

KLAS SIEKE HOMEOPATHIE

Natuurlijk beter

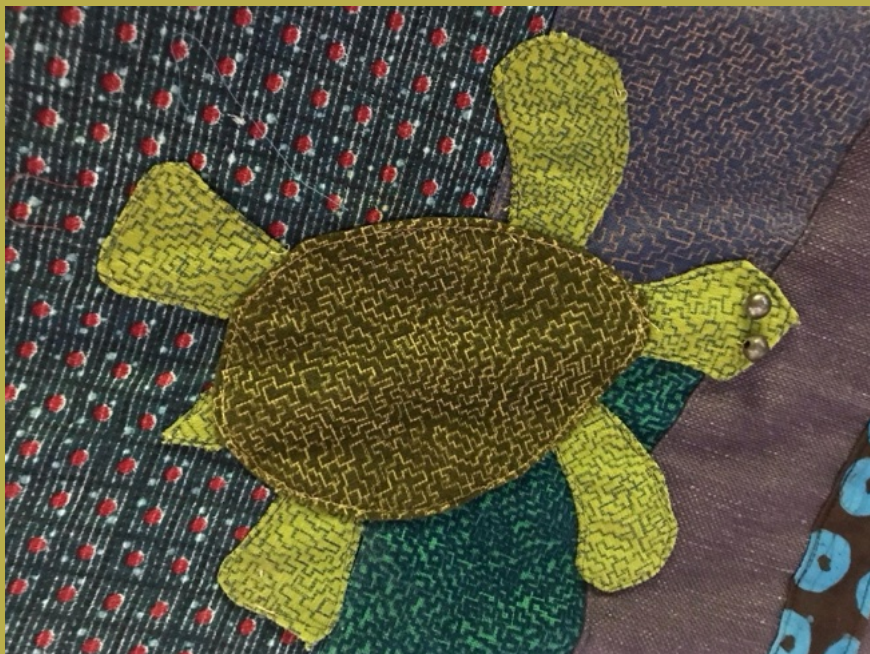


Natuurlijk beter met homeopathie

Homeopathie is een natuurgeneeswijze die je helpt om op holistische wijze beter te worden.

Maar wat betekent dit allemaal en hoe gaat dit in zijn werk?

Tekst: Paul Albers, bewerkt door Noor Roelofs.
Illustraties: wandkleden van Els Jansen.



1 CONSTITUTIE

Je constitutie is je aangeboren basis voor je gezondheid. Je constitutie bepaalt hoe goed je kan functioneren en hoe goed je aanvallen op je gezondheid kan opvangen. Als je constitutie sterker is, zul je meer veerkracht hebben, minder ernstige ziektes krijgen, psychisch beter functioneren en vitaler zijn. Vaak verzwakt je constitutie door ingrijpende gebeurtenissen. Vervolgens krijg je klachten. De kwaliteit van je dagelijks leven gaat achteruit. Als het leven dan weer een klap uitdeelt, kunnen klachten zich opstapelen en ernstiger worden.

Een constitutionele homeopathische behandeling keert het proces om: ernstige klachten zullen plaats maken voor minder erge klachten. Vroegere klachten kunnen tijdelijk even terugkomen. Ondertussen voel je je weer sterker en kan je weer meer.

Zo leidt een constitutionele behandeling je door verschillende constitutionele 'lagen' heen, die allemaal een bepaalde zwakte-toestand laten zien. Deze worden stuk voor stuk behandeld in de volgorde waarin ze tevoorschijn komen. Alsof je een ui pelt. Bij iedere laag hoort een overeenkomstig homeopathisch 'constitutiemiddel'. Zo worden niet alleen je klachten verholpen, maar in opeenvolgende bezoeken verbetert je hele gezondheid.

2 HET GEHEEL



Een bezoek aan een homeopaat is meestal het begin van een constitutionele behandeling. Dat wil zeggen dat niet alleen je klachten verholpen worden, maar dat in opeenvolgende bezoeken je hele gezondheid verbetert.

Voor een homeopaat is iedere patiënt een unieke eenheid, in samenhang met de omgeving. Een homeopaat werkt holistisch, kijkt naar het geheel, naar alles wat meespeelt op het vlak van lichaam, psyche en omstandigheden.

Het is belangrijk dat niet alleen je klachten verdwijnen of minder ernstig worden, maar dat ook de aanleg voor je klachten minder wordt, dat je energie toeneemt zodat je prestaties verbeteren, je creatiever in je leven komt te staan, en dat je levenslust en algemeen welzijn toenemen zodat je 'prettiger in je vel' komt te zitten.

Al deze zaken houden verband met elkaar en worden meegenomen in de keuze van het geneesmiddel.

Door de ontwikkeling van je klachten en je gezondheid door de jaren te (blijven) bekijken, kan homeopathie de basis vormen voor het herstel en de opbouw van je constitutie. En daarmee ook van een gezonde persoonlijke ontwikkeling. Van baby tot op hoge leeftijd. De homeopaat kan tijdens alle levensfasen de zaken begeleiden die met gezondheid en ziekte te maken hebben.

WAT KAN JE VERWACHTEN?

- Dat je klachten verdwijnen of minder ernstig worden.
- Dat je aanleg voor je klachten minder wordt.
- Dat je vitaliteit en je energie toenemen, zodat je prestaties verbeteren en je creatiever in je leven komt te staan.
- Dat je levenslust en algemeen welzijn toenemen, zodat je 'prettiger in je vel' komt te zitten.
- Dat je weerstand versterkt wordt zodat je minder kwetsbaar wordt voor infecties.
- Dat je minder kans loopt een chronische ziekte te krijgen in de toekomst. Dit merk je door bijvoorbeeld in de loop van de tijd je gezondheid te vergelijken met familieleden zonder behandeling.

3 HET EERSTE CONSULT

In het eerste consult is het de bedoeling dat er in een gesprek een volledig en nauwkeurig totaalbeeld ontstaat van alle klachten en eigenaardigheden: de lichamelijke klachten waar je al lang mee loopt, acute (infectie)ziekten, psychische overgevoeligheden, angsten, gedragsmoeilijkheden, onverwerkte trauma's, enzovoort.

Naar aanleiding van dit beeld wordt een zogenaamd constitutiemiddel gekozen. Dit homeopathische geneesmiddel dekt je belangrijkste, actuele klachten.

Met andere woorden: je ontvangt een geneesmiddel dat op dat moment precies bij je past.

Het eerste consult duurt ongeveer anderhalf uur. Doorgaans is er na twee weken telefonisch contact om de reactie op het middel te bespreken, en volgt er na twee maanden een vervolgconsult om het verloop van de behandeling te controleren en eventueel bij te stellen.

4 WAT ZIJN DE MOGELIJKHEDEN VAN HOMEOPATHIE?



Homeopathie kan zowel chronische (langdurige) als acute klachten behandelen. Van licht tot ernstig, van lichamelijk tot psychisch.

De kunst voor een homeopaat is om van iedere patiënt een persoonlijk, samenhangend ziektebeeld voor ogen te krijgen. Er wordt niet lang stil gestaan bij de reguliere diagnose van een klacht. Want alleen op de ziekte zoals die er bij jou persoonlijk uitziet, valt een passend homeopathisch geneesmiddel voor te schrijven met een constitutioneel, duurzaam effect.

Het wonderlijke is dat voor de homeopaat dit persoonlijke ziektebeeld doorslaggevend is en niet de ernst van de klachten. Wordt dit ziektebeeld helder, dan kan je effect verwachten. Zo kan het goed zijn dat een jarenlange kwaal snel verbetert ondanks dat dit volgens reguliere opvattingen niet voor mogelijk gehouden wordt. Een relatief onschuldige griep kan daarentegen in sommige gevallen veel puzzelwerk vragen.

Over het algemeen kan gezegd worden dat patiënten met een langdurige onderdrukkende of dempende therapie, zoals bijvoorbeeld door corticosteroiden of psychofarmaca, moeilijker te behandelen zijn. Ook bij ver gevorderde problematiek die zich vastgezet heeft in de structuur van organen, zoals bijvoorbeeld kanker of diabetes, kan homeopathie vaak alleen een verlichtende of ondersteunende behandeling bieden.

Met homeopathie kunnen veel kwalen en ziektes voorkomen worden.

5 HOMEOPATHIE EN DE REGULIERE GENEESKUNDE

- Een homeopaat heeft een goede kennis van reguliere anatomie, fysiologie en pathologie. Dit is noodzakelijk om de ernst en het verloop van de klachten goed in te kunnen schatten.
- De homeopathie geeft een belangrijke uitbreiding van de reguliere gezondheidszorg omdat ze holistisch werkt: de patiënt wordt persoonlijk, constitutioneel en in biografisch perspectief bekeken. Voor een homeopaat gaat gezondheidszorg samen met een 'je beter laten voelen in je leven'.
- Soms lukt het niet om een passend homeopathisch geneesmiddel te vinden. Een homeopaat zal in zo'n geval (tijdelijk) doorverwijzen. Ook voor specialistisch medisch onderzoek wordt soms doorverwezen.
- Reguliere medicatie kan in veel gevallen tijdens een homeopathische behandeling overbodig worden, wanneer het beter gaat met de gezondheid. Afbouwen van deze medicatie moet wel altijd in overleg gebeuren met de arts die het voorgeschreven heeft.



6 PERSOONLIJKE GROEI

Als je je in je functioneren of ontwikkeling geremd voelt, merk je dit in de vorm van klachten. Het is de taak van de homeopaat om deze klachten te ordenen, te begrijpen en te doorzien, om ze vervolgens met de juiste prioriteit te genezen.

De blokkade in je functioneren wordt weggenomen en je hebt de mogelijkheid om beter diegene te zijn die je eigenlijk bent. Dit laatste is iets wat je vervolgens zelf doet.

7 HET HOMEOPATHISCH GENEESMIDDEL

Een homeopathisch geneesmiddel is gemaakt van een natuurlijke stof waar gezonde mensen klachten van krijgen. Zo gebruiken we bijvoorbeeld zwavel, kwik, gevlekte scheerling, zeezout, borax, etc.

Kortom, stoffen die bij de mens in de oorspronkelijke vorm, afhankelijk van de hoeveelheid, problemen veroorzaken. Deze stof wordt homeopathisch bewerkt (sterk verdund en geschud) om juist die klachten te genezen, die de onbewerkte stof veroorzaakt.

Dit is wat het beroemde gelijksoortigheidsprincipe van de homeopathie inhoudt.



Het geneesmiddel prikkelt je op het vlak waar de zwakte zit, maar de ervaring leert dat door de homeopathische bewerking er een genezingsreactie op gang komt. Dr. Samuel Hahnemann heeft deze wetmatigheid ontdekt. De ervaring leert ook dat hoe preciezer jouw klachten overeenkomen met de klachten die de onbewerkte stof veroorzaakt, hoe beter het middel geneest. Daarom wil een homeopaat ook heel precies je klachten in kaart brengen.

Past het geneesmiddel niet op je toestand, dan blijf je onverschillig naar deze prikkel en zal het geen effect hebben. Daarvoor is de dosering veel te klein. Daarom is het belangrijk een geneesmiddel te kiezen dat past bij én de klacht, én de persoon én de situatie. We noemen dit *individualiseren*.

Als het homeopathisch geneesmiddel goed gekozen is, dan is de hele kleine homeopathische prikkel voldoende om je optimaal actief te laten worden. Het is alsof je honger hebt en je ruikt eten: alleen de geur is voldoende om alles om je heen te vergeten en in beweging te komen.

8 KAN EEN HOMEOPATHISCH MIDDEL OOK SCHADELIJK ZIJN?

Een homeopathisch middel wordt gekozen op de persoonlijke gevoeligheid voor dit geneesmiddel. Is een middel slecht gekozen dan zal er simpelweg niets gebeuren. Hierdoor denken mensen: 'baat het niet, dan schaadt het niet'.

Het gevaar van een homeopathisch middel ligt daar waar het middel wél passend is. Dan ben je zelf, van binnen uit, je klachten aan het opheffen. Nu kan je het zo zien dat wanneer je het middel te snel herhaalt, je jezelf als het ware dwingt om opnieuw te gaan sporten terwijl je nog niet helemaal hersteld bent van de vorige training. In plaats van sterker te worden, raak je geblesseerd.

Dit kan soms vervelende klachten opleveren.

9 PRIMAIR EN SECUNDAIR EFFECT

Kruiden en reguliere medicatie werken met het primaire effect dat de stof heeft op je lichaam. De stof beïnvloedt de processen in je lijf, en dat merk je. Het secundaire effect is de reactie op de stof *waarmee je lichaam de balans weer wil herstellen*. Meestal is het tegenovergesteld aan het primaire effect. Soms wordt het secundaire effect als bijwerking in de bijsluiter vermeld.

Een goed voorbeeld is koffie. Met het primaire effect maakt koffie je wakker, alert en opgewekt. Maar na verloop van tijd reageert je lichaam om de onnatuurlijke staat, die de koffie veroorzaakt heeft, te repareren. Dit is het secundaire effect. De één wordt sloom, de ander afwezig of mat. Je moet het blijven drinken om het gewenste opwekkende, primaire effect te behouden. Zo word je er afhankelijk van.

Een homeopathisch geneesmiddel wordt uitgezocht op het secundaire effect. Daarmee wordt ingezet op je eigen reactie-kracht, in plaats van op de overweldiging van een chemische ingreep. De eigen kracht is ook nog aanwezig als het geneesmiddel is uitgewerkt. Je wordt dus niet afhankelijk van het geneesmiddel. Je moet het meestal wel een aantal keer innemen voordat het lichaam 'getraind' genoeg is.

Echte homeopathische medicatie is te herkennen aan een D, C of LM met een getal achter de naam. Dit geeft aan hoever de stof verdund is. Zo wordt koffie (Coffea cruda D6) homeopathisch gebruikt als slaapmiddel.



10 HOE LANG WERKT EEN HOMEOPATHISCH GENEESMIDDEL?

De werkingsduur van één enkele inname, het secundaire effect van het geneesmiddel, is afhankelijk van de dosering. Het kan variëren van een paar uur tot een paar maanden. Het kan ook afhangen van de heftigheid van je klachten, de belasting van je lichaam door bepaalde medicijnen en genotsmiddelen, en de druk die er op je situatie staat. Deze invloeden verkorten de werking van het geneesmiddel in meer of mindere mate.

Op het moment dat je na een tijd van verbetering je weer slechter gaat voelen, is het effect van de inname opgehouden. Je zit dan wel op een beter gezondheidsniveau dan voor de laatste inname: je constitutie is verbeterd. Dit is het juiste moment voor een volgende inname.

11 ZELFHULPMEDICATIE

Het is mogelijk dat zelfhulpmedicatie de constitutionele behandeling verstoort. Overleg dus altijd over het innemen van zelfgekozen middelen.

Dit geldt ook voor homeopathische middelen. (Homeopathische) zelfmedicatie is meestal gericht op één lastige klacht. De kans bestaat, ook met homeopathie, dat déze klacht verdwijnt terwijl een ernstiger klacht hiervoor in de plaats komt. Dat levert een constitutionele achteruitgang op. Een klassiek homeopaat houdt in de keuze van het geneesmiddel altijd het totale klachtenbeeld voor ogen en dit zorgt voor een constitutionele verbetering.

Overleg ook over de volgende inname van je constitutie middel. Een klassiek homeopaat heeft geleerd om de klachten in constitutioneel perspectief te zien. Dit betekent dat het niet voldoende is om te zien of een klacht verbetert of verergert, maar dat ook meegenomen moet worden hoe je andere klachten zich ertoe verhouden. Een ingewikkelde beoordeling waarop de volgende inname gebaseerd wordt. Een homeopaat zal zijn best doen om je zelf inzicht te geven in die criteria, maar een te vroege of verkeerde inname kan schade veroorzaken of de behandeling vertragen. Het is daarom een goed idee om over iedere (wijziging van) inname even te overleggen.



12 WAT DOE JE ZELF?

Degene die het beste aan kan geven waar het aan schort, ben je zelf. De één vindt zweten bij inspanning een bijkomstigheid, de ander voelt zich er regelrecht door gehandicapt. Angst voor inbrekers is voor de één behulpzaam om goed op zijn spullen te passen terwijl een ander hierdoor niet meer in staat is een normaal leven te leiden.

Het is dus belangrijk dat je zélf goed aangeeft waar je last van hebt, op allerlei gebieden, en het liefst zo uitgebreid mogelijk toegelicht. Jij bent het als patiënt die de genezing leidt. Het is van belang om je klachten zo nauwkeurig mogelijk te vertellen.

Een homeopaat kan soms door een heel klein verschil in de klacht besluiten om voor een ander geneesmiddel te kiezen. Medische termen zoals 'astmatische bronchitis' of 'border-line' zijn te algemeen. We willen weten hoe deze aandoening er bij *jou persoonlijk* uit ziet.

Waar het om gaat, zeker bij de hoofdklacht, is dat je je klachten zo precies mogelijk beschrijft:

- **Waar zit je klacht, hoe voelt het, wanneer en waardoor heb je het gekregen en wanneer treedt het op (onder welke omstandigheden, op welke momenten van de dag)?**
- **Waardoor wordt het *erger* en hoe heb je er *minder last van*?**
- **Verandert of verplaatst de klacht zich in de loop van de tijd?**
- **Zijn er andere klachten, of is er gedrag dat *tegelijkertijd* optreedt?**

Soms is het handig om je klachten van tevoren op te schrijven. In de bijlage vind je een formulier dat hierbij behulpzaam kan zijn.

Omdat een homeopaat je zo persoonlijk mogelijk probeert te leren kennen, zijn het juist de vreemde of uitzonderlijke klachten die de keuze van het geneesmiddel makkelijker maken.

Het hoeft niet eens om een echte klacht te gaan. Als iemand je bijvoorbeeld geen groter plezier doet dan je een ontbijt met haring en slagroom voor te zetten dan is dat voor een homeopaat belangrijke informatie. Maar ook als je bij koude voeten het liefst je voeten in een bak ijs zet, wanneer je altijd een muts op wilt, of wanneer je absoluut niet kan slapen als je niet met je benen omhoog tegen de muur ligt, hopen we dit te horen.

Na inname van het geneesmiddel is het van belang dat je je homeopaat op de hoogte houdt, van wat er vervolgens gebeurt. Hou dit zonnodig bij door het op te schrijven, zodat je bij het vervolgconsult je homeopaat goed kan inlichten.



13 WAT MERK JE NA INNAME?

Over het algemeen genomen verloopt de werking als volgt: het geneesmiddel werkt omdat het je prikkelt. Je wordt geprikkeld omdat je gevoelig voor de prikkel bent. Dit betekent dat je na inname je eerst 'geprikkeld' kan voelen. Dit is de zogenaamde homeopathische verergering, het primaire effect van het geneesmiddel. Meestal worden je normale klachten wat erger. Het is het meest zekere teken dat het middel bij je aanslaat. Overigens is het niet noodzakelijk dat je eerst een verergering ervaart, de dosis is minimaal klein. Als je een verergering voelt, dan krijgt snel, na een paar minuten tot een paar dagen, je eigen vitaliteit de overhand en zal je een algehele verbetering opmerken. Dan zullen ook je klachten verbeteren. Dit is het secundaire effect.

14 HOE VAAK HEB JE CONTACT MET JE HOMEOPAAT?

Het doel van het contact met een homeopaat is om je constitutionele beeld duidelijk en actueel te hebben zodat medische problemen altijd 'op maat' behandeld kunnen worden. De basis hiervoor wordt gelegd in het eerste consult. Daarin komt zo veel mogelijk aan bod, zo exact en helder mogelijk. Dit eerste gesprek duurt meestal zo'n anderhalf uur. Doorgaans is er na twee weken telefonisch contact om je reactie op het middel te bespreken.

Een vervolgconsult is er op gericht om de ontwikkeling van de klachten in kaart te brengen. Vaak vindt het plaats twee maanden na het eerste consult. Meestal duurt een vervolgconsult drie kwartier, waarin alles besproken kan worden wat raakvlakken heeft met je gezondheid en waarin getoetst wordt hoe de vooruitgang plaatsvindt. Tegelijkertijd haalt een homeopaat ook veel informatie

uit observaties en doet zonodig wat eenvoudig lichamelijk onderzoek. Meestal resulteert dit bezoek in een nieuw voorschrift of een herhaling van je constitutioneel middel.

De aanleiding voor een volgende afspraak is vaak een terugval in het algemeen welbevinden en/of het verschijnen van nieuwe klachten. Afhankelijk van de intensiteit en ernst van de klachten kan de frequentie van de consulten variëren van één keer per week tot één per twee jaar als je constitutie op een gezond peil is gekomen.

Een homeopaat moet goed op de hoogte blijven van de ontwikkelingen. Korte updates kunnen gegeven worden tijdens het telefonisch spreekuur. Misschien moet de dosering worden aangepast, of wordt een nieuw geneesmiddel opgestuurd. Telefonisch contact is belangrijk omdat er dan vlotte uitwisseling mogelijk is.

De intensiteit van het contact hangt verder af van je eigen wensen en van wat de homeopaat merkt, wat nodig is.

15 VOEDINGS- VOORSCHRIFTEN

Overgevoeligheid voor bepaalde voeding moet door een constitutionele behandeling verdwijnen. Het kan soms een idee zijn om de voedingsmiddelen waar je niet goed tegen kan, af en toe te gebruiken om te zien of de overgevoeligheid al vermindert.

Een homeopaat werkt dus niet met diëten. Het is wel zo dat bepaalde stoffen de werking van homeopathische middelen kunnen verstoren. In zo'n geval kan niet beoordeeld worden of het homeopathisch geneesmiddel goed gekozen is en zal de behandeling geen effect hebben. Deze middelen zijn vooral: **narcotica**, **koffie** en alle vormen van **munt**. Een homeopaat raadt daarom aan deze zaken weinig te gebruiken.

Daarnaast is het nooit goed om je lichaam te belasten met stoffen die je verzwakken. Goede voeding kan de kwaliteit van je leven behoorlijk verhogen. De belangrijkste tips: kies zoveel mogelijk verse producten, zo min mogelijk kant-en-klare voeding. En oefen jezelf om te proeven of iets je goed doet in plaats van dat het een kick geeft. Of het je voedt of dat het je alleen maar vult.

16 ACUTE ZIEKTES

Een acute ziekte is een gezonde reactie van je lichaam om een probleem op te lossen. Het onderdrukken van diaree, koorts of pijn met bijvoorbeeld paracetamol, ontnemt je lichaam een genezende mogelijkheid. Dit leidt meestal tot langdurige problemen. Het tegenwoordig sterk toenemen van zowel het aantal als van de ernst van chronische ziektes, ziet de homeopaat als het gevolg van het onmogelijk maken van kinderziekten, van onderdrukkende therapieën en/of het niet goed doormaken van griep en koorts. Veel mensen nemen de tijd niet meer voor ziek-zijn en uitzielen, hoewel het erg belangrijk is voor je gezondheid op de lange termijn.

In de loop van een constitutionele behandeling zie je, tegelijk met een afname van langdurige klachten, (vaak vroegere) acute ziektes terugkomen. Een acute ziekte is namelijk een natuurlijke bescherming tegen chronische ziekten en een teken van onderliggende gezondheid. Een homeopaat zal een acute ziekte, wanneer nodig, op zo'n manier behandelen dat de klachten snel verminderen terwijl de genezende functie van de ziekte behouden blijft.

Zo hoor je je na de acute ziekte dan ook over de hele linie beter te voelen dan ervóór. Tegelijkertijd neemt een homeopaat geen risico's, zal goed inschatten wat de ernst van de klachten is en zal je soms, eventueel na voorschrijven van een homeopathisch geneesmiddel, doorsturen naar huisarts of specialist.



17 WAT IS EEN KLASSIEK HOMEOPAAT?

Ik ben een klassiek homeopaat. Klassiek homeopaten letten erop dat je hele gezondheid, stap voor stap, zal verbeteren. Hiervoor wordt iedere klacht altijd in breder perspectief bekeken. Dit vraagt om het toepassen van regels en inzichten die ontwikkeld zijn in een meer dan tweehonderdjarige traditie. Een groot deel van de opleiding van een klassiek homeopaat is gericht op het correct toepassen van deze inzichten en regels.

Een klassiek homeopaat staat garant voor een trefzekere en weldadige constitutionele behandeling.

18 WIE BEN IK?

Mijn naam is Noor Roelofs. Ik ben zelf lang ziek geweest en heb ervaren hoe het is om door ziekte niet mezelf en niet vrij te zijn. Ook weet ik hoeveel homeopathie hierin kan betekenen.

Ik ben afgestudeerd op de opleiding Homeopathie Auryn in Nijmegen. Daarnaast schrijf ik poëzie en proza. Ik ben getrouwd. Samen met mijn man ben ik ook werkzaam in de podiumkunsten. Wij hebben een zoon.



Achtergrondliteratuur

Samuel Hahnemann: Organon der geneeskunst. VSM, Alkmaar.
George Vithoulkas: Alles over homeopathie. Elmar, Rijswijk.
Rajan Sankaran: Het wezen van de homeopathie. Elmar, Rijswijk.
Pieter Jorritsma: Homeopathische huis-reisapotheek. Emryss, Haarlem.
Paul van Dijk: Geneeswijzen in Nederland. Ankh-Hermes, Deventer.
Nederlandse Vereniging van Klassiek Homeopaten: www.nvkh.nl .
Homeopathie, theorie, praktijk en wetenschap: <https://homeopathie.nl>
Nederlandse Vereniging Kritisch Prikken: www.nvkp.nl .
Opleiding Homeopathie Auryn: www.auryn.nu.
Filmpje over de achtergronden van homeopathie:
<https://www.youtube.com/watch?v=GNXud8bkHDs%20>
Homeopathie en wetenschap:
<http://www.infowebweistra.eu/homeopathie-wetenschap.htm>

Colofon

Tekst: Paul Albers, bewerkt door Noor Roelofs.
Symptoomlijst: H. Frei
Illustraties: wandkleden van Els Jansen.

Editie 2023.



Inhoudsopgave

1. Constitutie	1
2. Het geheel	2
3. Het eerste consult	3
4. Wat zijn de mogelijkheden van homeopathie?	4
5. Homeopathie en de reguliere geneeskunde	5
6. Persoonlijke groei	6
7. Het homeopathisch geneesmiddel	7
8. Kan een homeopathisch middel ook schadelijk zijn?	8
9. Primair en secundair effect	8
10. Hoe lang werkt een homeopathisch	9
11. Zelfhulpmedicatie	10
12. Wat doe ik zelf?	11
13. Wat merk je na inname?	12
14. Hoe vaak heb je contact met je homeopaat?	13
15. Voedingsvoorschriften	14
16. Acute ziektes	15
17. Wat is een klassiek homeopaat?	16
18. Wie ben ik?	16
Achtergrond literatuur	17
Colofon	17
Bijlage: hulp bij beschrijven van klacht	18

Hulp bij het beschrijven van de klacht

Voornaam en achternaam:

Datum:

Klacht / ziekte / diagnose:

Een homeopaat moet precies weten hoe de ziekte of de klacht die je hebt, er bij j ou persoonlijk uitziet.

Waar zit de klacht (bijvoorbeeld: zit de hoofdpijn bij je slapen, achter je ogen, in het achterhoofd, enz):

Hoe voelt het (bijvoorbeeld brandend, drukkend, bonzend, stekend, schietend, bijtend, beurs):

Wanneer en waardoor heb je het gekregen:

Wanneer treedt het op (onder welke omstandigheden, op welke momenten van de dag / week / jaar):

Verandert of verplaatst de klacht zich in de loop van de tijd:

Zijn er tegelijkertijd andere klachten, of is er gedrag dat tegelijkertijd optreedt:

Op de volgende pagina's zie je een lijst met symptomen. Symptomen beschrijven gedetailleerd hoe het precies zit met je klacht. Zo kan de een tijdens hoofdpijn liever veel bewegen omdat het dan wat beter gaat, terwijl een ander juist liever heel stil ligt. De een kan meer last van klachten hebben tijdens koud weer, terwijl de ander juist meer klachten heeft tijdens warm weer. Dit is allemaal waardevolle informatie voor een homeopaat.

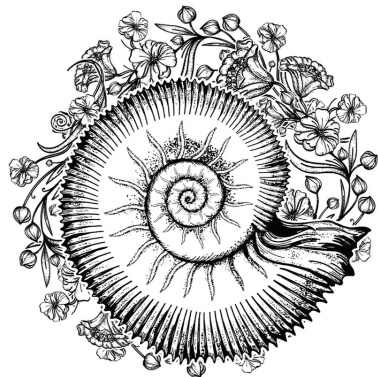
Meestal zijn 8 tot 16 van de belangrijkste symptomen voldoende.

Symptoom	
<i>Temperatuur en lucht</i>	
Behoeftte aan open lucht	meer / minder
Open lucht	verbetert / verslechtert
Binnen zitten	verbetert / verslechtert
Vocht / vochtig weer	verbetert / verslechtert
Droogte / droog weer	verbetert / verslechtert
Warmte / warm weer	verbetert / verslechtert
Kou / koud weer	verbetert / verslechtert
Warm inpakken	verbetert / verslechtert
Ontbloten, uitkleden	verbetert / verslechtert
<i>Houding</i>	
Liggen	verbetert / verslechtert
Op de rug liggen	verbetert / verslechtert
Op een zijde liggen	verbetert / verslechtert
Op de linker zijde liggen	verbetert / verslechtert
Op de rechter zijde liggen	verbetert / verslechtert
Op pijnlijke zijde liggen	verbetert / verslechtert
Op pijn-vrije zijde liggen	verbetert / verslechtert
Zitten	verbetert / verslechtert
Voorovergebogen zitten	verbetert / verslechtert
Staan	verbetert / verslechtert
<i>Beweging</i>	
Behoeftte aan rust	meer / minder
Rust, niet bewegen	verbetert / verslechtert
Behoeftte aan bewegen	meer / minder
Bewegen	verbetert / verslechtert
Het aangedane lichaamsdeel bewegen	verbetert / verslechtert
Lopen	verbetert / verslechtert

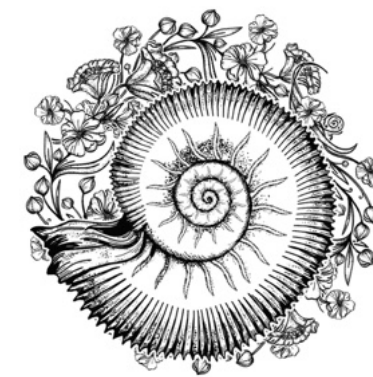
Symptoom	
Rennen	verbetert / verslechtert
Stampen	verbetert / verslechtert
Fysieke inspanning	verbetert / verslechtert
Hoog houden	verbetert / verslechtert
Uitstrekken	verbetert / verslechtert
Voorover buigen	verbetert / verslechtert
Zitten	verbetert / verslechtert
Gaan liggen	verbetert / verslechtert
Opstaan vanuit bed	verbetert / verslechtert
Opstaan vanuit stoel	verbetert / verslechtert
Schokken	verbetert / verslechtert
Rijden in auto, trein, bus	verbetert / verslechtert
<i>Perceptie</i>	
Licht (fel)	verbetert / verslechtert
Kijken, ogen inspannen	verbetert / verslechtert
Lezen	verbetert / verslechtert
Aanraking	verbetert / verslechtert
Druk van buitenaf	verbetert / verslechtert
Wrijven	verbetert / verslechtert
Krabben	verbetert / verslechtert
<i>Hoofd</i>	
Warm inpakken	verbetert / verslechtert
Hoofd schudden	verbetert / verslechtert
Niezen	verbetert / verslechtert
Melktandjes krijgen	verbetert / verslechtert
Praten	verbetert / verslechtert
Tanden knarsen	overdag / nacht

Symptoom	
<i>Eten, drinken</i>	
Slikken	verbetert / verslechtert
Kauwen	verbetert / verslechtert
Voor het eten	verbetert / verslechtert
Tijdens het eten	verbetert / verslechtert
Na het eten	verbetert / verslechtert
Eetlust	meer / minder
Dorst	meer / minder
Maaltijd overslaan	verbetert / verslechtert
Koud eten of drinken	verbetert / verslechtert
Warm eten of drinken	verbetert / verslechtert
Drinken, tijdens	verbetert / verslechtert
Drinken, erna	verbetert / verslechtert
Alcohol	verbetert / verslechtert
Melk	verbetert / verslechtert
Koffie	verbetert / verslechtert
Speeksel	meer / minder
<i>Ademhaling</i>	
Ademhaling	langzamer / sneller
Inademen	verbetert / verslechtert
Uitademen	verbetert / verslechtert
<i>Hartslag</i>	
Hartslag	te snel / te langzaam
Hartslag	te hard / te zacht
<i>Spijsvertering</i>	
Oprispingen, boeren	verbetert / verslechtert
Vóór de ontlasting	beter / slechter

Symptoom	
Tijdens de ontlasting	beter / slechter
Na de ontlasting	beter / slechter
Na het laten van een wind	beter / slechter
<i>Bekkengebied</i>	
Menstruatie	te lang / te kort
Menstruatie	te veel / te weinig
Menstruatie	te vaak / te weinig
Menstruatie bloed	donker rood / helder rood / met klonters
Vóór de menstruatie	beter / slechter
Tijdens de menstruatie	beter / slechter
Na de menstruatie	beter / slechter
Libido	veel / weinig
Vaginale afscheiding	bijtend / visgeur / anders:
Urine	veel / weinig
Urineren	vaak / zelden
<i>Slaap</i>	
In slaap vallen	verbetert / verslechtert
Tijdens de slaap	beter / slechter
Wakker worden	verbetert / verslechtert
<i>Mentaal</i>	
Geïrriteerd	
Verdrietig	
Alleen zijn	verbetert / verslechtert
In gezelschap zijn	verbetert / verslechtert
Getroost worden	verbetert / verslechtert
Mentale inspanning	verbetert / verslechtert
	Copyright H. Frei



ELEONORA
HOMEOPATHIE



Je bent welkom!

Augustinusklooster, kamer 0.09

Graafseweg 274

6532 ZV Nijmegen

Tel.: 0639640531

www.eleonorahomeopathie.nl

De dichtstbijzijnde bushalte is Graafseweg/
Wolfkuilseweg. Vanuit hier is het een paar minuten
lopen.

Er is voldoende gratis parkeergelegenheid voor de
deur. Links naast het pand parkeren, bij de Boskapel, is
niet toegestaan.

Bij binnenkomst direct na de receptie rechtsaf. Bij de
receptie staat een bank, mocht je moeten wachten. Ik
kom je daar ophalen.

Ik werk alleen op afspraak. Je kan telefonisch een
afspraak maken of via de website
www.eleonorahomeopathie.nl.

Voor de actuele tarieven, zie de website.

Er is geen vergoeding vanuit de
ziektenkostenverzekering.

Telefonisch spreekuur: Maandag 9:30 - 10:30,
woensdag 12:30 - 13:30, vrijdag 9:30 - 10:30. Buiten
het spreekuur kun je de voicemail inspreken. Ik bel zo
snel mogelijk terug.

Openingstijden praktijk: Maandag 9:00 - 17:30,
woensdag 12:00 - 20:30, vrijdag 9:00 - 17:30.