



La lettre de l'homéopathe



Les amis homéopathiques du compétiteur

L'ami du muscle : *ARNICA MONTANA*



A chaque choc, hématome, contusions musculaire, courbature
Toujours prescrit lors d'un traumatisme et en récupération
Prise précoce d'une dose en 15CH dès le traumatisme, 5 granules en 5, 9, 15CH toutes les heures en suivant

L'ami du nerf : *HYPERICUM PERFORATUM*



Soulage les élancements et la douleur le long des trajets nerveux, agit sur les traumatismes des terminaisons nerveuses
Toujours en hautes dilutions, 15CH ou 30CH : 1 dose dès le traumatisme, 5 granules toutes les heures en suivant

L'ami de l'os: *SYMPHYTUM*



Permet une récupération plus rapide des traumatismes osseux et des périostites
5 granules en 5CH 2 à 3 fois par jour pendant 10 jours après le traumatisme osseux

L'ami qui détend: *CUPRUM METALLICUM*



1 dose en 9CH dès le début de la crampe suivi de 5 granules toutes les 5mns si nécessaire
1 dose à la mi-temps pour les sportifs sujets aux contractures

L'ami qui décoince: *IGNATIA AMARA*



1 dose en 15CH avant l'action quand le sportif ressent une boule de stress dans la gorge, dans l'estomac et dans l'abdomen

L'ami qui déteste le bleu: *BELLIS PERENNIS*



5 granules en 5CH 6 fois par jour pour traiter les ecchymoses

L'ami qui déteste le rouge: *APIS MELLIFICA* 

Lutte contre l'œdème rouge, piquant, brûlant calmé par le froid, contre l'inflammation au niveau de la peau, des muqueuses et des séreuses et les exsudations de constitution rapide. A associer à **ARNICA** dès le traumatisme cutané, articulaire ou musculaire

2 doses en 15CH dès le début du traumatisme, 5 granules répétées tous les quarts d'heures en 9CH ou 15CH en suivant ces deux doses (Sa durée de vie est courte)

NB : Les doses sont des petits tubes contenant 200 globules à prendre en une seule prise pour un effet maximal.