

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:

