

Informatie over mijn Huis- en Reisapotheek met enkelvoudige homeopathische geneesmiddelen

Algemene inleiding

Homeopathie is een geneeswijze die uitgaat van het principe dat het lichaam dankzij een zelfherstellend vermogen schadelijke invloeden probeert te overwinnen. Dat herstel gaat gepaard met specifieke ziektesymptomen. Zo gaat de genezing van een wond gepaard met een ontstekingsproces. Meestal is dat roodheid, zwelling en pijn, maar soms kan een wond gaan zweren.

Homeopathische geneesmiddelen stimuleren op milde, natuurlijke wijze het zelfgenezend vermogen. Soms gaat dit gepaard met een korte verergering van de klachten, waarna de verbetering intreedt.

De keuze van het homeopathisch geneesmiddel wordt bepaald door de ziektesymptomen die patiënt heeft, want bij homeopathische geneesmiddelen passen specifieke ziektesymptomen.

Mijn manier van toedienen

Ik laat 1 granule in de mond smelten.

Als er een verbetering optreedt (soms pas na een korte verslechtering*) herhaal ik de dosis niet meer.

Als na de verbetering een terugval merkbaar is, laat ik opnieuw 1 granule in de mond smelten.

* Als de verslechtering lang aanhoudt en hinderlijk is los ik 1 granule op in schoon en koud drinkwater en na flink doorroeren drink ik dat in een keer op. Mijn verwachting is dat er daarna een herstel optreedt. Als het herstel meer tijd in beslag neemt pas ik het oplossen van de korrel ook toe, maar dan neem ik elk uur een slokje van de oplossing, die ik telkens voor het nemen van de slok goed roer.

Bij uitblijven van herstel en aanhoudende klachten raadpleeg ik een arts. Dat doe ik ook als een klacht regelmatig terugkomt.

In mijn huis- en reisapotheek heb ik de volgende homeopathische geneesmiddelen in de potentie D30 of C30. Zij zijn verkrijgbaar in granules (kleine korrels).

Mijn set bij

EHBO

Apis:

De honingbij

Bij klachten door *insectenbeten*; acute ontsteking van huid en slijmvliezen met stekende pijn en zwelling waar ik putjes in kan drukken, verbetert door koelen met water

Arnica:

Valkruid

Mijn 1^e hulp bij ongevallen, *kneuzingen*, verstuiken van een gewricht, blauwe plekken,. Opvallend is dat ik dan zeg: laat me, er is niks aan de hand, ik wil niet aangeraakt worden

Calendula:

Goudsbloem

Mijn 1^e hulp bij *schaafwonden*, doorligplekken, en een schrijnende huid. Het helpt me ook bij zadelpijn door lang fietsen.

Cantharis:

Spaanse Vlieg

Mijn 1^e hulp bij *brandwonden*, heftige pijn en blaren. Dit helpt me ook bij: Blaasontsteking met heftig brandende pijn bij plassen.

Causticum:

Dit gebruik ik wel bij nabehandeling van brandwonden

Chamomilla:

Kamille

Mijn 1^e hulp bij *kiespijn*, en het 1^e hulpmiddel bij een ongeval waarbij ik het uitschreeuwt van de pijn, ik ben dan ook boos van pijn
Mijn kinderen hielp het ook bij: pijn, diarree, buikkrampen en rode billen bij tanden krijgen

Hypericum:

Sint Janskruid

Mijn 1^e hup bij *gekneusd zenuwweefsel*. Zenuwpijn na een klap op de vinger, een val op mijn stuitje, zenuwpijn na vullen van kiezen

Ledum:

Moerasrozemarijn

Mijn 1^e hulp bij insectenbeten en *steekwonden* zoals in een spijker trappen. Mij valt op dat de pijn minder erg is door koelen met ijs. Ik gebruik het voor reumatische klachten van de ziekte van Lyme

Rhus toxicodendron:

Gifsoemak

Mijn 1^e hulp bij *overbelaste spieren en gewrichten*: als ik mijn spieren verrekt heb en mijn pijn wordt minder door bewegen, meestal heb ik dan startstijfheid. Mijn klachten ontstaan dan bij koud en nat weer. Dat kunnen ook galbulten zijn.

Ruta graveolens

Wijnruit

Mijn 1^e hulp bij *gekneusde banden*, pezen, beenvlies en aanhechtingsplekken van spieren op het bot. Deze klachten ontstaan als ik echt te ver ben gegaan door teveel inspanning en overbelasten (ook van de ogen). Bij *RSI klachten* heb ik baat bij dit middel.

Symphytum

Smeerwortel

Mijn 1^e hulp bij klachten door een *klap op het oog*. Ook bij *kneuzing van beenvlies*, botbreuken en peesverwonding neem ik dit middel in.

Mijn set bij

KOORTS

Aconitum

Monnikskap

Bij plotseling snel opkomende hoge koorts met erge dorst waarbij ik graag water drink, ik ben dan droog en heet, angstig en onrustig. Ik heb kou gevat door droge koude wind, tocht, airco.

Belladonna

Wolfskers

Bij plotseling hoge koorts met dampende hitte, waarbij ik opgewonden of apathisch ben, grote pupillen heb, en graag limonade wil drinken. Ik kan er een bonzende hoofdpijn bij hebben. Mijn klachten zijn ontstaan door kou na zonverbranding. Heel opvallend is dan dat ik RUST wil.

Bryonia

Heggerank

Dit middel neem ik als mijn klachten 1 á 2 dagen na kouvatten ontstaan met oplopende koorts, droge hoest, droge slijmvliezen, dorst, stekende pijn die erger wordt door bewegen. Ik ben dan een prikkelbare patiënt en wil alleen zijn. Opvallend is dat reumatische pijn die ik heb minder wordt door stevig op de pijnlijke plek te drukken.

Eupatorium

perfoliatum

Waterhennep

Mijn 1^e middel bij griep en koorts met een gevoel van gemangeld/geradbraakt zijn, mijn ledematen en botten doen pijn, ik wil koud drinken, maar moet na het drinken weer braken, en ben misselijk door de geur van eten.

Dit middel neem ik mee op reizen naar tropische landen omdat het me helpt bij klachten van de *knokkelkoorts*.

Ferrum

phosphoricum

IJzerfosfaat

Dit neem ik als ik griepig ben met een beginnende oorontsteking, aanhoudende koorts met een bleek gezicht, moe, spraakzaam en bangig, en tussen 4-6 uur 's morgens erg ziek

Gelsemium

Jasmijnwinde

Dit is mijn middel voor een traag opkomende *voorjaarsgriep*, als patiënt ben ik dan traag, zwaar, duf met rode wangen, ik heb geen dorst, wil alleen maar rust en slaap veel.

Dit middel helpt me ook bij examenvrees en stress.

Mijn set bij

Verkoudheid en hoesten

Allium cepa

Ui

Als ik last heb van *neusverkoudheid* met een scherpe neusloop, tranenvloed, een rauw gevoel in de keel, verlamming in het gezicht links. Het helpt me ook bij *hooikoorts* in augustus

Drosera rotundifolia

Ronde Zonnedaauw

Dit is een van mijn middelen bij *kinkhoest*, een verstikkende blafhoest, waarbij het slijm niet los komt, ik grijp naar de keel, houd de borst vast; Ik voel me beter als ik buiten loop.

Dulcamara

Bitterzoet

Mijn herfstmiddel, wanneer ik een *verkoudheid* voel, ik houd dan graag de neus warm, ik ben in alles: gevoelig voor vochtig weer, warmte en bewegen doen me goed en ik ben mopperig zonder boos te zijn

Nux vomica

Braaknoot

Voor mij is dit een fijn middel bij een *neusverkoudheid* met heel veel niezen, snel geïrriteerd zijn, met kouwelijkheid en obstipatie

Pulsatilla

Wildemanskruid

Voor mij het middel als ik een *neusverkoudheid* heb met geelgroene snot, met pussende ogen, oorpijn 's nachts, met een *hoest* die erger wordt als ik ga liggen, bij de koorts heb ik geen dorst, ik ben huilerig maar weer snel getroost. Ik weet dat dit middel me helpt als ik ziek geworden ben door kouvatten o.a. door natte voeten.

Spongia

Zeespons

Als ik last heb van *pseudocroup*, een hoest veroorzaakt door droge koude wind, die erger is 's nachts neem ik graag dit middel. De benauwde droge *hoest* geeft me het gevoel alsof ik door een spons adem, en wordt milder door warm eten/drinken

Mijn set voor

Maag en darmklachten, Braken/Diarree

Arsenicum album

Arseentrioxyde

Voor mij is dit een fijn middel als ik *buikgriep* heb door *voedselvergiftiging*, met angstige onrust, met brandende pijn die milder wordt door warmte van buitenaf. Ik herken dan dat ik kouwelijk ben en last heb van bijtende afscheiding; Ik drink telkens wat slokjes en heb graag citroen; ik ben er ook pietluttig netjes bij.

Carbo vegetabilis

Houtskool

Zoals Norit kan dit middel me helpen bij *maagklachten na veel en vet eten*, ik voel me vol en opgeblazen, traag, en zwaarlijvig. ik ben kouwelijk, maar waaier mezelf graag koude lucht toe.

Colocynthis

Koloquint

Dit middel doet me goed bij vervelende *buikkrampen*, waarbij ik neig tot vooroverbuigen en harde druk op de buik me goed doet, soms kronkel ik zelfs van de pijn! Ik weet dat ik moet overgeven als dit langer gaat duren en dat ik beter op de buik kan gaan liggen om de pijn op te vangen. Meestal heb ik deze klachten als gevolg van onderdrukte woede

Nux vomica

Braaknoot

Dit is voor mij een heilzaam middel als ik teveel van mezelf gevraagd heb als organisator en dan geïrriteerd en ongeduldig ben. Dan kan ik *maag/darmklachten* krijgen die erger zijn door teveel eten of stimulantia. Als ik na een avondje uitgaan een *kater* heb, knap ik van dit middel snel op. Het helpt me ook als ik last heb van obstipatie op reis.

Veratrum album

Witte Nieswortel

Soms herken ik dat ik dit middel nodig heb, als ik misselijk ben met *braken + diarree, flauwvallen*, koud zweet op voorhoofd, zwak uitgeput, koud wil drinken en zin heb in citroen. Uit ervaring weet ik dat ik me voorafgaand groter voor heb gedaan dan ik ben...

Diversen set

Cocculus
Coccelstruik

Dit middel heb ik achter de hand voor als ik last heb van *wagenziek en/of zeeziek* zijn, ik wil liggen, ben slaperig, en kan duizelig zijn zoals bij de ziekte van Menière; ook kan ik erg bezorgd zijn om zieke mensen.

Petroleum
Ruwe Steenolie

Ook dit middel heb ik bij me omdat het me van pas kan komen bij *reisziekte* met misselijkheid en een hongergevoel, duizeligheid door bewegen, ik leg het hoofd hoog, ik kan de weg kwijt raken naar huis. Bij huidklachten vooral in de winter kan het me ook goed doen.

Tabacum
Tabak

Dit is voor mij nog een ander middel als ik last heb van *reisziekte* en me beter voel door frisse lucht. Het geeft me ook verlichting bij een ingehouden angst voor arrestatie.

Euphrasia
Ogentroost

Dit middel neem ik graag bij *hooikoorts* als ik vooral last heb van *brandende tranende ogen* waarbij de tranen de huid onder het oog irriteren, de neusloop is mild en ik kan er bij hoesten overdag. Bij de neusverkoudheid kan ook hoofdpijn optreden.

Hepar Sulfuris
Kalkzwavellever

Dit middel heb ik graag bij de hand want het baat me als een wondje neigt tot *ontsteken met vorming van etter*. Als zich een abces vormt neem ik dit in.
Bij neus/keel/oor klachten, bij splinterpijn, als afscheiding stinkt, Ik neem dit middel ook als ik kouwelijk en prikkelbaar, me beter voel in vochtige warmte of in bed.

Literatuur

Ik heb veel ervaring opgedaan met het zelf toepassen en innemen van homeopathische middelen. Degene die graag iets wil lezen kan ik deze boeken aanbevelen:

Homeopathische huis-reisapothek, Pieter Jorritsma, ISBN 90 76 189-06-4

Zelf helpen met Homeopathie, Peter Guinée, ISBN 90-70807-08-4