



## **Se soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Se soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement

*Carole Minker*

Se soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement Carole Minker

 [Télécharger Se soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement ...pdf](#)

 [Lire en ligne Se soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement ...pdf](#)

224 pages

Extrait

Extrait du préambule

Dans ma pratique officinale, je remarque que les femmes enceintes hésitent trop souvent à se soigner, ne sachant pas exactement ce qu'elles peuvent utiliser. Le premier réflexe à avoir est de se tourner vers son gynécologue ou son médecin traitant, ou de demander conseil à son pharmacien. Si, pour les affections bénignes, il existe des solutions simples, efficaces et sans danger dès lors que l'on respecte les posologies, on ne doit néanmoins pas prendre ces affections à la légère et être toujours vigilante quant aux solutions utilisées pour se soigner. Par exemple, la phytothérapie est loin d'être anodine chez la femme enceinte, et un nombre non négligeable de plantes sont déconseillées dans son cas, voire interdites. En ce qui concerne l'aromathérapie, l'utilisation des huiles essentielles en automédication, en dehors des conseils développés dans ce livre, est déconseillée pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement. Vous pouvez consulter un aromathérapeute ou avoir recours à certains hydrolats aromatiques.

Il est bien évident que l'arsenal thérapeutique possible pour la femme enceinte est plus limité dans son état (rappelons que la grossesse n'est pas un état pathologique !), mais on dispose tout de même d'un éventail de solutions relativement complet pouvant soulager les petits maux du quotidien. C'est ce que j'ai voulu détailler dans ce livre, en m'attachant à vous donner le maximum de solutions possibles aux maux typiques de la grossesse et aux affections banales les plus répandues. Cependant, si les remèdes décrits dans cet ouvrage sont les plus courants, ils ne sont pas exhaustifs, et votre pharmacien pourra peut-être vous proposer des solutions alternatives compatibles avec la grossesse et/ou l'allaitement. Pour chaque affection ou trouble, de nombreux remèdes et médicaments sont cités. Bien évidemment, il ne s'agit pas de tous les prendre, mais plutôt d'adapter le traitement avec ce que vous avez déjà à la maison ou avec ce que vous pouvez facilement vous procurer, dans votre pharmacie par exemple.

Dans ce livre ne sont pas traitées les situations graves et/ou d'urgence qui nécessitent impérativement la consultation rapide d'un médecin. Mes conseils ne se substituent en aucun cas à l'avis de votre médecin et ne peuvent pas remplacer une consultation médicale. N'interrompez jamais votre traitement médical et n'en modifiez jamais les posologies de votre propre initiative. Au moindre doute, et si les symptômes persistent ou s'aggravent, il est impératif de consulter un médecin le plus rapidement possible.

Pendant votre grossesse, vous devriez prendre le minimum de médicaments possible. Toute automédication devra, au mieux, être validée par votre gynécologue ou votre médecin traitant, et au minimum discutée avec un professionnel de santé qui saura l'adapter à votre situation personnelle bien particulière. Tout traitement d'automédication ainsi validé devra respecter les posologies et les précautions d'emploi, et durer le minimum de temps possible. Demandez toujours conseil pour éviter tout risque d'interactions avec un traitement en cours. Soyez extrêmement vigilante si vous souffrez d'une pathologie chronique (diabète, sclérose en plaques...) et que vous prenez en outre un traitement au long cours. Il vous faudra alors faire valider tout traitement additionnel, même vendu sans ordonnance, par votre médecin. Présentation de l'éditeur

### **Un guide pratique pour soigner**

#### **tous les petits maux pendant la grossesse :**

→**Une vingtaine de problèmes de santé** courants sont abordés : Acné, Acidité gastrique et brûlures d'estomac, Affections gynécologiques (mycoses, démangeaisons) Allergies, Baisses de moral, Constipation, Cystite, Diarrhée, Fatigue, Hémorroïdes, Immunité, Insomnie, Jambes lourdes, Mal de dos, Maux de l'hiver (mal de gorge, nez bouché, toux), Nausées, Pertes de cheveux..., Prise de poids, Problèmes digestifs, Stress et anxiété, Taches et masque de grossesse, Vergetures.

→Pour chaque problème : description des **symptômes** et des **causes** qui les ont provoqués. Puis l'auteur,

pharmacienne, donne son « **ordonnance** » (prescriptions très détaillées avec des exemples de posologie) :  
-**homéopathie, phytothérapie, gemmothérapie, ostéopathie, acupuncture, yoga...**  
- **remèdes « naturels »** (tisanes, infusions ... à faire soi-même, aliments à privilégier, compléments alimentaires...), -**conseils d'hygiène de vie** (sommeil, exercice physique..)  
-et aussi quelques **médicaments allopathiques** autorisés .

Biographie de l'auteur

Carole Minker est Docteur en pharmacie et en pharmacognosie (étude des substances naturelles bioactives). Diplômée en micronutrition, elle a aussi suivi une formation en aromathérapie. Elle est l'auteure de 200 plantes qui vous veulent du bien, paru chez Larousse en 2013.

Download and Read Online Se soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement Carole Minker #W4RVKLT9ZJQ

Lire Se soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement par Carole Minker pour ebook en ligneSe soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement par Carole Minker Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Se soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement par Carole Minker à lire en ligne.Online Se soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement par Carole Minker ebook Téléchargement PDFSe soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement par Carole Minker DocSe soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement par Carole Minker MobipocketSe soigner au naturel pendant la grossesse et l'allaitement par Carole Minker EPub  
**W4RVKLT9ZJQW4RVKLT9ZJQW4RVKLT9ZJQ**