

Soigner les Rhumes de l'Hiver, Garder la Santé toute l'année !

Stop Rhume ...dans les premières heures d'un rhume

BELLADONNA 3dh
SPIGELIA ANTHELMA 3dh
SANGUINARIA CANADENSIS 3dh

3 granules 3 fois par jour

Si Angine, Maux de Gorge ou Grippe

MERCURIUS SOLUBILIS 7 Ch
BELLADONNA 7 Ch (sans fièvre) ou
BELLADONNA 9 Ch (si fièvre)

3 granules toutes les 2 heures, puis diminuer
toutes les 3 heures jusqu'à 3 fois par jour pendant
4 ou 5 jours

Sirop STODAL

1 cuillère à soupe 3 à 5 fois par jour

Eviter surinfection : + PYROGENIUM 9 Ch
Eviter Asthme : + ANTIMONIUM TARTARICUM 5 Ch

3 granules 2 fois par jour

Si Nez qui coule/bouché

OLIGORHINE / PHYTOSUN AROMS (SPRAY NASAL
DECONGESTIONNANT)

1 pulvérisation avant et après mouchage 4 à 6
fois par jour

Nez bouchés (mouchage épais) :

KALI BICH 5Ch

3 granules 3 à 4 fois par jour

Nez qui coule :

KALI MUR 7 Ch

3 granules 3 à 4 fois par jour

Si Gastro – Barbouille – Vomissements – Coup de Chaleur

PHOSPHORUS 15 Ch
BELLADONNA 9 Ch

A alterner toutes les ½ heures *
puis toutes les heures
et diminuer toutes les deux heures
jusqu'à 3 fois par jours pendant 3 ou 4 jours.

IPECA 5 Ch (éviter les nausées)
+ PODOPHYLUM 9 Ch **si diarrhée**

3 granules toutes les heures puis espacer
3 granules à chaque selle

Si diarrhée

BELLADONNA 9 Ch
PODOPHYLUM 9 Ch

3 granules 3 fois par jour

Prévenir la Grippe

INFLUENZINUM 15 Ch

1 tube par semaine en Octobre puis un tube par
mois pendant 4 mois

Nettoyer le Foie - Détox

HEPATINE 4 Ch

VESICULE BILIAIRE 4 Ch

1 ampoule par jour pendant 1 mois au printemps
et à l'automne

PHYTOSUN AROMS (AMPOULES ELIMINATIONS)

1 ampoule par jour pendant 9j

Atténuer le Stress le jour d'un examen

GELSEMIUM 30 Ch

1 dose la veille de l'examen et une dose le jour
de l'examen

Stop Asthme Homéopathie

IEPECA 4 Ch

CUPRUM METALLICUM 7 Ch

ANTIMONIUM ARSENICOSUM 4 Ch

POUMON HISTAMINE 7 Ch

ARALIA RACEMOSA 4 Ch

Préparation en gouttes sans alcool : 5 gouttes
toutes les 10 minutes si crise ou 10 gouttes toutes
les 5 minutes si crise.

En granule : 3 granules toutes les 5 minutes si
crise (plus efficace en gouttes)

Hydratation de la peau avec des crèmes en cas d'eczéma, de rougeurs

AQUAPHOR, BAUME REPARATEUR d'Eucerin

BEPANTHEN, POMMADE, Bayer

Douleurs Musculaires, Articulaires

SOULAGEN PRO, GEL DE MASSAGE *Naturedea*

Algues marines, argile, harpagophytum, prêle,
huile essentielle de menthe-cajéput-thym rouge-
romarin

Chaleur Plénitude dans le Foie VB, Chaleur Humidité dans le Foyer inférieur

[LONG DAN XIE GAN WAN](#)

conjonctivite, herpès labial ou génital, otite,
hyperthyroïdie, céphalée, zona, eczéma :
traitement ponctuel, ne pas prendre trop
longtemps.

Les Ch en homéopathie : correspond à la dilution

- **Dilution Basse** (4 et 5 Ch) : utilisées pour les cas aigus et traiter les symptômes locaux et ponctuels. L'action est de courte durée et il faut donc renouveler les prises.
- **Dilution Moyenne** (7 et 9 Ch) : s'emploi pour traiter des symptômes généraux (ex : état fébrile).
- **Dilution élevée** (12, 15 et 30 Ch) : utilisé pour les cas chroniques, qui durent dans le temps. Vise une action sur le comportement en général.

Attention : l'homéopathie est une thérapeutique individualisée. Deux patients atteints de la même affection ou des mêmes symptômes peuvent recevoir un traitement différent selon les signes individuels qui prédominent chez l'un et chez l'autre.

Ce document est uniquement mon partage d'expérience :)