



Santé par Ingrid Schutt, homéopathe

MOI, J'AI MA TROUSSE HOMÉOPATHIQUE DE PREMIERS SOINS



Je vous propose une trousse de remèdes homéopathiques de premiers soins. Lorsque vous partirez en vacances, ces remèdes indispensables vous seront d'un grand secours en cas de traumatismes, blessures, brûlures, piqûres, diarrhées... Conservez cette fiche et gardez-la toujours à portée de la main. Commandez ces remèdes à la pharmacie près de chez vous.

Ces remèdes accompagnent sans danger tout traitement médical conventionnel mais ne remplacent pas forcément les traitements médicaux d'urgence. N'hésitez en aucun cas à faire appel au médecin.

À PROPOS DES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES

D'utilisation sécuritaire pour toute la famille. Efficaces, faciles à administrer, sans effet toxique ni secondaire. Tout le monde peut en bénéficier avec autonomie. Auto-prescription pour utilisation ponctuelle seulement. Pour toute maladie aiguë ou à tendance répétitive, pour toute maladie chronique, consulter l'homéopathe.

COMMENT ADMINISTRER LES REMÈDES?

La loi de répétition des remèdes

À moins d'une posologie spécifique indiquée avec le remède, dans les cas suivants, il faut donner une dose, de 3 à 5 granules du remède choisi en dilution 30 CH et ensuite, au besoin, en 200 K, lorsque le 30 CH n'agit que partiellement.

Au début des symptômes, on peut prendre le remède aux 10 ou 15 minutes à quelques 2 ou 3 reprises. Il faut ensuite espacer ou cesser les prises selon l'amélioration. Plus de symptômes = plus de remède. On arrête.

Si l'amélioration est nette dès la première dose, on répètera une dose au besoin, au retour de la douleur ou de symptômes.

Lorsque vous partirez en vacances, ces remèdes indispensables vous seront d'un grand secours en cas de traumatismes, blessures, brûlures, piqûres, diarrhées

Aucun soulagement? Si après deux prises de la dose du remède en **30 CH** il n'y a aucun soulagement, il faut augmenter la dose du même remède en administrant la dilution supérieure de 200 K. Si aucune amélioration après une prise, changer de remède.

Les remèdes suivants sont les plus courants, les plus pratiques en situation de premiers soins. Toutefois, il se peut que le soulagement soit superficiel et qu'un remède plus spécifique d'action plus profonde soit nécessaire. Il faudra alors demander conseil à un homéopathe professionnel membre du Syndicat professionnel des homéopathes du Québec.

COMMENT CHOISIR MON REMÈDE?

Lorsque plusieurs remèdes sont mentionnés pour une même situation, lisez les symptômes-clés énumérés et prenez le remède qui correspond à vos propres symptômes.

Pour en apprendre davantage sur l'homéo et les dilutions 30 CH et 200 K, visitez mon site Internet www.HOMEOPATHE.ca.

TROUSSE INDISPENSABLE POUR LE VOYAGE

DIARRHÉE ET VOMISSEMENTS

Arsenicum Album 30 CH (Aussi nommé Metallum Album)

Suite à un empoisonnement alimentaire. Douleurs brûlantes après la

diarrhée, à l'anus ou à l'estomac. Soif, mais désire boire en petites quantités.

Posologie spécifique : Dès le début des symptômes de diarrhée ou de vomissement prendre **Arsenicum Album 30 CH** aux 1/2 heures, 4 fois. Si le **30 CH** ne soigne pas totalement, prendre le 200 K aux heures, 3 fois. Si **Arsenicum 200 K** n'élimine pas la diarrhée et les vomissements après les 4 premières doses prendre un autre remède selon les symptômes-clés.

Veratrum Album 30 CH: Symptômes-clés:

Vomissements et diarrhées en même temps. Sueurs froides au front, faiblesse, vomissements en jet, a le désir de boissons froides, d'aliments acides. Même posologie que pour Arsenicum.

Cuprum 30 CH: Symptômes-clés :

Fortes crampes pendant les vomissements. Crampes abdominales aggravées au mouvement, et améliorées au repos. Crampes dans le corps. Même posologie que pour Arsenicum.

BRÛLURE DE LA PEAU PAR LE SOLEIL, L'EAU, LE FEU, LE POËLE ET LES MÉDUSES

Cantharis: Pour éliminer la douleur et éviter les ampoules.

Belladonna: Si la douleur, rougeur et enflure persistent. Appliquer un gel d'Aloès sur la peau.

INSOLATION

Les insolation sévères nécessitent toute votre attention et l'appel

d'un médecin. Mais ayez tout de même ces remèdes sous la main.

Belladonna: Symptômes-clés : Insolation mineure avec maux de tête, rougeur du visage, sensation de battement dans la tête, sensation d'étouffer, de malaise.

Gelsemium: Symptômes-clés : grande léthargie et tremblements du corps.

Glonoïnum: Symptômes-clés : Insolation sévère. Maux de tête, visage pâle, yeux fixes, langue pâle, respiration difficile, vomissements et une sensation de serrement au creux de l'estomac. Transpiration. Température élevée.

Gelsemium: Grande léthargie et tremblements.

Prévention de l'insolation :

S'hydrater en buvant beaucoup d'EAU. Éviter jus, boissons sucrées ou alcoolisées car elles déshydratent. Se tenir à l'ombre à l'heure du Zénith et la tête bien couverte en tout temps au soleil. En voyage, le bouchon de la bouteille d'eau que vous achetez doit être bien scellé.

PIQÛRES D'INSECTES (MOUSTIQUES, GUÊPES, CHENILLES)

Si vous avez des réactions fortes ou allergiques aux moustiques, il est temps de consulter un(e) homéopathe professionnel (le) pour un traitement en profondeur. Sinon, si vous ou votre enfant avez simplement été rasés par une peuplade de maringouins affamés ou autres bestioles...

Appliquez une petite pointe du **Gel d'Apis** sur les piqûres. Réappliquer au besoin.

LEDUM Palustre : Symptômes-clés : Piqûres d'insectes, de moustiques, avec

plaie blanche. En cas de piqûre de guêpe ou autre insecte, prendre ce remède aussitôt piqué et appliquer le Gel d'Apis.

Posologie spécifique : Répéter aux 10 minutes la prise de 3 granules dès que piqué douloureusement par un insecte, une guêpe. Si la plaie est plutôt rouge et chaude, donner ensuite Apis Mellifica.

Apis Mellifica: Symptômes-clés : Dans les cas de piqûres d'insectes lorsque la plaie est rouge, enflée et chaude.

Posologie spécifique : Quelques granules du remède aux 10 minutes, 3 fois. Espacer avec amélioration. Si la douleur persiste, prenez le remède en 200 K.

Pour prévenir l'insolation, s'hydrater
en buvant beaucoup d'EAU. Éviter jus,
boissons sucrées ou alcoolisées car
elles déshydratent.

Caladium: Lorsque les piqûres brûlent et piquent intensément. Elles piquent comme des aiguilles, surtout la nuit. Pire à la chaleur. Sensation forte de brûlure après avoir gratté.

AIGUILLE D'OURSIN SOUS LE PIED

LEDUM Palustre Soulage la douleur de l'aiguille et prévient l'infection. **Posologie spécifique :** Répéter une dose de 3 granules aux 15 minutes, 3 fois. Afin de contribuer à extraire une aiguille tenace, deux heures plus tard, prendre une dose de **SILICEA 30 CH** aux 30 minutes, 2 fois. Répéter le lendemain, au besoin seulement, si l'aiguille est encore difficile à extraire. Si la douleur et l'aiguille persiste, prendre **LEDUM 200 K** une ou deux fois et à nouveau Silicea, 2 fois.

ANTISEPTIQUE ET CICATRISANT DISPENSABLE

Teinture Mère de Calendula: Seulement une fois l'aiguille extraite et la plaie bien nettoyée, appliquer une compresse de Teinture Mère Calendula. Dix à quinze gouttes diluées dans quelques 50 ml d'un verre d'eau. Son pouvoir cicatrisant referme vite une plaie. D'où la nécessité de bien la nettoyer au préalable.

Bon voyage en santé à vous tous.

INGRID SCHUTT

homéopathe uniciste • ingrid@homeopathe.ca
www.HOMEOPATHE.ca • 514 991-6316