



Bikini, brosse à dents... et trousse homéopathique!

C'est décidé, je ne voyage plus sans ma trousse homéopathique! Pour avoir tant de fois évité la catastrophe, et pour avoir tant de fois soigné des inconnus blessés sur la plage, aujourd'hui, là où je vais, mes granules mes suivent.

Vous emmenez bébé et la famille à l'aventure?

Partez l'esprit tranquille avec votre trousse homéopathique.

Vous ne connaissez rien, mais vraiment rien à l'homéo? Pas de problème. Apportez quand même une trousse, ce petit guide, et faites-en l'expérience en voyage si nécessaire. Vous serez émerveillé et saurez m'en donner des nouvelles!

Voici quelques remèdes homéopathiques d'utilisation sécuritaire pour toute la famille. Efficaces, facile à administrer, sans effet toxique ou secondaire. De mamie au plus petit, toute le monde peut en bénéficier.

Mais attention, ces remèdes peuvent être utilisés en automédication seulement dans les circonstances de premiers soins. Pour toute maladie ai-



gue à tendance répétitive, pour toute maladie chronique, il faut consulter l'homéopathe. (voir www.HOMEOPATHE.ca pour détails.)

COMMENT ADMINIS- TRER LES REMÈDES.

D'abord, il faut reconnaître le remède adéquat à administrer. Lorsque plusieurs remèdes sont mentionnés pour une même situation, lisez les symptômes d'aggravation et d'amélioration des différents remèdes et administrez le remède qui correspond à vos symptômes. Si le remède tarde à agir, ne le répétez pas plus qu'il ne l'est recommandé dans ce texte.

Pour bébé de moins de 6 mois, dissoudre trois granules d'un seul remède à la fois dans un peu d'eau pure en secouant pendant une minute. Donner quelques gouttes à bébé à l'aide d'un compte-goutte ou d'une cuiller. Après utilisation, laver le

contenant et le compte-goutte avec de l'eau très chaude et du savon.

Pour les plus grands, laissez fondre les granules dans la bouche.

À tout âge, une dose correspond à 3 granules.

Les chiffres indiqués après les remèdes représentent les doses, ou la force d'action du remède. Voir www.HOMEOPATHE.ca pour détails.

N'oubliez pas que les remèdes mentionnés ici accompagnent très bien tout traitement médical conventionnel mais ne remplacent pas la consultation d'urgence auprès d'un médecin. N'hésitez en aucun cas de faire appel au médecin.

OU SE PROCURER LES REMÈDES? VOUS POU- VEZ LES COMMANDER EN PHARMACIE.

Attention de bien commander

les mêmes dilutions que conseillées. 30CH ou 200K.

DIARRHÉE ET VOMISSEMENTS

Quand on a la gastro en voyage, on se sent soudainement très, très loin de chez soi! Cocotier, plage ou Himalaya perdent de leur charme. Si ce sort frappe à votre chambre d'hôtel, pas de panique! Sortez votre trousse homéopathique! Vous m'en donnerez des nouvelles.

Le premier remède auquel on pense en cas d'empoisonnement alimentaire est

Arsenicum Album 30 CH. (Aussi nommé Metallum Album) Mais n'ayez crainte. Bien que son nom puisse faire peur, ce remède est un inoffensif mais puissant allié que vous allez adorer.

Parmi les remèdes homéopathiques de diarrhée et de vomissements, ce remède est

MORIGEAU-LÉPINE
Square Décarie
6900, boul. Décarie
(coin Vézina)
Local 138
Montréal
Métro Namur
ou
Plamondon
Tél: (514) 344-9083
Fax: (514) 344-9089

baby & tween
MORIGEAU-LÉPINE

Galerie
MORIGEAU-LÉPINE
MEUBLES JUVÉNILES
www.babyandtween.com

ÉPARGNEZ DE 15 % À 30 %

adéquat lorsque les symptômes apparaissent après un empoisonnement alimentaire. Il est donc indispensable au Mexique, en Amérique du Sud et en Asie, par exemple. Je m'en suis servie plus d'une fois en Haïti et en Inde et c'est un remède qui m'est fréquemment demandé par les voyageurs avertis.

Comment prendre le remède? Dès le début des symptômes de diarrhée ou de vomissement, en 30CH, aux 15 minutes, 4 fois. Si les symptômes persistent après une amélioration considérable, prendre Arsenicum Album 200K (dose un peu plus forte que le 30 CH) aux heures, 4 fois.

Si les symptômes cessent, répéter le 200 K le lendemain, une seule dose, une fois. Répéter ensuite en cas de retour de symptômes.

Si Arsenicum n'élimine ou n'améliore pas la diarrhée et les vomissements après les 4 premières doses de 30 CH : Prendre Veratrum Album 30CH si vos symptômes sont les suivants :

Vomissements et diarrhées simultanées. Sueurs froides au front, faiblesse, vomissements en jet, désir soudain de boire des boissons froides, de manger des aliments acides. Prendre même posologie que conseillée pour Arsenicum. Prendre Cuprum 30CH si les

symptômes sont les suivants :

Fortes crampes pendant les vomissements. Fortes crampes abdominales aggravées au mouvement, et améliorées au repos. La plupart des douleurs sont ressenties sous forme de crampe. Prendre même posologie que conseillée pour Arsenicum.

AUTRES PRODUITS ET ASTUCES.

Apportez aussi des minéraux liquides afin de reminéraliser le corps en cas de perte de liquide importante. Hydratez-vous bien en buvant de l'eau ou de l'eau de riz, par exemple. (L'eau abondante dans laquelle on fait cuire du riz 15 minutes.) Apportez également du charbon activé qui peut s'avérer très utile. (Renseignez-vous auprès du naturopathe d'un magasin de produits naturels.)

BRÛLURE :

Vous vous êtes exposé au soleil et la peau brûle? Bébé est rouge comme un homard et pleure au contact? Administrez le remède homéopathique Cantharis en 30CH Vous serez vite soulagé par une ou deux doses de ce remède en cas de brûlure de tout type. Par le soleil, l'eau bouillante sur la peau ou dans la gorge, le feu, la poêle... Cantharis est indispensable dans la trousse de premiers soins homéopathiques. Répétez le remède au retour des symptômes. Si la

brûlure par le soleil est importante, répétez le remède aux 30 minutes, 4 fois, et ensuite au besoin. Si la douleur persiste, prendre Cantharis 200K au besoin, le lendemain. Vous pouvez également appliquer un gel d'Aloès sur la peau.

Il existe des maillots et vêtements de plage spécialisés qui bloquent les rayons du soleil.

INSOLATION :

L'exposition prolongée au soleil peut parfois provoquer des symptômes qui se font sentir plus tard dans la soirée. Les insulations sévères nécessitent toute votre attention et l'appel d'un médecin.

Toutefois, du coup de chaleur léger à l'insolation sévère, ces remèdes vous seront d'un grand secours et pourront réduire vos souffrances.

Belladonna 30CH : En cas de coup de chaleur, d'insolation, incluant quelques uns de ces symptômes : maux de tête, rougeur du visage, sensation de battement dans la tête, sensation plus ou moins importante d'étouffer, de malaise.

Prendre, 3 granules aux 30 minutes, 2 ou 3 fois, au besoin.

Si ces symptômes ne sont pas reliés à la chaleur, ne pas

prendre le remède mais consulter un médecin.

Après une longue journée au soleil, bébé se réveille en pleurs dans la nuit, le visage rouge et le corps chaud? Beladonna calmera ses symptômes. Lui donner à boire de l'eau température pièce ou l'allaiter.

Gelsemium en 200K est un autre remède d'insolation. Il conviendra dans les cas où l'on retrouve comme symptômes une grande léthargie et des tremblements du corps. Prendre 3 granules aux 30 minutes, 3 fois, et répéter au besoin.

Glonoïnum 200K est un remède d'insolation sévère. Les symptômes qui préconisent l'utilisation de ce remède sont : 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. Répéter 3 granules aux 15 minutes et espacer avec amélioration. Consulter un médecin ou autre professionnel de la santé.

En prévention, hydratez bébé et toute la famille avec beaucoup d'EAU. Pas des jus et de boissons sucrées à répétition car elles déshydratent, mais bien de l'EAU! Bébé se déshydrate plus vite que toute la famille. Veillez à ce qu'il boive bien et souvent. Tenez-le à l'ombre à l'heure du Zénith et la tête bien couverte en tout temps au soleil. En voyage, veillez à ce que le bouchon de la bouteille d'eau que vous achetez soit bien scellé!

PIQÛRES D'INSECTES :
(moustiques, guêpes, chenilles)

Être harcelé par les moustiques, ça vous coupe la magie du voyage! Ça pique, on se gratte, et on danse

comme des fous à s'arracher la peau.

Appliquez une petite pointe du Gel D'apis sur les piqûres, faites un pari avec les sceptiques de l'homéopathie, et comptez le nombre de secondes que prend le soulagement à dissiper le nuage de vos piquantes angoisses. Répétez à volonté, au besoin. En général, ce n'est pas souvent nécessaire.

LEDUM Palustre 30 CH (de retour aux granules) vous soulagera si vous êtes couvert de piqûres de moustiques et préviendra parfois certaines réactions de fièvres et infections. En cas de piqûre de guêpe ou autre insecte, prendre ce remède aussitôt piqué et appliquer le Gel d'Apis. Répéter au besoin la prise de 3 granules si la plaie est plutôt blanche.

Apis Mellifica 30 CH soulagera les symptômes reliés aux pi-

VOLUME 3

SAVais-tu qu'un insecte a toujours 6 pattes et 2 antennes?
C'est Nadia qui me l'a dit!

Volume 3 en Magasin dès septembre

www.nadimadi.ca

qûres de moustiques, de guêpes et autres insectes, si les plaies sont rouges, enflées et chaudes. Prenez quelques granules du remède aux 15 minutes, 3 fois en cas de piqûre douloureuse de guêpe ou autre insecte. Si la douleur persiste, prenez-le en 200K. Vous pouvez également prendre Apis Mellifica après avoir pris Ledum si ce dernier n'élimine pas les symptômes de façon remarquable.

AIGUILLE D'OURSIN SOUS LE PIED!

Avez-vous déjà marché sur un oursin? Ça fait mal, vraiment mal. En prévention, des chaussures de planche à voile, c'est génial. Sinon, voici quelques conseils qui amoindriront vos douleurs si vous vous mettez les plats.

Le premier remède à prendre lorsqu'on a des aiguilles dans le pied, c'est LEDUM Palustre 30 CH. Oui, le même remède que pour les piqûres d'insectes. Ce remède soulagera la douleur et préviendra l'infection. Répéter une dose de 3 granules au 15 minutes, 3 fois.

Puis, deux heures plus tard, afin de contribuer à extraire une aiguille tenace, prendre une dose de SILICEA 30 CH aux 30 minutes, 2 fois. Répéter au besoin seulement si l'aiguille est encore difficile à extraire le lendemain.

Si la douleur et l'aiguille persistent, répéter LEDUM 200K une ou deux fois et à nouveau Silicea, 2 fois.

Une fois l'aiguille extraite seulement, vous pouvez également appliquer la crème de Calendula. Vous connaissez? Antiseptique et cicatrisante à avoir dans sa trousse. Mais, cette crème doit être appliquée une fois faite l'extraction d'un corps étranger seulement car son pouvoir cicatrisant referme vite une plaie.

LE PLONGEUR AUX MILLES AIGUILLES.

En Guadeloupe, il y a quelques années, ma famille et moi avons croisé un plongeur qui boitait et pleurnichait depuis 8 jours à cause d'une douzaine d'épines d'oursins tenaces plantées dans ses

talons. Il frôlait la chirurgie pour se faire extraire ses aiguilles qui ne voulaient plus sortir et lui infectaient le talon. Quelques doses de Ledum plus tard, la douleur et l'infection commençaient déjà à se dissoudre, et, le lendemain, quelques doses de Silicea plus tard, les aiguilles ont pu finalement être graduellement expulsées par le corps jusqu'à la surface de la peau où elles ont été extraites. Quatre jours plus tard, le plongeur marchait normalement. Il voulait nous adopter, que je m'ouvre une petite clinique « Miss granules sous les cocotiers » sur la plage, au soleil... C'était tentant, je dois vous avouer!

Pour plus de remèdes de premiers soins (blessures, foulures, luxations...) visitez mon site www.homeopathe.ca, la section des remèdes d'urgence.

Vous avez des commentaires, des questions sur l'homéopathie? Passez voir mon site et exprimez-vous sur le Forum.

Je vous souhaite des vacances de rêve sans anicroches ni blessures, ni maladie. Je vous souhaite de ne pas avoir besoin de granules, mais si vous en avez besoin, je vous souhaite de les avoir sous la main!

Bonne route!

