

ma santé  
**2025**

...et si  
je demandais  
un petit coup de  
main à l'Homéo?

OFFERT PAR MA PHARMACIE HOMÉOPATHIQUE



MA TROUSSE  
D'URGENCE  
HOMEOPATHIQUE

Ma pharmacie homéopathique me conseille

ACONIT 9 ou 15CH  
ALLIUM CEPA COMPOSE  
ALOE COMPOSÉ  
APIS MELLIFICA 9 ou 15CH  
ARGENTUM NITRICUM 15CH  
ARNICA 7 ou 9CH  
ARUM TRIPHYLLUM COMPOSE  
BELLADONNA 7 ou 9CH et 15CH  
BORAX 5 ou 7CH  
CANTHARIS 5 ou 7CH  
CHINA 9CH  
COFFEA 15CH  
DROSERA COMPOSE  
FERRUM PHOSPHOR. 9 ou 15CH

GELSEMIUM 9 ou 15CH  
IGNATIA AMARA 15CH  
IPECA COMPOSE  
IPECA 7 ou 9CH  
IRIS VERSICOLOR 9 ou 15CH  
KALIUM BICHROMIC. 5 ou 7CH  
KALIUM PHOSPHORICUM 9CH  
MERCURIUS SOLUBILIS 5 ou 7CH  
NUX VOMICA 5 ou 7 et 15CH  
PHYTOLACCA 7 ou 9CH  
RHUS TOXICODENDR. 7 ou 9CH  
RUTA 5 ou 7CH  
STICTA 5 ou 7CH  
SULFUR IODATUM 9CH



## JE TOUSSE

et si je demandais un petit coup de main à l'homéo?

. Soulager la toux sèche:  
DROSERA COMPOSÉ

. Soulager la toux grasse:  
IPECA COMPOSÉ

. Soulager la toux rauque:  
ARUM TRIPHYLLUM COMPOSÉ

3 granules toutes les heures Espacer quand ça va mieux

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



J'AI MAL A LA GORGE

et si je demandais un petit  
coup de main à l'homéo?

APIS MELLIFICA 9 ou 15CH  
BELLADONNA 7 ou 9CH  
PHYTOLACCA 7 ou 9CH

3 granules de chaque toutes les  
heures espacer quand ça va mieux.  
Si les symptômes persistent faites  
faire un streptotest pour savoir s'il  
vous faut des antibiotiques.

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



J'AI ÉTÉ MALADE ET  
JE SUIS FATIGUÉ

et si je demandais un petit  
coup de main à l'homéo?


CHINA 9CH  
SULFUR IODATUM 9CH  
KALIUM PHOSPHORICUM 9CH

3 granules de chaque 1 fois par jour

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



JE SUIS ENRHUMÉ

et si je demandais un petit  
coup de main à l'homéo?

. pour déboucher le nez sec  
STICTA 5 ou 7CH  
NUX VOMICA 5 ou 7CH  
3 granules de chaque toutes les heures  
espacer quand ça va mieux

. pour calmer le nez qui coule et les  
éternuements  
ALLIUM CEPA COMPOSE  
NUX VOMICA 5 ou 7CH  
3 granules de chaque toutes les  
heures. Espacer quand ça va mieux

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

J'AI MAL A LA TÊTE

et si je demandais un petit  
coup de main à l'homéo?

GELSEMIUM 9 ou 15CH  
IRIS VERSICOLOR 9 ou 15CH  
BELLADONNA 9 ou 15CH

3 granules de chaque toutes les  
heures espacer quand ça va mieux

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

J'AI DES APHTES

et si je demandais un petit  
coup de main à l'homéo?

BORAX 5 ou 7CH  
KALIUM BICHROMIC. 5 ou 7CH  
MERCURIUS SOLUBILIS 5 ou 7CH  
3 granules de chaque  
matin-midi-soir

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						





JE ME SUIS BRULÉ  
J'AI UN COUP DE SOLEIL

et si je demandais un petit  
coup de main à l'homéo?

. pour calmer la douleur et apaiser la  
peau  
APIS MELLIFICA 9 ou 15CH  
BELLADONNA 7 ou 9CH  
3 granules de chaque toutes les  
heures espacer quand ça va mieux

. pour diminuer les cloques  
CANTHARIS 5 ou 7CH  
3 granules matin-midi-soir

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## APRES LA RANDONNÉE

et si je demandais un petit  
coup de main à l'homéo?

.Apaiser courbatures et raideurs

RUTA 5 ou 7 CH

ARNICA 7 ou 9CH

RHUS TOXICOD. 7 ou 9CH

3 granules de chaque toutes les heures  
espacer quand ça va mieux

.Soulager les ampoules


CANTHARIS 5 ou 7 CH

3 granules matin-midi-soir

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



JE SUIS STRESSÉ

et si je demandais un petit  
coup de main à l'homéo?

IGNATIA 15CH  
GELSEMIUM 15CH  
NUX VOMICA 15CH  
ARGENTUM NITRICUM 15CH

3 granules de chaque  
matin-midi-soir

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



J'AI DU MAL A DORMIR

et si je demandais un petit  
coup de main à l'homéo?

COFFEA 15CH  
IGNATIA 15CH  
GELSEMIUM 15CH  
NUX VOMICA 15CH

3 granules de chaque au coucher

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

J'AI DE LA FIEVRE

et si je demandais un petit  
coup de main à l'homéo?

ACONIT 9 ou 15CH

BELLADONNA 9 ou 15CH

FERRUM PHOSPHOR. 9 ou 15CH

3 granules de chaque toutes les heures  
espacer quand ça va mieux

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



## J'AI LA GASTRO

et si je demandais un petit  
coup de main à l'homéo?

. Calmer la diarrhée et le mal de  
ventre

ALOE COMPOSE

3 granules de chaque toutes les  
heures espacer quand ça va mieux

. Calmer les vomissements

NUX VOMICA 7 ou 9CH

IPECA 7 ou 9CH

3 granules de chaque toutes les  
heures espacer quand ça va mieux

Ma pharmacie homéopathique me conseille

## Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MES NOTES PERSONNELLES:

