LAISSEZ LES SYMPTÔMES VOUS GUIDER

Guide des remèdes homéopathiques

Choisir un remède, comprendre la dilution et la dose, suivre son évolution.

1 Partir des symptômes

On ne traite que ce qui est présent maintenant.

Choisissez le remède qui correspond à vos symptômes actuels : leur localisation, leur sensation et les détails qui les rendent uniques.

Localisation exacte · Sensation · Symptômes associés · Ce qui améliore ou aggrave · Début et circonstances

2 Un remède à la fois

Plus n'est pas mieux.

Imaginez deux personnes qui poussent une balançoire chacune de son côté : elle s'arrête au milieu. Selon l'approche homéopathique, plusieurs remèdes pris en même temps tirent dans des directions différentes, et l'on ne sait plus quel remède a produit quel changement.

3 CLAMS : clarifiez vos symptômes

Pour trouver le remède le plus adapté parmi de nombreuses possibilités.

Concomitants
Quels autres symptômes en même temps ?
ex. mal de tête avec nausées

Localisation
Où exactement ?
ex. côté gauche, derrière l'œil

Apparition
Qu'est-ce qui l'a déclenché ?
ex. après la pluie, un stress, un choc

Modalités
Qu'est-ce qui améliore ou aggrave ?
ex. mieux à l'air frais, pire la nuit

Sensations
Comment est-ce ressenti ?
ex. brûlure, élancement, pression

4 Choisir la dilution et la dose

La plus petite dose nécessaire, puis observer.

Adaptez la dilution à votre sensibilité et à l'intensité des symptômes. Repère courant : commencer en 30 CH, sauf sensibilité particulière ; dans ce cas, faites-vous accompagner. En commençant bas, vous pouvez toujours monter ; en commençant trop haut, la marge est moindre.

5 Observer et tout noter

Laissez au remède le temps d'agir.

Plutôt que de répéter automatiquement, observez ce qui se passe et notez-le :

Date / heure / Remède & dilution / Changements

6 Avancer par étapes

Un remède à la fois, pas un remède pour toujours.

Les symptômes se présentent souvent par couches : une fois les premiers apaisés, les suivants deviennent plus clairs. Les remèdes se choisissent et seront ajustés alors au fil du temps.

7 Repérez les symptômes « rares, étranges et particuliers ».

Ces détails inhabituels sont souvent les indices les plus précieux pour votre suivi.

8 Savoir quand demander conseil

Difficile de se voir soi-même clairement.

Les situations chroniques ou complexes se gèrent mal seul. Un professionnel formé à l'homéopathie tient compte de l'ensemble : symptômes physiques et émotionnels, histoire, mode de vie.

Consulter votre homéopathe reste la meilleure façon de trouver le remède qui vous correspond.

« Rester précis · Rester pertinent · Garder ce qui fonctionne »

Ce guide est informatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. Consultez un médecin si les symptômes persistent ou s'aggravent.

www.homeogenium.com Rte de Divonne 48. 1260 NYON - CH

homeogenium

MODE D'EMPLOI

Comment prendre votre remède

Voici deux façons de prendre correctement le remède qui vous a été conseillé.
Suivez l'option que je vous ai indiquée.

1 Option 1 : dans un verre d'eau

Une prise, préparée au moment même.



Ne pas toucher les granules **avec les doigts.**
Mettre **1 granule** dans **10 ml d'eau** et laisser fondre.
Frapper **plusieurs fois** le fond du verre.
Prendre l'équivalent d'**une cuillère à café**.
Au coucher.
Garder **10 secondes** en bouche avant d'avaler. Jeter le reste du verre.

2 Option 2 : dans une bouteille d'eau

Une seule préparation pour plusieurs soirs.



Ce guide est informatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.
Consultez un médecin si les symptômes persistent ou s'aggravent.

www.homeogenium.com Rte de Divonne 48. 1260 NYON - CH

homeogenium

LET THE SYMPTOMS GUIDE YOU

Homeopathic Remedy Guide

Choosing a remedy, understanding potency and dose, and tracking progress.

1 Start with the symptoms

You can only treat what is present right now.

Choose the remedy that matches your current symptoms: their location, their sensation and the details that make them individual.

Exact location · Sensation · Other symptoms · What makes it better or worse · When and how it started

2 One remedy at a time

More is not more.

Picture two people pushing a swing from opposite sides: it stops in the middle. In the homeopathic approach, several remedies taken at the same time pull in different directions, and you can no longer tell which remedy caused which change.

3 CLAMS: get clear on your symptoms

To find the most suitable remedy among many possibilities.

Concomitants
What other symptoms happen at the same time?
e.g. headache with nausea

Location
Where exactly is it?
e.g. left side, behind the eye

Aetiology
What brought it on?
e.g. getting wet, stress, shock

Modalities
What makes it better or worse?
e.g. better for fresh air, worse at night

Sensations
What does it feel like?
e.g. burning, throbbing, pressing

4 Choose the potency and dose

Use the smallest dose needed, then observe.

Match the potency to your sensitivity and the intensity of your symptoms. A common rule of thumb: start with 30 CH, unless you are particularly sensitive, in which case seek guidance. If you start low, you can always go up; if you start too high, you have less room to manoeuvre.

5 Observe and write it all down

Give the remedy time to work.

Rather than repeating automatically, observe what happens and write it down:

Date / time / Remedy & potency / Changes

6 Take it step by step

One remedy at a time, not one remedy forever.

Symptoms often come in layers: once the first ones have eased, the next ones become clearer. Remedies are then chosen and adjusted over time.

7 Look for the symptoms that are "strange, rare and peculiar".

These unusual details are often the most valuable clues for your follow-up.

8 Know when to ask for advice

It is hard to see yourself clearly.

Chronic or complex situations are hard to manage alone. A professional trained in homeopathy considers the whole picture: physical and emotional symptoms, history and lifestyle. **Consulting your homeopath remains the best way to find the remedy that suits you.**

"Keep it precise · Keep it relevant · Keep to what works"

This guide is for information only and does not replace advice from a healthcare professional.
See a doctor if symptoms persist or get worse.

www.homeogenium.com Rte de Divonne 48. 1260 NYON - CH

homeogenium

HOW TO USE

How to take your remedy

Here are two ways to take the remedy recommended to you correctly.
Follow the option I have indicated.

1 Option 1: in a glass of water

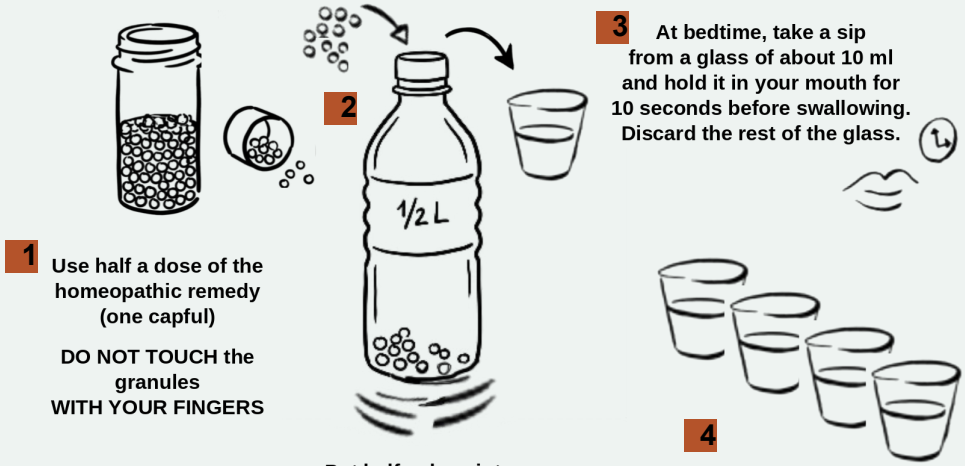
One dose, prepared just before taking it.



Do not touch the granules **with your fingers.**
Put **1 granule** in **10 ml of water** and let it dissolve.
Tap the bottom of the glass **several times**.
Take the equivalent of **one teaspoon**.
At bedtime.
Hold **for 10 seconds** in your mouth before swallowing. Discard the rest of the glass.

2 Option 2: in a bottle of water

A single preparation for several evenings.



This guide is for information only and does not replace advice from a healthcare professional.
See a doctor if symptoms persist or get worse.

www.homeogenium.com Rte de Divonne 48. 1260 NYON - CH

homeogenium