

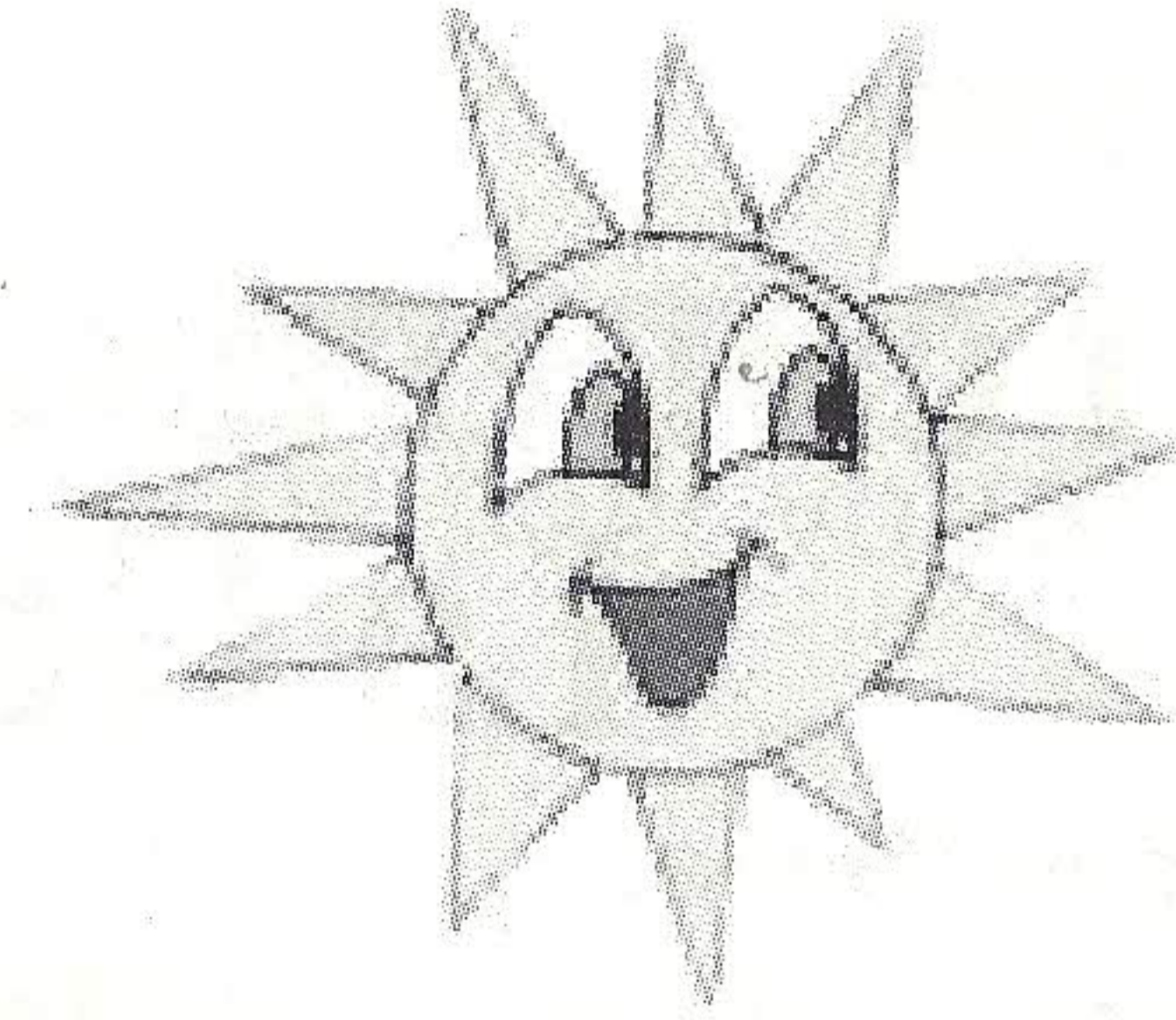


# Mieux vivre les vacances

C'est merveilleux les vacances, oui mais pour autant que nous prenions nos précautions pour éviter les petits bobos qui peuvent tout gâcher:

**Maux de voyage :** - Voiture : *Cocculus indicus* 9 CH ou *Tabacum* 9 CH : 2 gr de chaque une fois par 24 h. - Mer : *Ignatia* 9 CH: 5 gr. au réveil déjà 4 jours avant l'embarquement et tout au long de la traversée. On peut aussi utiliser *Cocculus* 9 CH et *Tabacum* 9 CH quotidiennement comme indiqué ci-dessus. - Avion : *Gelsemium* 9 CH – *Cocculus* 9 CH : 2 gr de chaque tube une fois par 24 h. Mettre des boules Quiès dans les oreilles au décollage et à l'atterrissage. Demandez une place vers un hublot pour que l'enfant ou la personne qui n'est pas bien puisse regarder au loin. Pour un bébé, lui donner le sein ou un biberon aussi au moment du décollage et de l'atterrissage. Vomissements – diarrhées : *China* 1 dose MK, prendre 1/2 dose et si les symptômes persistent prendre l'autre 1/2 dose 2 jours après la première. Donner 3-4 gélules de charbon végétale 2-3 x / jour. (ou un dérivé). Boire le plus possible. Si l'enfant vomit tout ce qu'on lui donne, faire attention à la déshydratation qui peut être très rapide. Prendre patience en lui donnant à boire quelque chose qu'il aime, style coca dégazéifié, par cuillère à café tous les 1/4 h. dès qu'il garde les cuillères lui donner la suite par petites gorgées. Et surtout quelque chose de salé comme un bouillon, aussi en petite quantités. Surtout ne plus lui donner du laitage (à part le lait maternel). Coup de soleil: Prendre *Belladonna* 5 CH et *Glonoin* 5 CH (surtout pour les insolation) 2 gr. en alternance toutes les deux heures et puis espacer. Attention pour les enfants ou les adultes qui ont une peau fragile. L'exposition

au soleil, même dans l'eau peut être dangereuse pour la peau, insolation, et déshydratation... Beaucoup trop de personnes, vont également dans l'eau lors de la digestion. Il suffit d'une fois de trop pour faire un choc et rester au fond de l'eau. Profitez de ce moment pour jouer en famille, vous détendre ou vous reposer. Les produits solaires à indices élevés peuvent provoquer à la longue des allergies cutanées. Mieux vaut se protéger du soleil en restant à l'ombre, en mettant un chapeau et en s'habillant avec un T-shirt, même dans l'eau. Il existe maintenant des combinaisons en tissu pour la baignade pour les enfants, qui leur couvrent tout leur corps, c'est très pratique. Piqûres d'insectes: vous pouvez faire préparer un spray spécial aux Huiles essentielles: 100 ml : - Prendre 0,5 ml d'alcool Aro - Mélanger avec: 0,5 ml d'HE de Lemongrass – 0,5 ml HE Cèdre de l'Atlas – 0,5 ml HE Citronnelle - 98 ml de jus d'Aloé Vera. Mettre le tout dans un spray qu'on peut appliquer sur les habits, les bras, les jambes, dans l'atmos-



phère, chambre etc...En cas de piqûres prendre *Ledum palustre* 5 CH 3

granules 2-3 x en 2 h. - Si enflure *Apis mellifica* 5 CH 3 granules 2-3 x /jour. Urticaire: *Urtica urens* 9 CH 3 gr 3x/jour - avec œdème alterner 3 gr toutes les 1/2 h. avec *Apis mellifica* 9 CH. Tous les produits homéopathiques sont à prendre à jeun. Dans tous les cas en cas de symptômes important consulter le médecin, vous pouvez prendre l'homéopathie en complément au traitement médical. Il y a d'autres possibilités de traitement en naturopathie vous pouvez vous informer au cabinet. Bon voyage et bonnes vacances à tous. Voir info : sur le site [www.aromavotre.com](http://www.aromavotre.com). Autres informations et conseils au Cabinet «Naturellement Vôtre» à Orbe.

Pascale Thommen