



Les incontournables

Petite réserve : si l'automédication est possible avec l'homéopathie, il faut rester attentif aux symptômes et consulter un médecin si aucune amélioration n'est observée.

- ➡ ALLIUM CEPA. Un médicament adapté pour le rhume et les écoulements à la fois clairs et fluides qui irritent le nez.
- ➡ ARSENICUM ALBUM. Une solution idéale pour les indigestions, les diarrhées (gastro-entérites) et les otites aiguës.
- ➡ BELLADONNA. A prendre en cas de fièvre (avec transpiration) ou d'inflammation des muqueuses (rhino-pharyngites par exemple).
- ➡ COLOCYNTHIS. Un médicament soulageant les crampes, les spasmes ainsi que les troubles dues aux règles féminines.
- ➡ IGNATIA AMARA. Une solution adaptée pour limiter les effets du trac et de l'hypersensibilité. Ainsi que les nausées dues à la grossesse.
- ➡ NUX VOMICA. A prendre en cas de problème de digestion, notamment après un copieux repas. A noter qu'il est aussi préconisé pour soigner la gueule de bois.

Les incontournables pour les maux des enfants

Pour accompagner le quotidien de nos enfants et limiter leurs inconforts, il est possible de développer sa trousse homéopathique de base avec quelques produits clés. Dans l'idéal, avec l'approbation du médecin traitant.

- ➡ ARNICA. Adapté aux adultes comme aux enfants, ce médicament permet de limiter les effets d'un coup et de réduire l'hématome et les traumatismes musculaires.
- ➡ KALIUM BROMATUM. Un médicament à donner avant le coucher du soir pour limiter les cauchemars et autres angoisses nocturnes. A noter que JALAPA peut aussi aider à calmer les nuits agitées (sans qu'il y ait systématiquement de cauchemars associés).
- ➡ CHAMOMILLA. Une solution tout indiquée pour les poussées dentaires de vos enfants.
- ➡ APIS. Idéal en cas de piqûre, il limite l'inflammation et la formation des œdèmes. Le médicament est aussi adapté pour les brûlures et les coups de soleil.

“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”