



## Les bobos de l'été

[Accueil](#) > [Nos cours d'homéopathie familiale tout public](#) > [Conseils d'homéopathie familiale](#) > Les bobos de l'été

20 mars 2018

1

### Homéopathie familiale pour les petits soucis de santé de l'été !

#### Note préliminaire :

Il ne s'agit ici que de donner des conseils simples correspondant aux affections bénignes les plus courantes.

Ne sont cités que les remèdes les plus usités ; les connaître ne dispense pas d'être vigilant et de savoir recourir au médecin suffisamment tôt.

Les conseils donnés ici ne concernent que les affections aiguës « isolées » ; il va de soi que des troubles à répétition ou qui se prolongent anormalement indiquent un « terrain » à équilibrer ; il importe alors de consulter un médecin homéopathe pour entreprendre un traitement de « fond »

**On ne choisira qu'un seul médicament parmi ceux cités dans la liste : celui qui a les symptômes les plus proches.**

*Faire fondre trois granules dans 125 ml d'eau, bien secouer et prendre une cuillère à café toutes les heures, puis espacer les prises à mesure de l'amélioration.*

En l'absence d'amélioration rapide, changer de médicament ou consulter un médecin.

#### COUP DE SOLEIL

- **APIS MELLIFICA 9CH** : La peau est rosée, gonflée, chaude et les douleurs sont améliorées par des applications froides.
- **BELLADONNA 9CH** : La peau est rouge vif, brûlante et sensation fébrile.
- **CANTHARIS 9CH** : Brûlures avec bulles ou cloques.

**COUP DE CHALEUR - INSOLATION** : Penser à bien réhydrater (faire boire)

- **BELLADONNA 9CH** : fièvre brutale, rougeur du visage, mal à la tête avec battements, yeux brillants et pupilles dilatées, moiteur du corps ou sueurs, soif.
- **ACONITUM 9CH** : fièvre brutale, sensation de froid, agitation et anxiété, absence de sueur
- **GLONOINUM 9CH** : Insolation avec maux de tête violents

#### ALLERGIE au SOLEIL (= LUCITE), URTICAIRE

- **APIS MELLIFICA 9CH** , Urticaire avec oedème rose, chaud, amélioré par le froid
- **MURIATICUM ACIDUM 5CH** : en prévention pour les lucites
- **URTICA URENS 9CH** : Urticaire avec éruption pâle, prurit violent avec sensation d'aiguilles et besoin constant de se gratter. Urticaire après les coquillages et urticaire après le bain



## CONJONCTIVITE

- **EUPHRASIA 5CH :**

Conjonctivite avec yeux rouges et larmes irritantes – Ophthalmie UV,

## PIQURES D'INSECTE - ABCÈS

- **LEDUM PALUSTRE 5CH :** Préventif et curatif des piqûres de moustiques, dermatite des méduses

- **APIS MEL 5CH :** Piqûre d'abeilles, guêpes... avec oedème rose, chaud, amélioré par le froid

- **HEPAR SULFUR 7CH :** Abscesses – Panaris, piqûre infectée. Tuméfaction rouge très douloureuse au toucher

- **LACHESIS 5CH :** Piqûres venimeuses et douloureuses au toucher (coloration violette)

## ACCIDENTS - TRAUMATISMES

- **ARNICA 9CH :** Hématomes – Traumatismes – Contusions – Surmenage sportif avec courbature épuisement.

- **LEDUM PALUSTRE 5CH :** Plaies punctiforme (piqûre de clous, d'aiguilles) – Traumatisme autour de l'œil (œil au beurre noir)

- **RHUS TOXICODENDRON 5CH :** Entorse, courbatures après le sport, élancements musculaires-tendineux. Les douleurs sont aggravées au repos et améliorées après des mouvements doux.

- **SYMPHYTUM 5CH :** Fracture et traumatisme osseux : Apaise la douleur et favorise la calcification. Bien sûr on consultera pour immobilisation.

- **HYPERICUM PERFORATUM 9CH :** plaies des nerfs : piqûres, écrasement des doigts

- **STAPHYSAGRIA 5CH :** Favorise la cicatrisation en cas de coupures franches.

## INTOXICATION ALIMENTAIRE – « TOURISTA »

- **ARSENICUM ALBUM 9CH :** Intoxication alimentaire avec diarrhée fétide, brûlantes +/- vomissements (mets avariés, crèmes glacées)

- **VERATRUM ALBUM 9CH :** Choléra, Tourista avec diarrhée violentes sueurs faiblesse, sueurs froides

- **NUX VOMICA 7CH :** gueule de bois (abus d'alcool), indigestion

## MAL DES TRANSPORT – MAL DE MER

- **PETROLEUM 9CH :** Nausées et/ou vomissements aggravés par le froid et accompagnés de sensation de faim permanente.

- **TABACUM 9CH :** Nausées et/ou vomissements améliorés en fermant les yeux, avec sueurs froides, besoin de cracher et souvent accompagnés de maux de tête.

- **COCCULUS 9CH :** Nausées et/ou vomissements améliorés en fermant les yeux, aggravés par le froid et améliorés allongé au chaud

- **THERIDION 9CH :** Nausées aggravées en fermant les yeux



## MAL DES MONTAGNES

- COCA 9CH : En prévention et en cas de céphalées.

## DÉCALAGE HORAIRE « JET-LAG »

- COCCULUS 9CH : 3 granules la veille, au départ et à l'arrivée.  
À l'aller et au retour.

*Article publié dans la lettre HSF numéro 42 de Juin 2016 – page 8*