Phytopratique En infusion, 50 g de mélisse (feuilles), 50 g de verveine odorante (feuilles), 30 g de menthe poivrée (feuilles), 30 g de basilic (feuilles). Jetez 2 cuillerées à soupe rases du mélange dans 50 cl d'eau bouillante, ajoutez 1 cuillerée à soupe de gingembre frais râpé et infusez 10 min. Buvez 3 à 5 tasses de cette infusion chaude ou froide dans la journée, après avoir ajouté un jus de citron bio.

Le truc en + Mangez du gingembre confit débarrassé de son sucre, respirez de l'huile essentielle de citron plusieurs fois par jour, absorbez 1 gélule de levure de bière matin et soir jusqu'à amélioration. Et n'hésitez pas à faire une ou deux séances d'acupuncture ou de réflexologie plantaire.

R comme rhinite

Vos yeux et votre gorge picotent, vous éternuez sans arrêt. En agissant vite, vous pourrez atténuer les symptômes.

Homéopratique Commencez par *Aconitum composé*, 5 granules toutes les deux heures. Il s'agit d'une rhinite allergique? Pollens en 15 CH (5 granules par jour) et Poumon histamine en 15 CH, 5 granules par jour dans les périodes de pollinisation.

Si le rhume évolue, prenez *Allium cepa* en 9 CH. Cinq granules toutes les deux heures si l'écoulement est clair, liquide et irritant, ou *Hydrastis* s'il est jaune et épais, 5 granules en 5 CH toutes les deux heures.

Phytopratique Vous pouvez vous aider de Echinacéa Complexe Lehning 40, 15 gouttes dans un peu d'eau 3 fois par jour.

Le truc en + Pour apaiser les ailes du nez irritées, Homéoplasmine (Boiron) ou crème au *Calendula* (Lehning) en fine couche.

T comme (maux de) tête

Si le risque de toxémie a été éliminé par une prise de tension artérielle et un examen médical, il existe plusieurs médicaments pour lutter contre le symptôme.

Homéopratique *Iris versicolor*, s'il existe des signes digestifs associés (nausées, brûlures du tube digestif), en 7 CH, 5 granules 2 fois par jour.

Associer un médicament de terrain:

Ignatia, si les migraines surviennent dans un contexte émotionnel particulier (améliorées par le bruit, la distraction).

Gelsemium, en cas de trac, d'angoisse de l'accouchement.

Actaea racemosa, si inquiétude, peur pour son bébé.

Sepia, si les migraines se déclenchent après avoir absorbé des graisses.

Nux vomica, en cas de céphalées avec vertiges.

Phytopratique En décoction, mélangez 100 g de grande camomille (capitules), 100 g de *verveine odorante* (feuilles) et 100 g de marjolaine (sommités fleuries), à prendre 5 fois par jour en cas de crise.

Le truc en + La digitopuncture, pratique médicale chinoise à la portée de vos doigts. Fermez les yeux, respirez lentement et profondément puis appuyez doucement, avec votre pouce entre les sourcils. Massez en effectuant des mouvements circulaires pendant 5 min.


PHOTO: DR

Point de vue

Dre Bérangère Arnal, gynécologue-homéopathe-phytothérapeute, responsable du DU de phytothérapie à l'université Paris 13e.

Ne jouez pas les apprenties guérisseuses!

On parle de médecines «douces», mais cela ne signifie pas pour autant qu'elles sont sans danger?

Le terme médecines douces les dessert, il vaut mieux les appeler alternatives. Elles sont aussi complémentaires de l'allopathie. S'inscrivant dans le cadre d'une médecine préventive globale, elles sont idéales pour soigner les petits maux du quotidien et traiter la femme enceinte dans sa globalité. Si l'oligothérapie et l'homéopathie sont sans danger, il n'en va pas de même pour la phytothérapie: certaines plantes peuvent être toxiques. Ce sont des phytomédicaments, avec des indications précises, parfois des contre-indications, des effets secondaires et des interactions possibles. Même chose pour l'aromathérapie qui doit être prescrite par un médecin averti, de préférence inhalée ou appliquée par voie cutanée en petite quantité.

Peut-on vraiment se soigner avec un guide pratique?

Oui pour les maux courants, à condition de suivre les «recettes» et les prescriptions à la lettre. Ne jouez pas à l'apprentie sorcière et ne succombez pas à l'automédication qui pourrait s'avérer dangereuse. Vous devez impérativement consulter votre médecin pour toute fièvre, affection aiguë ou chronique grave, ou le contacter pour savoir si vous pouvez prendre tel ou tel remède.

Plus précisément, quelles sont les pathologies qui nécessitent absolument le recours à l'allopathie?

Outre les maladies graves, certaines infections urinaires, en raison de l'évolution toujours possible vers une pyélonéphrite, les infections bronchiques (à cause de la toux et de sa répercussion sur le périnée), l'hypertension gravidique, les angines bactériennes et l'anémie, lorsqu'elle est vraiment trop importante. Là, vous êtes obligée de passer par la case médecin!

Plus de conseils sur famili.fr, rubrique maman au naturel