

TROUSSE DE SECOURS NATURELLE

Pour la maison et en voyage

Retrouve les incontournables à toujours avoir chez soi
et en voyage pour les petits bobos du quotidien.
Privilégier des produits bio et locaux.

Ce document est volontairement court et succinct. Je ne détaille pas tous les
modes d'emploi ni toutes les contre-indications !
Pour toute question et des conseils personnalisés, contacte-moi :
07.87.57.87.60 · sophie@ma-vraie-nature.fr

L'ensemble des informations mentionnées dans ce document ne relèvent pas d'une pratique
médicale, ne remplacent pas une consultation médicale et ne peuvent en aucun cas se
substituer à un traitement médical existant.

Sauf mention contraire, ne convient pas aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes.

Attention aux contre-indications et interactions médicamenteuses.

En cas de doute, demander conseil à un professionnel de santé.

www.ma-vraie-nature.fr

TROUSSE DE SECOURS NATURELLE

1 HUILES ESSENTIELLES

En application externe, diluées dans une huile végétale (jojoba ou amande douce,...), ou en olfaction. Enfants > 7 ans. Ne pas ingérer.



Lavande vraie, *Lavandula angustifolia*

En tant qu'antispasmodique, calmante, sédative, cicatrisante et régénérante cellulaire, elle est indiquée en cas d'angoisse, stress, difficulté d'endormissements, spasmes digestifs, nausées, mais aussi brûlures, plaies, piqûres d'insecte. C'est LE couteau-suisse des remèdes. Incontournable. *Application externe.*

Eucalyptus citronné, *Eucalyptus citriodora*

En tant qu'anti-douleur, anti-inflammatoire et anti-rhumatismal elle est indiquée en cas de tendinite, courbature, élongation, et les rhumatismes. C'est également un excellent répulsif à insecte. *Application externe.*

Menthe Poivrée, *Mentha x piperita*

En tant que calmante du système nerveux, elle est indiquée pour l'agacement, l'irritabilité, l'hyper-émotivité, mais aussi les nausées et mal des transports. *En olfaction sèche ou application externe.*

Helichryse italienne, *Helichrysum italicum ssp. italicum*

En tant qu'anti-traumatique et décongestionnante puissante, elle est conseillée en cas de coup, choc, hématome, contusion, entorse. *Application externe.*

Ravintsara, *Cinnamomum camphora*

En tant qu'antivirale, antibactérienne et stimulante immunitaire, elle est préconisée dans les affections respiratoires : grippe, rhume, rhino-pharyngite, sinusite, nez bouché ou qui coule. *En olfaction sèche.*

2 FLEURS DE BACH

Sans contre-indication. Adultes et enfants : 3-4 gouttes directement dans la bouche. Enfants < 1 an : déposer 1 goutte sous la plante des pieds et masser doucement.

Rescue

C'est LE remède d'urgence en cas de choc, traumatisme, frayeur, crise de panique, stress, nervosité,... à prendre immédiatement

White Chestnut

Apaise le mental : pensées qui tournent inlassablement dans la tête, monologue et dialogue intérieur. Efficace contre les insomnies pour cause de rumination mentale

TROUSSE DE SECOURS NATURELLE

3 ARGILE VERTE

En interne : Toujours à au moins 2-3 heures d'une prise médicamenteuse.

Utiliser des ustensiles en bois ou en verre, éviter le métal.

Convient à la femme enceinte ou allaitante, convient aux enfants et bébés.

Contre indication (en interne) : Insuffisance rénale grave ou antécédents d'occlusion.



Argile verte en cailloux, ou pâte prête à l'emploi

En externe : Mettre des cailloux dans un récipient, recouvrir d'eau, attendre 20mn. Quand la pâte est prête, appliquer en couche de 2cm d'épaisseur à même la peau, sur une plaie (même ouverte), brûlure, entorse, contusion, fracture, foulure, piqure d'insecte,...

Argile verte en poudre ultra-ventilée

En interne : Remplir un verre d'eau, puis mettre 1 à 3 cs d'argile en poudre. Quand toute la poudre est tombée, remuer avec une cuillère en bois. Boire tout (même la poudre!).

Renouveler 3 fois par jour en cas de diarrhée, inconfort digestif, mal de ventre, gastro, turista, intoxication alimentaire,... ou dès que vous sentez un refroidissement arriver (grippe, etc.). Convient aux enfants (1cs) et aux bébés (1cc).

4 HOMÉOPATHIE

Sans contre-indication. 3-5 granules / prise. Max 4 fois / jour.



Arnica montana 9CH

Incontournable pour tous les traumatismes physiques ou psychiques, les hématomes, contusions, entorses, chocs, coups, mais aussi les courbatures et contractures musculaires.

Apis mellifica 9CH

En cas de piques d'insectes, moustiques, abeilles, guêpes, et les brûlures ou oedèmes améliorés au froid.

Nux vomica 9CH

Pour tous les troubles digestifs, fatigue après manger; repas lourds et difficiles à digérer.

Allium cepa composé

En cas d'allergie, rhume des fois, éternuements, nez qui coule et/ou yeux qui grattent et pleurent

TROUSSE DE SECOURS NATURELLE

5 TISANES

1cs du mélange / tasse. Laisser infuser 5-10mn. Filtrer et boire tiède. Enfants > 3 ans.

Mélange nuit tranquille

Coquelicot, pétales
Tilleul, fleurs
Marjolaine, sommités fleuries
Ortie, feuille
Escholtzia, partie aérienne

Mélange digestion

Mélisse, feuille
Origan, feuille
Thym ou Sarriette, feuille
Anis, graine
Achillée millefeuille, sommités fleuries

6 AUTRES



Huile de Millepertuis

Cicatrisante, régénératrice. Application externe pour les coups de soleil, brûlures.

Attention, cette huile est photosensibilisante, Ne pas s'exposer au soleil ensuite.

Teinture mère de Thym

Antiseptique, anti-infectieux. Application externe pour désinfecter les plaies et soulager les piqures d'insecte.

Pour les enfants, préférer une Teinture mère de Calendula, plus douce (possibilité de la diluer au 1/10ème pour les bébés)

Envie de partager votre retour sur ce document ?
Contactez-moi !