Albert-Claude Quemoun
100 réflexes homéopathie

Leseprobe
100 réflexes homéopathie
von Albert-Claude Quemoun
Herausgeber: Editions Leduc S.

http://www.narayana-verlag.de/b21848

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

Narayana Verlag

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS *7*

L'HOMÉOPATHIE POUR TOUS..... 9

Une médecine douce, non toxique et sans effets secondaires..... 9

Des traitements pour toute la famille 10

Une médecine du malade plus que de la maladie.....10

Des médicaments pratiques, dans tous les cas... 11

UTILISER L'HOMÉOPATHIE 13

Le meilleur médicament.....13

La dilution adaptée.....14

La dose idéale 15

Le bon moment 16

La durée du traitement 17

Et quelques premiers réflexes 18

100 RÉFLEXES POUR TOUS LES JOURS 19

INDEX DES MÉDICAMENTS CITÉS 195

TABLE DES MATIÈRES 203

AVANT-PROPOS

L' homéopathie présente trois grands avantages :

- **efficace**, basée sur l'expérimentation et une pratique de plus de deux siècles, elle obtient d'excellents résultats ;
- **respectueuse du malade** et adaptée à sa personnalité, elle permet de moduler les traitements suivant les besoins de chacun ;
- **non toxique**, elle convient à tous les membres de la famille, sans provoquer d'effets secondaires indésirables.

Elle peut cependant sembler complexe à utiliser, surtout pour un débutant. **Avec ce guide, tout devient simple.** Quelques principes de base vous aideront à comprendre la médecine homéopathique, mais surtout 100 réflexes, en forme de remèdes et de conseils, vous permettront de faire face à tous les petits problèmes de la vie quotidienne.

Pratiques et concrets, ces réflexes homéopathiques vont soulager les petits bobos, ou permettre, dans les cas difficiles, d'attendre plus sereinement le médecin.
Car bien sûr, un diagnostic posé par un professionnel demeure indispensable. Tout comme des examens biologiques ou radiologiques ou, parfois, les apports de la médecine classique allopathique. Abuser de l'automédication comporte le risque majeur de passer à côté d'une maladie grave, d'en retarder le diagnostic et donc la guérison.

Mais il faut savoir que l'homéopathie, seule ou en association avec les techniques allopathiques, peut guérir de nombreux maux, rapidement et efficacement.

Albert-Claude Quemoun

L'HOMÉOPATHIE POUR TOUS

Une médecine douce, non toxique et sans effets secondaires

L'histoire de l'homéopathie commence au XVIIIe siècle, quand Christian Friedrich Samuel Hahnemann redécouvre le principe de similitude, déjà énoncé par Hippocrate en son temps : « ***Pour guérir une maladie, il faut administrer un remède qui donnerait au malade, s'il était bien portant, les symptômes semblables à ceux de la maladie dont il souffre.*** » Ainsi, une personne atteinte de douleurs et d'œdèmes rhumatismaux calmés par des applications froides, exactement comme si elle avait été piquée par une abeille, peut être soulagée grâce à… du venin d'abeille.

Hahnemann expérimente les effets de nombreuses substances, pour en découvrir les vertus

curatives, d'abord sur lui-même, puis sur ses amis et ses proches. Il cherche aussi à limiter leurs effets secondaires, car même à petites doses, elles peuvent provoquer des réactions indésirables, voire être trop toxiques pour être absorbées sans danger. Du venin d'abeille reste du venin, avec tous ses désagréments et ses dangers.
Pour concevoir ses médicaments, Hahnemann met alors au point une technique de fabrication originale, l'infinitésimalité. Elle consiste à extraire les principes actifs des substances curatives, puis à les diluer considérablement. Le malade n'en ingère donc que des doses infimes. Car son autre découverte, c'est que du venin, à dose infinitésimale, soulage toujours une personne piquée par une abeille ou souffrant de douleurs avec œdème, mais sans induire de réactions indésirables.

Des traitements pour toute la famille

Tout le monde peut être soigné par l'homéopathie : bébés, adultes, femmes enceintes, seniors et même animaux et plantes vertes !
Respectueuse des spécificités individuelles, elle s'adapte à chacun, en tenant compte de sa constitution, son histoire, son comportement, ses goûts, ses réactions face à la maladie…

Une médecine du malade plus que de la maladie

Le médecin homéopathe ne prend jamais en compte un seul symptôme. Une douleur au mollet ne résume pas en soi une pathologie dans sa globalité. Le praticien s'inquiète également de l'origine du mal, s'intéresse à son expression, s'occupe enfin de la façon dont réagit le malade.
Il ne prescrit pas un médicament contre un symptôme, mais un remède pour une personne qui souffre et en fonction de la façon dont elle vit cette souffrance. En médecine classique, on se contente souvent de prescrire un antalgique.

Des médicaments pratiques, dans tous les cas

Le médicament homéopathique peut être unitaire (comprenant une seule substance active) ou complexe (mélangeant plusieurs remèdes pour agir sur un spectre plus large de symptômes ou tenir compte de l'évolution d'une affection dans le temps). Quelle que que soit l'option choisie, il peut se présenter sous différentes formes.

Les granules

De petites sphères composées de lactose et de saccharose (sucres), imprégnées de dilution ho-

méopathique, puis conditionnées en tubes aisément transportables. La forme idéale en cas de prises répétées ou de symptôme ponctuel.

Les globules

Dix fois plus petits que les granules et présentés en doses, ils sont réservés à une prise unique, pour lever un barrage physique ou psychique, ou en cas de pathologie chronique.

Les gouttes

Dans des flacons munis de pipettes, les substances actives sont diluées dans un mélange d'eau et d'alcool. Elles se conservent au réfrigérateur, ce qui restreint en pratique leur utilisation à la maison. Mais elles offrent l'avantage de pouvoir être « redynamisées » avant chaque utilisation (simplement en secouant le flacon), ce qui réactive l'efficacité du remède.

Les autres formes

On trouve encore le remède homéopathique sous forme de :

- **teinture mère**, pour une action phytothérapique ;
- **crèmes et onguents**, pour une application cutanée ;
- **suppositoires et ovules**, pour une action locale ;
- **poudres ou comprimés**, pour les substances actives insolubles.

UTILISER L'HOMÉOPATHIE

Le meilleur médicament

En homéopathie, prendre un médicament inadapté au mal dont on souffre n'est pas dangereux en soi. Mais c'est inefficace. D'où l'importance de bien observer les signes de la maladie, la façon dont ils s'expriment, les réactions du malade à ses symptômes. Car c'est cela qui permet de cibler le meilleur remède pour la personne souffrante, au moment où elle va le prendre.

- **Ne décidez pas trop vite :** prenez le temps de prendre en compte TOUTES les manifestations de la maladie.
- **Faites preuve de prudence :** certains symptômes bénins peuvent cacher des maladies graves. En cas de doute, seul l'avis d'un médecin peut faire autorité.

- **Soyez pragmatique :** si un traitement homéopathique existe, il doit être privilégié pour son efficacité et son absence de toxicité. Mais quand les possibilités thérapeutiques classiques restent supérieures, il ne faut pas hésiter à y recourir. Quitte à y associer de l'homéopathie pour en atténuer les effets toxiques.

La dilution adaptée

Le médicament homéopathique est fabriqué à partir d'une **teinture mère**, c'est-à-dire la substance curative macérée dans un mélange d'eau et d'alcool puis filtrée.

Cette teinture mère est ensuite soumise à des dilutions successives pour atténuer sa force et sa toxicité. Suivant le degré et le nombre d'opérations effectuées, on obtient des décimales hahnemanniennes (DH) pour des dilutions à 1 pour 10, ou des centésimales hahnemanniennes (CH) pour des dilutions à 1 pour 100.

Chaque remède porte le nom de la substance active, suivi de son degré de dilution. Un tube d'ARNICA MONTANA 7 CH contient ainsi un médicament fabriqué à partir de l'arnica des montagnes, dilué 7 fois à une échelle de 1 pour 100.

Le processus de dilution n'affecte pas l'efficacité du remède, bien au contraire. Celui-ci n'agit pas moins, mais autrement, de façon plus ou moins durable ou sur des symptômes différents.

On choisit la bonne dilution en fonction de la nature des signes cliniques ou de leur ancienneté :

- **symptômes locaux ou récents :** 4 – 5 CH
- **symptômes généraux :** 7 – 9 CH
- **symptômes psychiques ou maladies chroniques :** 15 – 30 CH

La dose idéale

En médecine classique, la quantité de médicament se juge en fonction du poids ou de l'âge du malade. En homéopathie, 1, 2 ou 3 granules (la dose habituellement conseillée) ont le même effet sur un bébé ou un adulte. L' important n'est pas la dose ingérée, mais le choix du remède et sa dilution.

En théorie, un seul granule pourrait suffire. Si on conseille toutefois d'en absorber plusieurs à chaque prise, c'est pour éviter le risque (minime, mais tout de même possible) de prendre LE granule accidentellement mal ou même pas du tout imprégné de substance curative au cours du processus de fabrication.

L'efficacité maximale

On ne connaît pas encore parfaitement les modes d'action du médicament homéopathique. Vu la forte dilution des principes actifs et les doses infinitésimales qu'on en absorbe, on est sûr qu'il ne s'inscrit pas dans une action chimique classique. Mais pour le reste, on en est encore au stade des recherches. Les plus pertinentes, celles notamment du Dr Jacques Benvéniste, évoquent l'idée que la longueur d'onde de la substance de base (celle qui imprègne les granules) transmet au corps une information qui permet à celui-ci d'amorcer lui-même le processus de guérison. Ce qui explique que le nombre de granules absorbé à chaque prise importe peu, alors que la dilution et la répétition des prises sont primordiales.

Le bon moment

De récentes recherches en chronobiologie montrent que l'efficacité des médicaments peut être maximisée en fonction de l'heure où on les prend. Tout en ayant depuis longtemps déjà expérimenté ce phénomène, l'homéopathie s'enrichit encore de ces travaux pour conseiller parfois la prise des remèdes à des moments bien particuliers. En règle générale, il est également préférable **d'éloi-**

gner l'absorption du remède homéopathique de l'heure des repas. Les granules et les globules se déposent sous la langue et se laissent fondre. Les gouttes peuvent être absorbées suivant le même principe ou être mélangées dans un peu d'eau avant d'être simplement avalées. Mieux vaut donc éviter la constriction des papilles ou les obstacles dus aux barrières digestives pour faciliter la pénétration des principes actifs dans le réseau sanguin.

La durée du traitement

L'homéopathie ne fonctionne pas, là encore, comme un médicament allopathique (un antibiotique, par exemple) qu'il est conseillé de prendre durant un temps défini, quelle que soit l'évolution des symptômes.

- **Pour des affections locales ou une pathologie aiguë** (rhume, crise d'asthme, poussée d'eczéma…), il faut poursuivre le traitement, à raison de 3 à 8 prises de médicaments par jour jusqu'à ce que les symptômes régressent, et l'interrompre dès que ceux-ci disparaissent.
- **En cas de traitement sur un terrain plus général** (fatigue, grossesse…), il convient plutôt de prendre les remèdes de façon répétée (2 à 3 fois par jour) et de les arrêter dès qu'une amélioration se dessine.
- **Le traitement des pathologies chroniques**

(rhumatismes…) ou psychiques requiert des prises espacées, comme par exemple une fois par semaine ou une fois par mois, sur toute la durée de l'affection, parfois durant des années.

Et quelques premiers réflexes

Grâce aux progrès enregistrés dans les procédures de fabrication, on peut maintenant toucher les médicaments homéopathiques avec les doigts sans altérer leur efficacité. Mais par mesure d'hygiène, il est préférable de les prendre par l'intermédiaire du bouchon doseur prévu à cet effet. Quelques précautions d'emploi s'avèrent en revanche vraiment indispensables.

- **Les huiles essentielles** ne doivent pas être conservées à proximité des remèdes homéopathiques : la force des premières altère les propriétés des seconds.
- **La camomille** est un antidote général de tout produit homéopathique. Qu'elle se présente sous forme d'infusion ou d'ingrédient dans un cosmétique…
- **Le café ou la menthe**, comme tous les excitants, provoquent une légère constriction des papilles et ralentissent l'absorption de la substance active. Mieux vaut les consommer (en boisson, dentifrice, bonbon, parfum…) à distance d'au moins ½ heure de la prise d'homéopathie.

100 RÉFLEXES POUR TOUS LES JOURS

1 ABATTEMENT

C'est comme une grande fatigue… mais sans réelle fatigue, si ce n'est de tout, et de rien. Bien réelle cependant, elle se traduit, en gagnant du terrain, par une absence de réaction, un manque de concentration et de dynamisme, une apathie généralisée.

Premier réflexe

↗ **BARYTA CARBONICA.** En 5 CH, prenez-en 2 granules 3 fois par jour, puis à la fin du tube, passez à 9 CH et prenez-en 1 dose par semaine pendant 1 mois, puis en 15 CH, 1 dose par semaine pendant encore 1 mois.

Pour affiner le traitement

À raison de 1 dose, 1 fois par semaine, jusqu'à amélioration des symptômes :

- Vous êtes somnolent dans la journée, avec des coups de pompe, des difficultés de concentration, des trous de mémoire (surtout chez un étudiant) : KALIUM PHOSPHORICUM 9 CH *en alternance avec* PHOSPHORICUM ACIDUM 9 CH.
- Vous avez des coups de pompe, des ongles cassants, vous souffrez d'un affaiblissement général et de frilosité : GRAPHITES 9 CH.

À raison de 2 à 3 granules, 3 à 4 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes :

- L'abattement suit une forte fièvre et s'accompagne de tremblements : GELSEMIUM 5 CH.
- L'abattement suit une anesthésie, avec somnolence dans la journée mais excitation le soir : OPIUM 9 CH *en alternance avec* NUX VOMICA 5 CH.
- L'abattement suit une radiothérapie : RADIUM BROMATUM 5 CH.
- L'abattement suit un gros effort physique (sport, déménagement…) et vous avez des courbatures : ARNICA MONTANA 9 CH *en alternance avec* RHUS TOXICODENDRON 9 CH.
- L'abattement intervient alors qu'une indignation, une rancœur ou un chagrin paraissent impossibles à exprimer : STAPHYSAGRIA 9 CH.

> Si ces médicaments n'agissent pas, l'abattement peut cacher un problème plus profond : dépression, grave infection virale ou même tumeur au cerveau. Consultez.

2 ACCOUCHEMENT

En toutes choses, il y a un avant et un après. Et s'il y a un moment dans la vie où cette maxime de bon sens se révèle d'une acuité absolue, c'est

bien pour l'accouchement. Avant, c'est la grossesse et l'attente. Après, c'est le bouleversement et l'impérieuse nécessité de faire face aux événements qui ont de plus en plus tendance à se précipiter… Et ça va durer comme ça quelques années. Mais avant comme après, l'homéopathie est là !

Premier réflexe

↗ **ARNICA MONTANA 9 CH.** Assurez-vous d'avoir à disposition un tube ou deux, ainsi que quelques doses. Et toujours un (ou une) sur vous. Jusque dans la salle de travail.

Pour affiner le traitement – Avant

À raison de 1 dose de chaque, en salle de travail :

- Prévention de la fatigue physique : ARNICA MONTANA 9 CH.
- En cas d'appréhension ou de petite angoisse : GELSEMIUM 9 CH.
- Pour faciliter la dilatation du col : CAULOPHYLLUM 5 CH + ACTAEA RACEMOSA 5 CH.
- Pour favoriser la future cicatrisation, en cas d'épisiotomie : STAPHYSAGRIA 5 CH.
- Pour limiter les effets secondaires d'une anesthésie : NUX VOMICA 5 CH.
- Et en cas de péridurale : NUX VOMICA 5 CH + HYPERICUM PERFORATUM 5 CH.

- En cas de césarienne : NUX VOMICA 5 CH + STAPHYSAGRIA 5 CH.

Pour affiner le traitement – Après

À raison de 2 à 3 granules, 3 fois par jour, systématiquement pendant 3 jours, puis à moduler en fonction de l'amélioration des symptômes :

- Pour se remettre du choc physique : ARNICA MONTANA 9 CH.
- Épisiotomie, césarienne : NUX VOMICA 5 CH *en alternance avec* STAPHYSAGRIA 5 CH.
- Péridurale : NUX VOMICA 5 CH *en alternance avec* HYPERICUM PERFORATUM 5 CH.
- Après une anesthésie, avec abattement dans la journée, agitation la nuit et constipation : OPIUM 9 CH *en alternance avec* RAPHANUS SATIVUS 5 CH.
- Déprime et baby blues : ARNICA MONTANA 9 CH *en alternance avec* SEPIA 9 CH.
- Crises de larmes : AMBRA GRISEA 9 CH.

Et le bébé ? Lui aussi peut bénéficier des bienfaits de l'homéopathie : voir Bébé, p. 50.

3 ACNÉ

À l'adolescence, les hormones affluent, bouleversant les états d'âme… et les glandes sébacées. Le processus normal de fabrication du sébum pro-

Albert-Claude Quemoun

100 réflexes homéopathie

Le guide indispensable pour soigner les maux de tous les jours

208 Seiten, kart.
erschienen 2015

bestellen

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