



Ma santé, mes choix.

**Yvan Bourgault**  
B. Pharm, Homéopathe

**BON  
À SAVOIR**

**L'HOMÉOPATHIE ET LES ALLERGIES?**

Les résultats d'une étude israélienne démontrent 56% de réduction des médicaments et 60% de réduction des frais de médicaments conventionnels utilisés pour contrer les conditions allergiques et leurs complications.

**SOUTIEN À LA PRODUCTION  
DU LAIT PAR LES PLANTES**

Nous savons que les nouvelles mamans ont beaucoup à faire et que le désir de produire suffisamment de lait maternel pour nourrir leur(s) nouveau(x) bébé(s) peut être une grande préoccupation, surtout si elles rencontrent des difficultés.

**Quelques idées qui pourraient vous aider pour l'allaitement ;**

- Demander le soutien d'une consultante en lactation certifiée est toujours une excellente option.
- Assurez-vous de bien vous hydrater et d'avoir une alimentation équilibrée.
- Réduisez votre emploi du temps et les facteurs de stress supplémentaires pour le moment.
- Considérez l'homéopathie entre autres pour stimuler la montée de lait, soulager l'engorgement mammaire ou les douleurs lors du sevrage.
- Essayez les **suppléments à base de plantes** pour soutenir la lactation.

**Des suppléments à base de plantes pour la production de lait**

Le fenugrec est l'une des plus anciennes plantes médicinales connues, probablement en raison de son incroyable polyvalence. Il contient de nombreuses propriétés puissantes qui peuvent stimuler l'appétit, favoriser la digestion et contribuer à équilibrer la glycémie.

Le chardon béni en est une autre. Il est traditionnellement utilisé en phytothérapie comme tonique digestif pour augmenter l'appétit et améliorer la digestion. Il s'agit d'une plante gynécologique courante, à ne pas confondre avec le chardon-Marie, qui lui est apparenté.

Ces plantes puissantes agissent en synergie pour soutenir la production de lait maternel. Selon la Fondation canadienne pour l'allaitement maternel, lorsque ces plantes sont utilisées ensemble, on voit une augmentation de la production en 12 à 24 heures seulement.

Certains produits naturels peuvent ne pas convenir à la prise de médicaments prescrits, consultez des experts qui connaissent les deux approches pour plus de sûreté.



J002354399

**AIDE À L'ALLAITEMENT**

Pour contribuer à favoriser la production de lait maternel



Prix spécial  
**29<sup>99</sup>\$**  
Rég. : 32,95\$

**RICINUS COMMUNIS**

Médicament homéopathique qui cible et soulage entre autres certains symptômes lors de l'allaitement



Rabais de  
**15%**  
Rég. : 8,65\$



Valide jusqu'au 30 juin 2023.

CONSULTEZ NOTRE BLOGUE ET COMMANDEZ EN LIGNE