



prendre soin de soi MÉDECINES DOUCES

NOS EXPERTS



FRANÇOISE COUIC-MARINIÈRE
docteur en pharmacie,
diplômée en
homéopathie



ALBERT-CLAUDE QUEMOUN
pharmacien,
chercheur



CLAUDETTE RAYNAL*
apithérapeute

Soulager son zona

Éruptions, brûlures, douleurs, fatigue... le zona a fait son apparition. **Pensez aux méthodes douces pour le soigner.**



Le zona est causé par le même virus que la varicelle. Localisé dans les ganglions des nerfs sensitifs, il peut rester inactif de nombreuses années et se réactiver lors d'une baisse du système immunitaire, à la suite d'un choc émotionnel ou physique, d'une maladie... Il se manifeste par une éruption cutanée avec sensation de brûlure sur le trajet du nerf. Le zona peut se situer au niveau de l'abdomen, du dos, de la région lombaire, du cou, des membres ou du visage, d'un seul côté du corps. Le repos est recommandé. Surtout ne pas se gratter, ni percer les vésicules. Et, si possible, limiter les contacts : le virus n'est pas très contagieux, mais il peut entraîner des troubles graves chez les personnes fragiles. En cas de zona ophtalmique, consulter immédiatement un médecin.

ÉVELYNE DELICOURT

Les plantes stimulent les défenses

La **grande camomille**, associée à l'écorce de saule blanc, soulage les douleurs (en poudre). Délayer 1 cuillerée à café de chaque dans un peu d'eau, 3 fois par jour.

Le **éleuthérocoque** et l'**échinacée** sont immunostimulants, le **ginseng** antifatigue.

• **Produits prêts à l'emploi**

- Arkogélules éleuthérocoque ou échinacée 12 € les 45 gélules;

Arkogélules ginseng, 14,20 € les 45 gélules, Arkopharma.

- Naturactive échinacée, 7 € les 30 gélules; Naturactive ginseng, 15 € les 20 gélules.



L'homéopathie calme les douleurs

Prendre systématiquement Vaccinotoxinum 9 CH, 5 granules, 3 fois par jour pendant 3 jours.

En cas de petites vésicules incolores accompagnées de douleur, Rhus toxicodendron 5 CH, 5 granules, 3 fois par jour jusqu'à l'amélioration.

En cas de douleurs intercostales, Vaccinotoxinum 9 CH associé à Ranunculus bulbosus 5 CH, 5 granules de chaque, 3 fois par jour.
Si la douleur est vive, calmée par la chaleur et aggravée la nuit, Arsenicum album 9 CH, 5 granules au coucher.

Les huiles essentielles apaisent

Les **huiles essentielles (HE) de niaouli et de menthe poivrée** ont une action antivirale et apaisent la douleur. Appliquer 2 gouttes de chaque HE diluées dans son lait corporel ou une huile végétale sur la zone, 4 à 6 fois par jour.

En cas de douleurs intenses, délayer 4 gouttes d'HE de niaouli, 2 gouttes d'HE de ravintsara, 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, et 2 gouttes d'HE de

lavande aspic dans 10 gouttes d'huile végétale de millepertuis. Appliquer ce mélange sans masser, 4 à 6 fois par jour jusqu'à la disparition des douleurs.

• **Produits prêts à l'emploi**

- Capsules aromatiques Immunessence (pour booster l'immunité), 11,75 € les 30 capsules, Pranarôm.

- Capsules Défenses naturelles, 10,20 € les 30 capsules, Phytosun arômes.

La sève de bouleau agit sur l'inflammation

Reminéralisante, elle contient du calcium, du potassium, du magnésium, du sodium, du sélénium, du zinc, du chrome et de nombreuses vitamines.

• **Produit prêt à l'emploi**

Sève de bouleau Probio-nature (boisson fermentée), 20 € la poche de 1,5 litre, **Holiste nature**. Infos : www.hn-lab.com

*Auteure de « En bonne santé avec les abeilles », éd. Guy Trédaniel.