## l'homéopathie en Rando ou Marche Nordique

Avant toute sortie pensez donc à emporter quelques remèdes homéopathiques

à mettre dans votre sac à dos ou dans la pochette pour la marche nordique

ARNICA MONTANA 15 CH 1 DOSE ( chocs , coups, chutes avec ou sans saignements )

**ARNICA MONTANA 9 CH 1 TUBE DE GRANULES***

APIS MELLIFICA 15 CH 1 DOSE ( piqures de guêpes ou autres bestioles )

**APIS MELLIFICA 9 CH 1 TUBE DE GRANULES***

CUPRUM METAL 9 CH 1 TUBE DE GRANULES ( crampes )..

PHOSPHORUS 9 CH 1 TUBES DE GRANULES ( saignements de nez)

* toujours à sucer ( les enfants peuvent l'avaler ou le croquer, aucun problème)

VOYONS LES PLUS IMPORTANTS pour cette sortie et notez que les lettres CH corrrespondent à la dilution (ou dosage)

1) **ARNICA 9 CH en granules et APIS 9 CH en granules** . (le premier en cas de chutes ou chocs et le second en cas de piqures de guêpe voir autres bestioles qui piquent.

COMMENT PRENDRE CES REMEDES ? tout simplement à faire fondre sous la langue le plus rapidement possible (de préférence 1/4hr avant le repas ou 1hr après, mais si ça presse..allez y de suite.)

**Qelles quantitées de l'un ou de l'autre si vous n'avez que des granules** sur vous..et oui ça prend de la place ! Commençons par l'**ARNICA** en cas de choc avec ou sans saignement ( l'arnica est hémostatique et aussi bienfaisant sur les courbatures)

choc important : prendre deux fois 5 granules de suite ( pour ceux qui calculent bien cela fait 10) puis 10 à 15 minutes après 5 granules et ceci toutes les demies heures pendant deux heures. (cela fait quatre fois)., puis encore 5 granules plusieurs

fois par jour ( ceci pour le 1er jour) ..les jours suivants  prendre 3 à 4 fois par jour 5 granules.

Pensez à mettre sous pansement ou pas et sur la plaie, directement s'il le faut ,un **GEL D'ARNICA** (labo Boiron ou Wéléda pour ce qui me concerne) pour plus de détails ou de conseils , me contacter par mail.

**choc moins important** ou COURBATURES D'EFFORTS : compter 5 granules plusieurs fois par jour.

ceci pour le gens qui n'aurons que les deux tubes de granules cités.

Pour ceux qui prévoient de prendre la dose d'arnica 15 CH  , ce qui en ce qui me concerne est le top , il faut **prendre le contenu de la dose d'arnica en cas de choc important  en une ou deux fois**(..y en a qui ont une grande bouche , d'autre une petite ! je plaisante) puis continuer par les granules une demie heure après la dose et ceci plusieurs fois par jour. Puis les jours suivants 4 à 5 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

Pour Apis 15CH , piqures de guêpes, même procédé que ARNICA

--- petit truc : dès que vous trouvez du  PLANTAIN , frotter une ou plusieurs feuilles sur la piqure ( voir des orties, même chez les enfants) car c'est un exellent calmant...ou si vous avez le gel d'ARNICA dans votre sac aplliquer le sur la piqure.Ca marche super bien..et il sera inutile de surcharger votre trousse de pharmacie pour la sortie)

2) CUPRUM 9CH : prendre 5 granules dès le début des crampes et renouveller toutes les 10 minutes.

3) PHOSPHORUS 9 CH : même mode opératoire dès le début des saignements du nez ( mais c'est plus rare)..pensez néanmoins à faire une compression de la narine qui saigne et garder la tête droite et non penchée en arrière)

Extrait de :

http://rollpapyvttroute.canalblog.com/archives/2012/07/13/24665240.html