

Lorsque je suis partie sur le chemin, en 2006 du Puy en Velay jusqu'à SANTIAGO, mon pharmacien m'avait concocté une préparation homéopathique qui m'a été très bénéfique aussi j'aimerais la partager avec vous.

### **A PRENDRE LES 8 PREMIERS JOURS**

Préparation à parties égales, QSP, pour un tube :

ARNICA MONTANA 7ch	)	
CUPRUM METALLICUM 7ch	)	
RHUS TOXICODENDRON 7ch	)	Quantité suffisante pour un tube
SARCOLASTIC ACIDUM 5ch	)	
SYMPHYTUM OFF.5ch	)	
HYPERICUM PERF 5ch	)	

(3 FOIS 3 granules par jour)

ARNICA : suite traumatismes physiques

CUPRUM : crampes et spasmes des muscles moteurs

RHUS : Douleurs après efforts brusques

SARCOLASTIC : fatigue musculaire après un surmenage physique, enraidissement des muscles

SYMPHYTUM : douleurs osseuses, périostiques ou articulaires après un traumatisme

HYPERICUM : douleurs par traumatismes des nerfs ou des régions très innervées

Je profite de ce témoignage, pour approfondir avec mon pharmacien, les soins possibles (en dehors de l'allopathie selon les souhaits de chacun).

Pour soigner les **TENDINITES** : huiles essentielles anti inflammatoires (application locale)

- HE Gaultheric couchée
- HE Eucalyptus citronné
- HE Immortelle ou Helichryse italienne

### **ANTALGIQUE :**

- HE Menthe poivrée

### **CONTRACTURES :**

HE antispasmodiques musculaires

- Romarin à Camphre
- Lavandin super

### **ENTORSES :**

Glace + Immobilisation

- Arnica 9ch 1 dose le plus tôt possible suivie d'une dose d'Apis 9ch puis alterner toutes les 15mn
- Arnica 5ch
- Bryonia 5ch
- Ruta 5ch

Espacer les prises si amélioration

### **Si difficultés à récupérer physiquement :**

- Arnica 5 ch à alterner avec Ferrum Metallicum 5ch (5 granules 4 fois par jour)

### **Jusqu'à récupération complète**

- China 9 ch (5 granules 2 fois par jour)

### **AMPOULES AUX PIEDS**

Pansement plus :

- Apis 9ch toutes les heures
- Cantharis 9ch si cloques remplies de liquide

Je remercie particulièrement Serge DANAN, pharmacien parisien, d'avoir contribué à l'élaboration de cette liste, libre de toute publicité.

Jacqueline ALLARD membre de Compostelle 2000 - Jacka075@yahoo.fr