

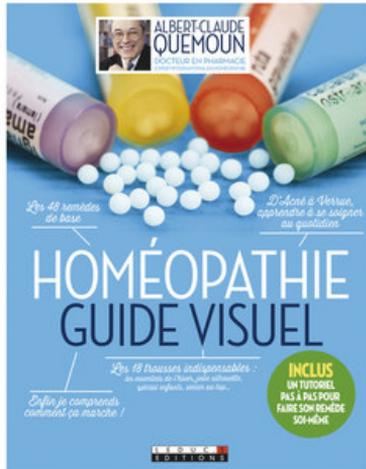
Albert-Claude Quemoun Homéopathie, le guide visuel

Leseprobe

[Homéopathie, le guide visuel](#)

von [Albert-Claude Quemoun](#)

Herausgeber: Editions Leduc S.



<http://www.narayana-verlag.de/b21849>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>



SOMMAIRE

● PREMIÈRE PARTIE		
<i>Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'homéopathie</i>	7	
Qu'est-ce qui différencie l'homéopathie de la médecine classique ?	8	
Un remède, plusieurs indications	10	
D'où sont extraits les remèdes homéopathiques ?	12	
Les souches : à la base de tous les remèdes	14	
Dilution/dynamisation : l'ADN de l'homéopathie !	16	
Granule et globule : qui êtes-vous ?	18	
Granules, globules, gouttes, pommades, sirop... L'homéo sous toutes ses formes	20	
Comment se présente un médicament homéo ?	22	
Les 6 fondamentaux pour bien « réussir » votre traitement	23	
Sur la route de l'homéopathie	26	
Vrai/faux sur l'homéo	28	
		En voyage 42
		Sous le soleil (spécial été) 43
		Dans mon sac de sport 44
		Les essentiels de l'hiver 46
		Pour se sentir bien au travail 47
		Jolie silhouette 48
		Seniors au top 49
		Spécial Détox 50
		Les essentiels « sexo » 51
		Restons zen 52
		Le tabac, c'est fini pour moi ! 53
		Les essentiels « véto » 54
● TROISIÈME PARTIE		
<i>Nos meilleures astuces homéo</i>	57	
Toutes les utilisations d'Arnica	58	
Je suis allergique aux poils de mon chat : faire faire un isothérapeutique pas à pas	60	
Faire son propre remède, c'est possible !	62	
Découvrez les bains homéopathiques	64	
Les 10 teintures-mères les plus utiles	66	
● DEUXIÈME PARTIE		
<i>Nos 18 troussees homéo indispensables</i>	31	
Neuf mois de bonheur	32	
Une féminité épanouie	34	
Les « blockbusters » pour Bébé	36	
Enfants/ados	38	
À l'école, à la fac	40	
Le bouclier anti-infection	41	
● QUATRIÈME PARTIE		
<i>Apprenons à nous soigner avec l'homéopathie</i>	69	
Accouchement (préparation à l')	70	
Acné	71	
Allaitement	72	
Angine/Mal à la gorge	73	
Anxiété/trac	74	

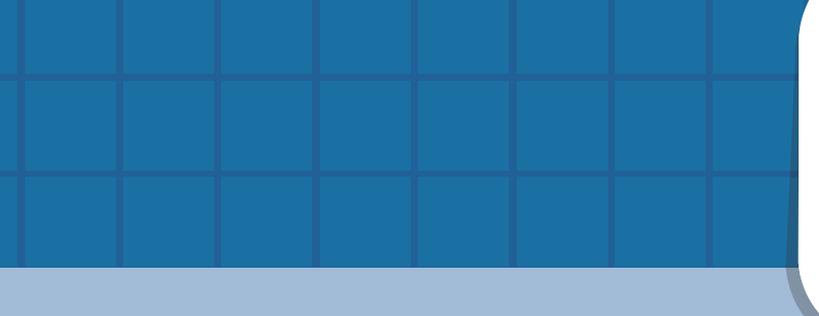
Aphonie/enrouement	75	Rhume	108
Aphte	76	Rhume des foins	109
Asthme	77	Saignement de nez	110
Ballonnements	78	Sciaticque	111
Bouffées de chaleur	79	Sinusite	112
Brûlures (petites)/coups de soleil	80	Spasmophilie	113
Brûlures d'estomac	81	Syndrome prémenstruel	114
Choc émotionnel	82	Torticolis	115
Choc physique, traumatisme	83	Toux grasse	116
Conjonctivite	84	Toux sèche	117
Constipation	85	Trouble du sommeil	118
Couperose	86	Urticaire	119
Crampe abdominale	87	Varice	120
Crise de foie/indigestion	88	Varicelle/zona	121
Cystite	89	Verrue	122
Douleurs rhumatismales/arthrose	90		
Diarrhées	91	● CINQUIÈME PARTIE	
Fatigue	92	<i>Dans ma pharmacie :</i>	
Fièvre	93	<i>les 48 remèdes de base</i>	123
Gastro-entérite	94	Aconit : (Aconitum napellus)	
Grippe	95	c'est brutal !	124
Hémorroïdes	96	Actaea racemosa : le remède	
Herpès	97	féminin	125
Jambes lourdes	98	Allium cepa : ça picote et ça coule	126
Lumbago	99	Aloe : SOS transit !	127
Mal à la tête	100	Apis mellifica : ça gonfle !	128
Migraine	101	Argentum nitricum : le précipité	129
Nervosité	102	Arnica montana : le choc !	130
Nez bouché	103	Arsenicum album : la maladie	
Opération chirurgicale		aux multiples visages	132
(préparation et suite)	104	Belladonna : c'est enflammé	134
Otite	105	Bryonia alba : aïe mes douleurs !	135
Piqûres d'insectes	106	Calcarea carbonica :	
Règles douloureuses	107	le bébé malade	136

Carbo vegetabilis : ça ballonne	137	Kalium phosphoricum :	
Chamomilla : la douleur dentaire	138	surmené	162
China rubra : l'épuisement	139	Lachesis : quand la ménopause	
Coffea cruda : les pensées		se passe mal	164
s'entrechoquent	140	Lycopodium : l'hépatique	166
Colocynthis : le spasme	141	Mercurius solubilis : l'angine	167
Cuprum metallicum : la crampe	142	Natrum muriaticum : le chagrin	
Cyclamen : la migraine		intérieurisé	168
au moment des règles	144	Nux vomica : l'auto-intoxiqué	170
Drosera : ça tousse	145	Phosphorus : ça saigne !	172
Dulcamara : quand l'humidité		Platina : l'insatisfaite exubérante	174
rend malade	146	Pulsatilla : l'émotive	176
Euphrasia : l'œil qui pique	148	Pyrogenium : l'antibiotique	
Ferrum phosphoricum :		homéopathique	178
petite fièvre	149	Rhus toxicodendron :	
Gelsemium : le trac		il faut que ça bouge !	179
et l'abattement	150	Sepia : la dépressive	180
Graphites : peau sèche	152	Silicea : déminéralisé	182
Hamamelis : le circulatoire	154	Staphysagria : la vexation	184
Histaminum : ça éternue		Stramonium : terreurs	
et ça gratte	156	et cauchemars	186
Hypericum perforatum :		Sulfur : il faut que ça sorte !	188
ça pique !	157	Thuya occidentalis :	
Ignatia amara : l'angoissé		c'est devenu chronique !	190
paradoxal	158	Urtica urens : ça démange	192
Ipeca : la nauséuse	160		
Iris versicolor : ça brûle !	161		

PREMIÈRE PARTIE

TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR L'HOMÉOPATHIE

Tout le monde connaît l'homéopathie ou en a entendu parler. Et nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir nous soigner avec ses remèdes. Mais qu'est-ce qui définit au juste cette médecine ? Pourquoi est-elle si particulière ? D'où viennent les médicaments qu'elle utilise ? Et comment les employer pour bien se soigner ? Dans cette première partie, nous vous disons tout sur cette médecine, « inventée » au XVIII^e siècle par le grand médecin allemand Samuel Hahnemann.



QU'EST-CE QUI DIFFÉRENCIE L'HOMÉOPATHIE DE LA MÉDECINE CLASSIQUE ?

Comparons les trois grands principes qui définissent l'homéopathie avec ceux de la médecine conventionnelle, encore appelée allopathie.

L'HOMÉOPATHIE
<p><i>La similitude</i></p> <p>Pour soigner, on donne au malade la substance qui, chez un individu sain, provoque l'ensemble des symptômes dont souffre le malade. En d'autres termes, ce qui rend malade peut guérir : « les semblables se soignent par les semblables » a établi Hahnemann (<i>homeo</i> = « semblable » en grec).</p>
<p><i>L'infinitésimalité</i></p> <p>Les substances qui provoquent la maladie chez un individu sain sont administrées en doses infimes au patient (elles échappent aux modes de pesée classiques). C'est parce qu'elles sont très fortement diluées qu'elles ne sont plus toxiques mais thérapeutiques.</p>
<p><i>La globalité et l'individualisation</i></p> <p>L'homéopathie s'intéresse davantage au malade dans son ensemble qu'aux différents symptômes dont il souffre. Elle ne soigne donc pas une maladie, mais un malade (avec son comportement, ses particularités psychologiques, en stimulant ses défenses et en fonction de son terrain...).</p>

Similitude : quèsaco ?

Des trois principes qui fondent l'homéopathie, celui de la similitude est souvent le moins bien compris. Un exemple simple vous le rendra tout de suite beaucoup plus clair. Prenons l'abeille : sa piqûre provoque une douleur brûlante, suivie de gonflement et de rougeur, soulagée par l'application d'une compresse d'eau fraîche. Par analogie, ou similitude, **Apis mellifica** (dilution d'abeille) soigne les piqûres d'insecte, les douleurs articulaires inflammatoires, les rougeurs et œdèmes de la peau...

L'ALLOPATHIE

La loi des contraires

Pour soigner, on administre au patient une substance qui lutte contre son symptôme (*allos* = « autre », « différent » en grec).

La médecine pondérale

La médecine classique administre des doses de médicaments « que l'on peut peser » (pondérales) : des microgrammes, des milligrammes, des grammes...

La médecine des symptômes

L'allopathie cherche à supprimer les symptômes sans avoir forcément une approche préventive ou individualisée. Si deux personnes souffrent du même symptôme, elles reçoivent (à peu de chose près), le même traitement.



UN REMÈDE, PLUSIEURS INDICATIONS

Maintenant que nous connaissons les grands principes de la médecine d'Hahnemann, allons un peu plus loin pour en découvrir toutes les subtilités. Ceux qui se soignent déjà avec l'homéopathie l'auront peut-être déjà remarqué : un même remède peut être indiqué pour traiter des pathologies très diverses, parfois très éloignées les unes des autres. Dans notre approche occidentale de la médecine, cela a de quoi nous étonner. Pourtant, là encore, tout s'éclaire lorsqu'on observe les choses d'un point de vue homéopathique, en adoptant le principe de la similitude. L'exemple d'Arsenicum album (dilution homéopathique d'arsenic) va nous guider.

ARSENICUM ALBUM : UN POISON DEVENU REMÈDE

Les troubles provoqués par l'ingestion d'arsenic

- *Digestifs* : nausées, vomissements, douleurs abdominales améliorées par la chaleur locale, diarrhées.
- *Cutanés* : eczéma sec et brûlant amélioré par la chaleur locale.
- *Respiratoires* : sentiment de suffocation, crise d'asthme.
- *Psychiques* : agitation, angoisse de mort, anxiété.
- *Ces troubles sont tous aggravés* entre 1 heure et 3 heures du matin.

Les troubles soignés par Arsenicum album

Par similitude, ce grand remède homéopathique est employé contre :

- *L'eczéma ou le psoriasis* avec des éruptions sèches et des démangeaisons brûlantes améliorées par l'application de compresses chaudes.
- *Les crises d'asthme nocturnes* chez un patient agité et angoissé, réveillé la nuit par un sentiment de suffocation.
- *La gastro-entérite faisant suite à une intoxication alimentaire*, avec de violents vomissements et des diarrhées, des douleurs abdominales calmées par la chaleur. Malgré sa grande faiblesse, le patient est agité et angoissé.



Le coin du savant

Hahnemann a passé une grande partie de sa vie à observer les réactions que pouvaient présenter des personnes saines lorsqu'on leur administrait les grands médicaments de son époque, comme l'arsenic ou encore la belladone. Il a nommé ces expériences des « pathogénésies ». Avec l'aide de ses collaborateurs, il a ainsi expérimenté plus de 1 200 substances naturelles, qui constituent la base des remèdes homéopathiques. Ses successeurs en ont ajouté près de 2 000 autres, pour arriver aux quelque 3 000 substances actives (les « souches ») à la base des médicaments homéopathiques actuels.

D'OÙ SONT EXTRAITS LES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES ?

Les quelque 3 000 médicaments homéopathiques existants sont obtenus à partir de substances actives tirées des trois grands règnes de la nature : le règne végétal, le règne minéral et le règne animal.

LES PLANTES

À elles seules, elles fournissent près de 60 % des remèdes.

Elles sont utilisées la plupart du temps fraîches et récoltées à chaque fois que possible à l'état sauvage dans leur environnement naturel.

- Arnica des montagnes = **Arnica montana**
- Anémone pulsatile = **Pulsatilla**
- Chélidoine = **Chelidonium majus**
- Quinquina rouge = **China rubra**
- Belladone = **Belladonna**
- Noix de muscade = **Nux moschata**
- Fève de Saint-Ignace = **Ignatia amara**
- Euphrase = **Euphrasia**
- Noix vomique = **Nux vomica**
- ...



Des médicaments spécifiques

Les laboratoires homéopathiques préparent aussi des dilutions spécifiques, à partir de vaccins (**Influenzinum** = dilution du vaccin de la grippe), de microbes (**Colibacillinum** = dilution de colibacille), d'hormones (**Folliculinum...**) ou de sérums. Ils peuvent aussi diluer, à la commande, des substances qui rendent la personne malade. Par exemple les poils de son chat qui rendent Éric allergique, le médicament dont Marie supporte mal les effets secondaires, la cigarette dont Paul n'arrive pas à se sevrer, etc. Ces médicaments très « personnels » sont appelés « **isothérapiques** ».

LES MINÉRAUX

Il s'agit, la plupart du temps, de minerais simples, de sels ou de sels composés naturels.

- Oxyde d'aluminium = **Alumina**
- Or = **Aurum metallicum**
- Nitrate d'argent = **Argentum nitricum**
- Brome = **Bromum**
- Sel de mer = **Natrum muriaticum**
- Soufre = **Sulfur**
- Cuivre = **Cuprum metallicum**
- Calcaire d'huître = **Calcarea carbonica**
- Phosphate de fer = **Ferrum phosphoricum**

...



LES ANIMAUX

Les souches sont obtenues soit à partir de l'animal entier, soit à partir d'une de ses sécrétions ou encore d'un de ses organes (organothérapie).

- Abeille = **Apis mellifica**
- Tarentule d'Espagne = **Tarentula hispanica**
- Fourmi rouge = **Formica rufa**
- Encre de seiche = **Sepia**
- Venin de serpent = **Lachesis**
- Lait de chienne = **Lac caninum**
- Escargot de mer = **Murex purpurea**
- Venin de crapaud = **Rana bufo**
- Musc = **Moschus**

...



LES SOUCHES : À LA BASE DE TOUS LES REMÈDES

Comment passe-t-on de la matière première au remède homéopathique ? Un processus de transformation a lieu au sein des laboratoires homéopathiques, dont la première étape consiste à extraire le principe actif des plantes, des animaux ou des minéraux utilisés.

POUR LES PLANTES (CAS LE PLUS FRÉQUENT)

Elles sont broyées et réduites en poudre avant d'être mises à macérer dans un mélange d'eau et d'alcool. Au bout de 15 jours, le liquide est pressé et filtré et l'on obtient alors une « teinture-mère ». Très riche en principe actif, elle est souvent employée en phytothérapie. Son utilisation en homéopathie nécessite encore des dilutions et dynamisations successives.

POUR LES ANIMAUX

Le processus est identique à celui des plantes.

POUR LES MINÉRAUX

Souvent durs et la plupart du temps insolubles dans l'eau, ils doivent d'abord être réduits en poudre dont on extrait le principe actif par la méthode de la trituration. On mélange la poudre obtenue avec une autre poudre, de lactose, et on triture l'ensemble pendant une heure, au mortier. Le processus de dilution est alors amorcé, puis on utilise 1 gramme de poudre minérale pour 9 grammes de lactose (on obtient la **1 DH**) ou pour 99 grammes de lactose (on obtient alors la **1 CH**).

Comme une recette de cuisine... aseptisée !

Toute cette préparation vous fait penser à une recette de cuisine ? Vous n'avez pas vraiment tort et vous verrez plus loin (p. 62) que l'on peut dans certains cas fabriquer ses propres remèdes chez soi. Mais sachez que tous les médicaments homéopathiques vendus en pharmacie sont réalisés selon le cahier des charges des bonnes pratiques pharmaceutiques, absolument draconien. Leur fabrication s'effectue en atmosphère contrôlée (sous « flux laminaire ») et avec la tenue (charlotte, surchaussons, masque, blouse) ce qui évite toute contamination du produit par des poussières ou des polluants externes.



DILUTION/DYNAMISATION : L'ADN DE L'HOMÉOPATHIE !

Abordons maintenant la deuxième grande étape de la fabrication du remède homéopathique. Celle de la dilution suivie de la dynamisation. C'est elle qui permet de passer d'un remède « classique » (la teinture-mère, souvent employée en phytothérapie) à un médicament homéopathique à proprement parler.

LA DILUTION HAHNEMANNIENNE

Elle est dite « hahnemannienne » car elle a été élaborée par le grand maître en personne, dès le tout début de l'homéopathie. Aujourd'hui encore, les laboratoires respectent à la lettre ses préceptes.

En DH (Décimale hahnemannienne) : elle consiste à prendre 1 goutte de teinture-mère pour la diluer dans 9 gouttes de solvant (eau + alcool). On obtient alors la **1 DH**, qui sert de base à la préparation de la **2 DH** puis de la **3 DH** et ainsi de suite...

En CH (Centésimale hahnemannienne) : elle consiste à prendre 1 goutte de teinture-mère pour la diluer dans 99 gouttes de solvant (eau + alcool). On obtient alors la **1 CH**, qui sert de base à la préparation de la **2 CH**, puis de la **3 CH** et ainsi de suite...

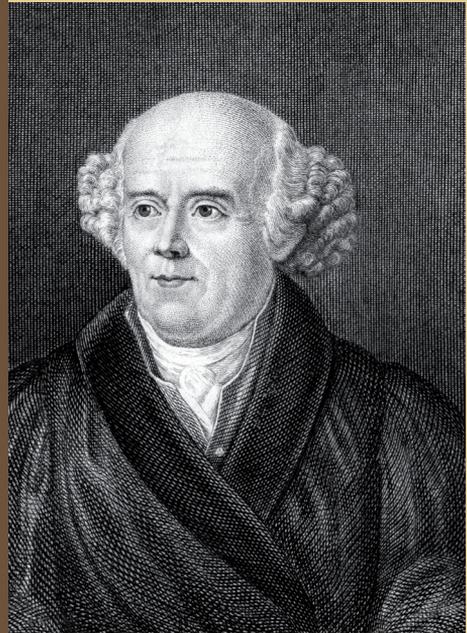
À savoir : à partir de la **4 CH**, on ne retrouve plus aucune trace physico-chimique de la souche d'origine !

LA DYNAMISATION

Étape tout aussi importante que la dilution, la dynamisation consiste à agiter de façon énergique le remède entre chaque dilution, une centaine de fois. Cela modifie la structure physique du médicament et lui confère toute son efficacité. Autrefois, cette dynamisation se faisait à la main ! Aujourd'hui, elle est mécanisée, ce qui évite de la fatigue au préparateur et confère plus d'homogénéité au processus.

Le coin du savant

Il existe une autre forme de dilution, mise au point par un contemporain d'Hahnemann, le comte Korsakov. Cette méthode consiste à utiliser le même flacon pour réaliser les dilutions, en le vidant à chaque fois de son contenu. Le peu qui reste collé à la paroi du verre constitue alors la goutte nécessaire à la dilution suivante. On obtient ainsi la 1 K, puis la 2 K, la 3 K et ainsi de suite jusqu'à la 100 000 K (le chiffre indiquant le nombre de dynamisations et non le nombre de dilutions).



Samuel Hahnemann (1755-1843)

GRANULE ET GLOBULE : QUI ÊTES-VOUS ?

Le plus souvent, les médicaments homéopathiques se présentent sous forme de granules ou de globules imprégnés de la dilution homéopathique.

QUELLE EST LEUR TAILLE ?

Le granule est gros comme une petite perle (20 granules au gramme).
Le globule est dix fois plus petit (200 globules au gramme).

COMBIEN DE GRANULES DANS UN TUBE ?

Il y a environ 75 à 80 granules dans un tube et 200 globules dans une dose.

QUELLE EST LEUR COMPOSITION ?

Granules et globules sont identiques : il s'agit de petites billes de sucre (85 % de saccharose et 15 % de lactose). Ils sont légèrement poreux, ce qui facilite leur imprégnation « à cœur ».

QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE CONTIENNENT-ILS ?

Une dose de globules contient environ 1 gramme de sucre, soit 1/5^e de morceau de sucre. Cette quantité est atteinte lorsqu'on prend 20 granules par jour. Mais la plupart du temps, les quantités ingérées sont moindres puisque les posologies conseillées sont d'environ 6 granules (2 granules trois fois par jour).

COMMENT SONT-ILS IMPRÉGNÉS ?

La solution homéopathique est pulvérisée sur les granules dans une tulipe rotative. La rotation assure que l'ensemble des petites billes a bien été imprégné. Pour plus de sécurité, les laboratoires utilisent aujourd'hui la technique dite de « triple imprégnation », qui augmente encore la garantie de bonne imprégnation.

PEUT-ON LES TOUCHER AVEC LES DOIGTS ?

Autrefois, les granules étaient plus durs car ils étaient cuits dans des fours (un peu comme des dragées). Seule leur enveloppe externe était imprégnée. Aujourd'hui, leur structure légèrement fissurée laisse pénétrer la solution en profondeur. Il n'y a donc pas de risque de l'enlever en prenant les granules dans la main. Mais pour des raisons d'hygiène, il reste recommandé de les mettre directement sous la langue, sans les tripoter au préalable !



GRANULES, GLOBULES, GOUTTES, POMMADES, SIROP... L'HOMÉO SOUS TOUTES SES FORMES

Certes, les granules et les globules constituent les médicaments homéopathiques emblématiques. Mais l'homéopathie s'administre sous bien d'autres formes. En voici les principales.

LES GOUTTES



Il s'agit d'un mélange d'eau et d'alcool dans lequel on retrouve plusieurs médicaments homéopathiques, sous forme de complexes. Il peut s'agir d'une préparation magistrale (réalisée à la commande, selon la prescription du médecin) ou de spécialités prêtes à l'emploi. Dans ce cas, elles sont vendues par le laboratoire fabricant, disposent d'une AMM, d'une indication thérapeutique (par exemple l'insomnie, la grippe, l'insuffisance veineuse...) et d'une posologie. Leur intérêt : mélanger plusieurs remèdes, à des dilutions différentes et constituer une réponse pratique et simple d'accès à de nombreux troubles.

LES SUPPOSITOIRES



Contre les hémorroïdes.

LES GLOBULES



Ils se présentent sous forme de doses, elles aussi unitaires, dont le contenu est à prendre en seule fois.



COMMENT SE PRÉSENTE UN MÉDICAMENT HOMÉO ?

Dans la grande majorité des cas, il s'agit d'un tube de granules.

IL COMPORTE PLUSIEURS INDICATIONS

- *Le nom du médicament* (substance de base définie par sa dénomination scientifique latine). Par exemple **Arnica montana**, **Pulsatilla**, **Gelsemium**, **Mercurius solubilis**...
- *Sa hauteur de dilution* : par exemple 5 DH ou 9 CH ou 15 CH.
- *Son mode d'administration* : « laisser fondre sous la langue ou dissoudre dans un peu d'eau chez un enfant de moins de 6 ans ».
- *Son numéro de lot*, qui garantit sa traçabilité.
- *Sa date d'expiration*.
- *Sa vignette, avec son prix*.
- *Le nom du laboratoire fabricant*.



LA COULEUR DU TUBE

Elle varie en fonction de la hauteur de la dilution (par exemple le vert pour la 5 CH, le bleu pour la 9 CH, l'orange pour la 15 CH, etc.), ce qui permet de mieux s'y retrouver lorsqu'on a plusieurs médicaments à prendre !



CE QU'IL N'INDIQUE PAS

Ne cherchez pas : vous ne trouverez aucune indication thérapeutique ni posologie sur les doses et tubes. Cela s'explique par le fait qu'un même médicament peut être indiqué contre plusieurs affections. Soignez-vous selon l'ordonnance du médecin, les conseils de votre pharmacien ou les indications de ce livre !

LES 6 FONDAMENTAUX POUR BIEN « RÉUSSIR » VOTRE TRAITEMENT

Il n'est pas très compliqué de se soigner avec l'homéopathie, dès lors que l'on respecte ces six grandes règles de base.

1 OBSERVER ATTENTIVEMENT LE MALADE ET SES SYMPTÔMES

En homéopathie, il existe le plus souvent plusieurs remèdes pour soigner un même problème, par exemple le rhume, la toux, la migraine ou encore les troubles du transit. Sans cette diversité, l'homéopathie n'aurait d'ailleurs pas de sens ! Le choix du bon médicament s'opère en fonction du comportement du sujet, de sa symptomatologie personnelle et des circonstances d'apparition du trouble. Dans ce guide, nous vous indiquons donc systématiquement plusieurs solutions pour un même problème. À vous de vous livrer à la petite enquête qui vous permettra de choisir la bonne.

2 DONNER LES GRANULES AU BON RYTHME

La plupart des médicaments que nous recommandons ici s'administrent à raison de 2 granules trois fois par jour. Cela dit, en cas de problème aigu, vous pouvez adapter en prenant le remède le plus rapidement possible et en répétant les prises de façon rapprochée afin de faire réagir l'organisme (toutes les dix minutes puis toutes les ½ heures puis toutes les heures, en espaçant au fur et à mesure de l'amélioration). Vous arrêtez complètement à guérison.



3

DONNER LES GRANULES À LA JUSTE QUANTITÉ

2 granules par prise suffisent, car en homéopathie la répétition des prises compte plus que la dose administrée. Vous n'aurez pas plus d'efficacité en prenant 5 granules (en revanche le traitement vous reviendra plus cher !).

4

CHOISIR LA BONNE DILUTION

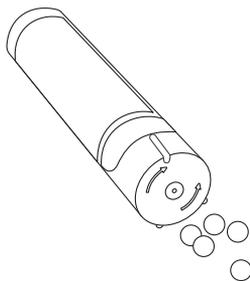
La hauteur de dilution est capitale dans l'efficacité du traitement. Une règle simple à retenir pour toute forme d'automédication :

- *Les symptômes locaux* (bleus, bosses, piqûres d'insecte, reflux gastrique, verrues, toux...) se soignent avec des basses dilutions : **4** ou **5 CH**.
- *Les symptômes généraux ou comportementaux* (crise de spasmophilie, courbatures, fatigue, fièvre, certains troubles du sommeil...) se soignent avec des dilutions moyennes : **7** ou **9 CH**.
- *Les problèmes chroniques, récidivants, anciens ou psychologiques* se soignent avec des hautes dilutions : **15** à **30 CH**. Mais ces troubles relèvent plus de la consultation homéopathique que de l'automédication.

5

LAISSER LES GRANULES SE DISSOUDRE SOUS LA LANGUE

De la sorte, leurs principes actifs pénètrent directement dans le réseau sanguin, sans passer par l'estomac. Ils gagnent ainsi en efficacité.

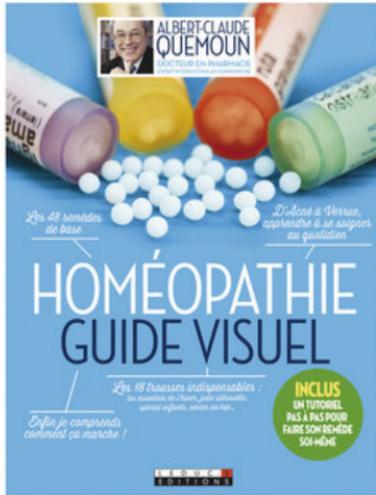


6

GRANULES OU GLOBULES : QUELLE FORME THÉRAPEUTIQUE CHOISIR ?

Les granules sont la forme la plus classique de traitement, car ils permettent de répéter l'information thérapeutique au cours d'une même journée et sur les jours qui suivent. Les globules, qui se prennent en une seule fois, agissent différemment. Ils ont un effet « flash » pour lever un barrage psychologique ou physique. Deux exemples pour mieux comprendre :

- *Après une chute*, on recommande une dose d'**Arnica 9 CH** pour limiter tout de suite les conséquences globales de l'accident. Par la suite, on pourra prendre – si nécessaire – le relais avec des granules d'**Arnica 9 CH**.
- *Avant un examen*, on conseille une dose de **Gelsemium 9 CH** la veille et 30 minutes avant pour détendre rapidement le candidat stressé. Mais en cas de stress prolongé, on aura plutôt recours au même médicament sous forme de granules.

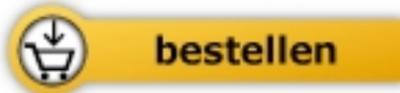


Albert-Claude Quemoun

[Homéopathie, le guide visuel](#)

Enfin je comprends comment ça marche ! Les 48 remèdes de base, les 18 trousseaux indispensables...

192 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de