

GIORDANO Timothé

OSTEOPATHE D.O.



TROUSSE A PHARMACIE NATURELLE ET EFFICACE

**Douleur, Entorse, Choc, Troubles digestifs, Mal de mer, Coupure, Moustiques...
Pour des vacances sans urgences.**

- **L'ALOE VERA**

Sous forme de gel, contre les coups de soleils, les brûlures, les irritations et les démangeaisons.

- **L'ARGILE VERTE**

- En poudre, pour toutes les blessures cutanées,
À boire en cas d'intoxication alimentaire,
À ajouter à l'eau pour la purifier si elle n'est pas potable,
À sous-poudrer sur une écorchure, une blessure ou une brûlure
(Elle arrête le saignement, elle est antiseptique et permet de nettoyer la plaie.)

- Sous forme de cataplasme pour les Entorses, les Tendinites.

- **LE CHLORURE DE MAGNESIUM OU SEL DE NIGARI**

- A avaler avec de l'eau pour soigner les infections, quelle que soit leur origine :
Maux de gorge, Maux de ventre, Infection urinaire etc...
(Il agit sur certains virus ou bactéries contre lesquels l'argile est moins efficace).

- Appliqué sur la peau à l'aide d'une compresse, il peut également servir de désinfectant.

- **GEL A L'ARNICA**

Pour tout les chocs et les hématomes, appliquer sur la zone 2 à 3 fois par jour.
(A combiner avec l'huile essentielle d'Hélichryse italienne s'il n'en contient pas déjà.)

- **BAUME DU TIGRE ROUGE**

Pour toutes les douleurs articulaires, musculaires, tendineuses en phase non inflammatoire.
(A appliquer sur la zone 2 à 3 fois par jour.)

- **BAUME DU TIGRE BLANC**

Pour les maux de tête, rhumes, congestions nasales,
(A appliquer sur la zone 2 à 3 fois par jour.)

- **LES PRE et PROBIOTIQUES**

- En préventif, ils sont Efficaces pour lutter contre la turista.
(Ils se prennent au minimum 1 semaine avant le départ.)

- En cure de 3 à 4 semaines en cas de troubles digestifs persistant.

- **LE PROPOLIS**

- Remède reconnu contre la gastroentérite et la turista.

- Elle viendra également compléter les huiles essentielles antibiotiques contre les maladies pulmonaires et des voies ORL.

- **FLEUR DE BACH, RESCUE**

Le remède Rescue, appelé aussi 5 fleurs, aura sa place après un choc physique ou émotionnel.
(2 sprays dans la bouche ou quelques gouttes sous la langue.)

Elle pourra aussi être utilisée en cas de Trac (Stress, Anxiété), de Phobie (Avion, Tunnel...), ou d'Evènement important (Examen, Compétition, Opération).

- **VITAMINE C**

Dans l'alimentation (Poivron rouge, Kiwi, Orange...) ou sous forme de supplément (Gélules)

- Prévention des déficiences du système Immunitaire, Cardiovasculaire et Oculaire.

- Avant une opération ou en post-chirurgicale, elle permet de limiter le risque d'algodystrophie.

➤ LES HUILES ESSENTIELLES

BASILIC EXOTIQUE

Pour tous les spasmes digestifs, gynécologiques ou musculaires, les crampes, les nausées, l'aérophagie et les gaz.

3 gouttes diluées dans 5 gouttes d'huile végétale à appliquer sur la zone douloureuse
3 fois par jour

CITRON

En cas de surcharge digestive, de nausées (à coupler avec Basilic et Menthe),

2 gouttes ou 1 goutte de chaque si couplé avec Basilic et Menthe
3 fois par jour sur 1/4 de sucre de canne ou dans une petite cuillère d'huile d'olive.

CITRONELLE

Anti-moustique par excellence.

Elle est également un bon anti-inflammatoire local en cas de tendinite ou de rhumatismes.

Utilisée pure, elle peut être irritante pour la peau.
Il est conseillé de la diluer dans une huile végétale lorsqu'elle est appliquée en massage.
En revanche, pour soulager une piqure de moustique, 1 à 2 gouttes pures suffisent.

CISTE LADANIFERE

Saignements, coupures, plaies, saignements de nez...

Appliquer 2 à 3 gouttes pures sur la zone.

HELICHRYSSE ITALIENNE

Chocs et hématomes

2 à 8 gouttes pures à appliquer sur la zone plusieurs fois par jour.

MENTHE POIVREE

Indigestions (possibilité de coupler avec Citron et Basilic), Nausées, Vomissements, Coups de fatigue, Maux de tête, Névralgies,

3 à 4 gouttes diluées dans 5 gouttes d'huile végétale à appliquer sur la zone douloureuse
3 fois par jour
Où
2 gouttes 3 fois par jour sur 1/4 de sucre de canne ou dans une petite cuillère d'huile d'olive.

LAVANDE ASPIC

Brûlures et toutes les Piqûres venimeuses : Méduse, Guêpe, Scorpion.

3 à 6 gouttes pures à appliquer sur la zone plusieurs fois par jour.

Précautions :

- Ne pas utiliser les huiles essentielles chez des enfants de moins de 6 ans, ni pour des femmes enceintes ou allaitantes !
- Ne dépassez pas les doses indiquées.
- En cas de sensibilité cutanée, n'hésitez pas à les diluer dans de l'huile végétale comme l'huile de jojoba ou d'amande douce.
- Ne vous exposer pas au soleil après l'application d'huiles essentielles sur votre peau. (Risque de photosensibilisation.)

Les bonnes associations

Choc, Douleur

Eucalyptus Citronné + Gaulthérie + Lavande + Hélichryse italienne + Menthe poivrée

Entorse

Gaulthérie + Lavande + Eucalyptus citronné + Hélichryse + Gel d'aloé vera + Argile

Brûlures, coup de soleil

Lavande + Géranium + Gel d'aloé vera