Guide pratique

Ma Pharmacie Naturelle & Familiale



Les essentiels naturels pour accompagner les petits maux du quotidien – un guide simple, familial et raisonné.

Jenna - I&F essentially

Naturopathe spécialisée en médecine prophétique
& naturopathie pédiatrique

Qui suis-je ?

Je m'appelle Jenna et je suis naturopathe spécialisée en médecine prophétique et en naturopathie pédiatrique.

À travers mon accompagnement, je m'intéresse particulièrement au bien-être de la femme et de l'enfant, ainsi qu'à une approche globale de l'hygiène de vie.

J'ai créé ce guide pour vous aider à constituer une pharmacie naturelle et familiale, avec des ingrédients simples et quelques préparations faciles à réaliser à la maison. L'objectif n'est pas de remplacer un traitement médical, mais de vous donner des repères pour mieux connaître les ressources naturelles pouvant accompagner certains petits inconforts du quotidien.

Une approche globale

La naturopathie s'intéresse notamment à l'alimentation, l'hygiène de vie, le sommeil, la gestion du stress, les plantes et produits naturels, ainsi qu'aux habitudes quotidiennes.

Avant d'utiliser une plante, une huile essentielle ou un complément, plusieurs éléments doivent être pris en compte : l'âge, la grossesse et l'allaitement, les traitements médicaux en cours, les allergies et antécédents, ainsi que la dose et le mode d'utilisation. Un conseil adapté à un adulte ne l'est pas forcément pour un enfant.

> **Huiles essentielles :** elles sont très concentrées et demandent une grande prudence, particulièrement chez les nourrissons et les jeunes enfants. Ne laissez jamais les flacons à leur portée et évitez toute utilisation improvisée chez l'enfant.

« Naturel » ne signifie pas automatiquement « sans risque ».

Ce guide est un support d'information et de bien-être : il ne remplace pas une consultation médicale ou un traitement prescrit.

Sommaire

Les essentiels naturels pour toute la famille.

01 | Immunité

02 | Digestion & confort intestinal

03 | Détente & sommeil

04 | Bien-être féminin

05 | Spécial enfant

06 | Quand demander un avis médical ?

07 | 3 recettes bonus exclusives

08 | Ma Sélection Familiale - 6 Indispensables d'aromathérapie

01 Immunité



Miel

Bienfaits — Adoucit la gorge, apaise la toux, propriétés traditionnellement reconnues pour le confort ORL.

Utilisation — 1 cuillère à café pure ou dans une tisane tiède.

Contre-indications — Jamais avant 1 an (risque de botulisme infantile).

Astuce naturo — Préférer un miel brut, non pasteurisé, pour conserver ses propriétés.



Thym

Bienfaits — Traditionnellement utilisé pour le confort respiratoire (toux, maux de gorge) et digestif, propriétés antiseptiques reconnues.

Utilisation — En infusion (1 c. à café / tasse), 2 à 3 fois par jour.

Contre-indications — À dose concentrée, déconseillé chez la femme enceinte ; préférer l'infusion légère.

Astuce naturo — Associer au miel et au citron pour une infusion d'hiver complète.



Sureau noir

Bienfaits — Utilisé pour accompagner les états fébriles et dégager les voies respiratoires.

Utilisation — Infusion de fleurs séchées, 1 c. à café par tasse, 2-3 fois/jour.

Contre-indications — Ne jamais consommer les baies crues (toxiques) ; avis professionnel pour le jeune enfant.

Astuce naturo — En sirop traditionnel, apprécié des enfants dès l'automne.



Ail & oignon

Bienfaits — Aliments riches en composés soufrés, antioxydants, soutien de l'organisme en hiver.

Utilisation — Crus ou cuits, intégrés à l'alimentation quotidienne.

Contre-indications — En grande quantité, peut irriter un estomac sensible ; interaction possible avec les anticoagulants.

Astuce naturo — Un oignon coupé en deux posé dans la chambre : astuce contre la toux nocturne (même chez l'enfant).



Échinacée

Bienfaits — Utilisée en cure courte pour accompagner les défenses de l'organisme en hiver.

Utilisation — En infusion ou teinture-mère, cure de 10 jours maximum.

Contre-indications — Déconseillée en cas de maladie auto-immune, grossesse ou allaitement, sans avis professionnel.

Astuce naturo — À utiliser en prévention dès les premiers signes de fatigue hivernale, plutôt qu'en continu.



Eucalyptus

Bienfaits — Soulage les infections respiratoires (rhume, bronchite, sinusite, toux). Expectorant et antiseptique.

Utilisation — En infusion de feuilles, ou inhalation (adulte uniquement).

Contre-indications — Huile essentielle déconseillée chez le nourrisson et le jeune enfant (risque de spasmes respiratoires).

Astuce naturo — Privilégier l'infusion douce plutôt que l'huile essentielle en présence d'enfants.



Anti-inflammatoires - curcuma & gingembre

Bienfaits — Épices utilisées pour le confort articulaire (arthrose, arthrite), récupération musculaire (courbature, inflammation) et le tonus en hiver.

Utilisation — Intégrés à l'alimentation quotidienne (plats chauds, infusions).

Contre-indications — Curcuma à éviter à dose concentrée en cas de calculs biliaires ; gingembre à modérer en cas de troubles de la coagulation.

Astuce naturo — Associer curcuma, poivre noir et une matière grasse pour une meilleure assimilation.



Propolis

Bienfaits — Produit de la ruche qui stimule l'immunité, désinfecte la bouche et apaise les maux de gorge.

Utilisation — En spray buccal ou pastilles, selon les indications du fabricant.

Contre-indications — Allergie aux produits de la ruche (pollen, propolis) ; prudence chez l'asthmatique.

Astuce naturo — Toujours vérifier l'origine et la pureté de la propolis utilisée.

02 Digestion & confort intestinal



Fenouil

Bienfaits — Utilisé pour apaiser les ballonnements, faciliter la digestion, calmer les crampes abdominales.

Utilisation — Infusion de graines légèrement écrasées, après le repas.

Contre-indications — À éviter à haute dose chez la femme enceinte.

Astuce naturo — Mâcher quelques graines après un repas copieux.



Camomille

Bienfaits — Apaise les spasmes digestifs légers et les inconforts liés au stress.

Utilisation — En infusion après repas, ou en cas de tension digestive.

Contre-indications — Allergie aux astéracées (famille de la marguerite).

Astuce naturo — À associer au fenouil pour une infusion digestive complète.



Gingembre

Bienfaits — Stimule la digestion, utilisé contre les nausées. Soulage les douleurs inflammatoires.

Utilisation — En infusion de racine fraîche, ou râpé dans un plat.

Contre-indications — À modérer en cas de calculs biliaires ou de traitement anticoagulant.

Astuce naturo — Une tranche de gingembre frais dans de l'eau chaude dès le matin.



Basilic

Bienfaits — Plante aromatique utilisée pour le confort digestif. Soulage les ballonnements, réduit le stress, calme la toux et apaise les maux de tête.

Utilisation — Frais, intégré à l'alimentation, ou en infusion de feuilles.

Contre-indications — Aucune connue aux doses alimentaires.

Astuce naturo — À ajouter en fin de cuisson pour préserver arômes et propriétés.



Origan

Bienfaits - Combat les infections respiratoires (toux, bronchite), stimule la digestion et renforce l'immunité.

Utilisation - En infusion, ou comme condiment culinaire.

Contre-indications - À dose concentrée (huile essentielle), déconseillé chez la femme enceinte et le jeune enfant.

Astuce naturo - Privilégier l'origan séché en cuisine plutôt que l'huile essentielle ou quotidien.



Marjolaine

Bienfaits - Utilisée pour le confort digestif et la détente nerveuse.

Utilisation - En infusion, seule ou associée à la camomille.

Contre-indications - Déconseillée à dose concentrée en cas de grossesse.

Astuce naturo - Une infusion marjolaine + camomille pour favoriser la digestion et la détente.



Menthe

Bienfaits - Utilisée pour faciliter la digestion, apaiser les lourdeurs, soulager les ballonnements, apaiser les maux de tête.

Utilisation - Infusion de feuilles fraîches ou séchées, après repas.

Contre-indications - Déconseillée en cas de reflux gastro-œsophagien ; à éviter chez le nourrisson.

Astuce naturo - Fraîche dans une carafe d'eau, elle facilite aussi l'hydratation.



Réglisse

Bienfaits - Apaise les maux de gorge (toux sèche), protège l'estomac contre les ulcères.

Utilisation - En infusion de racine, en cure courte.

Contre-indications - Déconseillée en cas d'hypertension, de grossesse, ou de traitement en cours.

Astuce naturo - À réserver aux cures ponctuelles, jamais au long cours.



Lin (graines)

Bienfaits — Riches en mucilages, utilisées pour le confort du transit. Soulage la constipation et protège le système cardiovasculaire.

Utilisation — Graines moulues, 1 à 2 c. à soupe avec un grand verre d'eau.

Contre-indications — Toujours accompagner d'une bonne hydratation ; déconseillé en cas d'occlusion intestinale.

Astuce naturo — Moudre les graines au dernier moment pour préserver leurs qualités.



Artichaut

Bienfaits — Utilisé pour soutenir la digestion des graisses, le confort hépatique, élimine les toxines et lutte contre le foie gras.

Utilisation — En infusion de feuilles, ou préparation du commerce.

Contre-indications — Déconseillé en cas d'obstruction des voies biliaires.

Astuce naturo — À prendre avant les repas pour soutenir la digestion des graisses.



Mauve

Bienfaits — Plante mucilagineuse utilisée pour apaiser les muqueuses digestives. Régule le transit intestinal (constipation). Apaise les irritations des voies respiratoires (toux sèche, maux de gorge).

Utilisation — En infusion de fleurs et feuilles.

Contre-indications — Aucune connue aux doses usuelles.

Astuce naturo — Une infusion douce, bien tolérée, aussi appréciée en cas de gorge irritée.

03 Détente & Sommeil



Mélisse

Bienfaits - Calme le système nerveux (anxiété), utilisée contre le stress et les troubles légers du sommeil.

Utilisation - Infusion de feuilles, le soir.

Contre-indications - À modérer en cas de troubles thyroïdiens (hypothyroïdie), sans avis médical.

Astuce naturo - Son goût citronné en fait une tisane appréciée des enfants.



Tilleul

Bienfaits - Favorise l'endormissement, idéal pour réduire l'anxiété, calmer les maux de tête et faire baisser la fièvre en cas de grippe.

Utilisation - Infusion de fleurs/bractées en soirée.

Contre-indications - Troubles cardiaques, occlusion des voies biliaires, femmes enceintes.

Astuce naturo - À associer à la camomille pour une synergie apaisante.



Fleur d'oranger

Bienfaits - Utilisée pour calmer l'agitation et l'anxiété légère.

Utilisation - En infusion ou hydrolat dans un verre d'eau le soir.

Contre-indications - Aucune connue aux doses usuelles.

Astuce naturo - Quelques vaporisations d'hydrolat sur l'oreiller en routine du coucher.



Safran

Bienfaits - Utilisé pour soutenir l'équilibre émotionnel. Régule l'humeur, lutte contre la dépression légère à modérée.

Utilisation - Quelques pistils infusés, ou intégrés à un plat.

Contre-indications - À doses élevées, déconseillé en cas de grossesse.

Astuce naturo - Une pincée suffit, son goût est puissant.



Passiflore

Bienfaits - Calme l'anxiété, réduit la nervosité, stoppe les pensées anxieuses du soir et restaure un sommeil réparateur (aucun effet d'accoutumance).

Utilisation - En infusion, 30 minutes avant le coucher.

Contre-indications - À éviter en association avec des sédatifs, sans avis médical.

Astuce naturo - Particulièrement utile en période de stress passager.



Valériane

Bienfaits - Combat les insomnies sévères et l'anxiété. Idéale pour détendre les muscles, réduire le temps d'endormissement et apaiser la nervosité.

Utilisation - En infusion de racine, le soir.

Contre-indications - À éviter en cas de grossesse, allaitement, ou association avec des somnifères.

Astuce naturo - Son odeur typée peut surprendre - à associer à de la menthe ou du tilleul.



Lavande vraie

Bienfaits - Reconnue pour ses propriétés apaisantes. Plante reine de la relaxation. Désinfecte la peau, calme les maux de tête et favorise un sommeil profond.

Utilisation - En infusion de fleurs, ou hydrolat en diffusion sur l'oreiller.

Contre-indications - Huile essentielle à utiliser avec précaution chez l'enfant ; l'hydrolat reste la forme la plus douce.

Astuce naturo - Quelques gouttes d'hydrolat sur un mouchoir posé près de l'oreiller.



Camomille romaine

Bienfaits - Apaise les crises de stress et d'anxiété. Calme les douleurs digestives et coliques.

Utilisation - Infusion le soir, ou hydrolat dilué.

Contre-indications - Allergie aux astéracées.

Astuce naturo - À distinguer de la camomille matricaire, plus digestive.

04 Bien-être féminin



Sauge

Bienfaits – Confort féminin et équilibre hormonal. Régule les troubles de la ménopause (bouffées de chaleur).
Utilisation – En infusion, en cure courte.

Contre-indications – Déconseillée en cas de grossesse, d'allaitement, ou d'antécédents hormono-dépendants.

Astuce naturo – À réserver aux cures ponctuelles, jamais en continu.



Fenugrec

Bienfaits – Stimule la production de lait maternel.

Utilisation – Graines en infusion ou gélules, selon indications.

Contre-indications – Déconseillé en cas de grossesse (effet stimulant utérin) ; prudence en cas de diabète.

Astuce naturo – Une odeur caractéristique peut passer dans le lait – à tester progressivement.



Grande camomille (Partenelle)

Bienfaits – Alliée du confort féminin. Apaise les règles douloureuses, réduit les spasmes utérins, agit sur les migraines déclenchées par les variations hormonales du cycle.
Utilisation – En infusion, ou cure encadrée.

Contre-indications – Déconseillée en cas de grossesse, allergie aux astéracées, ou traitement anticoagulant.

Astuce naturo – À distinguer de la camomille romaine et matricaire – usages différents. Possibilité de l'associer à l'achillée millefeuille.



Romarin

Bienfaits – Réduit les douleurs de règles, régule le transit intestinal perturbé par le cycle et soutient le foie dans l'élimination des hormones.

Utilisation – En infusion, ou comme condiment culinaire.

Contre-indications – Déconseillé à dose concentrée en cas de grossesse ou d'hypertension.

Astuce naturo – En infusion matinale pour un coup de tonus naturel.



Framboisier (feuilles)

Bienfaits — Régule le flux sanguin, apaise les règles douloureuses et spasmes, atténue les sautes d'humeur. Tonifie l'utérus et facilite le travail (accouchement).

Utilisation — En infusion de feuilles séchées.

Contre-indications — À éviter en début de grossesse, sans avis professionnel.

Astuce naturo — Une infusion douce, souvent associée à l'accompagnement de la maternité.



Gattilier

Bienfaits — Rétablit l'équilibre entre les œstrogènes et progestérone. Utilisé pour le SPM, cycles irréguliers ou absents, acné hormonale ou troubles de la préménopause.

Utilisation — En gélules ou teinture-mère, cure de plusieurs cycles.

Contre-indications — Déconseillé en cas de grossesse, allaitement, ou traitement hormonal, sans avis médical.

Astuce naturo — Les effets s'observent sur plusieurs cycles : la patience est de mise.



Bourrache

Bienfaits — Atténue fortement les symptômes du SPM (seins gonflés et douloureux, rétention d'eau, irritabilité). Utilisée pour les affections cutanées (souplesse et hydratation de la peau).

Utilisation — En huile, voie orale (capsules) selon indications.

Contre-indications — Déconseillée en cas de grossesse, d'épilepsie, ou de traitement anticoagulant.

Astuce naturo — À conserver l'huile au réfrigérateur une fois ouverte pour préserver ses qualités.

05 Spécial enfant



Sommeil, agitation & cauchemars



Hydrolat de fleur d'oranger (oranger amer)

L'allié incontournable du coucher : calme l'agitation, l'anxiété, aide à s'endormir.
Utilisation : ½ c. à café dans un verre d'eau ou le biberon le soir (dès 1 an), ou quelques vaporisations dans l'atmosphère ou sur l'oreiller.



Camomille matricaire (allemande)

Excellente en infusion douce pour apaiser les enfants colériques ou stressés avant le coucher.



Synergie — Tisane tilleul & camomille

Tilleul (fleurs/bractées) : grand calmant du système nerveux, réduit l'anxiété, favorise un sommeil réparateur.

Camomille matricaire : apaise le stress mental et détend les tensions physiques (ventre noué par les émotions ou une journée intense).



Maux de ventre & coliques



Hydrolat de camomille romaine (noble)

Soulage les spasmes digestifs, les coliques, et apaise la nervosité liée à la douleur.

Utilisation :
Dès 1 an : ½ cuillère à café dans un verre d'eau.



Infusion de mélisse

Une plante douce au goût citronné que les enfants adorent — calme les maux de ventre d'origine nerveuse et favorise la détente.

Tisane digestive au fenouil & à la verveine - À partir de 4 ans

Pour les enfants, privilégiez une infusion légère et respectez les quantités recommandées.

1. 3 ou 4 graines de fenouil légèrement écrasées + 1/2 feuille de verveine.
2. Verser environ 150 ml d'eau bouillante dessus.
3. Laisser infuser 5 minutes maximum, pas plus.
4. Filtrer soigneusement, sans résidu.
5. Laisser tiédir à température corporelle avant de donner.

Achetez des plantes séchées certifiées Bio et de qualité médicinale (pharmacie, herboristerie).

Si les coliques s'accompagnent de fièvre, de vomissements ou de pleurs inconsolables au-delà de quelques jours, consultez rapidement un professionnel de santé.

❄️ Poussées dentaires & rhumes

🦷 Poussées dentaires

Hydrolat de camomille romaine

Anti-inflammatoire, il calme la douleur des gencives.
Utilisation : Vaporisez l'hydrolat sur une compresse stérile propre ou sur votre doigt préalablement lavé. Massez doucement la gencive douloureuse de bébé.

🤧 Rhumes & voies respiratoires

Hydrolat de thym à linalol

Bien choisir la variété à *linalol,* douce et non irritante (contrairement au thym à thymol). Antiviral et purifiant.
Utilisation par voie orale (dès 1 an) : Quelques gouttes par jour dans un verre d'eau ou de jus en cas de refroidissement ou rhume.

En brume d'ambiance (dès 3 mois) : Vaporisez l'hydrolat dans sa chambre ou sur sa literie avant le coucher. Cela purifie l'air et facilite sa respiration pendant la nuit, sans agresser ses bronches.

Fièvre : Avant 3 mois, toute fièvre = consultation immédiate. L'infusion de fleurs de sureau aide à faire baisser la fièvre en stimulant la transpiration, mais par sécurité pour un enfant, il est préférable de la verser tiède dans l'eau de son bain plutôt que de lui faire boire. Consultez si la fièvre dure plus de 48 h ou si l'enfant est abattu.

Conseils d'utilisation & dosage des hydrolats



Qualité : hydrolats 100 % purs, naturels, sans conservateurs, certifiés Bio.
Par voie orale : avant 1 an avec avis médical ;

- De 1 à moins de 3 ans : 1/2 c. à café/jour dans un verre d'eau.
- De 3 à moins de 6 ans : 1 c. à café dans un verre d'eau, 1 à 2 fois/jour.
- Dès 6 ans : 1 c. à café dans un verre d'eau 1 à 4 fois/jour.

Conservation : au réfrigérateur, à consommer dans les 2-3 mois après ouverture.

En fonction du but recherché, les hydrolats peuvent être dilués dans un verre d'eau froide, chaude ou dans une tisane par exemple. Le tout est de ne pas faire bouillir l'hydrolat pour ne pas le dénaturer.

Peau de bébé

Fesses rouges (érythème fessier)

Le Top 3 des Hydrolats

- **La Camomille Romaine :** L'incontournable. Elle éteint le feu des fesses rouges, calme l'inflammation et répare l'épiderme.
- **Le Calendula :** Le bouclier douceur. Il désinfecte en surface, répare les peaux gercées et referme les petites fissures.
- **La Lavande Vraie :** L'assainissante. Elle aide à soulager la douleur et empêche les bactéries de se développer dans la couche.

L'argile blanche, alternative douce au talc

Ultra-douce, cicatrisante et purifiante : elle absorbe l'humidité, neutralise l'acidité des urines/selles et crée une barrière protectrice sans boucher les pores.

Comment faire : nettoyez (hydrolat), séchez soigneusement en tapotant, puis saupoudrez un voile d'argile blanche surfine, comme un talc.

Petits bobos (écorchures, bleus)

Hydrolat de lavande fine (vraie) : La désinfectante

Le couteau suisse des bobos : antiseptique, cicatrisant, apaisant — et il ne pique pas, contrairement aux sprays classiques. Vaporisez généreusement sur l'égratignure.

Hydrolat d'hélichryse italienne (immortelle) : L'anti-bleu

Le remède des bosses et des bleus : active la circulation pour éviter ou atténuer rapidement l'hématome. Compresse imbibée quelques minutes sur la zone.

Peaux sèches, eczéma, croûtes de lait

Peau sèche & Eczéma

- Camomille Romaine : La reine anti-grattage. Elle calme instantanément les démangeaisons et répare les plaques sèches.
- Lavande Vraie : L'assainissante. Elle purifie l'eczéma, mais attention à l'utiliser avec modération pour ne pas assécher la peau.

Croûtes de lait

L'astuce express : Vaporisez de la Camomille Romaine pour apaiser le cuir chevelu. Appliquez un peu d'huile de Calendula, laissez poser, puis brossez délicatement.

Les âges — quoi donner, et comment



👩 Moins de 6 mois (Nourrissons)

Le lait (maternel ou infantile) reste la seule boisson. Ni tisane ni hydrolat par voie orale, sauf avis médical.

Hydrolats : Uniquement sur la peau ou en brume.



👩 De 6 mois à 1 an

Infusions : Uniquement après avis du pédiatre.

Hydrolats : En massage externe ou quelques gouttes diluées dans un fond d'eau avec avis médical.

⚠️ Règle d'or : Jamais de miel avant l'âge de 1 an (risque de botulisme).



👩 Dès 1 an et plus

Infusions : Une petite tasse (environ 50 ml) de verveine, fenouil (à partir de 4 ans) ou camomille. Le miel est désormais autorisé.

Hydrolats par voie orale : Voir tableau page 15.

Petit conseil supplémentaire aux mamans allaitantes qui ont des bébés qui souffrent de coliques : Faites le test d'arrêter votre consommation de laitage avec l'avis d'un médecin ou d'une sage-femme.

Les recommandations d'utilisation et les dosages varient selon les laboratoires et le procédé de distillation, veillez à toujours consulter la notice ou l'étiquette de votre produit avant toute utilisation.

🔥Petites brûlures — le bon réflexe



3 × 15

Avant d'utiliser le moindre produit naturel, appliquez la règle des 3 « 15 » :

- Refroidissez immédiatement la brûlure sous une eau à 15 °C (eau du robinet, jamais de glace).
- **15 centimètres :** Mettez le jet d'eau à 15 cm de la peau, sans viser directement le centre de la plaie.
- **15 minutes :** Laissez couler l'eau pendant 15 minutes complètes pour stopper la propagation de la chaleur.



🚀 Protocole d'urgence — brûlure légère

🩹 Les Brûlures & Coups de soleil

- **Hydrolat de Lavande Vraie :** Le réflexe absolu. Il apaise le feu de la brûlure, désinfecte et répare la peau.
- **Gel d'Aloe Vera** : Le pansement naturel. Il hydrate en profondeur, crée une barrière protectrice et régénère les tissus brûlés.

L'astuce express : Le « Duo Choc »

Le geste SOS : Vaporisez l'hydrolat de Lavande vraie pour calmer la douleur, puis appliquez immédiatement une couche généreuse de gel d'Aloe vera frais.

⚠️ Règle d'or

Choix du produit : Utilisez un gel d'Aloe vera pur à 99 % certifié BIO et conservez-le au réfrigérateur pour un effet glaçon immédiat.



📞 Quand appeler le 15 (SAMU) ou le 112 ?



- Si la brûlure est plus grande que la paume de la main de la victime.
- Si la peau présente des cloques (2e degré) ou est noircie/blanche (3e degré).
- Si elle est située sur le visage, les mains ou près des voies respiratoires.

Pour toute brûlure étendue, profonde, sur le visage/les mains/les parties génitales, ou chez un très jeune enfant : consultez sans délai (15 / 112).

Quand demander un avis médical ?

Urgence — 15 (SAMU) · 112 (numéro d'urgence européen)

En cas de détresse respiratoire, malaise important, réaction allergique sévère ou situation mettant en jeu le pronostic vital.

Chez le bébé et l'enfant

Un bébé de moins de 3 mois qui tousse doit être examiné rapidement. Difficultés respiratoires, difficultés à s'alimenter ou altération inhabituelle de l'état général nécessitent un avis médical. Pour une rhinopharyngite, aggravation, difficultés respiratoires, fièvre prolongée ou symptômes associés doivent conduire à consulter. (Source : Ameli)

Consultez rapidement si

- Les symptômes sont inhabituels ou s'aggravent
- Une fièvre persiste
- Une douleur est importante ou inhabituelle
- Des difficultés respiratoires apparaissent
- L'état général se dégrade
- Les symptômes persistent sans amélioration

07 3 recettes bonus exclusives

Ces recettes sont exclusives et ne se retrouvent pas sur mes réseaux sociaux



1. Remède maux d'hiver (maux de gorge, toux...)

Dans un bocal : feuilles de menthe, thym, laurier, un bâton de cannelle.
Pour un pot de 500 ml : mettre 250 ml de miel et 250 ml de vinaigre de cidre.
Laisser poser 3 à 4 semaines puis filtrer.
Conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière.
Si l'odeur ou la texture change, jeter immédiatement. À partir de 12 ans.

⚠ **Contre-indications et précautions**

Ne pas utiliser en cas d'allergie à l'un des ingrédients.
Demander conseil à un professionnel de santé en cas de grossesse, de maladie chronique ou de traitement.
Le miel est interdit avant l'âge de 1 an.
Ce remède ne remplace pas un avis médical.



2. Sinusite

- Dans un bol, ajouter le jus de 2 citrons, du poivre et une pincée de gros sel.
- Verser de l'eau chaude (non bouillante), couvrir la tête et inhaler la vapeur.

On peut aussi mettre de la lavande dans l'eau.

⚠ **Contre-indications et précautions**

Ne pas pratiquer chez les jeunes enfants : risque important de brûlure avec la vapeur.
Prudence en cas d'asthme, de gêne respiratoire ou d'allergie à la lavande.
Arrêter immédiatement en cas d'irritation ou de difficulté à respirer.
En cas de gêne respiratoire importante, appeler le 15 ou le 112.



3. La recette optimale « Anti-Grippe »

Faire bouillir 10 min dans 250 ml d'eau : 2 cm de gingembre râpé, 1/2 c. à café de curcuma et 1 pincée de poivre noir.
Filtrer, puis ajouter : 1 c. à café de miel et 1 filet de citron.

- Boire 2 à 3 tasses par jour, dès les premiers symptômes.
- Moment idéal : De préférence après les repas (pour protéger l'estomac du côté piquant) et une tasse chaude le soir pour apaiser les courbatures avant de dormir.
- Durée : À consommer pendant 3 à 5 jours, le temps que la phase aiguë de la grippe s'atténue.

⚠ Déconseillé avec les anticoagulants, avant une chirurgie, en cas d'ulcère, de calculs biliaires, chez le bébé de moins de 1 an (miel) et déconseillé avant 6 ans (piquant).

Ma Sélection Familiale
Les 6 Indispensables d'aromathérapie - Pranarôm

SECTION 1 : IMMUNITÉ & PROTECTION



Solution - Défenses naturelles PranaBB

Le réflexe naturo :

Accompagner les défenses naturelles de bébé dès ses premiers mois grâce à une approche douce, adaptée à son âge et à ses besoins.

En pratique :

Massage sur la voûte plantaire.



Solution - Défenses naturelles

Le réflexe naturo :

Soutenir les défenses naturelles de l'organisme et préserver son équilibre lors des changements de saison et période de fatigue.

En pratique :

À ingérer sur un support neutre.

SECTION 2 : SOMMEIL & SÉRÉNITÉ



Diffusion sommeil pour bébé - PranaBB

Le réflexe naturo :

Une bulle olfactive de Camomille et Lavande vraie pour activer le système nerveux calme avant le coucher, dès 3 mois.

En pratique :

En diffusion passive dans la chambre 30 minutes avant le coucher.



Eau florale de Lavande Vraie

Le réflexe naturo :

L'eau calmante vibratoire par excellence, sans aucune agressivité pour apaiser l'agitation nerveuse et la peau.

En pratique :

À vaporiser sur l'oreiller, dans l'eau du bain, sur la peau pour les petits et les grands.

SECTION 3 : LA TROUSSE DE BÉBÉ



Gel gingival pour poussées dentaires - PranaBB

Le réflexe naturo :

Soulager naturellement les inconforts liés aux poussées dentaires chez les bébés dès 5 mois

En pratique :

À appliquer localement sur la gencive avec un doigt propre.



Gel bleus-bosses - PranaBB

Le réflexe naturo :

L'alliance parfaite de l'Arnica et de l'immortelle pour drainer les tissus et calmer la douleur des cascades, sans piquer.

En pratique :

À appliquer en couche fine sur l'impact (ne pas utiliser sur une plaie ouverte) dès 9 mois.

PROFITEZ DE -10% SUR TOUT LE SITE *

Commandez ces indispensables
avec mon code promo exclusif : JENNA10

*Lien affilié / code partenaire

PRENDRE SOIN DE SA FAMILLE, AUTREMENT

Prenez rendez-vous

pour votre bien-être

La pharmacie naturelle vous accompagne pour mieux
connaître votre corps, adopter de bonnes habitudes
et utiliser intelligemment les ressources naturelles
adaptées à votre situation.

Consultations naturopathiques

Femmes & enfants

Accompagnement personnalisé • conseils adaptés à votre situation
hygiène de vie • alimentation • bien-être

Instagram : @if.essentially

Prise de rendez-vous : lien en bio Instagram

PRENDRE RENDEZ-VOUS

« Prendre soin de soi,
c'est aussi apprendre à mieux se connaître. »

— Jenna