

U moet daarbij een aantal zaken goed in het oog houden.

Houdt u bij zelfmedicatie aan de volgende regels:

- Is er dan geen effect, bijv. na een week, dan is het medicijn niet goed gekozen. (Een homeopaat kiest er soms wel voor een medicijn langer te laten innemen: hij heeft dan zijn redenen.)
- Zorg voor een eenvoudige basisapothek en een goede basiskennis over homeopathie (uit verschillende boeken). Probleem bij veel literatuur is vaak te professioneel of onbenuilig: een goede tussenweg is in feite niet mogelijk: de studie vergt na eenmaal veel tijd. Enkele nuttige boeken kunnen zijn; Homeopathische huis-reis apothek ISBN 90-76189-06-4, of het "handboek homeopathische reisapothek" van de vereniging voor homeopathie. Deze boeken zijn eenvoudige en handig.
- Lees elders op deze site over een handige wijze van innemen van de homeopathische medicijnen: een korrel kan droog onder de tong, maar bij zeer acute situaties is het ook goed mogelijk om een korrel in een beetje water (half glas) op te lossen en frequent een slokje te nemen. Even in de mond houden en dan doorslikken. Hoe acuter de situatie is, hoe vaker innemen. Wanneer de verbetering komt is het goed om steeds minder vaak het medicijn in te nemen. Overigens zijn de regels omtrent het toedienen van homeopathische medicijnen ingewikkeld en vaak oorzaak van verwarring. Vraag desnoods raad aan een ervaren homeopaat.
- Homeopathische medicijnen worden altijd gekozen op grond van een "beeld" en niet op grond van een "ziekte". Zorg dat je die beelden leert begrijpen en herkennen. Op zich is dat een zeer interessante studie.
- Zorg voor een "pluis/niet-pluis-gevoel", hoe moeilijk dat ook is en vraag bij twijfel altijd deskundige hulp. Systeemaandoeningen zijn veel moeilijker te behandelen dan e.h.b.o.-situaties.
- Laat u nooit verleiden tot het nemen van meerdere medicijnen tegelijk: een homeopaat doet dat niet vaak.
- Wanneer u onder behandeling bent bij een homeopaat, neem dan niet zelf homeopathische medicijnen in: dat verwart de situatie.
- Wanneer u contact hebt met een betrouwbare homeopaat, verbreek het contact dan niet te snel: in de loop van de jaren krijgt hij zicht op uw gehele gezondheidssituatie. Op de lange duur zult u daar wel bij varen.
- Koorts is "gezond": laat koorts bestaan zolang de patiënt aanspreekbaar is, er gedronken en geplast wordt, de koorts langzamerhand hoger is geworden en niet hoger is dan 40,5 tot 41 graden. Mensen worden beter door het goed doormaken van een acute aandoening. Wanneer dat stagneert: laat een homeopaat de situatie beoordelen.
- Denk eerder in lange-termijn-effecten: het verkrijgen (behouden) van een goede gezondheid is van groter belang dan de narigheid die er is rondom een acute aandoening. Onderdruk niet de symptomen die er zijn tijdens een acute ziekte: het lichaam is bezig zich te reinigen.
- Denk na over de financiën rondom homeopathie: kies voor een goede all-in verzekering of juist voor een "uitgeklede" basisverzekering en betaal de homeopaat zelf. Dat laatste kon op de lange termijn nog wel eens voordeliger blijken te zijn.

- Weet waar goede homeopaten te vinden zijn en schaf de Nederlandse Homeopathie Gids (van de N.V.K.H.) aan en kijk op de site van deze beroepsvereniging: www.nvkh.nl
- Begin zelfmedicatie altijd vanuit EHBO (lees de pagina EHBO bij Kinderen) en "sportblessures". VSM geeft informatiemateriaal uit.
- Volg een (basis) opleiding als toehoorder: je leert dan veel over homeopathie zonder de stress van de tentamens.
- Pas homeopathie toe op (huis)dieren: je leert het vak dan snel en je ziet snel effect.
- Organiseer (thuis) een informatieavond over homeopathie en nodig ons uit om antwoord op vele vragen te geven.

Bron Arjen Pasman