

**Document élaboré à titre gracieux par des professionnels de santé diplômés, pour un usage familial. En aucun cas les conseils donnés ici ne peuvent se substituer à l'avis d'un praticien qualifié, concernant votre cas particulier.**

Contact : [librensoins82@protonmail.com](mailto:librensoins82@protonmail.com)

**Dilution systématique en 5CH sauf si autre précision**

**TM : teinture mère**

**CC : centimètre cube (seringue)**

**1 tube de granules contient environ 80 granules de sucre imbibées de la dilution homéopathique**

**1 dose de globules contient 200 globules de sucre 10 fois plus petits que les granules imbibés de la dilution homéopathique**

## Table des matières

1. ALLERGIE.....	2
2. ANGINE.....	2
3. APHTES.....	3
4. CONSTIPATION.....	3
5. CRAMPES.....	4
6. DIARRHÉE.....	4
7. DOULEURS RHUMATISMALES.....	5
8. ENGELURES.....	6
9. FIEVRE.....	6
10. HEMORROÏDES.....	7
11. HERPES.....	8
12. MAL A L'ÉPAULE.....	8
13. MAL A L'ESTOMAC.....	8
14. MAL DES TRANSPORTS.....	9
15. MAL DE VENTRE.....	9
16. OPERATION.....	10
17. PIQURE INSECTE.....	11
18. RHUME.....	11
19. SINUSITE.....	11
20. SPORT.....	12
21. TOUX.....	12
22. TRAUMATISMES.....	14
23. VERRUES.....	15

## 1. ALLERGIE

### ALLIUM CEPA :

- Rhume des foins, éternuements, écoulement abondant, irritant et clair
- larmolement abondant non irritant
- amélioration au grand air, aggravation dans une pièce chaude

### ANTIMONIUM TARTARICUM :

- Respiration difficile et bruyante, impossibilité de cracher car les glaires sont abondantes et épaisses
- nausées, fatigue extrême

### APIS :

- Gonflement rose rouge de la peau et/ou des muqueuses
- douleurs piquantes et brûlantes, calmées par des applications froides

### EUPHRASIA :

- Rhume des foins : écoulement abondant non irritant clair
- larmolement permanent et irritant
- amélioration au chaud, aggravation au grand air

### IPECA :

- Toux violente, brusque, suffocante sans crachats
- essoufflement asthme, avec nausées et vomissements des glaires

### URTICA URENS :

- gonflement piquant, brûlant, urticaire, démangeaisons
- amélioration au chaud

## 2. ANGINE

### ACONIT 5 ou 7CH :

- Dès le début de la maladie faisant suite à un coup de froid sec
- Fièvre sans transpirations
- Agitation et anxiété

### APIS 5 ou 7CH :

- Gorge rose, muqueuse gonflée, la luette semble gonflée d'eau
- Douleur piquante, pas de soif, amélioration par le froid

### BELLADONA 5 ou 7CH :

- Gorge rouge, sèche, douleur en avant
- Fièvre, sueurs, abattement

### CALENDULA TM + PHYTOLACCA TM :

- Gargarisme 20 gouttes de chaque dans un peu d'eau tiède, 4 fois/24H

### HEPARSULFUR 9CH :

- Si risque abcès

### LACHESIS 5 à 7 CH :

- L'angine débute toujours à gauche

LYCOPODIUM 5 à 7CH :

- L'angine début à droite+

MERCURIUS SOLUBILIS 5 ou 7CH :

- Angine rouge brillant avec des petits points blancs
- Langue gonflée qui garde sur les bords l'empreinte des dents
- Mauvaise odeur de l'haleine, soif

PHYTOLACCA 5 ou 7 CH :

- Angine rouge sombre, déglutition douloureuse de la langue aux oreilles
- Epuisement, courbatures généralisées

### 3. APHTES

#### 3.1 Localement

CALENDULA TM en dilution au 1/10ème ou HE : LAURUS NOBILIS 4cc mélangé à 6cc d'huile de noisette

#### 3.2 Voie générale

BORAX prescription systématique

MERCURIUS SOLUBILIS : aphte brûlant avec ganglions, si échec, passer à

MERCURIUS CORROSIVUS

HYDRASTIS : si aphte au bord de la langue

#### 3.3 Chez l'enfant, dans le cadre de syndrome pied-main-bouche :

SULFURIC ACID : enfant potelé

MURIATIC ACID : enfant maigre

### 4. CONSTIPATION

ALUMINA :

- Indiqué chez le sujet âgé, grosses selles dures qui nécessitent de gros efforts pour l'expulsion
- Le sujet présente souvent peu d'appétit

BRYONIA :

- Selles sèches, dures et noires
- Douleur au moindre mouvement, bouche sèche, soif d'eau froide

HYDRASTIS :

- Selles petites, dures, en morceaux, la constipation fait suite à 1 abus de laxatifs
- Nausées surtout vers 11 heures.

OPIUM :

- Selles noires, sèches, en billes dures. Indiqué chez le sujet âgé ou faisant suite à une intervention sur l'abdomen

**PLATINA :**

- Présente un besoin d'aller à la selle, mais l'expulsion est difficile
- Sensation de poids dans le rectum
- Constipation en voyage

**PLUMBUM :**

- « crottes de mouton », faux besoins, l'évacuation est difficile et douloureuse
- spasmes douloureux de l'anus

## 5. CRAMPES

**COLOCYNTHIS 7CH :**

- Crampes la nuit dans les membres
- Amélioration par la flexion, la pression forte et la chaleur

**CUPRUM METALLICUM 7CH (2 fois/24h) :**

- A prendre de façon systématique en y ajoutant les remèdes qui vont suivre en fonction de la situation

**LYCOPODIUM 7CH :**

- Secousses brusques dans les jambes
- Un pied chaud et l'autre froid

**MAGNESIA PHOSPHORICA 7CH :**

- Crampes et spasmes
- Tremblement des mains, crampes des écrivains

**SULFUR 7CH :**

- Crampes dans les mollets, les talons et les plantes des pieds
- Brûlure des pieds la nuit avec besoin de rechercher la fraîcheur, besoin de sortir les pieds du lit

**VERATUM ALBUM 7CH :**

- Crampes nocturnes des mollets
- Aggravation par le froid humide

## 6. DIARRHÉE

**ALOE :**

- Sitôt après avoir mangé ou bu
- Nombreux gaz brûlants et irritants

**ANTIMONIUM CRUDUM :**

- Eructations, langue chargée, blanchâtre
- Diarrhée comme de l'eau faisant suite à un écart alimentaire ou lors de forte chaleur

**ARGENTUM NITRICUM :**

- Diarrhée verte, selles éclaboussantes avec gaz bruyants (souvent diarrhée émotive) :
- 3 Granules après chaque selle

**CHINA :**

- Diarrhée indolore suite ingestion de fruit
- Gonflement de tout le ventre
- Selles jaunâtres avec aliments non digérés

**CROTON :**

- Diarrhée jaune aqueuse en jet provoquée par le moindre aliment ou boisson, souvent suite antibiotiques

**IPECA :**

- Diarrhée avec nausées et vomissements, langue propre
- Diarrhée avec envies douloureuses
- Selles écumeuses, verdâtres

**PHOSPHORICUM ACIDUM :**

- Diarrhée aqueuse blanchâtre sans douleur et sans odeur

**PODOPHYLLUM :**

- Diarrhée très abondante, précédée de douleurs et de gargouillis
- Selles jaunâtres en jet
- Soulagement par la chaleur et couché sur le ventre

**VERATUM ALBUM :**

- Diarrhée très abondante avec douleurs crampoïdes
- Sueurs froides abondantes

## 7. DOULEURS RHUMATISMALES

**APIS :**

- Articulation rouge, chaude, gonflée, douleur piquante brûlante
- Amélioration de la douleur par des applications glacées

**ARNICA :**

- Suite traumatisme, courbatures, raideurs
- Aggravation au moindre contact, amélioration couché

**BRYONIA :**

- Amélioration par le repos absolu
- Articulations rouges, chaudes
- Amélioration par les applications chaudes

**CAUSTICUM :**

- Aggravation par le froid sec, amélioration par la chaleur humide
- Raideur articulaire, tendons contractés
- Sensation de brûlure

**COLCHICUM :**

- Rhumatisme goutteux, articulation gonflée, rouge foncée
- Douleur déchirante superficielle quand le temps est chaud, profonde quand le temps est froid

**DULCAMARA :**

- Douleur provoquée par le froid humide
- Rhumatisme alternant avec de la diarrhée et une éruption cutanée

**LEDUM PALUSTRE :**

- Articulation pâle, violacée, gonflée
- Amélioration par le froid
- Rhumatismes qui commencent aux pieds allant de bas en haut

**NATRUM SULFURICUM :**

- Amélioration par le mouvement lent
- Craquements dans les articulations

**PHYTOLACCA :**

- Si la douleur arrive et s'en va brusquement
- Douleurs forçant à se mouvoir mais pas de soulagement
- Tous les muscles sont douloureux

**RHODODENDRON :**

- Aggravation avant l'orage
- Amélioration quand l'orage éclate
- Aggravation la nuit et au repos
- Douleurs déchirantes en zig zag

**RHUS TOXICODENDRON :**

- Douleur au début du mouvement, puis amélioration avec le mouvement
- Aggravation par l'immobilité et le froid humide

**RUTA GRAVEOLENS :**

- Amélioration au début du mouvement et par des compresses chaudes
- Rhumatismes des sportifs

## 8. ENGELURES

Gonflement douloureux et prurigineux d'une partie des téguments provoqué par le froid et favorisé par un état général défectueux : carence en vitamine D, en éléments minéraux ou par des troubles de la circulation veineuse

**AGARICUS :**

- Engelure avec sensation de brûlure, de piqûre, de démangeaisons
- Localisation principale sur une partie non charnue, face dorsale des orteils, région du talon ou au niveau de l'insertion du talon d'Achille.

**PETROLEUM :**

- C'est l'engelure classique : sensation de cuisson et de démangeaisons
- Peut être prescrit en même temps qu'AGARICUS : AGARICUS 4 ou 5CH + PETROLEUM 7 ou 9CH

## 9. FIEVRE

**ACONIT :**

- Suite coup de froid, agitation anxieuse, sans sueurs

**BELLADONA :**

- Joues rouges, sueurs
- Abattement

**BRYONIA :**

- Douleur sur tout le corps, envie de rester immobile
- Bouche sèche, soif intense
- Sueurs huileuses et malodorantes

**GELSENIUM :**

- Abattement et faiblesse musculaire, pas de soif
- Frissons et tremblements
- Amélioration après les sueurs

**RHUS TOXICODENDRON :**

- Sensation de courbatures, besoin de bouger
- Toux pendant les frissons
- Démangeaisons sur l'ensemble du corps

**FERRUM PHOSPHORICUM :**

- Fièvre avec bouffées de chaleur
- Saignement du nez le matin
- Maux de tête avec visage rouge

## 10. HEMORROÏDES

**AESCULUS :**

- Couleur violacée, qui brûlent, sensation d'aiguilles dans le rectum, saignant très rarement

**ALOE :**

- Hémorroïdes saillantes comme une grappe de raisin
- L'anus brûle et démange empêchant de dormir
- L'amélioration se fait par les applications froides

**COLLINSONIA :**

- Hémorroïdes chroniques, douloureuses, saignantes
- Impression de rectum rempli d'aiguilles
- Constipation

**MURIATICUM ACIDUM :**

- Hémorroïdes gonflées, bleu foncé, saillantes et hypersensibles

**NUX VOMICA :**

- Hémorroïdes internes avec brûlures et démangeaisons
- Aggravation la nuit et amélioration par l'eau froide

**RATANHIA :**

- Hémorroïdes avec fissure anale, très douloureuses

**SULFUR :**

- Anus très rouge, hémorroïdes brûlantes, sensation de plaie, de piqûre
- Brûlure des pieds la nuit, sort les pieds du lit pour trouver la fraîcheur

## 11. HERPES

Il existe deux types de virus

- HSV1 : Herpès labial, conjonctivite, kératite
- HSV2 : Herpès génital qui se transmet par contact

### 11.1 Localement

HAMAMELIS	TM	} Préparation en quantité égale
CALENDULA	TM	
RHUS VERNIX	TM	

Compresses plusieurs fois par 24h dès les premiers signes.

### 11.2 Voie générale

VAXINOTOXINUM : 1 Dose en 9CH le plus tôt possible

RHUS TOX : 3 granules 3 fois par 24h

MEZEREUM : Si les vésicules se transforment en croûtes avec pus jaunâtre

## 12. MAL A L'EPAULE

FERRUM METALLICUM :

- Atteinte épaule gauche (3 fois par 24H)

LYCOPODIUM :

- Alternance des 2 côtés (3 fois par 24H)

SANGUINARIA :

- Atteinte épaule droite (3 fois par 24H)

SOLANUM MALACOXYLON :

- 6DH 1 fois par 24h
- 15CH 1 fois par semaine

## 13. MAL A L'ESTOMAC

ANTIMONIUM CRUDUM :

- Suite excès alimentaire, renvois avec goût et odeur des aliments

ARGENTUM NITRICUM :

- Douleur de l'estomac, nausées, vomissements, régurgitations, rots bruyants, ballonnements, agitation, précipitation, anxiété

GRAPHITES :

- Constriction et brûlure de l'estomac loin du repas
- Sujet frileux, constipé, enrobé

IRIS VERSICOLOR :

- Brûlure de tout le tube digestif, vomissements acides, brûlants comme du feu

KALIUM BICHROMICUM :

- Brûlures de l'estomac, pesanteur et nausées après le repas
- Envie de bière, dégoût pour l'eau
- Langue rouge et sèche, comme vernissée et craquelée

NUX VOMICA :

- Estomac distendu, brûlures, nausées, rots, régurgitations
- Désir alcool et mets épicés
- Langue chargée

## 14. MAL DES TRANSPORTS

CARBOLIC ACIDUM :

- Prostration et pâleur de la face, vomissements, odeur intolérable au niveau de la bouche

COCCULUS :

- Immobilité totale, yeux fermés, aggravation par le mouvement et le bruit

COLCHICUM :

- Nausées à la seule pensée des aliments, ballonnements

NUX VOMICA :

- Nausées avec gros efforts pour vomir, besoin air frais

PETROLEUM :

- Besoin immobilité et chaleur, maux de tête, arrêter dès qu'il va mieux

TABACUM :

- Nausées, vomissements, envie de ne pas bouger, besoin d'air

## 15. MAL DE VENTRE

BRYONIA :

- La douleur se situe surtout dans l'hypochondre droit, elle est aggravée par le mouvement, elle est améliorée par la pression faite, le froid et le repos

CHAMOMILLA :

- Douleur et grande agitation, l'amélioration se fait par le mouvement
- On retrouve une joue rouge et chaude, l'autre pâle et froide

COLOCYNTHIS :

- Douleur aigüe, violente, comme des crampes, évoluant par crise
- Amélioration penché en avant, plié en deux

MAGNESIA PHOSPHORICA :

- Douleur aigüe, violente, comme des crampes par crises régulières
- Amélioration penché en avant, par la chaleur locale et le massage

**MERCURIUS SOLUBILIS :**

- Douleur de l'hypochondre droit évoluant par crises gênant la respiration
- Si l'amélioration se fait par le repos et l'aggravation par le fait d'être couché sur le côté droit
- On retrouve une haleine forte, une langue chargée qui garde l'empreinte des dents

**VERATUM ALBUM :**

- Douleur comme des crampes, améliorée par la chaleur et en marchant
- Vomissements, sueurs froides et fatigue extrême

**16. OPERATION****1 SEMAINE AVANT :****ARGENTUM NITRICUM :**

- Appréhension, veut toujours finir avant d'avoir commencé

**GELSENIUM :**

- Hyperémotivité, appréhension, tremblements : 3 granules tous les jours

**IGNATIA :**

- Hypersensibilité, bâillements et soupirs, tracas pour le moindre souci

**LA VEILLE :****OPIUM 9CH :**

- Pour favoriser le réveil

**PHOSPHORUS 9CH :**

- Pour prévenir les hémorragies : 1 Dose globules

**APRES L'INTERVENTION :****CHINA :**

- Sujet ayant beaucoup saigné, fatigue, faiblesse :  
3 granules toutes les heures puis espacer en fonction de l'amélioration

**NUX VOMICA :**

- Pour éliminer les médicaments de l'anesthésie  
7CH (1jour) - 9CH (3jours) - 12CH (5jours) - 15CH (7jours) - 1 Dose globules

**OPIUM :**

- Pour lutter contre la constipation post-opératoire

**RAPHANUS :**

- Ballonnements douloureux pour éliminer les gaz : 3 granules toutes les heures,  
puis espacer en fonction de l'amélioration

**SYMPHYTUM + CALCAREA PHOS :**

- Si intervention au niveau des os : 3 Granules par jour 3 semaines à 1 mois

## 17. PIQURE INSECTE

LEDUM PALUSTRE - APIS :

- Alternier toutes les 1/2 heures, espacer suivant améliorations

TARENTULA :

- Si piqûre araignée avec gonflement important et violacé (3 fois par 24h)

Localement : CALENDULA + APIS + LEDUM PALUSTRE TM en compresses.

## 18. RHUME

ACONIT :

- Suite exposition au froid et sec
- Au début le nez est sec, suivi d'un écoulement brûlant
- Fièvre, agitation, pas de sueurs

ALLIUM CEPA :

- Après exposition au vent, écoulement nasal irritant, larmoiement non irritant
- Aggravation le soir dans une pièce chaude

CAMPHORA :

- Suite brusque changement de temps, sensation de refroidissement généralisé, nez bouché et sec

EUPHRASIA :

- Ecoulement nasal clair non irritant, abondant
- Ecoulement des yeux irritant, les yeux sont rouges

NUX VOMICA :

- Après exposition à l'air froid et humide
- Le nez coule le jour, est bouché la nuit, respiration bouche ouverte
- Amélioration couché et au chaud

SAMBUCUS :

- Nez bouché, sensation d'étouffement à l'endormissement
- Fièvre la nuit, sueurs abondantes au réveil

## 19. SINUSITE

BELLADONA :

- Sinusite au début : douleur violente, battante
- Nez bouché sans écoulement

HEPAR SULFUR 9CH - 12CH - 15CH - 30CH

- 1 Tube dose par 24h en échelle montante si la sinusite est récente (en plus des autres remèdes)

**HYDRASTIS 7CH :**

- Nez bouché, écoulement jaune, épais, visqueux, irritant

**KALI BICHROMICUM 7CH :**

- Ecoulement jaune, vert, épais, qui peut former des croûtes dans les narines
- Douleur à la racine du nez

**MEZEREUM 7CH :**

- Ecoulement jaune strié de sang
- Douleur brûlante dans les os du nez et de la face

**SILICEA 9CH :**

- 3 granules par jour en plus des autres remèdes si la sinusite est ancienne

## 20. SPORT

**AGARICUS :**

- Douleur brusque, en coup de fouet pendant l'effort : 3 granules 3 fois/24H

**ARNICA :**

- Pour tous les traumatismes et hématomes

**CALENDULA TM :**

- En application externe dans toutes les contusions en dilution au 1/10

**CUPRUM METALLICUM :**

- Crampes musculaires suite à un effort prolongé : 3 Granules 3 fois/jour

**HEPAR SULFUR :**

- Hématome dur et douloureux amélioré par la chaleur : 3 granules 3 fois/jour

## 21. TOUX

### 21.1 Sèche

**ACONIT 9CH :**

- suite coup de froid sec. Fièvre, visage rouge, sans sueur, douleurs dans le pharynx

**BELLADONA 9CH :**

- suit ACONIT quand la sueur apparaît, toux sèche douloureuse, fièvre et sueurs

**BRYONIA :**

- toux sèche avec chatouillement aggravée à la chaleur, point de côté droit, soif d'une grande quantité d'eau, espacée, aggravation par le mouvement et en allant du froid au chaud

**DROSERA 15CH :**

- toux sèche aggravée après minuit douleur costale en toussant, obligeant à se tenir les côtes : donner 2 Doses à 48H d'intervalle

**SAMBUCUS :**

- toux suffocante, difficultés à l'expiration, nez bouché et sueurs pendant la crise de toux

**SPONGIA TOSTA :**

- coup de froid vif et sec, toux suffocante, rauque, caverneuse

**STICTA PULMONARIA :**

- toux sèche spasmodique, épuisante, douloureuse, sensation d'écorchure au niveau de la trachée

**21.2 Coqueluchoïde****COCCUS CACTI :**

- mucus filant, abondant, comme du blanc d'oeuf, toux en se brossant les dents, amélioration en buvant froid

**CORALLIUM RUBRUM :**

- toux déclenchée par un écoulement postérieur, toux quinteuse suffocante et épuisante, vomissements de mucosités filantes. Donner systématiquement après chaque quinte.

**MEPHITIS :**

- toux à prédominance nocturne, spasmodique, violente et profonde

**21.3 Grasse****ANTIMONIUM TARTARICUM :**

- Encombrement bronchique, expectoration difficile, crachats épais
- 4CH : favorise l'expectoration qui sera suivie d'un 15CH en fin de maladie pour toux

**BLATTA ORIENTALIS :**

- toux asthmatiforme, encombrement bronchique, expectoration difficile

**FERRUM PHOS :**

- Toux sèche au départ puis expectoration jaune striée de sang avec des douleurs brûlantes dans la poitrine, température peu élevée (inférieure à 38,5°)

**IPECA :**

- toux quinteuse, nausées, vomissements, langue propre, grosse accumulation de mucus avec râle bronchique

**MERCURIUS SOLUBILIS 7CH :**

- toux grasse avec sécrétions mucopurulentes, jaunâtres, épaisses. Point douloureux à la base du poumon droit, haleine fétide avec enduit jaune gardant l'empreinte des dents, goût métallique dans la bouche.

**NATRUM SULFURICUM :**

- expectoration jaune verdâtre abondante, épaisse et facile aggravation à l'humidité

PELLANDRIUM :

- toux aboyante, sécrétion fétide, douleur au niveau du sein droit irradiant entre les épaules

PULSATILLA :

- expectoration épaisse jaune verdâtre, toux grasse le jour, sèche la nuit, amélioration en s'asseyant, au grand air frais

#### 21.4 Nerveuses fonctionnelles

AMBRA GRISEA 9CH :

- toux spasmodique, avec éructation, hyper-timidité, hyper-émotivité

HIOSCYAMUS 9 CH :

- toux spasmodique, violente, nocturne, aggravée en mangeant, en buvant, en parlant, améliorée en s'asseyant

IGNATIA 9CH :

- toux nerveuse, souvent émotive, sensation de boule à l'oesophage, toux le jour, améliorée par la distraction, aggravée en y pensant

## 22. TRAUMATISMES

ARNICA : Tous les traumatismes muscle, bosse, hématomes

ARNICA + APIS + BRYONIA :

- Epanchement de synovie suite traumatisme articulation

SYMPHYTUM + CALCAREA PHOS 5CH :

- 3 granulés (pour consolider les fractures) tous les jours pendant 3 semaines

BELLIS PERENNIS :

- Traumatisme au niveau des seins

HYPERICUM 9CH :

- Douleur irradiant le long du trajet d'un nerf

LEDUM PALUSTRE :

- Piqûres par aiguille, épine, etc..., œil au beurre noir

NATRUM SULFURICUM 30CH :

- Traumatisme crânien 1 tube dose pendant 3 jours

RUTA GRAVEOLENS :

- Traumatisme des ligaments

STAPHYSAGRIA :

- Plaie nette comme une coupure

## 23. VERRUES

THUYA :

- 3 granules par jour pendant plusieurs mois qui seront associées aux remèdes qui vont suivre :

ANTIMONIUM CRUDUM :

- Verrues plantaires ou paumes des mains
- Verrues dures et carrées
- Mauvaise digestion, langue très blanche

CAUSTICUM :

- Verrues sans les angles, aspect déchiqueté qui saignent et sont sensibles au toucher

DULCAMARA :

- Verrues planes sur le dos des mains aux verrues larges, molles, brunes, souvent localisées sur le dos

NATRUM SULFURICUM :

- Verrues sur le cuir chevelu, sur le visage, les paupières, les parties génitales, grande sensibilité à l'humidité

NITRICUM ACIDUM :

- Verrues dures et cornées, de couleur jaune avec des fissures qui saignent et douloureuses