Bien prendre ses granules homéopathiques

Introduction

L'homéopathie est utilisée par une très grande partie de la population française.

Toutefois, tout le monde ne sait pas forcément les précautions à adopter pour bien prendre ses granules homéopathiques. Respecter quelques règles simples va permettre aux granules d'être efficaces.

Qu'avez-vous pensé de la vidéo ?

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

http://medicament.ooreka.fr/ebibliotheque/liste

Matériel pour prendre ses granules homéopathiques

Comprimés homéopathiques

Environ 2 € le tube

Zoom sur les tubes homéopathiques

Il existe deux grands types de granules homéopathiques :

- ceux, plus gros, présents dans les grands tubes (75 par tube, en France) ;
- ceux, plus petits, présents dans les doses.

Les uns comme les autres peuvent être achetés sans ordonnance en pharmacie.

Couleurs des tubes homéopathiques

Les tubes homéopathiques les plus communs, tout comme les doses, peuvent être de 7 couleurs différentes, chaque couleur correspondant à une dilution :

- jaune : 4 CH (centésimal de Hahnemann) ;
- vert : 5 CH ;
- rouge : 7 CH ;
- bleu : 9 CH ;
- turquoise : 12 CH ;
- orange : 15 CH ;
- violet : 30 CH.

Posologie

Il est vivement recommandé de suivre les prescriptions d'un médecin homéopathe avant de se lancer dans un traitement homéopathique.

Celui-ci saura vous indiquer :

- le nombre de granules que vous devez prendre ;
- la fréquence à laquelle prendre vos granules ;
- la durée de votre traitement, etc.

Variations de qualité

Il est important de savoir que l'action d'un granule homéopathique est vibratoire et que, pour que cette vibration soit de qualité (c'est-à-dire qu'elle ait une fréquence en hertz élevée), il faut que la dilution homéopathique soit dynamisée par succussion, c'est-à-dire en la secouant.

Différents laboratoires sont en mesure de proposer des granules homéopathiques.

- Boiron ;
- Lehning ;
- Weleda ;
- PHE (pharmacie homéopathique d'Europe).

1. Ouverture du tube

Si vous achetez un tube homéopathique en pharmacie, celui-ci sera fermé par une languette garantissant qu'il n'a pas été utilisé avant.

Commencez donc par ôter cette languette, située à la base du capuchon transparent.

2. Prendre ses granules

- Renversez le tube verticalement de façon à le placer tête en bas.

> ***Note** : pour les doses, gardez-le tête en haut.*

- Déverrouillez le capuchon : tirez légèrement sur le bouchon transparent vers le bas de façon à le déverrouiller.
- Tournez le capuchon : faites tourner le capuchon transparent afin de faire tomber, à chaque demi-tour, un granule. Le sens de rotation (horaire ou antihoraire) n'a aucune importance.

> ***Note** : pour les doses, maintenez le tube et tournez le capuchon tout en le tirant vers le haut.*

- Retirez le capuchon : une fois le nombre de granules désiré obtenu, il ne vous reste plus qu'à ôter le capuchon et à placer vos granules sous la langue.

> ***Note** : pour les doses, renversez la totalité du contenu du tube dans la bouche et placez les granules sous la langue.*

Recommandations concernant les granules homéopathiques

Un certain nombre de précautions doivent être prises avant d'utiliser des médicaments homéopathiques :

- Laissez fondre les granules sous la langue.

- Ne touchez pas les granules avec les doigts. Cela est valable pour tous les remèdes homéopathiques, y compris ceux sous forme de gélules type Homéogène 9 ou Coryzalia.
- Ne consommez pas de menthe dans l'heure qui précède ou qui suit la prise des granules : les saveurs fortes en général annulent l'effet thérapeutique.
- Évitez les dentifrices à base de menthe : certains dentifrices en sont dénués exprès.
- Prenez vos granules un quart d'heure avant de manger ou une heure après. Vous pouvez toutefois boire de l'eau claire.
- Pour ceux qui y croient, il est possible d'effectuer des mouvements lemniscatoires (dessiner des 8) : 10 verticaux et 10 horizontaux, ce qui aurait pour effet de dynamiser un peu plus les granules.

© Fine Media, 2016
Ooreka est est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact