

## Quelques repères en homéopathie

Voici les **questions les plus fréquentes** :

- A quel moment prendre l'homéopathie, à quelle distance des repas ?
- Peut-on prendre plusieurs granules d'homéopathie en même temps ?
- Les aliments à proscrire...café ?
- Qu'est ce que le CH ?
- Etc...

### 1- Pour commander sur le site pharmacie homéopathique générale

Pour commander, sélectionner ci-dessous la forme souhaitée ou prescrite (des granules à prendre ou une dose unique) puis la dilution et le nombre de tubes nécessaires à votre traitement. Pour information, **un tube homéopathique contient environ 70 granules**. Ci-joint le tableau des équivalences.

2 granules par jour	Posologie	1 mois	2 mois	3 mois
		Nombre de tube	Nombre de tube	Nombre de tube
	1 fois par jour	1 tube	2 tubes	3 tubes
	2 fois par jour	2 tubes	4 tubes	6 tubes
3 fois par jour	3 tubes	6 tubes	8 tubes	
3 granules par jour	Posologie	1 mois	2 mois	3 mois
		Nombre de tube	Nombre de tube	Nombre de tube
	1 fois par jour	2 tubes	3 tubes	4 tubes
	2 fois par jour	3 tubes	6 tubes	8 tubes
3 fois par jour	4 tubes	8 tubes	12 tubes	
5 granules par jour	Posologie	1 mois	2 mois	3 mois
		Nombre de tube	Nombre de tube	Nombre de tube
	1 fois par jour	2 tubes	5 tubes	7 tubes
	2 fois par jour	5 tubes	9 tubes	13 tubes
3 fois par jour	7 tubes	13 tubes	20 tubes	

Si vous souhaitez une **dilution homéopathique non proposée**, par exemple en DH (décimale), une **autre forme** (gouttes, triturations, comprimés,..) ou encore des granules ou globules **homéopathiques sans lactose**, merci de contacter la pharmacie homéopathique générale au 01 45 67 18 08 ou nous adresser votre demande ou votre ordonnance en cliquant sur ce lien "**Déposez votre ordonnance, votre préparation en 3 clics !**"

## 2- Description d'un tube ou dose homéopathique

### Conditionnement :

Tube de 4 g (environ 80 granules) : Poids 4 g  
Dose de 1 gr ( environ 200 globules) : Poids 1 g

### Tenir compte de la teneur en saccharose :

Tube: 3,4 grammes de saccharose (1 morceau de sucre = 5 grammes de saccharose) et 5 granules : 0,21 gramme de saccharose

Une dose : 0,85 grammes de saccharose

Pour vous repérer : un morceau de sucre = 5g de saccharose

**Liste des excipients à effet notoire :** Saccharose, lactose

## 3- Que signifie CH en homéopathie et la dilution Korsakovienne ?

### La dilution CH correspond au Centésimal Hahnemann

C'est la dilution par un solvant (eau/ethanol) d'une teinture mère, contenant la substance active. Afin de différencier facilement les principales dilutions, chaque dilution a un code couleur, soit 7 codes couleurs pour les principales hauteurs de dilutions : 4CH, 5CH, 7CH, 9CH, 12CH, 15CH, 30CH. *En savoir plus sur la dilution hahnemannienne.*

**Jaune 4CH    Vert 5CH    Rouge 7CH    Bleu 9 CH    Vert d'eau 12CH    Orange 15CH    Mauve 30CH**

### La dilution K ou Korsakovienne correspond à un autre principe de dilution :

On ne va utiliser qu'un seule récipient. On vide le flacon de la teinture mère en considérant qu'il reste 1% de celle-ci contre les parois et on remplit à nouveau le flacon pour obtenir une première dilution appelée 1K. Puis on recommande la procédure jusqu'à l'obtention de la dilution souhaitée.

*En savoir plus sur la dilution korsakovienne.*

Les dilutions korsakoviennes sont indiquées sur l'étiquette de la dose ou du tube homéopathique soit 30 K, 200 K, 1000 K ou MK, 10 000 K ou XMK, 50 000 K ou LMK et 100 000 K ou CMK.

Dans les deux modes de dilutions, plus le chiffre est élevé, plus la teinture mère ou souche a été diluée.

## 4- Comment prendre mes granules ou doses d'homéopathie ?

### *Tube homéopathique - granules*

Renverser votre tube, capuchon doseur vers le bas.

Tourner le capuchon doseur, cela va libérer les granules. A chaque tour, une granule.

Libérer le nombre de granules dont vous avez besoin pour votre prise (en générale de 3 à 5).

Les granules se retrouvent ainsi dans le capuchon doseur.

Retirer le capuchon doseur du tube.

Portez le capuchon à votre bouche et placer les granules sous votre langue. Ainsi vous ne touchez pas les granules avec vos doigts.

Laisser fondre sous la langue ; voie sublinguale.

Chez l'enfant de moins de 6 ans, vous pouvez dissoudre les granules dans un peu d'eau. Et dans un biberon pour les bébés.

Voici comment ouvrir un tube ou dose homéopathique :



*Dose - globules*

Ouvrir le tube-dose.

Verser tout son contenu sous la langue.

Laisser fondre (voie sublinguale).

Pour les bébés : laisser fondre dans un peu d'eau et donner à la cuillère ou au biberon.

NE PAS OUBLIER QUE L'HOMÉOPATHIE SE PREND A DISTANCE DES REPAS – 30 min au moins.

Pour les tout-petits, vous pouvez commander la forme trituration : c'est une poudre donc une forme plus simple à diluer dans de l'eau.

## 5- Les précautions d'emploi à connaître

**En raison de la présence de lactose**, ce médicament ne doit pas être utilisé en cas de galactosémie, de syndrome de malabsorption du glucose et du galactose ou de déficit en lactose.

**Ne pas absorber de substances astringentes** (café, tabac, camphre, menthe et camomille) dans la demie-heure précédant la prise des granules ou globules. Utiliser un dentifrice sans menthe.

**Chez l'enfant** : En dessous de 6 ans, faire dissoudre les granules dans 100 ml d'eau. Les granules étant longs à dissoudre, il est nécessaire de préparer à l'avance votre mélange.

**Chez la femme enceinte** : Les médicaments homéopathiques n'ont aucune toxicité chimique, ni contre indication, ni interaction avec d'autres médicaments, ni d'effet indésirable lié à la quantité de produit ingérée. Les femmes enceintes peuvent se soigner sans risque connu pour elles et leur futur enfant, mais vous pouvez **demandez conseil auprès de la pharmacie homéopathique générale au 01 45 67 18 08**. N'hésitez pas à contacter également votre médecin ou votre sage femme.

**Conserver les médicaments homéopathiques** à l'abri de la lumière, de la chaleur, de l'humidité et de toute source d'émanation et de parfums.

**Conduite à tenir en l'absence d'amélioration dans les 24 heures :**

**Certaines pathologies ne peuvent pas être traitées en homéopathie par simple automédication.** Leur gravité requiert un conseil médical pouvant être délivré par un médecin homéopathe ou allopathe. Ce médecin jugera si votre état peut être soigné par homéopathie seule ou si votre traitement doit être complété par de l'allopathe.

**La pharmacie homéopathique générale est soucieuse du bon usage de l'homéopathie dans l'intérêt des malades et préconise toujours l'avis d'un médecin si les symptômes persistent. En aucun cas et ce sans avis médical, l'homéopathie ne peut se substituer à un traitement médical allopathique prescrit par un médecin.**

**Si vos symptômes persistent, consultez votre médecin généraliste ou votre médecin homéopathe**

## 6- Si je suis intolérant au lactose ?

**Pour les intolérants au lactose**, granules et doses peuvent être élaborés à base de saccharose ou xylitol.

Les granules sont du xylitol, base de Mais spécifié sans OGM. Les globules ( dose unitaire) sont du saccharose 100%.

Si vous souhaitez des tubes ou doses sans lactose contacter notre préparatoire.

## 7- Les indications en homéopathie

« Aucune indication thérapeutique, aucune posologie et aucune notice ne sont attribuées aux médicaments homéopathiques à nom commun. En effet, pour ces médicaments, il revient aux professionnels de santé d'en déterminer l'indication (pathologies ou symptômes) et la posologie. L'indication et la posologie sont ainsi adaptées à chaque patient en prenant en compte les données de l'usage traditionnel homéopathique. Ces médicaments peuvent être délivrés par le pharmacien sans prescription médicale. »

Source : <http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/extrait.php?specid=65698396>

## 8- Quelle dilution homéopathique choisir ?

Les hauteurs de dilution en CH sont classées en 3 catégories :

**Dilution basse** en 4CH et 5CH :

Les dilutions basses sont utilisées pour les **cas aigus et ponctuels**, limités dans le temps. Les globules en dose homéopathique sont pris 2 à 3 fois par jour.

**Dilution moyenne** en 7CH et 9CH : Les dilutions moyennes sont les plus courantes. Elles sont prises de l'apparition à la disparition des symptômes.

**Dilution élevée** en 12CH, 15CH et 30CH : Les dilutions hautes sont utilisées pour des cas chroniques, qui durent dans le temps. Les globules en dose homéopathique sont pris 1 fois par semaine ou par quinzaine.

## 9- Combien de granules je dois prendre ?

La dose usuelle est de 2 à 5 granules 2 à 3 fois par jour.