



la fiche conseil

l'homéopathie



Samuel Hahnemann, médecin allemand de la fin du 18e siècle, était sans doute loin de se douter que l'homéopathie, née de ses fines observations et du constat que toute substance, même nocive, peut devenir bénéfique, connaîtrait un jour un tel succès !

Le principe

Qu'il s'agisse d'un petit bobo ou d'une maladie chronique, le trouble est soigné par des substances, d'origine végétale, minérale ou animale, elles-mêmes susceptibles de déclencher le mal. Tout ici est question de dosage.

Le remède

Utilisé à dose infiniment petite, il est préparé à partir d'une teinture diluée plusieurs fois, et dynamisé entre chaque dilution.

5 grands remèdes

Arnica Montana : indispensable après coups et chutes, contusions, blessures, courbatures, chocs, traumatismes. À avoir toujours avec soi !

Nux Vomica : en cas de digestion difficile, troubles digestifs en général, de l'indigestion à la gueule de bois, mais aussi de migraines assorties de nausées, ou de surmenage

Allium Cepa : issu de l'oignon rouge, c'est le grand allié contre le rhume, lorsque le nez coule et les yeux pleurent.

Ignatia Amara : anxiété, sensation de boule dans la gorge, nervosité, conflit intérieur

Apis Mellifica : piqûre d'insecte, coups de soleil, brûlure, irritation cutanée

La trousse homéopathique de base

En plus des 5 grands remèdes proposés plus haut, comptez encore avec :

- ***Chamomilla*** pour les poussées dentaires et tous les soucis des enfants en bas âge
- ***Belladonna*** en cas de fièvre, de maux de tête
- ***Bryonia Alba*** pour grippe, bronchite mais aussi lumbago et autres douleurs articulaires
- ***Cocculus*** contre le mal des transports, les vertiges
- ***Gelsemium*** en cas de trac, chocs émotionnels, difficultés à dormir
- ***Ruta Graveolens*** soulage la fatigue oculaire après trop d'ordinateur...

Parmi les 1500 remèdes homéopathiques recensés, votre pharmacien vous aidera à composer, en 5, 7 et 9 CH, votre trousse idéale.

L'art

Subtile, l'homéopathie ne se limite cependant pas à établir des équivalences entre certains maux et certains remèdes. Elle prend en considération l'être humain dans sa globalité et, bien pratiquée, vise avant tout à rééquilibrer le « terrain » de la personne, afin que cette dernière retrouve son équilibre... donc sa santé.

Le conseil plus

Une même affection ne produit pas les mêmes effets sur chacun. En homéopathie, il s'agit de trouver le remède le plus approprié, non pas à une maladie mais à une personne. Même si elle peut être utile pour certains maux fréquents, l'automédication a donc, ici encore plus qu'ailleurs, ses limites.

Qu'il s'agisse d'un bébé, d'un enfant, d'un adulte ou d'une personne âgée, votre pharmacien est à même d'analyser chaque situation et de conseiller un remède homéopathique personnalisé.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

