

C'EST MALIN

Albert-Claude Quemoun

JE ME SOIGNE AVEC L'HOMÉOPATHIE



**Maux de l'hiver, stress, bobos :
7 troussees essentielles
pour soigner toute la famille**

SANTÉ

POCHE

LE D U C . S

Vous dormez mal ? Vous souffrez de ballonnements à répétition ?
L'eczéma de votre enfant persiste ?

Efficace, naturelle et utilisable par tous, l'homéopathie soulage les maux les plus aigus (grippe, varicelle, crampes...) comme les troubles chroniques (angoisses, asthme, cholestérol...).

À découvrir dans ce guide accessible à tous, même aux débutants :

- **Fonctionnement et mode d'emploi de l'homéopathie :** combien de prises par jour ? Pour quelle durée ? Quelle posologie pour Bébé ?
- **15 médicaments phares pour les urgences :** *Aconitum napellus* 7 CH pour la fièvre, *Nux vomica* 7 CH en cas d'indigestion...
- **7 trousse homéo pour toutes les situations :** beauté, minceur, SOS bobo... Et une trousse pour chacun : enfant, femme enceinte, senior...

UN USAGE FACILE DE L'HOMÉOPATHIE AU QUOTIDIEN

Albert-Claude Quemoun est pharmacien et chercheur. Président de l'Institut homéopathique scientifique, ex-vice-président de la Société française d'homéopathie, ex-chargé de cours à la faculté de médecine de Paris-Nord.

Avec la collaboration de **Sophie Pensa**, journaliste indépendante spécialisée en santé et auteure de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s. Ensemble, ils ont écrit *Ma bible de l'homéopathie*.

ISBN : 979-10-285-1632-1



6 euros
Prix TTC
France



Rayon : Santé, médecine douce

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible de l'homéopathie, 2019.

Plus jamais mal au ventre grâce à l'homéopathie, 2017.

Maigrir avec l'homéopathie, 2016.

Homéopathie, le guide visuel, 2016.

100 réflexes homéopathie, 2015.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Cet ouvrage est la version poche du titre
L'homéopathie, c'est malin, paru en 2014.

Design de couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1632-1

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN
avec la collaboration de SOPHIE PENSA

JE ME SOIGNE AVEC L'HOMÉOPATHIE

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. HOMÉOPATHIE, MODE D'EMPLOI	9
1. COMMENT MARCHE L'HOMÉOPATHIE ?	10
2. COMMENT BIEN SE SOIGNER AVEC L'HOMÉOPATHIE ?	15
3. NOTRE BEST OF DE L'HOMÉOPATHIE	20
PARTIE 2. LES 7 TROUSSES HOMÉOPATHIQUES INDISPENSABLES	27
1. LA TROUSSE ORL	28
2. LA TROUSSE ZEN	46
3. LA TROUSSE SOS	62
4. LA TROUSSE ENFANTS	99
5. LA TROUSSE FEMMES	123
6. LA TROUSSE FEMMES ENCEINTES ET JEUNES MAMANS	150
7. LA TROUSSE SENIORS	164
TABLE DES MATIÈRES	181

INTRODUCTION

Je me soigne avec l'homéopathie, c'est malin. C'est un concentré de *Ma bible de l'homéopathie* qui peut être glissé aussi bien dans une voiture que dans une sacoche ou une veste. Il est utilisable en déplacement, en voyage, en week-end. Il ne laisse paraître que l'essentiel des remèdes à utiliser en cas d'urgence et pour soulager les maux de tous les jours. Ce livre s'adresse aussi bien aux personnes novices en homéopathie qu'aux connaisseurs de cette science. Il vous permettra de gérer facilement et efficacement, seul ou en attendant de consulter votre médecin, les petites pathologies les plus courantes.

L'homéopathie, c'est malin est le fruit d'une recherche et d'une pratique quotidienne de plusieurs décennies. Au fil du temps, j'ai coordonné des centaines de thèses d'étudiants en homéopathie, analysé des centaines de milliers d'ordonnances homéopathiques et conseillé des milliers de patients. Cela m'a permis de dégager pour vous les principaux médicaments répertoriés ici afin de vous faciliter l'usage de l'homéopathie au quotidien.

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN



HOMÉOPATHIE, MODE D'EMPLOI

Chapitre 1

Comment marche l'homéopathie ?

LES 3 PRINCIPES DE CETTE MÉDECINE NATURELLE

L'homéopathie a été inventée à la fin du XVIII^e siècle par le médecin allemand Samuel Christian Hahnemann. Elle repose sur trois grands principes : la loi des semblables, l'infinitésimalité et la globalité.

1. La loi des semblables

Pour guérir un individu, on lui administre une substance en quantité infime qui, donnée en quantité pondérale à un individu sain, provoque des symptômes identiques à ceux dont souffre le malade. Ainsi, l'homéopathie soigne l'allergie aux pollens avec **Histaminum**, une dilution d'histamine, principal médiateur des réactions allergiques. Elle utilise **Apis mellifica**, dilution d'abeille, pour soigner (entre autres), les piqûres d'insecte. Ou encore **Arsenicum album**, dilution d'arsenic pour soulager notamment les intoxications alimentaires, etc.

2. L'infinitésimalité

De nombreuses substances utilisées en homéopathie sont toxiques à hautes doses. Hahnemann a mis au point le système de dilution et de dynamisation des remèdes pour les rendre inoffensifs tout en conservant leur énergie propre. Une substance peut être diluée au dixième (DH) ou au centième (CH), accompagnée d'une agitation forte (dynamisation).

QUE SIGNIFIE TM ?

La teinture-mère (TM) est le résultat de la macération des matières premières (une plante fraîche par exemple) broyées et réduites en poudre dans un mélange d'eau et d'alcool. Au bout de 15 jours, la préparation est pressée puis filtrée. On obtient alors la TM, qui sert de base aux dilutions homéopathiques mais peut-être également employée pure ou diluée dans de l'eau. Elle se prend sous forme de gouttes ou pour réaliser des applications cutanées.

QUE SIGNIFIE CH ?

Vous trouverez cette indication à la suite de la plupart des médicaments recommandés. Elle signifie « Centésimale hahnemannienne » et indique la dilution homéopathique préconisée. Pour obtenir une dilution au centième (1 CH), on prend 1 goutte de teinture-mère (TM) que l'on dilue dans 99 gouttes de solvant (eau + alcool). Cette préparation est dynamisée (c'est-à-dire agitée à un rythme précis). Pour obtenir la 2 CH, on prend une goutte de 1 CH

que l'on dilue dans 99 gouttes de solvant puis que l'on dynamise. Et ainsi de suite jusqu'à la 30 CH (limite autorisée en France).

QU'EST-CE QU'UNE DH ?

Il s'agit d'une « Dilution au dixième ». Le procédé d'obtention de la DH est le même que celui de la CH. À cela près que la goutte de teinture-mère est mélangée à 9 gouttes de solvant et non à 99. On obtient donc un médicament beaucoup moins dilué, proche de l'usage phytothérapeutique.

3. La globalité

Cette science ne s'intéresse pas uniquement aux symptômes, mais au patient dans sa globalité. Elle ne soigne pas une maladie mais un malade. Elle s'intéresse donc à ses antécédents, son comportement, sa personnalité, sa psychologie, ses préférences (alimentaires, climatiques...).

L'ORIGINE NATURELLE DES MÉDICAMENTS

La plupart des remèdes homéopathiques sont issus des trois règnes naturels :

- *le règne végétal*, pourvoyeur de 60 % des médicaments (plantes récoltées la plupart du temps à l'état sauvage) ;
- *le règne minéral* (l'argent, l'or, le sel de mer, le bismuth...);
- *le règne organique* (organes d'animaux, insectes et leurs sécrétions...).

Il existe près de 3 000 médicaments homéopathiques. Environ 300 sont d'usage courant.

Chapitre 2

Comment bien se soigner avec l'homéopathie ?

LES 7 QUESTIONS QUE TOUT LE MONDE SE POSE

Les médicaments homéopathiques s'utilisent de façon spécifique. Voici les 7 clés pour bien les employer.

1. Combien de prises par jour ?

Dans ce livre, nous recommandons la plupart du temps de prendre 2 granules 3 fois par jour des remèdes indiqués **pendant que persistent les symptômes**. Il s'agit là d'une indication

générale. Pour combattre un problème aigu (par exemple une crise allergique, une crampe, des nausées, un mal de mer...), on peut rapprocher les prises et prendre 2 granules toutes les heures, voire tous les quarts d'heure. Il n'y a pas de risque à multiplier les prises au cours de la journée tant que durent les symptômes.

2. Pendant combien de temps ?

Nous n'avons pas indiqué de durée de traitement car les médicaments doivent être pris tant que dure le problème, ce qui varie d'un individu à un autre. Toutefois, les prises doivent être espacées dès qu'il y a amélioration, et suspendues à l'arrêt des symptômes. Si l'état de santé ne s'améliore pas dans les 48 heures ou s'il y a aggravation, il faut consulter dans les meilleurs délais.

3. À quelle dilution ?

Ce livre conseille essentiellement des dilutions basses (4 ou 5 CH) et des dilutions moyennes (7 à 9 CH), plus rarement des dilutions hautes (15 à 30 CH). Les dilutions basses servent à combattre les symptômes locaux (par exemple un

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je me soigne avec l'homéopathie
Albert-Claude Quemoun



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E