

► 4 ou 5 CH.

### III. Les nouveaux remèdes homéopathiques

#### Rauwolfia serpentina

Pathogénésies hahnemanniennes réalisées par Leeser et Schrenk en 1954, par Templeton en 1954/1955 et par Beja en 1956. Julian les a confirmées par des études cliniques.

On trouve dans cette pathogénésie une dystonie neuro-circulatoire avec bouffées de chaleur. Il existe une alternance de rougeur et de pâleur, d'excitation ou de dépression. Céphalée congestive frontale avec battements artériels, s'étend vers l'occiput, améliorée par l'air frais, l'exercice.

Chaleur de tout le corps avec ou sans transpiration. Quand la transpiration existe, elle est collante, odorante aux extrémités. Des poussées d'hypertension artérielle s'accompagnent de palpitations, douleurs précordiales et lipothymie avec angoisses.

Amélioration : au grand air et par l'exercice et par le mouvement prolongé.

Aggravation : par la chaleur, l'air confiné, après les repas, au réveil et de 18 à 20 h environ.

#### Posologie

► En basse dilution : de la 3 DH à la 4 CH en prise journalière.

► En haute dilution : en 7, 9 et 30 CH en dose hebdomadaire.

*Rauwolfia* est un très grand remède parmi les nouveaux homéothérapiques.

| Tableau comparatif                               | Rauwolfia | Aurum     | Lachesis |
|--------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|
| Amélioration par le mouvement<br>et le grand air | +++<br>++ | +++<br>++ | +<br>++  |
| Aggravation au repas                             | ++        | ++        | ++       |
| Aggravation au réveil<br>et à la chaleur         | +<br>+    | +<br>+    | ++<br>++ |
| Rêves érotiques                                  | ++        | +++       | +++      |
| Amélioration par la marche<br>et par les règles  | ++<br>/   | ++<br>/   | /<br>+++ |

| Tableau comparatif           | Rauwolfia | Aurum  | Lachesis |
|------------------------------|-----------|--------|----------|
| Libido augmentée<br>diminuée | /<br>+    | /<br>+ | +++<br>/ |

### Thalamus

Expérimentation clinique réalisée par Hardy en 1968.

On constate des bouffées de chaleur avec rougeurs, plus importantes la nuit; une cyanose des extrémités; une hyper-sudation prédominant souvent sur une moitié du corps avec impression d'odeurs malodorantes et soufrées.

Besoin de solitude et de rester à ne rien faire.

Paresthésies à type de fourmillements, picotements et névralgie cervico-brachiale. Les douleurs apparaissent brutalement, violentes et continues. Elles s'accompagnent de malaise et d'angoisse.

La marche est difficile, se fait à petits pas, s'accompagne de douleurs profondes des pieds, des jambes.

Aggravation: au froid ou à la chaleur, par l'effort, par les émotions.

Amélioration: la nuit, par l'air frais et le mouvement. Latéralité plutôt gauche.

#### Posologie

- De la 4 à la 30 CH. L'action semble plus certaine en dose suppositoire, en 7 ou en 9 CH, à raison de 2 fois par semaine.

### Buthus australis (venin de scorpion)

Expérimentation clinique réalisée par A. Azan en 1938.

Sensation de chaleur au niveau du cœur; palpitations, gorge serrée, angoisse et frissons avec poussées fébriles, hypersialorrhée. Logorrhée comme *Lachesis* avec humeur changeante. La femme est tantôt prostrée, tantôt agitée.

Amélioration: par le repos et en mangeant.

Aggravation: par l'effort, en fin de journée, pendant les frissons.

#### Posologie

- 5 CH en dose quotidienne pour les manifestations cardiovasculaires.
- 9 à 30 CH en dose hebdomadaire pour les symptômes neuropsychiques du remède.

#### IV. Le soja et les bouffées de chaleur

Il est de plus en plus question des effets bénéfiques du soja sur certains troubles de la ménopause ; 25 % seulement des Japonaises se plaignent de bouffées contre 85 % des Américaines. Il ne s'agit pas là d'un phénomène culturel car lorsque les Japonaises occidentalisent leurs menus elles se plaignent tout autant que les Américaines.

En Italie, des études ont été publiées sur les effets de la supplémentation en poudre de protéine de soja sur les troubles vasomoteurs. Étude en double insu sur 104 patientes répondant aux critères biologiques de la ménopause. Pendant 12 semaines, 51 femmes (de 48 à 61 ans) ont reçu 60 grammes de protéine de soja chaque jour et 53 autres (de 45 à 62 ans) 60 grammes de caséine.

Pour celles qui ont absorbé le soja, on a noté une diminution des bouffées de chaleur : 26 % à la 3<sup>e</sup> semaine, 33 % à la 4<sup>e</sup> semaine, 45 % à la 12<sup>e</sup> semaine, contre 30 % dans le groupe placebo.

Il faut signaler l'arrêt de l'essai par sept femmes qui ont eu des troubles gastro-intestinaux.

##### Quelques spécialités que je conseille par téléphone

|                             |         |                          |      |
|-----------------------------|---------|--------------------------|------|
| <b>THLASCOSE®</b>           |         | OU                       |      |
| 25 gouttes, 3 fois par jour |         | <b>POCONEOL®</b>         |      |
| Hamamelis TM                |         | 10 gouttes de chaque,    |      |
| Hydrastis TM                |         | 3 fois par jour          |      |
| Lachesis 4 CH               |         |                          |      |
| Solidago 4 CH               | aa 25 g | <b>N° 5 :</b>            |      |
|                             |         | Myristica bicuiba        | 5 CH |
|                             |         | Mespilodaphne pretiosa   | 5 CH |
|                             |         | Echinodorus macrophyllus | 5 CH |
|                             |         | Viscum album             | 5 CH |
|                             |         | Cereus grandiflorus      | 5 CH |
|                             |         | Schimus molle            | 5 CH |
| OU                          |         | <b>N° 14 :</b>           |      |
| <b>CLIMAXOL®</b>            |         | Plumeria lancifolia      | 5 CH |
| 25 gouttes, 3 fois par jour |         | Chondrodendron           |      |
| Teinture de gentiane        | 3 %     | tomentosum               | 5 CH |
| Noix vomique                | 3 %     | Solanum paniculatum      | 5 CH |
| Hamamelis                   | 18 %    | Acanthus volubilis       | 5 CH |
| Viburnum                    | 6 %     | Mimosa pudica            | 5 CH |
| Lobélie                     | 8 %     |                          |      |
| Arnica                      | 14 %    |                          |      |
| Séneçon                     | 14 %    |                          |      |
| Hydrastis                   | 6 %     |                          |      |
| Crataegus                   | 6 %     |                          |      |
| Alcool marron d'Inde        | 22 %    |                          |      |

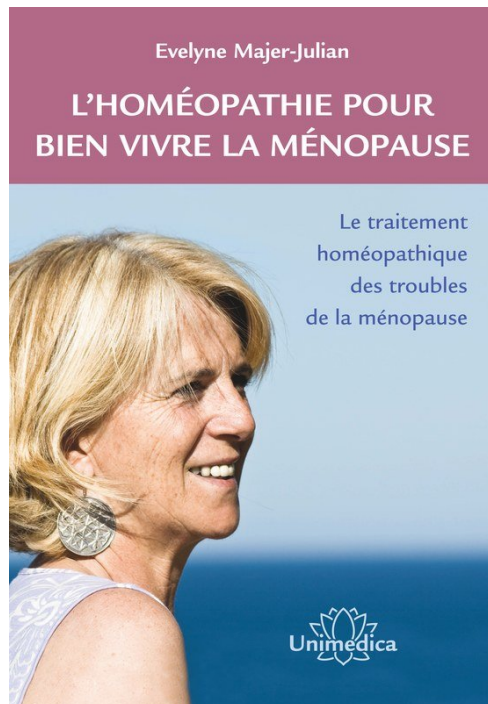
**Evelyne Majer-Julian**

## **L'homéopathie pour bien vivre la ménopause**

Le traitement par l'homéopathie des troubles de la ménopause

172 pages, kart.  
semble 2018

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)