

christine angelard.

Thérapeute en santé globale

www.christineangelard.com

514 276 3697

Votre trousse à pharmacie de l'été

Lotion anti-moustique

- 80 ml d'**huile neutre (**huile de jojoba, de noyau d'abricot, d'amande douce)
- 15 gouttes d'**huile essentielle de citronnelle**
- 15 gouttes d'**huile essentielle de géranium rosat**
- 10 gouttes d'**huile essentielle de lavande**

Munissez-vous d'un flacon pompe de 100 ml. Versez-y tous les ingrédients à l'aide d'un entonnoir. Fermez le bouchon et secouez le flacon pour mélanger.

Appliquer sur bras, jambes cou en évitant le visage

• **En homéopathie** : une fois les piqures sont là : **Apis 5 CH** 3 granules 3 à 4 fois dans une journée, pour faire diminuer l'inflammation

Tourista/ Diarrhée du voyageur

Une goutte **d'H E de Cannelle** directement sur la langue après chaque selle liquide : très efficace : arrête bon nombre de diarrhées.
Surtout si en même temps, vous prenez 3 granules **d Arsenicum Album 7 CH** 3 fois dans la journée.

Autre outil très efficace: l'argile verte surfine en poudre : mélanger une c à soupe d'argile dans un grand verre d'eau et boire : à répéter une ou deux fois dans la journée si nécessaire; mais bien souvent une prise suffit à arrêter diarrhée.

L'argile peut être donnée aux enfants très jeune(on utilisera alors une c à café d'argile diluée dans eau et on fera boire après chaque selle liquide)

Pensez à bien hydrater!

Coup de soleil

Ayez toujours avec Vous **HE de lavande Aspic et Macérat huileux de**

Calendula (cicatrisant, nourrissant pour la peau)
2 gouttes de lavande dans 10 gouttes de macérat huileux de calendula à appliquer sur les coups de soleil : soulagement garanti

Gel apaisant après soleil à faire vous-même :

35 gouttes d'HE de lavande aspic

35 gouttes d'HE de lavande fine

10ml de macérat huileux de calendula

90ml de gel d'Aloe Véra

Homogénéisez bien le tout dans un récipient avant de le transférer dans un flacon de 10ml. Garder au frais(réfrigérateur)

Insolation : en espérant que vous ne vous rendrez pas jusque-là!

En aromathérapie:

- 2-3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 1-2 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale: Millepertuis, Amande, abricot, selon ce que vous avez

1. Mélangez les deux huiles essentielles avec l'huile de support.
2. Appliquez ce mélange d'huile à l'arrière du cou, sous les pieds et à l'intérieur de vos poignets.

En Homéopathie :

- Lorsque l'hyperthermie est brutale, sans transpiration, peau très rouge, soif intense et anxiété : **Aconitum Napellua 7 CH**
  5 granules à renouveler 2 à 3 fois sur une heure, jusqu'à amélioration:
- Lorsque prédominent les céphalées congestives et pulsatives d'apparition brutale, avec visage écarlate, sueurs abondantes, fièvre oscillante – Hypersensibilité au bruit, à la lumière, aux secousses. **Belladonna: 7 CH,** 5 granules à renouveler 2 à 3 fois sur une heure jusqu'à amélioration.
- Si céphalées congestives et pulsatives avec bouffées de chaleur et artères du cou pulsatilles **Glonoinum, 7 CH**

Jambes lourdes

• En aromathérapie :

Dans 30 ml d'huile végétale

10 gouttes d'HE de **Cèdre de virginie**

10 gouttes d'HE de **Romarin à cinéole**

1 gouttes d'HE **de Cyprès**

Masser en remontant de la cheville vers la jambe, coté interne de la jambe surtout

En homéopathie :

- **Vipéra Redii 7 CH 3 granules 3 à 4 fois par jour**
- Mélange **en gemmothérapie** très efficace à prendre tout l'été si vous souffrez de lourdeurs dans les jambes : **Ven- Gem :** 15 gouttes dans eau une fois par jour

Mal des transports

• Aromathérapie :
2 gouttes de menthe poivrée directement sur la langue en cas de nausées

• En Homéopathie
Ipéca 7 CH 3 granules dès les premiers malaises Cocculus 5 CH si aggravation par mouvement et bruits

Entorses :

- **1/ H E de Gaulthérie localement et H E d'Hélichryse** romaine :

  2 gouttes de chaque à renouveler jusqu' au bilan médical.

- **2/ Arnica 7 CH + Rhus Tox 7 CH** : 3 granules de chaque et ensemble 3 à 4 fois jusqu' à ce qu'un bilan médical soit fait.

Bien sûr, avoir toujours avec soi

- **Arnica 7 CH** pour tout ce qui est chute, bleus. Et autres petits bobos
- **Un flacon d'HE d'Hélichryse romaine** : **pour bleus, bosses,** usage **externe une à deux gouttes suffisent!**

Attention éviter chez personnes prenant des anti-coagulants et comme toute huile essentielle s'abstenir chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 6 ans.

- **Un désinfectant type argent colloïdal 20 ppm en spray**
  Quelques pansements pour les ampoules et petits bobos