

Een basisgids voor Homeopathie, met 36 remedie Mini Materia Medica

Een introductie in homeopathie

Hoewel homeopathie al beschreven werd door Hippocrates, 2500 jaar geleden, bestaat de homeopathie zoals we deze nu kennen sinds 200 jaar en is herontdekt door Samuel Hahnemann die nu als de grondlegger van de homeopathie wordt gezien.

Het woord homeopathie komt uit het Grieks en betekent: “gelijk lijden”. Dit slaat op het idee dat een stofje ziektesymptomen kan opwekken bij een gezond persoon, deze zelfde symptomen kan verbeteren bij zieke personen. Iemand met hooikoorts bijvoorbeeld zou een homeopathisch middel kunnen nemen dat gemaakt is van ui, omdat ui bij een gezond persoon tranende ogen en irritatie veroorzaken.

Bij homeopathie wordt de werkzame stof sterk verdund en op een bepaalde manier geschud. Dit bleek beter te werken en veiliger te zijn.

Voordat je begint met een middel te zoeken, er zijn 2 belangrijke regels bij homeopathie:

De regel van gelijkheid

Betekent dat de symptomen die je wilt verbeteren overeen moeten komen met de symptomen die bij het middel horen. Om je daarbij te helpen is dit boekje verdeeld in 2 gedeeltes met klachten die je kunt behandelen en een Mini Materia Medica achterin. Deze beschrijft alle middelen in het kort.

DUS:

- 1. zoek de klacht en kijk welke middelen hier bij staan. De onderstreepte middelen zijn de belangrijkste, en**
- 2. lees wat er bij die middelen staat en bekijk welke er het beste past bij de persoon**

De regel van de minimale dosis

Gebruik zo min mogelijk van het medicijn om het herstelmechanisme van het lichaam te stimuleren. Geef 1 dosis en wacht of er verlichting komt van de klachten.

- De situatie verbetert - Geef geen nieuwe dosis
- De situatie verslechtert – Geef geen nieuwe dosis

- Als de situatie stagneert of na verbetering verslechterd – geef nieuwe dosis
- Als er niets gebeurt – probeer een ander middel
- Als de klachten veranderen – zoek een nieuw passend middel

Door deze 2 regels toe te passen krijg je een op de persoon gerichte individuele behandeling. Je ziet symptomen als een waarschuwing van een verstoring of disbalans van de zieke. Door deze balans te herstellen maakt homeopathie de symptomen overbodig en deze zullen verdwijnen.

Andere belangrijke dingen die je moet weten:

Sommige stoffen ontkrachten homeopathische middelen en kun je dus beter vermijden als je een homeopathisch middel neemt. Het gaat om: koffie (ook cafeïne-vrije), munt, kamfer, menthol, eucalyptus.

Bewaar de homeopathische middelen in een donkere koele plaats waar geen sterke geuren aanwezig zijn.

Een homeopathisch middel innemen

Homeopathische middelen zijn kwetsbaar en er moet voorzichtig mee om gegaan worden. Raak de korrels zo min mogelijk aan. Schud een korrel uit het buisje op de palm van de hand van degene die het middel gaat nemen. Deze doet het direct in de mond en laat het smelten. Het beste is om voor en na het innemen een half uur niet te eten of drinken, tanden te poetsen of te roken.

In noodgevallen direct het middel geven

Veiligheid voorop

Raadpleeg altijd een (homeopathisch) arts bij ernstige ziektes en ongevallen. Gebruik je intuïtie en gezond verstand. Als de situatie ernstig is, regel dan eerst hulp en zoek een passend middel terwijl je wacht op hulp.

Raadpleeg ook een (homeopathisch) arts als minder ernstige klachten die steeds terugkomen of niet verbeteren. Een goede homeopaat of homeopathisch arts kan zwakheden in de constitutie (lichaamsgestel) verbeteren, waardoor symptomen verdwijnen.

Klachten opsomming:

Onthoud, als er meer dan 1 middel wordt genoemd, bekijk dan achterin deze folder de Mini Materia Medica en kijk welk middel het beste bij de persoon en de klachten past.

keuze	klachten	middelen bij klachten	potentie	opmerking
1e keus	ongelukken	Arnica	30c	geef direct
1e keus	angst	Gelsemium	30c	bekende angst, met diarree
2e keus	angst	Arg nit	30c	bekende angst, met diarree
1e keus	angst	Gelsemium	30c	voor spreken in het openbaar
1e keus	angst	Aconitum	30c	met koorts
1e keus	angst	Arsenicum	30c	met koorts
1e keus	angst	Gelsemium	30c	met trillen en verlamd van angst zijn
1e keus	aanvallen	Arnica	30c	shock
1e keus	aanvallen	Aconitum	30c	van angst
1e keus	beten en steken	Apis	30c	rood, heet, gezwollen, beter met iets kouds er op
1e keus	beten en steken	Ledum	30c	blauw, koud, opgezet, beter met iets kouds er op
1e keus	beten en steken	Hypericum	30c	beet van een beest, met stekende pijn
2e keus	beten en steken	Lachesis	30c	blaar om de beet
2e keus	beten en steken	Staphisagria	30c	heel pijnlijk, erger bij aanraken
1e keus	bloedblaren	Arnica	30c	
1e keus	steenpuist	Arnica	30c	klein, veel en pijnlijk
1e keus	steenpuist	Arsenicum	30c	brandend
1e keus	steenpuist	Belladonna	30c	heet en kloppend
1e keus	steenpuist	Silicea	30c	geneest langzaam
2e keus	steenpuist	Sulphur	30c	jeukend
2e keus	steenpuist	Hepar sulph	30c	pijnlijk, ontstoken, met pus
1e keus	borstvoeding	Belladonna	30c	hard, overvol, heet, rood
1e keus	borstvoeding	Bryonia	30c	hard, overvol, heet, bleek, erger bij bewegen
1e keus	borstvoeding	Merc viv	30c	abces met stinkend, bijtend pus
1e keus	borstvoeding	Silicea	30c	abces dat langzaam geneest
1e keus	borstvoeding	Pulsatilla	30c	te veel melk
1e keus	borstvoeding	Silicea	30c	baby spuugt melk
2e keus	borstvoeding	Hepar sulph	30c	abces met pus, extreem pijnlijk
1e keus	borstvoeding	Urtica urens	30c	als de melkproductie steeds wisselt
1e keus	borstvoeding	Phytolacca	30c	pijnlijke, gescheurde tepels, uitstralende pijn
1e keus	borstvoeding	Dulcamara	30c	te weinig melk
1e keus	breuken	Arnica	30c	voor het zetten
1e keus	breuken	Bryonia	30c	erger bij de geringste beweging, stekende pijn
1e keus	blauwe plekken	Arnica	30c	op zachte plekken
1e keus	brandwonden	Arnica	30c	tegen de shock
1e keus	brandwonden	Cantharis	30c	als koude compressen helpen
1e keus	brandwonden	Arsenicum	30c	als warme compressen helpen
2e keus	brandwonden	Urtica urens zalf	30c	bij lichte brandwonden

keuze	klachten	middelen bij klachten	potentie	opmerking
2e keus	brandwonden	Kall bich	30c	bij diepe brandwonden die langzaam helen
1e keus	waterpokken	Rhus tox	30c	sterk jeukende pokken, extreme rusteloosheid
1e keus	waterpokken	Aconitum	30c	koortsig en angstig
1e keus	waterpokken	Belladonna	30c	met koorts en kloppend hoofd
1e keus	waterpokken	Pulsatilla	30c	met hoest, geen dorst, claimend
1e keus	waterpokken	Merc viv	30c	als pokken met stinkend pus
2e keus	waterpokken	Ant Tart	30c	als pokken langzaam komen, hoest
2e keus	waterpokken	Calendula zalf	30c	
1e keus	wintertenen	Pulsatilla	30c	heet, jeuk, erger bij warmte
1e keus	wintertenen	Rhus tox	30c	donkerrode ontsteking, erger bij kou, vocht
1e keus	verkoudheid	Aconitum	30c	bij beginnende verkoudheid
1e keus	verkoudheid	Arsenicum	30c	dun, waterig, brandend vocht bij loopneus
1e keus	verkoudheid	Pulsatilla	30c	dik, zacht, overvloedig snot
1e keus	verkoudheid	Gelsemium	30c	met griep-achtige pijn
1e keus	verkoudheid	Silicea	30c	langzaam genezende verkoudheid
1e keus	koortsuitslag	Rhus tox	30c	op de lippen
2e keus	koortsuitslag	Natrium mur	30c	op lippen en/of mond, door de zon
2e keus	koortsuitslag	Sepia	30c	op de lippen
1e keus	buikpijn	Belladonna	30c	beter bij vooroverbuigen
1e keus	buikpijn	Nux vomica	30c	met koorts en krampen
1e keus	buikpijn	Bryonia	30c	beter bij liggen met opgetrokken benen
1e keus	buikpijn	China	30c	opgeblazen boven de navel
1e keus	buikpijn	Carbo vegetalis	30c	opgeblazen boven de navel
2e keus	buikpijn	Mag Phos	30c	voor verlichting van de pijn
2e keus	buikpijn	Staphisagria	30c	als de pijn na vernedering komt
1e keus	constipatie	Nux vomica	30c	constant loze aandrang, gevoel niet klaar te zijn
1e keus	constipatie	Nux vomica	30c	bij zwangerschap
1e keus	constipatie	Bryonia	30c	droogheid, dorst, soms met hoofdpijn
1e keus	constipatie	Silicea	30c	ontlasting gaat weer terug
2e keus	constipatie	Lycopodium	30c	harde, knobbelige ontlasting
2e keus	constipatie	Natrium mur	30c	ontlasting bestaande uit kleine balletjes
2e keus	constipatie	Sepia	30c	gevoel van prop, dat niet beter wordt na ontlasting
1e keus	hoest	Aconitum	30c	na droge, koude wind
1e keus	hoest	Bryonia	30c	droge hoest met pijn op de borst en hoofdpijn
1e keus	hoest	Pulsatilla	30c	s avonds droge hoest, 's morgens losse

keuze	klachten	middelen bij klachten	potentie	opmerking
2e keus	hoest	Hepar sulph	30c	met schorre, pijnlijke keel
2e keus	hoest	Ant Tart	30c	luide, ratelende hoest met overgeven
2e keus	hoest	Drosera	30c	met blauw gezicht, overgeven van slijm
2e keus	hoest	Drosera	30c	met blauwheid, stijfheid, misselijkheid, overgeven met neusbloedingen
2e keus	hoest	Ipecac	30c	met blauwheid, stijfheid, misselijkheid, overgeven met neusbloedingen
1e keus	kroep	Aconitum	30c	eerste keus, vermindert angst
2e keus	kroep	Lachesis	30c	prop in de keel bij het wakker worden
2e keus	kroep	Hepar sulph	30c	aanvallen vroeg in de morgen
2e keus	kroep	Spongia	30c	als Aconitum niet werkt en de aanvallen rond middernacht zijn
1e keus	blaasontsteking	Cantharis	30c	snijdende, brandende pijn voor en na plassen
1e keus	blaasontsteking	Apis	30c	brandende pijn tijdens plassen
1e keus	blaasontsteking	Pulsatilla	30c	brandende pijn tijdens en na het plassen, erger bij liggen
2e keus	blaasontsteking	Staphisagria	30c	na sex
1e keus	tandartsbezoek	Arnica	30c	vóór dat er gevuld of getrokken gaat worden
1e keus	tandartsbezoek	Aconitum	30c	vóór bezoek bij angst
1e keus	tandartsbezoek	Arnica	30c	na, bij effecten door tandartsbezoek
1e keus	tandartsbezoek	Hypericum	30c	na, bij pijnscheuten
1e keus	tandartsbezoek	Merc viv	30c	griep en verkoudheidssymptomen na kwikvullingen
1e keus	tandartsbezoek	Arnica	30c	na, bij bloedend tandvlees
2e keus	tandartsbezoek	Calendula	30c	bij beschadigd en pijnlijk tandvlees
2e keus	tandartsbezoek	Staphisagria	30c	bij beschadigd en pijnlijk tandvlees
1e keus	diarree	Gelsemium	30c	bij bekende angst
1e keus	diarree	Arg nit	30c	bij bekende angst
1e keus	diarree	Arsenicum	30c	met overgeven door voedselvergiftiging
2e keus	diarree	Sulphur	30c	alleen bij het wakker worden
2e keus	diarree	China	30c	als uitgeput erna
1e keus	oorpijn	Aconitum	30c	door kou, met ernstige pijn, rusteloosheid, angst
1e keus	oorpijn	Apis	30c	stekende pijn, erger bij slikken
1e keus	oorpijn	Belladonna	30c	kloppende pijn, met roodheid en hoge temperatuur

keuze	klachten	middelen bij klachten	potentie	opmerking
1e keus	oorpijn	Chamomilla	30c	ondraaglijke pijn, erger bij winderig weer
1e keus	oorpijn	Chamomilla	30c	na zwemmen
1e keus	oorpijn	Merc viv	30c	met stinkend oorsmeer met bloedsporen
1e keus	oorpijn	Nux vomica	30c	met jeuk in het oor, meer slikken
1e keus	oorpijn	Pulsatilla	30c	oor aan de buitenkant rood, gevoel van druk achter trommelvlies
1e keus	oorpijn	Pulsatilla	30c	na de mazelen
1e keus	oorpijn	Calc carb	30c	kloppende pijn bij kinderen waarbij tanden langzaam doorkomen
1e keus	oorpijn	Hepar sulph	30c	stekende pijn en stinkend oorsmeer
1e keus	oorpijn	Kall bich	30c	stekende pijn, links erger
1e keus	oorpijn	Lachesis	30c	met schorre stem, links erger
1e keus	oorpijn	Mag Phos	30c	krampende pijnscheuten
1e keus	oorpijn	Silicea	30c	als oor geblokkeerd met hard oorsmeer
1e keus	oorpijn	Sulphur	30c	met pijnlijke geluiden in het oor
1e keus	examenvrees	Gelsemium	30c	met diarree, trillen, verlamd gevoel
2e keus	examenvrees	Arg nit	30c	met diarree, gejaagd gevoel
1e keus	oogontsteking	Apis	30c	boven- en onderooglid rood en opgezet, hete tranen
1e keus	oogontsteking	Arg nit	30c	rode ogen, stinkende gele afscheiding
1e keus	oogontsteking	Pulsatilla	30c	met koude, dikke, gele stinkende afscheiding
1e keus	oogontsteking	Silicea	30c	watrig, veroorzaakt door verstopt traanbuisje
1e keus	oogbeschadiging	Arnica	30c	blauw oog en/of shock
1e keus	oogbeschadiging	Aconitum	30c	angst na
1e keus	oogbeschadiging	Ledum	30c	zwart oog
2e keus	oogbeschadiging	Symphytum	30c	als Arnica faalt en de oogbal zelf is beschadigd
2e keus	oogbeschadiging	Staphisagria	30c	met gevoelens van boosheid
1e keus	vermoeide ogen	Ruta	30c	
1e keus	uitputting	Arnica	30c	volgens op fysieke overbelasting
2e keus	uitputting	China	30c	na uitdroging
2e keus	uitputting	Kali phos	6x	bij zenuwzinking
1e keus	voedselvergiftiging	Arsenicum	30c	vooral bij vlees
1e keus	voedselvergiftiging	Pulsatilla	30c	vooral bij vis
1e keus	voedselvergiftiging	Lycopodium	30c	bij schelpdieren
1e keus	griep	Arsenicum	30c	
1e keus	griep	Bryonia	30c	
1e keus	griep	Gelsemium	30c	

keuze	klachten	middelen bij klachten	potentie	opmerking
1e keus	griep	Nux vomica	30c	
1e keus	griep	Rhus tox	30c	
2e keus	griep	Ipecac	30c	
1e keus	buikgriep	Arsenicum	30c	
1e keus	buikgriep	Bryonia	30c	
1e keus	buikgriep	Gelsemium	30c	
1e keus	buikgriep	Nux vomica	30c	
2e keus	buikgriep	Ipecac	30c	
1e keus	aambeien	Nux vomica	30c	bij zwangerschap
1e keus	kater	Nux vomica	30c	met misselijkheid, hoofdpijn
1e keus	kater	Ignatia	30c	mede veroorzaakt door sigarettenrook
1e keus	hoofdpijn	Aconitum	30c	door kou
1e keus	hoofdpijn	Aconitum	30c	door angst of shock
1e keus	hoofdpijn	Aconitum	30c	met plotselinge woedeuitbarstingen
1e keus	hoofdpijn	Belladonna	30c	met plotselinge woedeuitbarstingen
1e keus	hoofdpijn	Arsenicum	30c	na overbelasting of te veel opwinding
1e keus	hoofdpijn	Belladonna	30c	na wassen van het haar
1e keus	hoofdpijn	Bryonia	30c	na weersverandering
1e keus	hoofdpijn	Kall bich	30c	op bepaalde plekken, door voorhoofdsholteontsteking
1e keus	hoofdpijn	Nux vomica	30c	door teveel eten of drinken
1e keus	hoofdpijn	Rhus tox	30c	bij weersveranderingen, vooral naar vochtig weer
1e keus	hoofdpijn	Rhus tox	30c	bij nat geworden
1e keus	hoofdpijn	Silicea	30c	van het werken bij kunstlicht
1e keus	hoofdpijn	Silicea	30c	door reizen
1e keus	hoofdpijn	Silicea	30c	door droogte
2e keus	hoofdpijn	Phosphorus	30c	vóór onweer
2e keus	hoofdpijn	Lycopodium	30c	door vermoeide ogen
2e keus	hoofdpijn	Natrium mur	30c	door vermoeide ogen
2e keus	hoofdpijn	Sepia	30c	van het werken bij kunstlicht
1e keus	hoofdletsel	Arnica	30c	direct geven, bij aanblijven klachten arts raadplegen
1e keus	netelroos	Apis	30c	met koorts
1e keus	netelroos	Rhus tox	30c	jeukend, met brandende en stekende pijn
1e keus	botletsel	Ruta	30c	
1e keus	letsel aan stuitje	Hypericum	30c	
1e keus	spierletsel	Arnica	30c	
1e keus	verstuikingen	Hypericum	30c	bij zenuwrijke ledematen zoals vingers, tenen
1e keus	handletsel	Ledum	30c	aan handpalmen
1e keus	letsel aan scheenbeen	Ruta	30c	
1e keus	letsel aan zachte delen	Arnica	30c	
1e keus	letsel aan voetzolen	Ledum	30c	
1e keus	letsel aan	Hypericum	30c	

keuze	klachten	middelen bij klachten	potentie	opmerking
	ruggewervel			
1e keus	letsel aan pezen	Rhus tox	30c	
1e keus	angst bij letsel	Aconitum	30c	
1e keus	letsel	Arnica	30c	met langdurige effecten
1e keus	shock	Arnica	30c	
1e keus	splinters	Silicea	30c	
1e keus	inenting	Hypericum	30c	vooraf, voorkomt plaatselijke reacties
1e keus	inenting	Ledum	30c	vooraf, voorkomt plaatselijke reacties
1e keus	inenting	Ledum	30c	om de wond van de naald te helen
1e keus	inenting	Hypericum	30c	stekende pijn erna
1e keus	jet-lag	Arnica	30c	
1e keus	jet-lag	Gelsemium	30c	met gevoel van verlamming
1e keus	mazelen	Aconitum	30c	plotseling verschijnen met brandende, jeukende uitslag
1e keus	mazelen	Belladonna	30c	plotseling verschijnen met brandende, jeukende uitslag
1e keus	mazelen	Apis	30c	langzaam verschijnen van uitslag met oogontsteking
1e keus	mazelen	Pulsatilla	30c	langzaam verschijnen van uitslag met oogontsteking
1e keus	mazelen	Bryonia	30c	langzaam verschijnen van uitslag met hoofdpijn
1e keus	mazelen	Gelsemium	30c	langzaam verschijnen van uitslag met hoofdpijn
1e keus	menstruatieproblemen	Ipecac	30c	misselijkheid voor en tijdens ongesteldheid
1e keus	menstruatieproblemen	Mag Phos	30c	krampende pijn
1e keus	menstruatieproblemen	Belladonna	30c	zwaar bloedverlies, heet
1e keus	menstruatieproblemen	Lachesis	30c	
1e keus	menstruatieproblemen	Natrium mur	30c	
1e keus	menstruatieproblemen	Sepia	30c	
1e keus	blaren in de mond	Merc viv	30c	stekende, kloppende pijn, meer speeksel, slechte adem
1e keus	bof	Merc viv	30c	
1e keus	bof	Rhus tox	30c	
1e keus	bof	Silicea	30c	
1e keus	bof	Pulsatilla	30c	
2e keus	bof	Carbo vegetalis	30c	
2e keus	bof	Lachesis	30c	
2e keus	bof	Lycopodium	30c	
1e keus	neusbloedingen	Arnica	30c	na letsel of schok
2e keus	neusbloedingen	Ipecac	30c	met hoest
1e keus	weëen	Pulsatilla	30c	doen niets, "help me" houding
1e keus	weëen	Chamomilla	30c	ondraaglijk, ergernis
1e keus	weëen	Kali carb	30c	zwak, met rugpijn
1e keus	weëen	Gelsemium	30c	zwak, met rugpijn
1e keus	weëen	Aconitum	30c	bij angst om te sterven tijdens bevalling

keuze	klachten	middelen bij klachten	potentie	opmerking
1e keus	na geboorte	Aconitum	30c	voor baby, na snelle heftige geboorte, schok
1e keus	na geboorte	Aconitum	30c	bij niet kunnen plassen na bevalling
1e keus	na geboorte	Silicea	30c	verstopt traanbuisje
2e keus	na geboorte	Ant Tart	30c	bij benauwdheid
2e keus	na geboorte	Carbo vegetalis	30c	bij benauwdheid
2e keus	na geboorte	Arnica	30c	ter stimulering herstel moeder
2e keus	na geboorte	Hypericum	30c	bij stekende pijn in baarmoeder
2e keus	na geboorte	Hypericum	30c	bij pijn aan stuitje
2e keus	na geboorte	Calendula	30c	bij beschadigingen en tranen
2e keus	na geboorte	China	30c	verzwakking na veel bloedverlies
2e keus	na geboorte	Ipecac	30c	als helder rood ,heet en overvloedig bloed
1e keus	blaren	Cantharis	30c	
1e keus	blaren	Belladonna	30c	gebied is rood, heet en kloppend
1e keus	blaren	Merc viv	30c	met bloeddoorlopen pus, kan bloedvergiftiging voorkomen
1e keus	blaren	Silicea	30c	langzaam helend
2e keus	blaren	Hepar sulph	30c	om in vroeg stadium te draineren
1e keus	schok	Arnica	30c	na ongeluk
1e keus	schok	Ignatia	30c	angstig zijn
1e keus	schok	Gelsemium	30c	door slecht nieuws
1e keus	keelpijn	Aconitum	30c	droog, rood, brandend
1e keus	keelpijn	Belladonna	30c	droog, rood, heet, met (pijnlijk) neiging tot slikken
1e keus	keelpijn	Gelsemium	30c	komt traag op, met zwakheid en griep verschijnselen
1e keus	keelpijn	Bryonia	30c	droge keel en mond, met dorst
1e keus	keelpijn	Apis	30c	brandende, stekende pijn met veel zwelling
1e keus	keelpijn	Silicea	30c	met het gevoel van een haar achterin de keel
1e keus	keelpijn	Merc viv	30c	met veel speeksel en slechte adem
1e keus	keelpijn	Belladonna	30c	met opgezwolle klieren
1e keus	keelpijn	Silicea	30c	met opgezwolle klieren
2e keus	keelpijn	Arg nit	30c	ook stem kwijt door overbelasting
2e keus	keelpijn	Lachesis	30c	erger door speeksel door te slikken, beter door vast voedsel te slikken
2e keus	keelpijn	Lachesis	30c	links eerst, kan verschuiven naar rechts
2e keus	keelpijn	Lycopodium	30c	rechts eerst, kan verschuiven naar links

keuze	klachten	middelen bij klachten	potentie	opmerking
2e keus	keelpijn	Hepar sulph	30c	gevoel van graadje, splinter, korrel in keel
2e keus	keelpijn	Kall bich	30c	ontstoken amandelen met draderig slijm
1e keus	splinters	Silicea	30c	om ze er makkelijker uit te krijgen
1e keus	verstuikingen	Arnica	30c	om de zwelling te verminderen
1e keus	verstuikingen	Bryonia	30c	als slechter door de geringste beweging
1e keus	verstuikingen	Ruta	30c	erger door op het verstuikte deel te liggen
1e keus	verstuikingen	Rhus tox	30c	erger bij eerste beweging, bij verdere beweging beter
1e keus	plankenkoorts	Gelsemium	30c	met gevoel van verlamming
2e keus	plankenkoorts	Arg nit	30c	
2e keus	plankenkoorts	Lycopodium	30c	
1e keus	stijve nek	Rhus tox	30c	met koorts arts raadplegen
1e keus	strontje	Apis	30c	rood oog en ooglid is pijnlijk en gezwollen
1e keus	strontje	Pulsatilla	30c	oog jeukt, oogleden plakken aan elkaar, geel groene etterige afscheiding
1e keus	zonnebrand	Belladonna	30c	als de huid droog, heet, rood, kloppend en pijnlijk is
1e keus	zonnebrand	Cantharis	30c	als ernstige zonnebrand z.s.m. innemen
1e keus	zonnesteek	Belladonna	30c	met koorts en/of hoofdpijn
1e keus	zonnesteek	Bryonia	30c	als symptomen verergeren door beweging
1e keus	operaties	Arnica	30c	ter voorbereiding
1e keus	operaties	Arnica	30c	om effecten erna te stoppen
1e keus	operaties	Hypericum	30c	bij wonden/amputaties met zenuwpijn
2e keus	operaties	Calendula	30c	ter genezing van wonden
2e keus	operaties	Staphisagria	30c	ter genezing van wonden
2e keus	operaties	Staphisagria	30c	na catheters, klisma's
2e keus	operaties	Phosphorus	30c	bij slechte reactie op narcose
1e keus	tanden krijgen	Aconitum	30c	
1e keus	tanden krijgen	Belladonna	30c	
1e keus	tanden krijgen	Chamomilla	30c	
1e keus	tanden krijgen	Pulsatilla	30c	
2e keus	tanden krijgen	Calc carb	30c	bij langzame/vertraagd
2e keus	tanden krijgen	Mag Phos	30c	om de pijn te verzachten
1e keus	reisziekte	Nux vomica	30c	beter door overgeven, maar vind dit moeilijk
1e keus	overgeven	Nux vomica	30c	door teveel eten of drinken
1e keus	overgeven	Arsenicum	30c	met diarree
2e keus	overgeven	Phosphorus	30c	als ongeveer 15 m. na koud drankje
2e keus	overgeven	Ant Tart	30c	met hoest

keuze	klachten	middelen bij klachten	potentie	opmerking
2e keus	overgeven	Drosera	30c	met hoest
2e keus	overgeven	Ipecac	30c	met hoest
2e keus	overgeven	China	30c	bij uitputting na overgeven
2e keus	overgeven	Ipecac	30c	met constant misselijk, niet minder door overgeven
1e keus	whiplash	Hypericum	30c	met pijnscheuten
1e keus	whiplash	Ruta	30c	diepe beschadiging aan banden en pezen, mogelijk gescheurd
1e keus	wonden	Calendula	30c	snijwonden, schaafwonden en pijnlijke plekken
1e keus	wonden	Hypericum	30c	schone regelmatige snijwond
1e keus	wonden	Hypericum	30c	scheuren
2e keus	wonden	Staphisagria	30c	na operatie

Materia Medica

Afkorting	Naam	Omschrijving homeopathisch middel:
Ac.	Aconitum	Nr. 1 remedie bij beginnende venijnige verkoudheid Heel nuttig middel bij beginnende verkoudheden, koorts en ontstekingen. Past bij gezonde mensen waarbij de klachten plotseling verschijnen. Mogelijke oorzaken: koude/droge wind: angst/schok. Karakteriserend is de extreme rusteloosheid en angst. Kan een ongegronde angst hebben voor de dood. Droge, hete huid. Symptomen zijn erger: 's avonds/rond middernacht en bij aanraken. Dorst naar koude drankjes. Alles kan bitter smaken behalve water. Beter door frisse lucht.
Ant tart	Ant tart	Belangrijk (ratelende) hoestmiddel, waarbij de patiënt kan slijm niet ophoesten (vergelijk Ipecac) en "verdrinkt in het slijm". Heeft het gevoel dat hij/zij stikt, voelt zich zwak, suf en slap. De patiënt kan geïrriteerd. Veel gapen en zweten. Wit beslagen tong. Beter: bij slijm kunnen uitspugen, recht op zitten, koude drankjes. Erger: warmte, liggend, 4 uur 's middags, bij gezelschap.
Apis	Apis	Nr. 1 remedie voor beten en steken Om effectief te zijn moeten de symptomen passen bij het volgende plaatje: Zwellingen met vocht er in. Roodheid. Brandende en stekende pijn. Rusteloosheid. Geen dorst. Beter: iets kouds er op. Erger: warmte, en tusse 4 en 6 's middags.
Arg nit	Arg nit	Nr. 1 remedie bij angst voor vliegen Nuttig bij bekende angsten en gasproblemen (overmatig boeren en winden). Past bij warmbloedige types die de neiging hebben om impulsief te handelen en zich gejaagd te voelen. Ze kunnen faalangst hebben als ze voor een publiek iets moeten doen. Doen vaak dingen gehaast en kunnen daardoor in de problemen komen (vergelijk Gelsemium en Lycopodium). Pijn alsof er een splinter zit. Beter: frisse lucht, snel lopen. Erger: in menigte mensen, snoep (krijgt er diarree van).
Arnica	Arnica	Nr. 1 remedie bij ongelukken / schok / fysieke afmattiging Eerste keus na de meeste ongelukken, blessures, letsel of fysieke beproevingen. Als het vroeg gegeven wordt reduceert het de zwelling en blauwe plekken. De patiënt is bang om aangeraakt te worden vanwege de pijn en wil soms alleen gelaten worden. Kan claimen geen verwondingen te hebben terwijl ze die wel hebben. Klassieke teken dat iemand in shock is. Bovenlichaam is heet, onderlichaam koud. Slecht geheugen. Erger: bij onenigheid bij liggen op gewonde deel

Arsenicum	Arsenicum	Nr. 1 remedie bij voedselvergiftiging Gekenmerkt door grote uitputting en mentale rusteloosheid. Patiënt wil niet alleen gelaten worden. Kan angst voor de dood hebben. Pijn en afscheidingen van het lichaam zijn brandend terwijl de patiënt zich koud voelt. Alle symptomen, behalve hoofdpijn, zijn beter bij warmte. Behoeftte aan vaak een slokje van meestal hete dranken. Beter: warmte en liggen. Erger: van middernacht tot 3 uur 's nachts.
Belladonna	Belladonna	Nr. 1 remedie bij hele hoge koorts Ontstoken gebied van de gehele patiënt is branderig, rood en heet. Glazige ogen en vergrote pupillen. Klachten komen plotseling op. Mogelijke oorzaak: kou op het hoofd. Pijn is kloppend en heftig. Snelle pols. Patiënt is boos en kan ijlen. Dorstig, snakt naar limonade. Beter: liggend. Erger: aanraking of onenigheid, beweging en om 3 uur 's middags.
Bryonia	Bryonia	Nr. 1 remedie bij droge, pijnlijke hoest Droogheid van alle slijmvliezen. Veel dorst en af en toe (i.t.t. Arsenicum) behoefte aan grote hoeveelheden vocht. De patiënt ligt heel stil: alle symptomen verergeren bij de lichtste beweging. Pijn is stekend. Patiënt klaagt veel, is geïrriteerd en heeft geen zin om vragen te beantwoorden of dingen te doen op verzoek van anderen. Beter: flinke druk. Erger: 9 uur 's avonds: na het eten van kool en/of bonen.
Calc carb	Calcium carbonicum	Nr. 1 remedie bij langzaam en moeizaam doorkomen van tanden Vaak gebruikt bij het opgroeien of het doorstaan van belangrijke veranderingen. Beetje dik, blond en pafferig. Kouwelijk. Snel moe bij inspanning en erg zweterig (vooral achterkant hoofd). Ruikt zuur. Kan angst hebben voor veel dingen (donker, monster, dieren, insecten). Ontwikkelen zich langzaam, vooral slechte voedselvertering, wat problemen met botten en tanden kan veroorzaken. Behoeftte aan gekookt ei. Beter: constipatie, droog weer. Erger: hoogtes, nat of koud worden, tanden krijgen, melk.
Calendula	Calendula	Nr. 1 remedie bij het helen van wonden Heel nuttig eerste hulp middel bij snijwonden, opvervlakkige brandwonden, blaren, hoofdwonden, na tanden trekken of bij geboortes. Het stimuleert de aanmaak van regelmatig littekenweefsel (zonder bobbel). Gebruik uitwendig in zalf, creme of tinctuur. Of inwendig als er veel ongemak en ettervorming is (vergelijk Hepar sulph). Beter: warmte, lopen . stil liggen. Erger: vochtig saai weer, in de avond.

Cantharis	Cantharis	Nr. 1 remedie bij de intense pijn van brandwonden Vaan een effectief middel bij de behandeling van blaasontsteking als er brandende pijn is vóór, na en tijdens het plassen. Intense mentale en fysieke irritatie. Klachten komen plotseling en heftig op. Pijn is snijdend en brandend. Patiënten hebben enorme dorst maar na (vooral koude) dranken worden de klachten erger. Beter: iets kouds op de plek. Erger: aanraking.
Carbo veg	Carbo vegetalis	Nr. 1 remedie bij reanimatie De "homeopathische lichaam weer tot leven brenger". Deze remedie heeft veel levens gered. De meeste extreme symptoom is instorting door zuurstofgebrek. Lichaam (zelfs adem) is koud, slap, bleek of blauw. Minder ernstige gevallen vertonen extreme traagheid. Veel spijsverteringsstoornissen, winderigheid (vergelijk Lycopodium). Bovenkant buik erg opgeblazen. Kan veroorzaakt zijn door overeten. Beter: frisse lucht, gewaaierd worden, boeren. Erger: warmte, uitdroging, vóór slapen gaan, strakke kleding.
Chamomilla	Chamomilla	Nr. 1 remedie bij kinderen die tanden krijgen Vooral als het kind één rode wang heeft. Overgevoeligheid is een sterk kenmerk. Pijn is ondraaglijk en en uit proportie ten opzichte van de ziekte of verwonding. Past bij kinderen met een slecht humeur die alleen stil te krijgen zijn door ze te rond te dragen. Ze vragen iets en wijzen het gelijk weer af. Ze zijn heet en zweterig (vooral het hoofd). Beter: niet bedekt. Erger: van 9 uur 's avonds tot middernacht.
China	China	Nr. 1 remedie bij uitdroging Kwetsbare types met overgevoelige zintuigen. Klachten verschijnen vaak na verlies van vloeistoffen/ ernstige uitdroging (bijvoorbeeld na diarree of koorts). Opgeblazen buik, maar boeren helpt niet (vergelijk Carbo veg). Beter: harde druk, liggen, niet eten, losse kleding. Erger: lichte aanraking.
Drosera	Drosera	Nr. 1 remedie bij kinkhoest Hele goede remedie tegen kinkhoest (zie ook Ant tart & Ipecac). Bij heftige, krampachtige hoest die leidt tot kokhalzen, overgeven of bloedneus (vergelijk Ipecac). Beter bij het vasthouden van de borstkas. Gevoel dat er een veertje in de keel zit. Rusteloosheid. Koppig en wantrouwend. Alle symptomen verbeteren na middernacht. Beter: bij rechtop zitten, frisse lucht. Erger: bij liggen, praten en warmte.

Gelsemium	Gelsemium	Nr. 1 griep remedie Zeker als er eerst rillingen bij de ruggewervel op en neer gaan. Verlamd gevoel. Het middel staat bekend als "glazen kist" zoals bij Sneeuwwitje, mentale alerte staat maar je fysiek verlamd voelen. De patiënt beeft, heeft pijnlijke spieren en het hoofd en de ogen voelen zwaar. De oogleden hangen.
Hepar sulph	Hepar Sulphuris	Nr. 1 remedie bij pijnlijke, geïnfecteerde wonden Een belangrijk kenmerk is overgevoeligheid voor alles: pijn, aanraking, kou, geluid, inspanning. Belangrijk kenmerk is ook de kou. Emoties kunnen heftig en intens zijn. Neiging tot pusvorming. Stekende pijn alsof er een splinter zit. (vergelijk Arg nit). Beter: hitte, vocht, in warm bed liggen. Erger: onbedekt zijn, kou.
Hypericum	Hypericum	Nr. 1 remedie bij verwondingen aan de zenuwen. Nuttig als eerste hulpmiddel bij steek- of diepe wonden met gescheurde randen in ledematen met veel zenuwen zoals vingers of vallen op stuitje. De pijn is heftig en schietend langs de zenuwen. Het middel heeft een anti-tetanus reputatie.
Ignatia	Ignatia	Nr. 1 remedie bij emotionele schok of sterfgeval Nuttig bij het behandelen van symptomen die veroorzaakt worden door acuut verlies, verdriet of liefdesverdriet. De patiënt kan de gebeurtenis ontkennen en ongeloof hebben. Andere tekens kunnen zijn: hik, onbewust gapen of zuchten. Kan gebruikt worden om flauwvallen en hysterie te behandelen. Beter: warmte. Slechter: tabak, frisse lucht.
Ipecac	Ipecac	Nr. 1 remedie bij constante heftige misselijkheid Overgeven verlicht niet. Plotselinge helder rode bloedingen (bloedneus, ongesteld, aambeien). Krampachtige ademhalingsklachten, droge hoest met kokhalsen, gevoel van stikken. Moeite om slijm op te hoesten (vergelijk Ant tart). Geen dorst. Constante speekselvorming en schone tong. Beter: frisse lucht. Erger: te veel eten.

Kali bich	Kali bich	Nr. 1 remedie bij pijnlijke verkoudheid Prima middel tegen verkoudheid en voorhoofdsholteontsteking. Belangrijkste kenmerk is een kleverig, draderig, dik geelgroen snot, dat stinkt (vergelijk Pulsatilla). Past bij mensen die ziek worden door snelle afkoeling en het koud hebben als ze ziek zijn. Ondanks dat ze het koud hebben voelen ze zich slechter in de zomer. De pijn is vaak op één specifieke plek, maar deze kan zich verplaatsen. Erger: bij het wakker worden, 's avonds, na het eten.
Lachesis	Lachesis	Linkerkant klachten of links beginnend en zich bewegend naar de rechterkant (vooral bij keelpijn). Warmbloedig. Spraakzaam, onderhoudend, maar met een overactieve geest. Kan wantrouwend en jaloers zijn. Heftig. Beter: frisse lucht,, koude dranken, tijdens of na menstruatie. Erger: tijdens overgang, alcohol, strakke kleding of sjaal om de nek, na slaap, hitte, heftig weer.
Ledum	Ledum	Nr. 1 remedie bij diepe steekwonden en zwarte ogen Net zoals Hypericum heeft Ledum anti-tetanus eigenschappen. Wordt gebruikt om diepe wonden (bijvoorbeeld ontstaan door nagels) en dieren- en insectenbeten te behandelen. De plek is plakkerig, er komt wondvocht uit en de pijn is kloppend. Het gebied eromheen is gezwollen, blauw en koud, maar voelt vreemd genoeg voor de betroffene als heet. Beter: iets kouds er op. Erger: hitte.
Lycopodium	Lycopodium	Angstig. Gebrek aan zelfvertrouwen, vooral bij spreken in het openbaar. Komt echter goed als ze eenmaal begonnen zijn (vergelijk Arg. Nit die te haast is en faalt). Kan charmant zijn, maar kan thuis de baas spelen. Klachten rechts, of bewegend van rechts naar links (Lachesis andersom). Veel flatulentie, opgeblazen buik. Beter: warme dranken, snoep, beweging, frisse lucht, winderig weer. Erger: van 4 tot 8 's middags.
Mag phos	Mag phos	Bekend als homeopathische aspirine. Heel effectief als je het oplost in water en steeds kleine slokjes neemt. Nuttig bij migraine en aangezichtspijn, krampende pijn en pijnscheuten. Verlicht hoofdpijn, kiespijn en menstruatiepijn. Personen die goed op dit middel reageren zijn gevoelige of nerveuze types die vaak over hun klachten praten. Beter: hitte, stevige druk. Erger: kou, onbedekt, aanraking.

Merc viv	Mercurius viv	Nr. 1 remedie bij blaren in de mond Past bij mensen die ongelovelijk gevoelig zijn voor warmte en kou en zich alleen goed voelen bij een middelmatige temperatuur. Ze ruiken uit hun mond en er kan vocht uit de blaren komen met sporen van bloed. Ze zijn vatbaar voor opgezette klieren en zweten snel. Erg veel speeksel, vooral 's nachts, maar ze hebben extreme dorst. Erger: 's nachts.
Natrium mur	Natrium muriaticum	Nr. 1 remedie bij koortslip Als op de lippen (en geen andere symptomen). Erg gevoelige personen die zich de kleinste dingen van lang geleden herinneren. Ze voelen alles zo heftig dat ze zichzelf proberen te beschermen door zich af te sluiten. Belangrijk middel voor verborgen verdriet (stijfe bovenlip). Midden van onderlip kan gebarsten zijn. Vloeistof uit koortslip als eiwit. Behoeftte aan zout. Erger: hitte, zon.
Nux vomica	Nux vomica	Nr. 1 remedie tegen kater .. overmatig eten van zware maaltijd. Mensen die dit middel nodig hebben zijn kouwelijk. Emotioneel zijn ze gespannen, snel geïrriteerd en overgevoelig. Ze lijden aan spijsverteringsklachten en hoewel ze zich beter voelen na overgeven, lukt het ze vaak niet. Het zijn vaak harde werkers die leven op een dieet van koffie, alcohol en tabak, ondanks het effect dat deze stoffen op hen heeft. Voor goede resultaten kan het middel het beste een paar uur voor het naar bed gaan genomen worden. Beter: warmte, rust, hete dranken. Erger: 's morgens.
Phosphor	Phosphorus	Lieve, vriendelijke, sympathieke en knuffelachtige types. Helaas kunnen ze doordat ze slecht hun grenzen aangeven, snel uitgeput raken door de problemen van anderen. Beïnvloedbaar. Ze zitten vol met angsten en zorgen. Brandende hitte en pijn. Bloeden snel. Hebben behoefte aan pittig gekruid voedsel, ijs. Beter: koude dranken, eten, slaap (zelfs een dutje). Erger: plotselinge weersveranderingen (bijv. storm), een maaltijd overslaan, liggen op de linkerkant.
Pulsatilla	Pulsatilla	Nr. 1 remedie voor oorinfecties bij kinderen Bij deze remedie zijn de symptomen en degenen die het middel nodig hebben zeer veranderlijk. Emotioneel zijn ze humeurig, huilen snel en kunnen niet alleen zijn. Kinderen dreinen en drammen. Pulstillat types hebben nooit dorst en gedragen zich nog veelvelder in benauwde kamers. Hun humeur verbetert direct in de frisse lucht. Lichaamsafscheidingen zijn dik, zacht en geel-groen. Klachten komen na nat worden, koude voeten. Beter: in bad, huilen, beweging, druk. Erger: schemer, nat, winderig weer

Sepia	Sepia	Nuttig middel klachten door hormonale schommelingen bij vrouwen. Past bij personen die doodmoe zijn, en zich heel zwaar voelen. Onverschilling tegenover naasten. Kouwelijk, huid snel. Afkeer voor sympathie, willen liever alleen zijn. Verlangt chocola en verslavende dingen. Beter: flinke lichamelijke oefening, eten, warmte, frisse lucht. Erger: tijdens menstruatie, een maaltijd overslaan, zwangerschap.
Rhus tox	Rhus toxeron	Nr. 1 remedie voor verstuikingen en verrekkingen Stijfheid, gecombineerd met vreselijke rusteloosheid. Pijn meestal rond gewrichten, doen zeer, voelen pijnlijk en beurs. De pijn wordt erger bij de eerste beweging, met een scheurend, stekend gevoel, maar het wordt beter naarmate de (niet al te krachtige) inspanning langer duurt. Patiënten die dit middel nodig hebben, haten vochtig, koud weer. Tijdens verkoudheden, koorts hebben ze een driehoekig rood plekje op de punt van de tong, wat een goede check is of dit middel goed past. Kinderen die dit middel nodig hebben verlangen naar koude melk.
Ruta	Ruta	Nr. 1 remedie voor verwondingen aan pezen en oppervlakkig aan de botten Ruta's werking is dieper, maar heeft een minder karakteristiek beeld als Rhus tox. Het is minder rusteloos. Bot voelt beschadigd. Het heeft verband met banden, pezen en het beenvlies. (bijvoorbeeld tenniseleboog en beschadigd scheenbeen). Slechter door rust en beter door lichte beweging.
Silicea	Silicea	Nr. 1 remedie om splinters uit te drijven Bij eerste hulp is het een prima middel om vreemde objecten (splinters o.i.d.) uit het lichaam te krijgen. Kijk uit als men stalen pinnen of pacemaker heeft. Bij acute ziektes past het bij kouwelijke types, die herhaaldelijk infecties krijgen die langzaam genezen. Dorstig. Transpireren snel. Beter: hitte. Erger: koud, vochtig, nat weer.
Staphisagria	Staphisagria	Nr. 1 remedie na inknippen bij geboorte Lijken kalm en aardig, maar voelen zich boos, verontwaardigd en vernederd. Hebben het gevoel dat hun grenzen zijn overschreden. Erg nuttig na snijwonden met scherpe instrumenten. Wil niet aangeraakt worden. Beter: warmte, rust, ontbijt. Erger: maaltijd overslaan, tabak, bad, tussen 10 en 11 's morgens.

Suphur	Sulphur	Warmbloedige types, willen ramen en deuren open. Leeg, zinkend gevoel in de maag om 11 uur 's morgens. Verlangd naar zoetheid en kruidig eten. Brandende pijn. Brandende, bijtende, jeukende lichaamsvloeistoffen. Beter: frisse lucht. Erger warmte, bad nemen, 's morgens 10-11.
--------	---------	--

Let op:

Het betreft hier homeopathische geneesmiddelen zonder goedgekeurde therapeutische indicaties bedoeld voor lichte klachten. Bij aanhoudende of ernstige klachten dient men een arts te raadplegen.