



1- À propos des remèdes

Ces remèdes homéopathiques de premiers soins ne remplacent pas une visite à l'hôpital que vous jugeriez nécessaire. Ils accompagnent très bien les soins médicaux d'urgence, et peuvent prévenir certaines complications à la suite de traumatismes. Ils peuvent être administrés en toute sécurité en suivant les conseils suivants.

Comment administrer les remèdes?

Sélectionnez le bon remède. Si plus d'un remède est présenté dans une situation, sélectionnez celui qui décrit le mieux vos symptômes.

Une dose = quelques 3 ou 4 granules,

Pour une trousse d'urgence, procurez-vous les remèdes en **dilution 30 CH ou 200 K, à moins d'avis contraire.**

Répétition des remèdes : On peut répéter aux 10 ou 15 minutes selon la gravité du choc. Plus le choc est grave, plus les premières doses sont rapprochées. **Espacer les prises selon l'amélioration, deux à quatre doses suffisent souvent. Vous constaterez la rapidité d'action des remèdes.**

Généralement, dans un traumatisme, dans une douleur aiguë, le remède sera répété à quelques reprises, aux 5, 10 à 20 minutes, selon la gravité et l'intensité de la situation. Un remède adéquat peut agir très rapidement. Dans les minutes, voire les secondes.

Si l'amélioration est nette dès la première dose, répéter au besoin, au retour de la douleur. Si après deux ou trois prises de la dose du remède en 30 CH il n'y a aucun soulagement, il faut passer à la dose supérieure, 200K une dose, une prise seulement. Si inefficace, avez-vous bien choisi votre remède? Contactez votre homéopathe.

Pour chaque cas, il existe plus d'un remède. **Les remèdes suivants sont les plus courants, les premiers que l'on administre en général.** Ce sont les remèdes indispensables à avoir sous la main en cas de besoin d'urgence. Mais il se peut que le soulagement soit superficiel et qu'un remède plus spécifique d'action plus profonde soit nécessaire. Il vous faudra alors demander conseil à votre homéopathe.

Comment administrer le remède au nourrisson?

Pour un bébé de moins de 6 mois. Faire fondre 3 granules d'un seul remède à la fois dans un peu d'eau pure en secouant pendant une minute. Donner quelques gouttes à bébé à l'aide d'une cuillère. Répéter la dose au besoin seulement. Après utilisation, laver le contenant et la cuillère avec de l'eau chaude et du savon. Pour les 6 mois et plus, donner les granules.



Remèdes Homéopathiques de Premiers Soins

Signe de traumatisme grave, de choc: « Je vais bien » est souvent la première phrase d'une personne blessée. Ne pas croire le blessé sur le champ. **Ne pas le déplacer.** Dans le cas de blessures graves, d'abord contacter le 9-1-1 puis traiter l'état émotionnel, la peur et le traumatisme physique. Et quelques minutes plus tard, soigner l'inflammation ou le traumatisme avec le remède adéquat.

2- Choc émotionnel suite de traumatisme seulement.:

Rescue Remedy des fleurs de Bach apaise dans tout traumatisme physique et émotionnel et dans certaines fièvres.

Aconit Napellus: Choc trauma, avec peur de la mort. Réaction d'agitation, de tremblements. Attaqué par un chien, cambriolage, accident. Panique. Battements cardiaques.

Opium: Peur, terreur paralysante. Sans voix. Étourdi, amorti. Suivi de «flash back» d'images et rêves de l'événement.

Gelsemium: Suite de peur, aussi de mauvaises nouvelles. Sans voix. Tremblements, suivi d'anticipation que ne se reproduise l'événement. Épuisement après l'événement.

Ignatia: Peur avec pleurs, cris, rires, incontrôlables.

Afin de soigner en profondeur l'état émotionnel, il sera nécessaire de consulter votre homéopathe.

3- Coups et blessures:

Arnica soulage la douleur. Empêche l'extravasation, l'ecchymose et les complications vasculaires. Aussi disponible en tube crème à appliquer localement la crème d'Arnica.

Calendula: Soigne les tissus, les tendons

4- Traumatisme crânien:



Arnica: Premier remède. Répéter selon la gravité. Stupeur. Même si inconscient. Contribue à l'absorption du sang. Évite l'extravasation sanguine. Évite les complications, ecchymoses. Ravive l'énergie après le trauma.

Natrum sulphuricum: en cas de confusion mentale, de vertiges et de maux de tête après le traumatisme crânien. Changement de personnalité, d'humeur.

Hypericum: Sensibilité de la nuque, à la colonne. Douleurs lancinantes à la tête.

Cicuta: Convulsions et épilepsie après trauma crânien.

Helleborus Niger : Perte de mémoire, perte des idées, ne peut se concentrer.

Gelsemium: Faiblesse, vertiges.

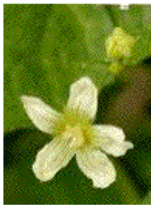
"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



5- Traumatisme à la nuque, coup de lapin.



Arnica est le premier remède à donner.



Hypericum Il est l'arnica des nerfs. 15 minutes après Arnica.

Bryonia. Douleur qui immobilise. Forte douleur à la nuque. Aggravée au moindre mouvement.

Rhus-Toxicodendron. Raideur de la nuque. Désir d'être massé, de faire craquer la nuque. Aggravé à l'humidité depuis le coup de lapin.

Causticum: Sensation profonde de brûlure dans la nuque. Autres symptômes semblables à Bryonia (aggravé au mouvement), Rhus-tox (raideur) et Hypericum (douleur lancinante).

Mezereum Lorsque la douleur persiste.

Ruta: Le cou, la vertèbre sont faibles depuis le coup de lapin.



6- Traumatisme au Sein:

Arnica comme premier remède, suivi de Bellis Perenis

7-Traumatisme du dos:

Arnica: dans le premier trauma, chute, exercice violent.

Bryonia: Douleur vive, poignard, aggravée au moindre mouvement, améliorée à la pression.
Dislocation.

Hypericum: Douleur aigue, qui s'étend dans les membres. Atteinte des nerfs, chute sur le coccyx.

Magnesia-Phosphorica: Douleurs, crampes, spasmes. Utilisation importante des mains, des muscles, course, écriture sur longue période.

Calcarea-Carbonica: Lorsque la douleur revient (Consulter l'homéopathe)

8- Contusion de l'oeil: (coup de poing, bouchon de champagne, parapluie, cornée égratignée)



Calendula et Arnica suite de traumatisme

Calendula et Aconit: Corps étranger dans l'œil, morceau de verre, d'écharde.

Symphytum, Ledum: L'orbite est bleu, ecchymose. Œil au beurre noir, trauma.

Hypericum si la douleur est très vive, le lendemain douleur au niveau du nerf.

(ci-haut Fleur de Calendula)



9- Foulure, luxation, déchirure des ligaments, tendons et muscles :

Arnica: Premier remède. Pour éviter ou soigner l'enflure et la douleur. **Calendula:** Soigne les tissus, les tendons. Suit Arnica.

Phosphorus: Dislocation avec sensation de fourmillements.

Rhus-toxicodendron, Ignatia et Causticum: Pour dislocation de la mâchoire.

Rhus-Toxicodendron Après Arnica. Blessure des **jointures. Raideur.** Douleur améliorée au mouvement, besoin de s'étirer, de craquer les jointures. Raideur. Les symptômes sont généralement aggravés à l'humidité.

Ruta Graveolens: Blessure des **tendons. Affaiblissement.** Si une douleur persiste plusieurs mois ou années après une foulure.

Bellis Perennis: si les douleurs de lésions et de déchirures persistent.

Dose de 10 mille K à répéter 1 ou 2 fois par jour au besoin après 30 et 200 K.

Pour douleurs chroniques, consulter l'homéopathe.

10- Traumatisme osseux



Arnica comme premier remède

Ruta Graveolens est un excellent remède pour les traumatismes au niveau du coude, du menton, du genou, de la jambe, pour soulager la douleur spécifique de l'os. Il suit Arnica qui soigne d'abord l'œdème.

11- Fracture osseuse

Rescue Arnica, Bryonia surtout quand le moindre mouvement aggrave la douleur.

Ruta: Douleur de la fracture des côtes.

Sticta Pulmonaria: Douleur de l'os fracturé. Surtout la nuit.

Symphytum 15 CH Seulement une fois l'os remplacé et immobilisé dans un plâtre. 3 granules par jour de 15 CH, 5 jours semaine, pendant 3 semaines. Favorise et accélère la guérison de l'os.

Calcarea Phosphorica: Si la guérison de l'os est lente. Os fragiles, personnes âgées, ostéoporose



12- Traumatisme des organes internes:

Arnica suivi de **Bellis-Perrenis** et de **Calendula**.



13- Contusion des extrémités, des nerfs:

Chute sur le coccyx, traumatisme de la moelle épinière, doigts coincés (dans une porte) ou écrasés avec douleur le long du trajet des nerfs:

(ci-haut Fleur hypericum perforatum ou Millepertuis, herbe de St-Jean)

Arnica : Répéter au besoin pour soigner l'ecchymose, les tissus, l'ongle.

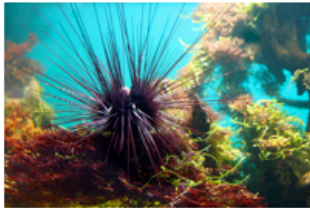
Hypericum est le principal remède du traumatisme d'un nerf. Lorsque la douleur est forte et longe le trajet d'un nerf. Extrémité d'un doigt écrasé, la douleur monte dans le doigt et la main. Chute sur le coccyx, douleur descend dans les jambes.

Hypericum Après un traitement de canal, une extraction dentaire.

Bellis Perrenis au besoin le lendemain si la douleur persiste.



14- Blessure par objet pointu:



(clou, écharde, aiguille d'oursin, seringue, injection, prise de sang, dentiste)

Ledum Premier remède. Répéter 4 fois aux dix minutes, ensuite espacer avec amélioration et reprendre au besoin. Ponction dans les tissus mous, les muscles, l'abdomen. Aiguille.

Hypericum Objet pointu sous le pied. Aiguille. Une dose 12 heures après Ledum, répéter si la douleur persiste ou qu'elle monte le long d'un membre (trajet nerveux). (Ces deux remèdes sont utilisés depuis deux cents ans en prévention du tétanos.)

Calendula Déchirure par ponction. **Silicea** et **Myristica** **Spécifique pour expulser les échardes, arêtes de poisson persistantes**, les aiguilles d'oursin, éclats de verre dans la peau...

15- Saignements, hémorragie:

Phosphorus: Saignements rouge clair, du nez, d'une blessure, hémorragie utérine, dentaire. Saignement persiste après une extraction dentaire, après s'être mouché.

Arnica: Pour absorber le sang, les caillots sous les tissus à la suite d'un traumatisme. Préviend l'hémorragie dans le traumatisme.

Calendula: Dans les blessures qui saignent beaucoup et cicatrisent difficilement.

Sulfuric Acid: Sang sous les tissus, après un accident. Poitrine ou partie atteinte bleutée.

Ferrum-Phos...: Si les saignements persistent.

Secale: Sang foncé et caillots. Hémorragie utérine, post-partum. Parfois fétide. **Erigon Canadense**: Hémorragie artérielle abondante. Post-Partum. Ne coagule pas. Sang rouge et clair.

China: Fatigue, anémie persistante depuis perte sanguine importante, et de perte de liquide en général. (vomissement, diarrhée, allaitement, hémorragie...)



16- Piqûres d'insectes: Traitement aigu. Pour allergies chroniques, consulter l'homéopathe.

(Ci-bas : fleur de ledum palustre)



Ledum La plaie est blanche ou bleutée.

Apis Mellifica Piqûres de guêpe, d'abeille. La plaie est rouge, enflée, chaude au toucher, soulagée à l'eau froide et lorsque de nombreuses piqûres provoquent une fièvre. **Réaction allergique, choc anaphylactique, suite de piqûre d'insecte.** Excellent remède dans tout choc anaphylactique, si épipène inaccessible.

Urtica Urens: si la réaction épidermique ressemble à une plaque d'urticaire. Rouge, piquant. Rash.

Carbolic acid: Dans les **réactions allergiques aux abeilles**, si **Apis** n'aide pas dans la minute. Traitement aigu. Pour traitement chronique, consulter l'homéopathe.

Caladium lorsque les piqûres brûlent et piquent intensément. Pique comme des aiguilles, surtout la nuit. Pire à la chaleur. Sensation forte de brûlure après avoir gratté.

Appliquer localement le Gel d'Apis dans piqûres d'insecte, moustiques.

17-Morsures

Ledum: Premier remède dans le cas de morsure, araignée, serpent, morsure de chien, d'animal sauvage.

Hypericum: Plaie bleutée, sensible au toucher, douleurs aiguës et lancinantes qui remontent le long du trajet du nerf. Toujours donner après Ledum afin de prévenir ou soigner l'atteinte des nerfs.

Lachesis, Cedron: Morsure de serpent.





18- Brûlure:

Cantharis: Élimine rapidement la douleur, évite l'apparition de cloches. Brûlure à l'eau bouillante sur la peau, dans la gorge, par la poêle brûlante... Très pratique aussi en cas de **coup de soleil** pour la brûlure. Rougeur de la peau et/ou vésicules accompagnées d'une forte sensation de brûlure.

Urtica Urens: Douleur piquante après un coup de soleil.

Sol: Lorsque les autres remèdes sont inefficaces.

Arsenicum Album: Brûlures accompagnées de diarrhées.

Kali-Bichromicum, Calendula: Brûlure profonde avec ulcères.

Causticum, Carbiolic Acid, Picric Acid,: Brûlure par produits chimiques.

Agaricus: Brûlures par le froid. Engelures aux douleurs brûlantes. Puis consulter l'homéopathe.



19- Insolation: *Ne jamais appliquer d'eau froide sur la personne souffrant d'insolation. Par temps très chaud, boire beaucoup d'eau à la température ambiante.*

Belladonna, Natrum Muriaticum, Sol: Malaise soudain et intense. Somnolence, parfois perte de conscience, sifflement dans les oreilles et sensation de constriction à la poitrine. **Rougeur du visage**, sensation de **chaleur du visage, de la tête**, accompagnée de **douleurs battantes**. Peau brûlante et sèche. Pupilles dilatées. Malaise léger ou grave à la suite d'exposition au soleil.

Glonoinum: Maux de tête. Visage pâle, yeux fixes, langue pâle, respiration difficile, vomissements et sensation de serrement au creux de l'estomac. Transpiration. Température élevée.

Gelsemium: Grande léthargie et tremblements.



Fleur de calendula (souci)

20- Coupures : Désinfecter la plaie avec **Calendula sous forme du remède homéopathique 30 Ch ou de teinture mère** 15 gouttes diluées dans un peu d'eau propre (50 ml). Le calendula est un puissant désinfectant et cicatrisant. Remède homéopathique accélérant la cicatrisation et soulageant les douleurs.

Calendula: Apaise la douleur. Accélère la guérison. Coupure de l'œil.

Staphysagria: Coupures franches douloureuses, infectées ou difficiles à cicatriser. Coupure au couteau, au scalpel, après chirurgie.

Pyrogenium: En cas d'infection de la plaie avec fièvre.



“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”



21-Chirurgie (aussi dentaire):

Calendula: Accélère la guérison des tissus. Soigne la douleur des tissus.

Arnica: Tissus tirés et dilatés. Aussi après l'accouchement.

Phosphorus: Anesthésie, fatigue, étourdissement, maux de tête.

Opium: Constipation suite d'anesthésie.

Calendula, Staphysagria, Graphites: Cicatrice. Lente guérison.

22- Herbe à puce: Rhus-Toxicodendron. Clematis. Anacardium.

23- Mal de mer, des transports

Tabacum: Désir d'air frais, eau froide au visage. Sensation de faiblesse.

Cocculus: Nausée en voiture, en lisant, au mouvement de la voiture. (Jet lag)

24- Diarrhée et vomissements:

Pratique en voyage. Arsenicum Album aussi nommé **Metallum Album** dans les cas de gastroentérites, d'eau contaminée, d'empoisonnement alimentaire.

En prévention en voyage là où l'accès à l'eau propre est limité, prendre 3 granules **Arsenicum 7 CH**, 6 jours semaine. En 30 CH puis 200K en cas de diarrhée. Consulter si le remède ne soigne que superficiellement ou si une fatigue persiste.

Parmi les symptômes que l'on peut observer chez une personne qui a besoin d'Arsenicum: anxiété et agitation mentale, mais une grande faiblesse. Douleurs brûlantes pendant ou après la diarrhée, à l'anus ou à l'estomac.

Podophyllum: Diarrhée matinales, en jet, surtout le matin, à la suite d'eau contaminée.

Zingiber : Un 3e remède pratique en cas de diarrhées à la suite de contamination par l'eau. Flatulences, douleurs anales coupantes.



Veratrum album: Suite de nourriture contaminée. Symptômes de froid, de sueurs froides au front, des frissons, grande soif pour boissons froides, glacées et/ou boissons acides. Faiblesse lors des vomissements. Vomissements et diarrhées en jet. Vomissements aggravés au mouvement et après avoir bu.

(Image: Veratrum album ou vérâtre blanc ou héliébore blanc)

Cuprum: Diarrhée et vomissement accompagnés de fortes crampes. Prendre après arsenicum, lorsque les crampes persistent.



25 -Déshydratation après perte de liquides (diarrhée, vomissement, hémorragie...)

China: Soigne la fatigue, perte d'énergie dans la déshydratation.



26 -Parmis les remèdes de coliques

Vous trouverez ici les principaux remèdes. Donnez à bébé le remède qui décrit le mieux son état. Dans le doute, consulter l'homéopathe. Ne pas répéter le remède si inefficace après 3 doses dans une même journée. Consultez l'homéopathe afin de trouver le remède qui convient le mieux à votre enfant.

Amélioration = Ce qui soulage Bébé

Aggravation = Ce qui aggrave l'état de Bébé

Colocynthis 15 CH

Bébé est agité, crispé, il se tortille, se recroqueville, replie les genoux sur la poitrine. Si on tente de le tenir par les bras, il pleure et replie les jambes. Ventre ballonné et dur.

Amélioration : Plié en deux. Pressions légères et fermes sur le ventre. Chaleur. Sommeil. Émission de gaz. Allongé sur le ventre.

Aggravation : des symptômes de Bébé vers 16 h. Après le boire.

(CI-bas : fleur de chamomille)



Chamomilla 15 CH

Bébé hurle à en réveiller le voisinage. Capricieux. Veut et ne veut plus ce qu'ilrequiert. Irritable. Corps chaud, très souvent une joue rouge, l'autre pâle. Dort mal et peu malgré la fatigue. Autres signes possibles: Diarrhée verte, aqueuse. Éructation et diarrhée à odeur d'œufs pourris.

Amélioration Étant porté et promené vigoureusement. En voiture. Plié en deux.

Aggravation La nuit. À la chaleur.

Cuprum 15 C Douleurs intermittentes. Crampes soudaines. Poings serrés. Hoquet. Flatulences.



Magnesia Phosphorica 15 CH

Crise soudaine. Gestes vifs et pleurs. Estomac ballonné. Flatulences. Les rots ne soulagent pas la douleur. Selles vertes en jet.

Amélioration lorsque plié en deux, pression (porté contre l'épaule), frottement, chaleur. Compresse chaude.

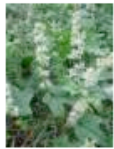
Aggravation au froid (dès que déshabillé) air froid, eau froide. Allongé côté droit et dos. La nuit.

Nux-Vomica (Colubrina) Bébé irritable, en colère, hypersensible au bruit. Bébé s'étire, se cambre vers l'arrière. Parfois constipé.

Amélioration Au repos, assis ou allongé.

Aggravation Tout de suite après le boire. 4 h

Bryonia alba, bryone, vigne blanche.



Bryonia 15 CH

Cris de douleurs au moindre mouvement. Selles sèches. Bouche sèche. Soif.

Amélioration immobilité, repos, air frais, compresses froides.

Aggravation Moindre mouvement, étant porté vigoureusement, bruit et lumière vive. Pression sur abdomen. Le matin au réveil. Vers 21h et 3 h du matin.

Bismuth 15 CH

Vomissements abondants. Éruptions fétides et violentes. Selles fétides. Soif mais vomit aussitôt.

Amélioration Penché vers l'arrière

Malgré quelle soit fausse la table d'équivalence la plus employée est: 1 CH = 1 K 2CH = 2K 3CH = 3K 4CH = 6K 5CH = 30K 6CH = 100K 7CH = 200K 8CH = 500K 9CH = 1000K



27 -Parmi les remèdes de dentition difficile

Chamomilla 30 CH

Bébé très maussade, capricieux. Demande quelque chose en pleurant, puis le rejette. Bébé préfère le mouvement. Il veut constamment être porté, et plutôt rapidement. Il veut qu'on se lève et qu'on marche, il veut rouler en voiture, en poussette. Dort peu et mal malgré la fatigue.

Signes Physiques : Chaleur. Selles vertes, odeur d'œufs pourris. Une joue rouge et chaude,

l'autre pâle et froide. **Aggravation** La nuit.

Podophyllum 30CH

Bébé veut mordre tout ce qui lui passe sous le nez. Il presse les gencives. A parfois des diarrhées abondantes.

Belladonna 30 CH



Bébé a envie de mordre tout ce qui lui passe sous le nez pendant la dentition.

Bébé bave beaucoup. Il a les joues rouges, les deux joues rouges, contrairement au bébé qui a besoin de chamomilla, et qui a plutôt une seule joue rouge.

Bébé peut aussi faire une forte fièvre, avec la tête chaude, mais les jambes ou les pieds froids.

Il peut aussi avec des maux de tête pendant la fièvre et tourne la tête à gauche et à droite pendant la fièvre.

(Photo : Plante, fleur et fruit de belladonna. Au Moyen-âge, les italiennes s'en mettaient des gouttes dans les yeux pour dilater leurs pupilles. D'où son don de Belle-Dame.)

Calcarea Carbonica 30CH

Dentition lente. Transpiration très abondante de la tête. Lenteur dans la mobilité. Oedème fessier pendant la dentition. Croûtes de lait. Diarrhée et/ou toux pendant la dentition.

L'utilisation de ce remède est plus difficile à distinguer pour les non-homéopathes. Il vaut mieux consulter l'homéopathe afin de distinguer les dilutions et répétition des doses.



28 - Traitement anti-poux

Staphysagria 15 CH et Staphysagria 200K

Dans une bouteille d'eau de source de 500ml remplie au 3/4, diluer 5 granules de Staphysagria 15 CH, en secouant vivement pendant une minute. Rincer la racine des cheveux avec l'eau. Une fois par jour pendant 3 jours.



Laisser fondre dans la bouche 3 granules de Staphysagria 200K, une seule dose, une seule fois. Répéter au besoin seulement.

Fleur de staphysagria delphinium communément appelée herbe à poux au Moyen-Âge

29- Choc Anaphylactique

Le choc anaphylactique est grave et peut être mortel si non traité. ***L'épipène est essentiel et doit être considéré comme tout premier recours.*** Toutefois, les remèdes homéopathiques suivants peuvent dépanner en l'absence d'épipène. D'abord appeler les secours puis administrer le remède adéquat.

Signes de choc anaphylactique: Sensation de suffocation dû à l'œdème de la trachée. Œdème parfois généralisé du corps. Prurit (picotements) de la gorge et parfois du corps. Parfois urticaire géant. Malaise. Peuvent suivre les nausées et vomissements

Apis Mellifica 200K: Allergies alimentaires, aux insectes. Œdème généralisé ou localisé. Rougeur, inflammation, chaleur brûlante.

Carbolicum Acidum 200K: Allergie alimentaire ou aux insectes. Urticaire généralisé, prurit.

Urtica Urens est spécifiquement recommandé dans les allergies aux fruits de mer, avec un urticaire brûlant et piquant. L'œdème est blanc au centre entouré de rougeur.

Les dilutions korsakoviennes	Les dilutions hahnemanniennes
6 K	4 CH
30 K	5 CH
200 K	7 CH
1.000 K	9 CH
10.000 K	15 CH
50.000 K	Pas de correspondance : au-delà de la 30 CH
100.000 K	

Malgré quelle soit fausse la table d'équivalence la plus employée est: 1 CH = 1 K 2CH = 2K 3CH = 3K 4CH = 6K 5CH = 30K 6CH = 100K 7CH = 200K 8CH = 500K 9CH = 1000K

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



À quelle fréquence prendre l'homéopathie

Comment on prend les granules d'homéopathie ? Combien de fois par jour ? Posologie.

Bien entendu, dans tous les cas respecter exactement la prescription de votre médecin homéopathe.

En général :

- ▶ **dans les affections aiguës** : les remèdes homéopathiques peuvent être pris toutes les heures, et, dès que les symptômes s'améliorent il faut espacer les prises à environ trois fois par jour, et arrêter lorsque les symptômes disparaissent.
- ▶ **dans les affections chroniques** : les remèdes homéopathiques se prennent une à deux fois par jour.
- ▶ **dans les traitements de fond** : les remèdes homéopathiques se prennent une fois par semaine, ou une fois par mois.

Quelle dilution homéopathique choisir (5 ch, 7 ch, 9 ch ...)

Dilution Hahnemannienne. Dilution Korsakovienne. Dilutions : 4ch, 5ch, 7ch, 9ch, 15ch, 30ch.

On prépare les médicaments homéopathiques à partir de la substance active (souche végétale, animale ou chimique) et d'un solvant (eau, alcool, sucre...).

On mélange 1 part de substance active avec 99 parts de solvant. On secoue vigoureusement le mélange : c'est la dynamisation, sans laquelle le médicament ne serait pas efficace. On obtient alors une dilution à 1 CH (Centésimale Hahnemannienne).

On prélève 1 part de ce mélange, que l'on ajoute à 99 parts de solvant. Après dynamisation, on obtient une dilution à 2 CH. Etc, etc.

Il existe aussi d'autres types de dilutions : dilution Décimale Hahnemannienne (DH), dilution Korsakovienne (K).

Plus le chiffre est petit, plus la dilution est basse (**4 CH ou 5 CH**). Ces dilutions basses sont prescrites pour les cas aigus et ponctuels, limités dans le temps. On en prend 2 à 3 fois par jour.

Plus le chiffre est élevé (**15 CH ou 30 CH**), plus la dilution est haute. Ces dilutions hautes sont prescrites pour les cas chroniques, qui durent dans le temps. On en prend 1 fois par semaine ou par quinzaine.

Les dilutions moyennes (**7 CH ou 9 CH**) sont les plus courantes, et ce sont celles que l'on peut avoir dans toute pharmacie familiale. On en prend de l'apparition à la disparition des symptômes.

Déterminez votre type homéopathique

Etes-vous de type fluorique, carbonique, ou phosphorique ?

Les trois grands types de constitution homéopathiques, selon les constitutions minérales de NEBEL (Antoine NEBEL, médecin homéopathe suisse, 1870-1954) sont :

Type carbonique ou "BREVILIGNE"

Physique : trapu et d'allure plutôt rigide, ossature épaisse et solide, mains larges aux doigts courts.

Attitude (ou caractère) : calme, tranquille.

Points faibles et pathologies fréquentes : problèmes d'articulations et maladies métaboliques

Homéopathie : *Calcarea carbonica*, *Lycopodium*, *Sulfur*.

Type phosphorique ou "LONGILIGNE"

Physique : mince, fragile, longiligne, élancé

Attitude (ou caractère) : souple, élégant, sensible

Points faibles et pathologies fréquentes : système cardiovasculaire et le système nerveux ; anxiété, nervosité, asthénie.

Homéopathie : *Calcarea phosphorica*, *Natrum muriaticum*, *Phosphorus*, *Sulfur iodatum*.

Type fluorique ou "DYSTROPHIQUE"

Physique : aspect asymétrique, anarchique, disharmonieux

Attitude (ou caractère) : instable, indécis, irrégulier, aux réactions imprévues et vives.

Points faibles et pathologies fréquentes : problèmes nerveux et problèmes du squelette.

Homéopathie : *Argentum nitricum*, *Baryta carbonica*, *Calcarea fluorica*, *Mercurius*.

Constitutions mixtes :

Ces trois types de constitution n'existent pas vraiment à l'état pur dans la réalité, car effectivement, les types réels sont mixtes. Votre type homéopathique devrait donc être une combinaison des trois types ci-dessus.

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"