

## **L'homéopathie en randonnée (trousse de secours)**

L'homéopathie a ses détracteurs, mais les produits vendus en pharmacie n'ayant, selon l'Académie de médecine, aucun effet ni bons ni mauvais ils sont accessibles sans ordonnance médicale. Vous pouvez donc en user librement.

Ces remèdes, présentés en granules à dissoudre sous la langue, ont des dilutions variables (exprimées en CH) et un mode d'emploi élaboré par les médecins homéopathes. Voici quelques règles à respecter.

### ARNICA MONTANA - 9 CH

**Indications** : contre les ecchymoses, les courbatures, les coups et traumatismes

**Prise** : granules à laisser fondre sous la langue

1- en préventif si vous craignez les courbatures lors d'une randonnée sportive ou de plusieurs jours :

L'avant-veille, 10 granules en une seule fois.

La veille et les trois premiers jours : 5 granules 5 fois par jour.

2- à l'occasion d'une chute ou d'un choc, pour limiter/éviter les hématomes :

10 granules le plus tôt possible après le choc ou traumatisme.

Puis 5 granules 5 fois par jour pendant 3 jours.