

Eerste Hulp met Homeopathie voor kinderen

Klachtendeel en werkwijze



Calendula, Goudsbloem



Berberis, Zuurbes

Cursusmateriaal samengesteld door: Vanja Wierenga © 2019

Voorwoord

Homeopathie werkt snel, veilig en effectief. Maar baat het niet dan schaadt het niet, is niet juist. Om goed met homeopathie te kunnen werken is het nodig dat je weet hoe je het juiste middel kiest en kennis hebt van een aantal middelen.

Met behulp van dit cursusmateriaal en een aantal lessen leer je wat je zelf kunt doen met homeopathische middelen in alledaagse situaties.

Thema's die aan bod komen zijn:

- ongelukken in en rondom huis
- sportblessures
- eenvoudige infectieziekten zoals (buik) griep en verkoudheid
- kinderziekten en groei-ongemakken
- buik-, hoofd-, en oorpijn.

Deze cursus wordt verzorgd door Vanja Wierenga, klassiek homeopaat en bevoegd docent.

Zij heeft een praktijk: Centrum voor klassieke homeopathie Groningen, zie www.cvkh.nl

Bij vragen en voor het nabestellen van middelen kun je altijd bellen op 050-5416630.

Let op !

Klachten die een chronisch karakter hebben of herhaaldelijk optreden dienen in geen geval zelf behandeld te worden. Omdat men bij de behandeling van dergelijke aandoeningen op zeer veel details moet letten, dient de patiënt in zulke gevallen naar een ervaren en bevoegd klassiek homeopaat te gaan.

Je dient onmiddellijk een klassiek homeopaat of (homeopathisch) arts te waarschuwen indien:

- er dagenlang geen verbetering in de toestand optreedt
- de toestand dramatisch verslechtert
- de symptomen die optreden zeer heftig zijn
- de klachten chronisch dreigen te worden

1 Inleiding in de homeopathie

1.1 Wat is homeopathie?

Homeopathie is een milde maar effectieve vorm om allerlei ziekten en kwalen te behandelen. Het is **een holistische geneeswijze**. Dat betekent dat de gehele mens belangrijk is en niet alleen het specifieke probleem, de kwaal of één van zijn onderdelen. Homeopathie stimuleert het zelfgenezend vermogen van de mens.

Als wij ziek zijn probeert het afweersysteem en zelfgenezend vermogen van ons lichaam om ons zo snel mogelijk beter te maken. Als je bijvoorbeeld naar een wondje of een gebroken been kijkt, dan kun je de genezingsreactie van het lichaam zien, het wondje zal zich snel weer sluiten en het been groeit weer aan elkaar.

Kinderen hebben vaak nog een heel sterk afweersysteem: de ene dag hebben ze extreem hoge koorts, daardoor is de volgende dag de ziekte alweer "opgeruimd" en kunnen ze gewoon weer aan de gang.

Bij bejaarden daarentegen is het afweersysteem meestal veel zwakker, waardoor een simpele griep al fataal kan zijn.

Het homeopathisch middel helpt het individu zijn eigen energie te gebruiken om zichzelf te genezen. Er wordt pas gesproken van homeopathie als er sprake is van het gelijksoortigheidprincipe en als homeopathische middelen bereid zijn volgens een procedure van verdunnen *en* schudden d.m.v. schudslagen (potentiëren). Dit wordt in de volgende paragrafen verder uitgelegd.

1.2 Ontstaan van de homeopathie: de wet van gelijksoortigheid

Net als dat de zwaartekracht al bestond voordat Isaac Newton hem ontdekte, zo bestond de homeopathie ook al voordat dr. Samule Hahnemann hem ontdekte.

Daarmee is Samuel Hahnemann de grondlegger van de homeopathie. Hij is geboren in 1755 in het voormalige Oost-Duitsland. Hij was een begenadigd, maar kritisch student. In 1779 ontving hij zijn doctorsbul. Zijn leven lang zou hij vraagtekens zetten bij de gevestigde medische orde, op onderzoek uit gaan en experimenteren.

Hahnemann leefde in een tijd waarin aderlaten aan de orde van de dag was en er meer mensen stierven aan medicijnen dan dat ze ervan genazen. Omdat de behandelmethoden van die tijd hem tegenstonden, gaf hij zijn praktijk op en ging hij de kost verdienen met het vertalen van medische werken.

In de landstreek waar hij werkte kwam veel malaria voor en hij wist daardoor als geen ander wat de verschijnselen van deze ziekte waren. Tijdens het vertalen, las hij dat het gebruik van kinine effectief was bij de behandeling van malaria, "omdat het bitter smaakte." Het middel China (*Cinchona Officinalis*) was gemaakt van de schors van de Peruaanse gele Kinaboom.

Hahnemann geloofde niets van wat hij las en nam zelf kinine in. Toen hij het middel slikte kreeg hij verschijnselen die erg leken op malaria. Dat bracht hem uiteindelijk op de ontdekking van het belangrijkste beginsel van de homeopathie: de gelijksoortigheidregel.

Een stof die bepaalde symptomen veroorzaakt, kan deze symptomen ook genezen.

Dit is een regel die ook in de oudheid al bestond. Hippocrates zei al dat er twee manieren zijn om ziekten te genezen: door gelijkende stoffen en door tegengestelde stoffen.

Kinine was dus zo'n gelijkende stof. Hahnemann's nieuwsgierigheid was gewekt.

Samen met gezinsleden, vrienden en studenten ontwikkelde Hahnemann allerlei proeven en testen en beschreef deze nauwgezet. Hij bevestigde niet alleen het gelijksoortigheidprincipe. Later ondervond hij ook, dat door het verdunnen en schudden van de stoffen niet alleen de giftige bijwerking verdween maar dat de geneeskundige werking er juist door toenam. Alle ervaringen van Hahnemann staan beschreven in zijn standaardwerk: "Organon der geneeskunst".

Dit is tot op de dag van vandaag een belangrijk naslagwerk voor iedere homeopaat.

1.3 Genezing met homeopathie

Homeopathie kan over een heel **breed front** worden toegepast.

Vanaf prenatale zorg en kinderziekten, bij infectieziekten en chronische ziekten, tot aan ouderdomskwalen en stervensbegeleiding.

Door het **juiste** homeopathische middel te gebruiken wordt het natuurlijke helingsproces geactiveerd waardoor men weer in balans komt.

De ziekte en de symptomen die een normaal functioneren in de weg staan zullen verdwijnen, dit alles zonder de schadelijke bijwerkingen die kunnen optreden bij conventionele medicijnen. Dit is ook op de lange termijn gunstig, aangezien de algehele conditie verbetert en de kans op (weer) ziek worden aanmerkelijk vermindert.

1.3.1 Individueel ziektebeeld

Ieder mens is uniek, met zijn eigen ervaringen en gevoelens. Ziekte is een uiting van de verstoring van de energie. Je bent dan dus uit balans. Die verstoring kan zich bij ieder mens anders uiten. De één wil slapen als hij moe is, de ander gaat juist eten en weer een ander zegt op te knappen van een bad of een flinke wandeling.

Het klachtenbeeld geeft de strijd van de patiënt met zijn ziekte weer. Het zijn vooral de voor de patiënt karakteristieke symptomen, die de homeopaat nodig heeft om het passende middel te kunnen kiezen. De homeopaat kan de ziekte alleen aanpakken door met een passend middel het afweersysteem van de patiënt te stimuleren.

Daarom is het onmogelijk een middel voor een ziekte te geven; er bestaat geen middel dat we iedereen met b.v. hooikoorts kunnen geven.

Er zijn wel verschillende middelen in de homeopathie die bij hooikoorts werkzaam kunnen zijn, maar een goed gekozen middel stemt altijd overeen met de karakteristieke verschijnselen van die patiënt.

Het is dus heel belangrijk dat het juiste homeopathische middel gekozen wordt.

1.3.2 Wetten van genezing

Er is veel onderzoek gedaan naar de genezingsreactie. Zo is bijvoorbeeld al in de 19^e eeuw vastgesteld dat men alleen van een echte, langdurige genezing kan spreken wanneer de symptomen volgens een vast schema verdwijnen. Genezing verloopt altijd van binnen naar buiten, van de belangrijke naar de onbelangrijkere organen, van boven naar beneden en in omgekeerde volgorde als waarop de symptomen in de tijd zijn opgetreden.

In de homeopathische praktijk is en wordt dit fenomeen steeds weer bevestigd.

Voorbeeld:

Een patiënt wordt behandeld voor astma.

De ademhalingsklachten verbeteren maar er treedt een huiduitslag op. Bij navraag blijkt, dat de patiënt vroeger een uitslag had die met zalf werd behandeld.

De patiënt heeft nu dan wel een ander probleem maar de homeopaat is heel tevreden, want de genezing gaat van de longen naar de huid, dus van binnen naar buiten. En ook van belangrijk naar minder belangrijk orgaan.

Daarbij, dat is heel belangrijk, kan de huiduitslag die onderdrukt was, alsnog de kans krijgen te genezen en wordt het lichaam de mogelijkheid gegeven opnieuw het innerlijk evenwicht te vinden (homeostase).

1.4 Homeopathische middelen

Zoals vaak wordt gedacht maakt de homeopathie niet alleen gebruik van plantaardige geneesmiddelen, er zijn ook veel middelen uit mineralen, metalen en uit dierlijke producten bereid. Een homeopathisch middel is trouwens nooit giftig.

Homeopathische middelen kunnen alleen werken door de gevoeligheid van de patiënt voor het middel.

Het ziektebeeld van de patiënt moet zo nauwkeurig mogelijk overeen komen met het geneesmiddelbeeld. Is de patiënt ongevoelig voor het middel, omdat het niet overeenkomt, dan zal het middel niet werken.

LET OP!

Neem nooit een homeopathisch middel langere tijd achter elkaar in. Je loopt dan het risico dat je test symptomen van het middel gaat vertonen.

Voorbeeld:

Arnica (Arn.) is een middel wat je heel goed kunt gebruiken in geval van een trauma: hersenschudding, blauwe plekken, gezwollen en verstuikte enkels etc. Zou je dit middel lang innemen, dan ga je vanzelf blauwe plekken en zwellingen vertonen.

1.4.1 Geneesmiddelbeelden

Hahnemann ontdekte dat het effect van de kinabast in hoge dosering, een beeld veroorzaakte dat erg veel overeenkomst had met het klachtenbeeld van malaria.

We zeggen in dat geval, dat het geneesmiddelbeeld van kinabast veel lijkt op het ziektebeeld van malaria.

Hoe komt men aan zo'n geneesmiddelbeeld?

Men heeft bijvoorbeeld een groep van 30 mensen bereid gevonden enige tijd een homeopathisch middel in te nemen. Deze mensen weten niet welk middel zij krijgen toegediend. Zij noteren welke verschijnselen zij ontwikkelen op lichamelijk, mentaal en emotioneel gebied. Kortom, zij noteren alles wat anders is dan voor inname van het middel. Als er opvallende symptomen bij meerdere personen voorkomen worden die gegevens genoteerd en zijn deze bepalend voor het geneesmiddelbeeld.

Door ervaringen in de praktijk met het gebruik van het geneesmiddel wordt de kennis van het beeld ook nog op den duur steeds volmaakter. Er bestaan zo'n 300 uitgebreide geneesmiddelbeelden van veel voorgeschreven geneesmiddelen en meer dan 1000 geneesmiddelen die minder vaak gebruikt worden.

1.4.2 Bereiding van homeopathische middelen: potentiëren

Hahnemann maakte zich zorgen over de veiligheid van zelfs de kleinste dosis van de geneesmiddelen die hij gebruikte, want sommigen werden bereid uit erg giftige stoffen.

Hij bedacht een methode: door stevig te schudden (schudslagen) tussen elke verdunning komt er een enorme genezende energie vrij, dit heet potentiëren. Tegenwoordig gebeurt dit met speciale machines in laboratoria, maar in India doen ze het nog altijd groot en deels met de hand. Zo zitten daar hele dagen mensen middelen op een harde ondergrond (meestal een boek) te slaan.

Hahnemann vond een potentieschaal uit voor homeopathische middelen, al naar gelang hun verdunning.

Potentiëren is het proces van stapsgewijs verdunnen en schudslagen geven.

Een D-potentie wordt gemaakt door een oertinctuur 10x te verdunnen, gevolgd door 100x schudden. Men spreekt van D3, D6, D12, D30 etc. Dit ziet men vaak staan op middelen die in de winkel te koop zijn.

Een C-potentie door 100x verdunnen weer gevolgd door 100x schudden. Deze noemt men C30, C200
Andere potenties die gebruikt worden in deze reeks zijn M (=C1000), LM (= 50M), CM (=100M) en hoger.

Daarnaast bestaan er ook nog de LM-potenties, dit is een verdunning van 50.000 gevolgd door 100x schudden. Deze middelen worden ook wel Q-potenties genoemd. Men schrijft voor 0/1 bij een lm-1-potentie.

De hoogte van de voorgeschreven potentie is afhankelijk van verschillende factoren, te weten:

- * de duidelijkheid van de klacht
- * de vitaliteit van de patiënt
- * de pathologie (= ziektegeschiedenis) die erachter zit
- * de acuütheid van het probleem of de klacht
- * de soort van klacht of probleem

De homeopaat bepaalt waar het zwaartepunt bij voorschrijven ligt en kiest de daarbij passende potentie. Voor acute ziektes is C 30 vaak voldoende, voor chronische ziekten zijn vaak hogere potenties nodig.

In deze cursus gebruiken we dus voornamelijk C30 potenties, tenzij anders vermeld.

1.5 *Verschillende soorten homeopathie*

De homeopathie zoals hierboven beschreven staat wordt ook wel klassieke homeopathie genoemd. Daarnaast zijn er in de loop der jaren ook andere vormen van homeopathie ontwikkeld.

1.5.1 **Klassieke homeopathie**

Deze holistische geneeswijze gaat uit van de hele mens. Bij klassieke homeopathie wordt gekeken naar de lichamelijke, de mentale en emotionele toestand van de patiënt. Het herstelt de diepere verstoring van de vitale levensenergie en gebruikt daarvoor (op een enkele uitzondering na) maar één geneesmiddel tegelijkertijd.

1.5.2 **Klinische homeopathie.**

Klinische homeopathie kijkt alleen naar de klacht.

Er wordt een middel gekozen op basis van de fysieke klacht en medische diagnose. Vaak worden lage C-potenties gebruikt waar nog iets van de oerstof in zit.

In acute situaties is echter het verschil tussen klassieke en klinische homeopathie erg klein.

Bij chronische klachten is klassieke homeopathie meestal veel effectiever.

1.5.3 **Complex homeopathie**

Bij complex homeopathie zijn verschillende middelen van lage potenties bij elkaar gevoegd in één flesje. Vaak zijn dit D-potenties.

Het uitgangspunt is dat er dan misschien wel een middel bij zit dat past bij de patiënt.

De niet passende middelen kunnen echter samen in de mens ook weer een reactie geven die niet altijd positief is.

Deze "complexen" zijn als zelfmedicatie te koop bij o.a. de drogist. Men moet uitkijken bij langdurig gebruik, omdat deze middelen dan juist klachten kunnen veroorzaken. Deze middelen kunnen wel even verlichting geven, maar geven meestal geen langdurige genezing.

1.6 **Behandeling door een klassiek homeopaat**

Bij aanhoudende klachten dien je altijd contact op te nemen met een (huis)arts of klassiek homeopaat. Acute, niet ernstige, niet levensbedreigende situaties kunnen ook in een thuis situatie behandeld worden en vergen een minder uitgebreide scholing.

1.6.1 **De werkwijze van de homeopaat**

Om een goed beeld te kunnen vormen van de patiënt duurt een eerste consult vaak ongeveer anderhalf uur.

Hierbij probeert de homeopaat juist de voor dit individu kenmerkende reacties en gevoeligheden te ontdekken, die wijzen naar een zo goed mogelijk passend middel voor de patiënt.

Men zegt in de homeopathie: "men moet de zieke en niet de ziekte behandelen."

In acute gevallen kan het ziektebeeld zo duidelijk zijn, dat een ervaren homeopaat in enkele minuten klaar is met het kiezen van het juiste middel.

Na het eerste consult komt de homeopaat tot de keuze van een middel. Het gaat hier om een medicijn wat de patiënt soms direct mee naar huis krijgt. Meestal is het nodig om het geheel aan een diepere analyse te onderwerpen om tot een verantwoorde keuze van het best passende geneesmiddel te komen.

Na een eerste consult vindt het vervolgconsult meestal na ongeveer een maand plaats. Bij een behandeling van chronische klachten zien therapeut en patiënt elkaar gemiddeld 5 à 10 keer per jaar. Dit is natuurlijk geheel afhankelijk van de klachten en het verloop van de ziekte.

In acute gevallen is dit vanzelfsprekend veel frequenter, gedurende een kortere periode.

<p>Het idee dat homeopathie een langzaam werkende therapie zou zijn, is een fabel. In acute gevallen zijn zelfs seconden-genezingen mogelijk.</p>
--

1.6.2 **Genezing en beginverergering**

Na het innemen van het middel is het niet ongebruikelijk, dat men een verergering krijgt van de klachten. Het is immers zo dat het middel als gelijksoortig is gekozen aan de klachten, zodat zo'n beginverergering vaak als een gunstig voorteken, een genezingsreactie, moet worden gezien.

Men kan dan een daaropvolgende verbetering verwachten. Bij twijfel of al te heftige reacties verdient het natuurlijk aanbeveling de behandelende homeopaat te raadplegen.

In acute gevallen zien we deze verergering meestal niet optreden, omdat het lichaam zelf al een genezingsreactie heeft gecreëerd.

Tijdens de behandeling kunnen ook klachten van vroeger terugkomen. Ook dit moet in principe als een gunstig verloop van de therapie beschouwd worden. Het kan soms goed zijn een bepaald verloop of het optreden van typische verschijnselen op te schrijven en dit op het vervolgconsult te vermelden. Dit omdat de, voor het individu karakteristieke reacties, belangrijk zijn voor een interpretatie van het verloop van de behandeling.

Het ontstaan van andere klachten, zoals bijv. witte vloed, overmatige transpiratie, diarree e.d. mogen nooit los worden gezien van de rest van de klachten en kunnen daarom beter ook niet zonder overleg door middel van andere methoden worden behandeld. Voorkom verschillende therapieën of therapeuten die tegelijk aan uw gezondheid werken, tenzij hier strikte noodzaak voor bestaat en overleg dit dan altijd met de desbetreffende therapeut. Uit onbekendheid met het verband tussen uitscheidingsreacties en chronische ziekten is men geneigd, zelfs tijdens de behandeling "even" iets te behandelen met bijv. antibiotica. Behalve in noodgevallen dient men zoiets te voorkomen. In alle gevallen graag overleg met de u behandelende homeopaat.

1.6.3 Grenzen

Elke therapie heeft grenzen. Omdat homeopathie in eerste plaats stimulerend werkt op het herstel en aanpassingsvermogen van ons lichaam, kunnen we stellen dat homeopathie bij een enorm breed scala van klachten op z'n minst een positief effect kan hebben.

Het is dan ook niet zo zinvol een lijstje op te noemen van ziekten die met homeopathie succesvol te behandelen zijn, omdat er bij elke ziekte heel eigen factoren voor het wel of niet slagen van de behandeling meespelen.

Het is daarom goed de grenzen van de homeopathie iets nader te belichten.

Globaal gezegd, past homeopathie bij alle ziekten die nog een sterk functioneel karakter hebben, d.w.z. dat de ziekte (of symptomen) op zich niet volledig toe te schrijven is aan weefselbeschadiging of -vernietiging.

Zo is bijv. een reumatisch ontstekingsproces aan de gewrichten in de regel gunstig te beïnvloeden, maar niet de klachten die terug te voeren zijn op een ernstige misvorming, zoals die bijv. kan overblijven na een reumatische ontsteking. Sommige ziekten zijn alleen te stoppen of te vertragen. Vaak kan homeopathie wel een mogelijkheid bieden in stervensbegeleiding, vooral ter bestrijding van angsten en pijn.

Patiënten die al erg lang hoge doseringen van zware geneesmiddelen gebruiken zijn veelal moeilijker te behandelen, zoals bijv. bij het langdurig gebruik van bijnierschors-hormonen (cortison en prednison).

Levensbedreigende acute situaties worden in de regel niet behandeld, voor zover de reguliere geneeskunde hier effectieve methoden kan bieden. Dat is dan niet omdat de homeopathie hier niet effectief zou zijn, of te langzaam zou werken, maar veeleer, omdat de vertraging die kan optreden, als niet meteen het passende middel gevonden wordt, van levensbelang kan zijn.

De reguliere geneeskunde heeft hier vaak een standaardbehandeling voor, en dan ligt de keuze voor de hand. Bij ernstig verloopende virusinfecties kan homeopathie daarentegen wel een uitkomst bieden, omdat de mogelijkheden van de reguliere geneeskunde hier veel beperkter zijn.

Zwangerschap: Tijdens de zwangerschap is het gebruik van homeopathische middelen ongevaarlijk: een constitutionele behandeling door een homeopathisch therapeut of arts in de zwangerschap is altijd bevorderlijk voor de gezondheid van de moeder en door een versterking van het afweersysteem ook voor het nog ongeboren kind.

Er zijn vele ernstige ziekten waar een homeopathische behandeling alleen verantwoord is in samenwerking met de betrokken specialist, bijv. zware organische hartafwijkingen, zware psychiatrische ziekten, enz.

1.7 Reguliere geneeskunde (allopathie) en homeopathie

Onder allopathie wordt de universiteitsgeneeskunde verstaan. Tegenwoordig gebruiken we hier ook wel de term reguliere geneeskunde voor.

Allopathisch wordt ziekte vaak beschouwd als een indringer van buitenaf, een ordeverstoorder, de vijand die de gezondheid van de mens bedreigt en dus bestreden moet worden. De allopathische of reguliere geneeskunde gaat uit van een ziek orgaan, een ziek onderdeel van de mens en kijkt in veel mindere mate naar de mens als geheel. Er moeten eerst ziektestoffen worden aangetroffen. Men wil ziekte bewezen zien door onderzoeken of een microscoop zodat men er een naam aan kan geven.

Als men bij alle onderzoeken van bloed, urine, foto's, scans ed. niets kan vinden dan is er geen verklaring voor de pijn en het ongemak en heb je dus geen reden om te klagen. Dan zal het wel psychisch zijn: "dan zit het tussen de oren". Of een andere veel gemaakte uitspraak: "u moet er maar mee leren leven."

Het lijkt echter geen twijfel dat de reguliere geneeskunde in de laatste 75 jaar ongelooflijke vorderingen heeft gemaakt. De mogelijkheden van de operatietechnieken, in acute en levensbedreigende situaties zijn enorm. Er zijn verschillende situaties waar met behulp van deze methodes levens gered kunnen worden, waarbij de homeopaat niets of weinig zou kunnen doen.

Aan de andere kant is de werkzaamheid van de reguliere geneeskunde bij veel chronische ziekten beperkt, zeker als het om het echt genezen van de ziekte gaat. Meestal wordt de oorzaak van de klachten niet gevonden en wordt de ziekte alleen onder controle gehouden, of worden de ziekteverschijnselen simpelweg onderdrukt. Dit gebeurt onder meer met een complex aan medicijnen dat nogal eens bijwerkingen veroorzaakt.

We hebben de goede kanten van beide methoden nodig!

De samenwerking tussen allopathie en homeopathie is helaas vaak nog verre van optimaal. Gedeeltelijk is dit terug te voeren op het feit dat artsen in hun opleiding geen of geen goede voorlichting over homeopathie krijgen. Verder speelt ook 'ongeloof' een rol, omdat de werkzaamheid van de homeopathie verder gaat dan het getal van Avogadro, het kleinste deeltje in de chemie. Met de ontdekking van de nanotechnologie lijkt hier verandering in te komen, zei het heel langzaam.

De meeste homeopaten eisen geen verwijzing van de huisarts, maar een bespreekbaarheid van een homeopathische behandeling met de huisarts, of behandelend specialist is vaak aan te bevelen. Bovendien zal een homeopaat bij twijfel ook altijd doorverwijzen naar een huisarts.

2 Zelf behandelen met homeopathie

2.1 De werkwijze

Er zijn 4 basisstappen die je moet zetten, wanneer je thuis de homeopathie in praktijk wilt brengen:

1. Informatie verzamelen over de klachten en over de patiënt
2. Het homeopathisch middel kiezen dat het meest geschikt is voor zowel de patiënt als voor de klachten
3. Het op de goede manier toedienen van het medicijn (dosering)
4. De observatie van de reacties op de behandeling
5. De beslissing of je het medicijn zult herhalen of een ander moet kiezen

In de volgende paragrafen worden deze stappen verder beschreven.

2.2 Stap 1: Informatie verzamelen over de klachten

Observeer de patiënt nauwkeurig en schrijf de opvallendste symptomen op. Informeer of er een oorzaak bekend is, hoe laat de klacht zich zien, hoe wordt de klacht ervaren, laat de pijn omschrijven, of warmte of kou – bewegen of rust enz. de klachten verminderen of verergeren.

Wanneer je zo een totaalbeeld hebt gekregen zoek je in het klachtenoverzicht en de geneesmiddelbeelden dát middel wat het meest met dit beeld overeenkomt.

Er moet tenminste één symptoom, maar liever meer van de genoemde symptomen aanwezig zijn om de keuze te rechtvaardigen. Kan men de symptomen van de patiënt nergens terugvinden dan is dit geval te complex om zelf te behandelen. Wend je zich dan tot je homeopaat.

Is preventieve toediening geoorloofd?

In het algemeen is de praktijk, dat er niet eerder behandeld moet worden dan dat er symptomen zijn. In uitzonderlijke gevallen is preventief handelen echter verstandig. Dit heet homeoprophylaxe.

- Heeft iemand zich geprikt aan bijvoorbeeld roestig prikkeldraad, geef dan direct Ledum (Led.) i.v.m. het tetanusgevaar.
- Is iemand hard op zijn hoofd gevallen? Geef dan direct Arnica (Arn.) om een hersenschudding te voorkomen. Preventief Arnica geven voor bijvoorbeeld operaties en tand- en kiesextracties helpt pijn voorkomen.
- Als je griep voorkomen kunt door het juiste middel te geven waarom zou je het dan nalaten? Maar meestal is griep een seintje dat aangeeft, even pauze, even gas terug, dus kruip in bed en ziek het lekker uit.
(Het juiste middel is te vinden door symptomen te verzamelen die zich tijdens een epidemie bij anderen voordoen. Bij een aangekondigde ernstige griep- epidemie is het aan te raden vanwege de mogelijk zeer ernstige complicaties deskundige homeopathische hulp in te roepen)
- Hetzelfde geldt voor verkoudheid, die is in veel gevallen met Nux-vomica (Nux-v) te voorkomen. Ook hier is het vaak even gas terugnemen, even time-out, dan herstel je weer vanzelf.

2.3 Stap 2: Het juiste medicijn kiezen

De keuze van het middel wordt bepaald op grond van:

1. de aandoening en de psychische gesteldheid

Psychische gesteldheid: kijk, vraag hoe iemand zich voelt, bijvoorbeeld:

onrustig, angstig, kalm, apathisch, spraakzaam.

Aandoening: kijk en vraag naar de fysieke klachten: vraag hoe de pijn is; stekend, zeurend, brandend.

2. de aanleiding

Wat is de oorzaak van de klachten. Bijvoorbeeld kouvatten, val, ongeluk, stress, teleurstelling. Soms is de oorzaak duidelijk, soms niet.

3. de modaliteiten

Modaliteiten zijn kenmerken, situaties, en dingen waardoor de klachten **verbeteren of verslechteren**. Denk aan verbetering of verslechtering door rust, beweging, kou, warmte, aanraking, druk enz. Deze moeten overeenstemmen met het middel, ze mogen in ieder geval niet tegengesteld zijn aan het beeld van symptomen wat bij het middel hoort, maar mogen wel afwezig zijn.

Voorbeeld

Griep en/of koorts; is deze snel of langzaam opgekomen, is er wel/geen pijn in gewrichten, wel of geen dorst.

4. de eigenaardigheden

Vraag en observeer of er opvallende dingen zijn; geen dorst bij koortshitte of misselijkheid met hongergevoel zijn eigenaardig. Of normaal houden van koude dranken en nu warme dranken willen.

Wanneer aandoening en aanleiding duidelijk zijn is de keuze van het middel niet zo moeilijk.

Bij het kiezen van het juiste homeopathische middel, gaat het om een vergelijkingsproces: je vergelijkt de symptomen van de patiënt en de ziekte met de symptomen van het middel.

Een handig hulpmiddel is om een tabel te maken met daarin alle belangrijkste symptomen en dan aangeven welke middelen deze symptomen hebben. Je gebruikt hiervoor de beschrijvingen van de middelen. Ik heb lege voorbeeld tabellen gemaakt die je uit kunt printen om zelf in te vullen. Deze vind je aan het einde van dit hoofdstuk.

	Hypericum	ledum	apis
Insecten beet	x	x	x
Plek voelt koud		x	
Weinig pijn		x	
Kou erop verbetert		x	x

2.4 Stap 3: Het medicijn toedienen

Als het juiste middel is gekozen, kun je het aan de patiënt geven. Dit kan door een korreltje te geven of door het middel op te lossen. Als het mogelijk is raden we aan het middel op te lossen.

Let op!

Nooit een middel geven op het hoogtepunt van de koorts. Afwachten tot de koortshitte gaat wijken. Dit proces kun je dan ondersteunen door de zieke lauwarme natte sokken aan te doen, met daaroverheen droge warme sokken, dit voor ongeveer 20 minuten. Je ziet dat de koorts daalt, doordat het zich verspreid over het gehele lichaam. Dit proces kun je elk uur herhalen of zo vaak als nodig is.

Wanneer innemen?

In het algemeen kan in acute gevallen het middel op elk tijdstip ingenomen worden.

De regel is dat men, zo mogelijk, een half uur voor en na de inname niet eet of drinkt en met name geen gekruide spijzen, koffie, chocola, pepermunt, kruidenthee, etc. Maar in een dringende acute situatie geef je het middel meteen, je kunt immers niet wachten.

De werking van het middel vindt via de zenuwuiteinden in het mondslijmvlies plaats en kan door voedingsmiddelen verstoord of onwerkzaam worden. Het middel werkt het beste als het met niets anders in aanraking komt dan een schoon mondslijmvlies.

2.4.1 Oplossen middel

1. Een grote korrel of 3 kleine of 5 hele kleine oplossen in afgekoeld (bij voorkeur) gekookt water
2. Stevig roeren
3. Minimaal 30 seconden in de mond houden, dan doorslikken



1. Laat één grote korrel (granule) of 5 kleine korrels (gobuli) vanuit het dopje van het busje in een glas met ongeveer 1/3^{de} (bij voorkeur gekookt afgekoeld) water of zuiver bronwater vallen. Nadat het korreltje is opgelost, de inhoud van het glas stevig omroeren met een lepel.
2. Neem een slokje uit het glas en houdt dit minimaal 30 seconden in de mond. Dan doorslikken.
3. Bewaar dit glas en dek het af met bijv. aluminiumfolie, want misschien is er nog een inname nodig. Voor een vervolginname moet je het water erin goed omroeren.
4. Als je een korreltje oplost in een flesje (ipv in een glas) dan kan je als je moet herhalen ook schudslagen geven. Dit is het flesje op een stevige ondergrond slaan. Het aantal schudslagen kan ook zeer belangrijk zijn. Hoe meer schudslagen hoe sterker het middel werkt.

2.4.2 Andere manieren van innemen:

Hoewel oplossen van het middel de voorkeur heeft, kun je ook kiezen voor een van de onderstaande manieren van toedienen van het middel:

- a. 1 grote of 2-3 kleine of 5 hele kleine korreltjes droog in de mond, bij voorkeur onder de tong laten smelten.
- b. Aan de oplossing of het busje snuiven.
- c. Oplossing op onbeschadigde huid aanbrengen.

- d. Modificeren. Dit is de oplossing met meer water verdunnen waardoor de werking zachter wordt. Je doet dit door een deel van de oplossing weg te gooien, het glas bij te vullen en vervolgens stevig om te roeren. Dit kan meerdere keren herhaald worden.

a en/ of b: toepassen bij bewusteloosheid, dan frequent herhalen tot bewustzijn optreedt.
 b, c of d: bij gevoelig of heftig reagerende patiënten.
 C: kan eventueel samen met een andere manier van toedienen toegepast worden.

Hoeveel korreltjes moeten worden gegeven?

Eén of zelfs minder dan één is voldoende (zoals bij een verdunde dosis of snuifdosis). Meer mag maar is niet nodig.

Let wel: 1 x 10 korrels is minder dan 2 x met tussenpauze 1 korrel.
 De kracht van de homeopathie zit in de herhaling van het geven van het homeopathische middel.

2.4.3 Herhalen van het middel

Het middel niet herhalen als:

Inname van het middel herhalen?	Wel herhalen	Niet herhalen
	Als zich geen verbetering voordoet, en het middel is nog wel steeds passend. → Dus de klachten zijn niet veranderd, het beeld is hetzelfde gebleven	Bij eerst een korte beginreactie en daarna aanhoudende verbetering. → Het middel en de sterkte zijn goed
	Als er na aanvankelijke verbetering weer een terugval is. → Het middel was goed, maar nog niet sterk genoeg	Als er een aanhoudende verslechtering optreedt. → Het middel is niet passend. Opnieuw gaan zoeken
		Als er duidelijk andere/nieuwe klachten optreden. → Het middel heeft wel wat gedaan, maar het beeld is daardoor veranderd. Ander middel zoeken als de nieuwe klachten niet in de Materia Medica te vinden zijn

Algemene Vuistregel (om overdosering te voorkomen): De eerste 24 uur maximaal 6 keer het middel innemen, maximaal 1 keer per uur. De dagen daarna maximaal 3 x in 24 uur het middel nemen. In totaal maximaal 7 dagen achter elkaar. Als dan de klachten nog hetzelfde zijn of nog niet over zijn, kies een ander middel of ga naar een homeopaat of huisarts.

Hoe acuter de klacht, hoe vaker ingenomen mag worden. Echter niet meer herhalen als het niet meer nodig is, net als bij een paracetamol. Voor iedere inname steeds stevig omroeren of schudslagen geven.

2.5 Stap 4: Het volgen van de reactie van de patiënt

Houd altijd goed in de gaten hoe iemand reageert op het homeopathisch middel. Deze informatie is nodig om vast te stellen wat er verder moet gebeuren.

Directe verbetering of lichte verergering met daarna een verbetering (= beginreactie) wijzen op de juiste keuze van het middel, zoals het uitbreken van zweet, slaperig worden, of eventueel het verschijnen van huiduitslag /jeuk.

Dan rustig afwachten en als herhalen niet nodig is, dat ook niet doen.

De reactiesnelheid en tijdsduur van genezing hangen af van:

- De aard en de ernst van de aandoening.
- De leeftijd.
- De constitutie en daarmee samenhangend: hoeveel er is al gedokterd.

Acute aandoeningen die snel zijn opgekomen, zijn in de regel ook snel te verhelpen. Meestal heeft het middel dan ook die snelheid in het beeld zoals het 'plotseling' bij Aconitum (Acon.) en Belladonna (Bell.).

Als de aandoening een trage aanzet /verloop heeft zal de genezing overeenkomstig zijn: Bryonia (Bry.), Carbo-vegetabilis (Carb-v.), Gelsemium (Gels.).

Globaal kan worden gesteld dat kinderen sneller reageren dan ouderen (vaak verbluffend snel).

Wanneer we te maken hebben met kinderen/ volwassenen die in normale doen niet sterk zijn en van het ene kwaaltje in het andere vallen, kunnen we van een acuut middel vaak niet meer verwachten dan dat het gedeeltelijk/ tijdelijk de nood lenigt.

Hetzelfde geldt voor patiënten die veelvuldig reguliere medicijnen hebben gebruikt. Niet dat er dan niets aan te doen zou zijn, maar een grondige behandeling daarvan vraagt om de deskundigheid van een klassiek homeopaat.

2.6 Veel voorkomende vragen

1. **Wat als een patiënt op een goed gekozen middelen totaal niet reageert?**

Meestal is er dan sprake van een blokkade. Deze moet eerst (vakkundig) worden opgespoord en behandeld alvorens het juiste middel zijn werk kan doen.

2. **Wat moet ik doen als de reactie te sterk is?**

Als iemand overgevoelig op homeopathische middelen reageert, kan gekozen worden voor het met meer water te verdunnen. Een lepel van het opgeloste middel in een tweede glas water oplossen en dit nemen of zo nodig in een derde of vierde glas oplossen. Men kan ook (op een grotere afstand) aan de oplossing of het buisje of flesje ruiken. Is de reactie toch nog te sterk dan kan sterke koffie de overreactie weghalen.

Zo mogelijk moet je wachten omdat in de meeste gevallen na verloop van tijd de overreactie vanzelf weer weggaat. Overgevoeligheid voor hoge potenties wijst vaak op de noodzaak Nux-vomica (Nux-v.), of Causticum (Caust.) of Hepar (Hep.) te gebruiken. Naast Nux-vomica (Nux-v.) kan Belladonna (Bell.) nodig zijn bij uitzonderlijk sterke reactie (keuze natuurlijk op beeld/ middelbeschrijving).

3. **Wanneer overstappen naar een ander middel?**

In ieder geval niet als de genezing zich voortzet. Pas als deze stagneert (ook na hogere potentie) of wanneer er duidelijk andere symptomen optreden is het toedienen van een volgend middel geoorloofd. (Overleg anders met een deskundige).

Het volgende middel kies je op grond van de overgebleven symptomen óf de nieuwe verschijnselen. Meestal is dan een complementair middel of een goed volgend middel nodig. In geen geval een middel dat onder 'niet passend' staat. Heeft het middel totaal geen effect gehad (goed navragen) dan kun je probleemloos op een ander overschakelen.

4. **Hoe lang moet een middel herhaald worden?**

Als het passende middel is gegeven zul je zien dat een eenmalige toediening voldoende is. Wanneer toch besloten wordt om het middel op te lossen en te herhalen, doe dit dan niet langer dan 24 uur. Intussen moet je je wel afvragen of je het goede middel hebt gegeven en of je de zaken niet opnieuw moet bekijken. Niet te snel twifelen aan je weloverwogen keus maar ook niet halsstarrig zijn. In acute gevallen is het na de 2^{de} of 3^{de} toediening wel duidelijk of het middel aanslaat.