

# Comment conserver ses médicaments naturels ?

Tous les produits et médicaments naturels suivent les mêmes règles de stockage que les médicaments allopathiques.

Ils doivent être stockés :

- Hors de portée des enfants
- Dans leur emballage d'origine
- Au sec et à température ambiante

Bien que les produits dont nous allons parler soient naturels, ils peuvent avoir des contre-indications, particulièrement chez les femmes enceintes et les enfants, mais aussi chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale, d'allergie, d'asthme, etc.

Il est important de se renseigner auprès d'un médecin, d'un aromathérapeute, d'un naturopathe ou dans votre pharmacie.

En cas d'urgence, **appeler le 145** (No d'appel d'urgence du Centre Suisse d'Information Toxicologique).

## Les principaux médicaments naturels

### Les huiles essentielles

La bouteille contenant l'huile essentielle doit être mate ou ambrée.

Les huiles essentielles de zeste (zeste de citron, d'orange, de mandarine,...) ont une limite de conservation plus basse (environ 1 an) que les huiles essentielles produites par distillation.

On peut les conserver avec les préparations de phytothérapie.

### Les préparations de phytothérapie (Teinture mère, macérât glyciné, plantes séchées)

Les préparations de phytothérapie liquides doivent se trouver dans une bouteille mate ou ambrée.

On peut sans problème les conserver avec les huiles essentielles.

Les plantes séchées doivent être stockées hermétiquement ou dans un sachet en papier, dans une pièce non humide.

### Les Fleurs de Bach ou les élixirs floraux

Il ne faut pas ranger les élixirs floraux ou fleurs de Bach avec les huiles essentielles et les préparations de phytothérapie.

On peut cependant les stocker avec les remèdes homéopathiques.

### Les granules ou préparations homéopathiques

Les médicaments homéopathiques peuvent se stocker avec les élixirs floraux ou fleurs de Bach mais en aucun cas avec des huiles essentielles ou préparations de phytothérapie.

#### **En résumé**

Les huiles essentielles avec les préparations de phytothérapie

Les fleurs de Bach ou élixirs floraux avec les médicaments homéopathiques



## Pourquoi?

Avec les huiles essentielles, comme avec la phytothérapie, on parle de molécules.

Dans les fleurs de Bach, les élixirs floraux et l'homéopathie, on parle d'information.

L'entreposage commun risque de diminuer l'efficacité des médicaments.

### **Cabinet de santé Équilibre**

Alimentation, aromathérapie, auriculothérapie, biorésonance, homéopathie, iridologie, phytothérapie

**Nathalie Schneider**

Naturopathe

Rue du Criblet 4 1700 Fribourg 079 253 87 04

n.schneider@fribourg-naturopathe.ch www.fribourg-naturopathe.ch