

Les remèdes homéopathiques de votre été



Remèdes homéopathiques

Jugés inefficaces par certains, incontournables par d'autres, les remèdes homéopathiques ont du moins l'avantage de ne présenter aucune contre-indication et aucun risque de surdosage. Il est donc souhaitable de leur accorder une petite place dans la trousse de secours, pour prévenir ou adoucir les désagréments de l'été. Voici quelques classiques...

Parasol, crème solaire, chapeau, lunettes... et **granules** !

L'homéopathie propose aussi ses remèdes pour l'été.

Homéopathie contre mal des transports

Nausées, vertiges, pâleurs et parfois vomissements : le mal de transports est le moyen le plus sûr de gâcher vos vacances avant même qu'elles aient commencé ! Particulièrement fréquent chez les enfants, qui ne supportent pas toujours bien les longs trajets sur route, en mer ou dans les airs, le mal des transports peut être prévenu par *Cocculus Indicus*, *Tabacum*, *Petroleum*, *Nux Vomica* ou encore *Cocculine*, qui est un remède qui associe ces quatre substances. A prendre la veille du départ, puis juste avant. Si cela ne suffit pas à lutter contre les nausées, des doses supplémentaires peuvent être prises pendant le trajet.



Brûlures et piqûres

Moustiques, méduses, araignées, voire méchantes guêpes... rares sont les étés sans piqûre. Pour les prévenir, *Ledum Palustre* et *Apis mellifica* sont indiqués. Si vous vous faites malgré tout attaquer par ces charmantes petites bêtes, *Apis mellifica* peut aussi être pris après, pour soulager douleurs et démangeaisons.

Coups, bleus, traumatismes

En été, on marche, on court, on vole... et parfois on tombe. Pour faire face aux coups, bleus et autres courbatures, liées à des efforts inhabituels, *Arnica* est généralement conseillé. Ce traitement homéopathique est aussi indiqué en cas de saignements de nez, souvent associés aux fortes chaleurs et à la déshydratation. L'*Arnica* est également utilisé sous forme de pommade.



Coups de soleil

On ne le répétera jamais assez : en matière de soleil, mieux vaut prévenir que guérir ! N'oubliez donc pas de vous mettre abondamment la crème et de ne pas vous exposer aux heures les plus chaudes. Si néanmoins vous avez été imprudent et que vous avez attrapé un coup de soleil, prendre *Belladonna* ou *Cantharis* pourrait vous aider à calmer les rougeurs. Ce dernier est également indiqué en cas d'ampoules douloureuses, compagnes fidèles des longues marches...

