

## Hoe neem ik een homeopathisch geneesmiddel in?

De druppels kunt u in een glas met een slokje water oplossen en dan innemen: spoelen in de mond met aandacht en dan pas doorslikken. Doe dit minimaal 15 minuten voor de maaltijd of na de maaltijd. Een goed moment is bijvoorbeeld een half uur voor het ontbijt, dan zit er geen voedsel in de slijmvliezen. Omdat het middel in de mond al zijn werk doet is het belangrijk om het middel enige tijd in de mond te houden alvorens door te slikken. De werking gaat niet via de maag dus het is niet belangrijk wat u gegeten heeft of gaat eten. Wel belangrijk is dat u er even de tijd voor neemt. Na minimaal een week moet er een verbetering zijn. Gebeurt dit niet kan het zijn dat het middel verkeerd gekozen is.

Voor kleine kinderen of baby's is het belangrijk dat de korrels bv eerst in water worden opgelost of dat een tabletje even wordt fijngeveven. De druppels aan kinderen nooit onverdund geven vanwege het hoge alcoholgehalte en nooit meer dan 5 druppels per keer. De neutraal smakende tabletten en granules en globuli laat u in de mond uiteenvallen (smelten). Het is beter om zoveel mogelijk te vermijden dat u met de hand de korrels of tabletten aanraakt. Vanuit het doseerdopje kunt u de korrels direct in de mond nemen, of mbv een plastic lepeltje toedienen.

Een iets aangepaste wijze van innemen die wel eens als **plussing** methode wordt weergegeven is: Gedurende een week dagelijks 10 korrels oplossen in een halve liter water (bv een handig flesje). Over de dag verdeeld telkens hiervan een slokje nemen. NB wel helemaal opmaken! Niet meteen doorslikken maar even met aandacht door de mond spoelen. Het woord plussing slaat op het feit dat je voor iedere slok even het flesje krachtig schudt. Na die week kan gewon weer 1x daags bv 3 korrels genomen worden. Zo nodig het oplossen en schudden herhalen op dagen dat het wat minder gaat.

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

### Samenvattende algemene richtlijnen:

- Druppels in een klein beetje water oplossen en na een tijdje in de mond gehouden te hebben, doorslikken. Korrels en tabletten liefst niet aanraken met de hand maar bv via het dopje direct in de mond nemen en opzuigen onder de tong. Daarna met een beetje water wegspoelen.
- Goed water drinken gedurende de behandeling (ontgiften) en/of kruidenthee.
- Heb aandacht voor de kwaliteit van uw voeding en eet alleen in rust en in een goede stemming. Eet minder rood vlees, zoet, wit meel en zuivel.
- Goed bewegen bv door iedere dag een half uur te wandelen.
- Zorg voor voldoende nachtrust. Slaap is de motor van het zelfherstel.
- Bij voorkeur niet op eigen gezag, als het flesje op is, weer bijbestellen. Raadpleeg eerst uw behandelaar.
- Bij heftige (genees)reacties op de voorgeschreven middelen kunt u het beste de dosering verminderen of tijdelijk stoppen met innemen, bij voorkeur in overleg met uw behandelaar.

### Werking en toepassing

In de homeopathie wordt ziekte beschouwd als een teken van stoornis of onbalans in het lichaam en de homeopaat maakt gebruik van symptomen en karakteristieken bij de patiënt die reguliere artsen veelal over het hoofd zien. Homeopathische geneesmiddelen worden toegepast volgens de similia regel. De similia regel houdt letterlijk vertaald in dat het gelijke met het gelijkende wordt genezen. Anders gezegd als er een grote mate van overeenkomst is tussen uw klachten en de gevolgen van het onverdunde gebruik van de voorgeschreven plant of uitgangsstof, dan kan een verdunning van die uitgangsstof uw zelfherstel weer stimuleren om de klachten in uw lichaam weer te gaan oplossen. Om dit uitgangspunt mogelijk iets beter te kunnen begrijpen raadpleegt u: [een andere kijk op ziekte en herstel](#). Op internet kunt u vele discussies vinden over voorst en tegens t.a.v. de homeopathische geneeskunde. Belangrijk is dat u daar uw eigen weg in vindt. Dat wat goed bij u past en goed voelt is meer waar dan dat wat tegen ons gevoel in gaat en eigenlijk niet bij ons past. We spreken in dat verband van **waarneming**. Om u te helpen uw weg daarin te vinden kan verwezen worden naar meer toelichting op [de werking van de homeopathie](#) en [placebowerking](#).

### Verpakking/doseervormen

De meeste homeopathische geneesmiddelen worden geleverd in granules of in druppels en soms in de tablet vorm. Granules zijn kleine suikerballetjes die bevochtigd zijn met de voorgeschreven homeopathische potentie. We spreken van korrels of granules in de homeopathie en die zijn meestal van een formaat waarvan er 20 in een gram gaan. VSM

heeft vanaf november 2012 korreltjes die 5x zo klein zijn als voorheen, dus 100 korrels (globuli) per gram. Een enkele keer worden nog kleinere suikerkorreltjes voorgeschreven, van een formaat van 250 tot 500 korreltjes per gram. Deze hele kleine korreltjes noemen we globuli. (met name in België en Frankrijk bij bv de LM potenties). De standaard verpakking is 4g of 10g. 4g bevat 80 granules en 10g bevat 200 granules. Voor VSM geldt vanaf november 2012: 4g bevat 400 globuli en 10g bevat 1000 globuli, dus 5x zoveel. Voor de druppels is de verpakking soms 10ml, 20ml of 30ml. Per ml is het aantal druppels ongeveer 25. Dus 10ml bevat 250 druppels en bv 30ml bevat 750 druppels.

## Hoeveel en hoe vaak innemen?

Als het middel is voorgeschreven staat de dosering op het etiket van de apotheek. Het is belangrijk om u te houden aan dit voorschrift. De normale korrels/granules worden meestal per 1- 3 tegelijk ingenomen. Normaal gesproken heeft u met een verpakking van 4 gram genoeg voor 26 – 80 doseringen. Dus bv gedurende 4 weken iedere dag 3 granules. De nieuwe verpakkingen van VSM vanaf november 2012 kunnen het beste met 5-15 globuli per keer gedoseerd worden (vergelijkbaar met de druppels). De druppels worden meestal ook met 5 of soms 10 druppels tegelijk ingenomen in een beetje water. Een verpakking van 20ml bevat ruim 500 druppels. Dat is genoeg voor 50 tot 100 doseringen. Dus bv een 30ml flesje is genoeg voor 4 weken iedere dag 3 x 7 druppels. Tabletten worden meestal per stuk of soms per twee tegelijk ingenomen. Tot en met de D6 potentie is het gebruikelijk om 3x per dag een dosis (zoals hier beschreven) in te nemen. Voor de D12 is dat maximaal 2x per dag en voor de D30 is dat maximaal 1 x per dag. De C potenties, K potenties en LM potenties worden over het algemeen nooit vaker dan 1x per dag ingenomen. Hogere potenties (boven de 30) zoals de 200K bv worden 1-2 x per week (of minder vaak) ingenomen. Houdt u er rekening mee dat een voorschrijver soms heel andere doseringen hanteert.

### Hieronder een schema op basis van de leeftijd:

#### kinderen tot 6 jaar

1 dosis komt overeen met 2-5 druppels, 1 tablet, 1-5 globuli, 1 granule

#### kinderen van 6-12 jaar

1 dosis komt overeen met 5-10 druppels, 1-2 tabletten, 5-10 globuli, 2 granules

#### volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar

1 dosis komt overeen met 10-15 druppels, 2 tabletten, 10-15 globuli, 3 granules

## Doseerdopje van de 4g granules verpakking

Het handigst is als u het doorzichtige dopje, in gesloten toestand op zijn kop, draait en er dan drie granules in laat vallen. Dan weer rechtop zetten en tegelijk het doorzichtige dopje eraf nemen. We hebben expres het etiket voor deze verpakking er andersom op geplakt omdat u de korrels er ook andersom uit moet halen. De nieuwe doseerdopjes bij VSM zijn volgens hetzelfde principe van op zijn kop houden en dan draaien ontworpen.

## Wanneer innemen?

Over het algemeen kunt u het beste op een vaste tijd op de dag uw middel innemen. Bij het opstaan voor het tandenpoetsen is een goed moment of als het drie keer daags ingenomen moet worden dan ongeveer 15 minuten voor het eten. Bij eenmaal daags: voor het ontbijt zoals hier beschreven. Bij tweemaal daags voor het ontbijt en avondeten. Bij driemaal daags: voor het ontbijt, lunch en avondeten. Bij viermaal daags: voor het ontbijt, lunch, avondeten en voor het slapen gaan. NB tenzij uw voorschrijver u andere instructies heeft gegeven.

## Hoe lang moet het middel worden ingenomen?

Altijd in overleg met uw voorschrijver! Als de klachten minder of erger worden kan, in overleg met uw voorschrijver, de dosering soms ook minder worden bv minder vaak innemen of een halve dosis. Als de klachten over zijn kan, in overleg met uw voorschrijver, vaak gestopt worden met innemen. Als na gebruik van een verpakking er geen verbetering optreedt, is het verstandig advies te vragen aan uw voorschrijver. **Nooit zonder overleg het voorgeschreven middel jaren blijven gebruiken.**

## **Moet ik mijn voedingspatroon aanpassen?**

Regelmatig wordt geadviseerd om het gebruik van genotmiddelen aan te passen. Koffie, thee, cacao/chocolade en alcohol worden gerantsoeneerd. Indien uw voorschrijver heeft aangeraden bepaalde voedingsmiddelen c.q. genotmiddelen niet te gebruiken kunt u zich daar het beste aan houden.

## **Kan ik het middel naast mijn andere geneesmiddelen innemen?**

Wat vooral belangrijk is dat u niet allerlei middelen tegelijk inneemt. Een homeopathisch geneesmiddel werkt heel anders dan een regulier geneesmiddel. U kunt beide soorten geneesmiddelen over het algemeen gewoon naast elkaar gebruiken. Het homeopathisch geneesmiddel ondersteunt u bij het herstel terwijl het reguliere geneesmiddel u helpt minder last van uw klachten te ondervinden.

## **Bijwerkingen of/en beginverergering**

Omdat het homeopathische geneesmiddel u helpt bij het herstel is er meestal geen sprake van bijwerkingen maar het kan wel zo zijn dat u kortdurend oude symptomen weer terug krijgt of dat een klacht erger lijkt dan voorheen. Vaak wordt dat aangeduid met beginverergering. Dit past in het werkingsbeeld van de homeopathie en geeft aan dat u intensief op het middel reageert. In alle gevallen waar u dit soort werkingen ervaart is het goed uw voorschrijver ervan op de hoogte te brengen bij het volgende consult. Mocht de beginverergering onrustbarend zijn of langer aanhouden dan een week dan dient u uw voorschrijver te raadplegen.

## **Waarschuwing voor alcohol (ethanol)**

In homeopathische druppels is van oudsher alcohol (ethanol) gebruikt. Alcohol (ethanol) is een uitstekend conserveringsmiddel en oplosmiddel voor plantenmateriaal. Lagere potenties en oertincturen bevatten altijd minimaal 50% ethanol en soms ook 70% ethanol. De maximale dosering voor kinderen en zwangere is maximaal 100mg zuivere ethanol per keer. Dat is een dosering die overeenkomt met bv. 50 druppels bier of 18 druppels wijn of 6 druppels ethanol 50%. Aangezien het voldoende is om 5 druppels per keer te nemen voor een goede werking bevelen we dus aan kinderen en zwangere nooit meer dan 5 druppels per keer te gebruiken.

## **Overgevoeligheid cq allergie**

Wanneer u een overgevoeligheid heeft met name voor bepaalde planten (zoals bv de arnica overgevoeligheid) laat u ons dat dan weten. Wij zullen dat opnemen bij uw patiëntgegevens. Tabletten van VSM bevatten een geringe hoeveelheid tarwezetmeel. De hoeveelheid gluten in dit tarwezetmeel is zo gering dat de tabletten toch geschikt zijn voor mensen met coeliakie.

## **Kinderen en homeopathische geneesmiddelen**

Kinderen reageren zeer snel en uitstekend op homeopathische geneesmiddelen, daar hun vermogens tot regulering en zelfherstel in de regel zeer goed werken. Wat de dosering betreft dient u het voorschrift van uw voorschrijver te volgen. Let wel op dat kinderen nooit meer dan 5 druppels per dosering innemen. Zie ook bij waarschuwing alcohol.

## **Zwangerschap en borstvoeding**

Homeopathische geneesmiddelen kunnen vanwege hun grote mate van veiligheid ook of soms juist bij zwangerschap en borstvoeding gebruikt worden. Bij lagere potenties (bedoeld is onder de D6 zie ook bij overdosering) zal in een enkel geval voor zwangerschap gewaarschuwd worden omdat het kan gaan om stoffen die in hogere concentraties schade zouden kunnen aanrichten vooral bij de ongeboren vrucht. Om elk risico uit te sluiten wordt daarvoor in voorkomende gevallen voor gewaarschuwd. Bij zwangerschap en borstvoeding altijd overleggen met uw voorschrijver. NB Bij zwangerschap is voorzichtigheid geboden bij het gebruik van alcohol, daarom nooit meer dan 5 druppels per dosering gebruiken net als bij kinderen. Tabletten of granules is voor zowel kinderen als zwangeren altijd een veilig alternatief.

## **Besturen van voertuigen en gebruik van machines**

Over het algemeen zal een homeopathisch geneesmiddel daarbij veilig gebruikt kunnen worden.

## **Hoe zit het met diabetici en lactose intolerantie?**

In de korrels die we voorheen gebruikten zat 20% lactose. Normaal gesproken krijgt u maximaal 3x3 korrels per dag binnen. Dat is 20% van 450mg: 90mg (=0,09g melksuiker) lactose. Bij tabletjes die voor bijna 100% uit lactose bestaan krijgt u per dag maximaal 600mg (=0,6g melksuiker) lactose. In de huidige korrels zit 100% saccharose en zijn dus lactosevrij. Per dag krijg je daarvan maximaal 450mg (=0,5g suiker) binnen. Deze geringe hoeveelheden vormen bij diabetici geen probleem. Tabletten zijn voor mensen met een lactose-intolerantie dus minder geschikt, de korrels en druppels zullen geen problemen geven. Pas als de in te nemen hoeveelheden meerdere grammen per dag zouden zijn is het zaak de nodige voorzorgen te nemen.

## **Overdosering**

Met een homeopathisch geneesmiddel is overdosering nauwelijks mogelijk en ook niet te verwachten op grond van het werkingsmechanisme. Net als bij zwangerschap is gemeld, dient altijd met lagere potenties en druppel verpakkingen die alcohol bevatten voorzichtig te worden omgegaan. Lagere potenties zijn potenties onder de D6 zoals de Oertinctuur, D1, D2, D3, D4 en D5 en C1, C2, en 1K en 2K. Een LM1 valt daar niet onder. (een LM1 is wel een lage potentie maar is toch zodanig verdund dat een LM1 altijd vele malen minder van de oorspronkelijke stof bevat dan een D6) LM potenties en potenties vanaf de D6 en C3 (of 3K) zijn derhalve uiterst veilig.

## **Houdbaarheid**

Hoewel er nog weinig bekend is over de houdbaarheid van homeopathische geneesmiddelen is er over het algemeen een periode van maximaal 5 jaar aangegeven vanaf het moment van bereiden. Bij homeopathische geneesmiddelen die voor u apart zijn bereid door de Hahnemann Apotheek wordt maximaal een houdbaarheid afgegeven van 2 jaar. Dit heeft niet zozeer met de fysieke houdbaarheid te maken als wel met de maximale periode waarin u het voorgeschreven middel gebruikt dient te hebben. Het is verstandig om daarna niet zomaar hetzelfde middel weer te gebruiken zonder raadplegen van uw voorschrijver.

## **Bewaring**

Het beste is om de homeopathische geneesmiddelen uit de zon op een koele donkere plek te bewaren bij een temperatuur van 15 tot 25 C, niet in de buurt van sterk ruikende stoffen zoals parfum of etherische oliën. Ook is het beter homeopathische geneesmiddelen niet teveel bloot te stellen aan elektromagnetische velden van televisie, computers of huishoudelijke apparaten.

Bron Hahnemann apotheek