

## Recommandations du Docteur Jean Louis Ode pour les voyages

(février 2015)

### **Voyage en altitude**

POPHYLLUM 4 ou 5 CH : 3 granules tous les matins pendant la durée du voyage.

CHININUM ARSENICOSUM 5 CH : 3 GR COUCHER

COCA 9CH voire 30 CH une dose : mettre en dilution 5 à 10 globules dans une gourde.

### **Pour les efforts musculaires**

Dans une autre gourde mettre 5 globules de :

- ARNICA 30 CH
- RHUS TOX 15CH
- RUTA GRAVEOLENS 9CH

S'il ne reste qu'un peu d'eau, remplir d'eau sans remettre d'homéopathie (cela augmente la dilution et la dynamisation)

### **Cas de cholera**

VERATRUM ALB 9CH + 30 CH Dilutions pour l'urgence 5 à 10 globules dans un peu d'eau, une gorgée toutes les 15 minutes puis espacer dès mieux.

### **Œdème cérébral**

Natrum Sulfuricum 9CH/30CH

### **Piqures**

Apis 30CH

### **Insolation**

GLONOÏNUM (ou à défaut) BELLADONNA 9CH / 30 CH

### **Plaie lacérée ou entorse**

LEDUM PALUSTRE 9 CH

### **Problèmes intestinaux**

Ultra levure 50mg en flacon de 50 gélules. Dès le moindre grouillement abdominal, diarrhées prendre 5 gélules en une prise 3 fois dans les 12 heures.

Si possible Bioprotus 7000 un ou deux sachets