

Helse

innenfra

- Homeopati,
kort fortalt

Mariannes (ikke ordrette) oversettelse av

Healing from
Within

- Homeopathy,
simply explained

- forfattet av Jenny Grist RSHom

Denne vesle boka er av forfatteren ment å formidle aksepterte visdommer blant dagens homeopater. Kunnskapen er tilegnet gjennom homeopaters bruk av homeopatimedisin og kartlegging av pasienters respons på homeopatibehandling, over de mer enn 200 årene som homeopatien har vært satt i system. For den nyeste forskningen på homeopati, refereres det til (utelatt på grunn av lovverket, hvor det ikke er lov å formidle forskning på naturmedisin i rolle av å være terapeut).

Oversettters kommentar:

Det er ikke alt det er lov å formidle, i henhold til lov om alternativ medisin, og forskriften om markedsføring av alternativ behandling.

Jeg har valgt begrepet "hele" (å hele, heles, helende) for å holde meg innenfor rammene av det som er tillatt å bruke i beskrivelse av homeopati som naturmedisin - og homeopatimedisiners virkning. I denne sammenheng betrakter jeg "hele" som det å bli hel: gjenoppretting av indre balanse gjennom stimulering av den iboende evnen til å øke graden av helse, på et overordnet plan.

Innholdsfortegnelse

Introduksjon	4
Hva er helse?	5
Den veldig sunne og friske personen	5
Å opprettholde balansen	6
Symptomer på ubalanse	7
Akutte og kroniske plager	8
Disponibilitet	10
Tankegangen bak homeopati	11
To måter å heles på	11
Likt heler likt	12
Det <i>ene</i> middelet	14
Den minste mulige dosen	15
Den helende retningen	16
Å bistå helingsprosessen	18
Middelets virkning	18
Hindringer for helingsprosessen	19
Å passe på deg selv	21
Når du ikke er frisk	22
Den ideelle pasienten!	23
Noen ord om penger	25
Å ta det videre	27
Om forfatteren	28

Introduksjon

Denne boken er for dem som er interesserte i homeopati: som enten kunne tenke seg å gå til en homeopat for behandling, eller som allerede er under homeopatibehandling.

Tiden da legen var den noe utilnærmelige eksperten, med all sin medisinske kunnskap godt pakket inn i latinsk sjargong, er heldigvis på vei ut. Det er en trend mot at vi alle ønsker å vite mer både om hvorfor vi mottar behandling, og hvordan behandlingen foregår. Dette gjelder både ved konvensjonell medisin (skolemedisin), og ved de stadig mer populære alternativene innen naturmedisin.

Ofte fremstilles homeopati som mer mystisk enn det som er nødvendig: det har et navn som er klønete å uttale, og en helingsmekanisme som den moderne vitenskapen fortsatt strever med å skjønne seg på. Dette er synd: mange snur ryggen til homeopatien på grunn av manglende forståelse for en meget kraftfull helingsmetode - som de da aldri får muligheten til å oppleve styrken av selv.

Homeopatibehandling kan oppleves rask, skånsom og permanent helsebringende. Men, den kan også være frustrerende og treg hos pasienter hvor symptombildet er komplekst, med en hærskare av plager som har undergravet helsen over lengre tid. Det er i disse tilfellene at en solid forståelse av homeopatibehandlingen er så viktig: for å hjelpe oss gjennom tøffere tider mot de sunnere og friere stundene som ligger foran oss.

Hva er helse?

Den veldig sunne og friske personen

En fullt ut sunn og frisk person opplever orden, balanse og velvære helt fra kroppens innerste dybder, ut til deres glødende hud. Den gode helsa merkes, både i form av overskuddsenergien, og i det gode humøret.

Når viktige organer dypt inne i kroppen er friske, holdes hele kroppen i en velfungerende balanse og orden. Som frisk ofres det sjeldent noen tanke til det som foregår på innsiden. Hjertet, leveren, nyrene, lungene - de opprettholder alle sine viktige funksjoner i stillhet og ro. Samtlige naturlige funksjoner i kroppen oppleves komfortable og velgjørende. Appetitten er god før måltider, og stilnes for flere timer i etterkant.

Det dypeste og mest vitale organet i kroppen er hjernen. Den overvåker måten resten av kroppen opererer på. Veldig sunne og friske personer har skarpe, klare sinn. Hukommelsen er god, og evnen til å resonnerer og foreta valg fungerer godt. Den emosjonelle disposisjonen er generelt sett godlynt, som gjør det lett å omgås andre mennesker. Sansene bidrar på en naturlig måte til at hjernen kan ta de riktige valgene - så en sunn person foretrekker faktisk de næringsrike og sunne matvarene. Friske og raske personer kan til og med oppleve færre ulykker, siden de er mye mer vare på - og tilstedeværende i - omgivelsene sine.

Et friskt og sunt menneske tilbringer livet på en frydefull måte. Jobben er interessant, og relasjoner til andre er lykkelige. En frisk og sunn person er

ikke tynget av byrder fra fortiden: og fremtiden ser trygg og sikker ut.

Å opprettholde balansen

Se for deg en gammaldags vekt, med to balanserte vektskåler.

Når disse vektskålene er balanserte, representerer de optimal helse. Alt fra den siste forkjølelsesbasillen som herjer, til det å falle av en stige; eller, å plutselig miste jobben ... Disse tingene kan alle vippe skålene ut av balanse i større eller mindre grad.

Jo sunnere og friskere en person er, jo raskere vil balansen gjenopprettes.

På engelsk er det et begrep som demonstrerer denne graden av evne til å gjenopprette balanse, etter å først ha blitt vippet ut av den: *ease* (letthet). Når kroppen skyves ut av sin sunne balanse, blir den *dis-eased* (syk). *Disease*, eller sykdom, betyr ikke nødvendigvis at det er en grusom lidelse eller tilstand med et langt komplisert navn: det betyr nettopp *out of ease* - manglende letthet - at man er ute av balanse.

Helse er som lykke: vi tar den for gitt inntil vi merker at vi mangler den.

Symptomer på ubalanse

Hvis noe inntreffer som vipper deg ut av din sunne balanse, vil kroppen forsøke å gjøre seg selv friskere igjen.

– Hvis du blir forkjølet, hever kroppen temperaturen sin til feber-nivå for å hjelpe immunforsvaret med å drepe bakteriene.

– Hvis du faller ned fra en stige og brekker beinet, vil kroppen sørge for hevelse og smerter i beinet, for å hindre at du prøver å røre på det.

– Hvis du mister jobben din, vil kroppen din kanskje ta deg med inn i depresjon: som dermed hindrer deg i å søke etter nytt arbeid, og risikere at det samme skjer igjen.

Alle disse følgene av mangel på letthet – *dis-ease* – er det vi kaller symptomer. Når kroppen vår produserer dem er det alltid med den hensikt å gjøre det beste ut av situasjonen.

Det som er viktig å huske på, er at symptomene ikke er sykdommen i seg selv: de er kun resultatet av sykdommen – mangelen på letthet – *dis-ease*.

Akutte og Kroniske plager

Akutte sykdommer er selv-avgrensende. De oppstår raskt, følger et visst mønster, og forløper til en tydelig slutt: enten full friskmelding eller død. Akutte sykdommer kan være så milde som en enkel forkjølelse, eller så dødelige som Ebola.

Friske personer kommer seg raskere etter akutte sykdommer, og pådrar seg færre av dem. Ofte har sterkere personer også sterkere symptomer: for kroppen er i stand til å produsere sterkere reaksjoner. Så, sunne personer har høyere feber når de blir forkjøla, men forkjølelsen vil gjerne ikke utvikle seg videre til hoste og andre følgesymptomer.

Faktisk, så er det mest sannsynlig sunnere for deg å gå gjennom en forkjølelse nå og da, heller enn å ikke pådra deg noe i det hele tatt: for da får du gitt immunforsvaret ditt muligheten til å rydde unna opphopning av skadelige stoffer og basiller.

En frisk person er av typen som kan bli syk innimellom, men symptomene dukker opp raskt, og forsvinner raskt. Etter et "akutt tilfelle", som sannsynligvis kun varer et par dager eller et par uker maks, vil personen ha kommet seg igjen helt - og ikke ha noe gjenværende spor av sykdommen.

Kroniske sykdommer

En mindre sunn og frisk person kan pådra seg den samme *akutte* sykdommen. Men, fordi helsa ikke er like god, har symptomene tendens til å komme mer snikende - og etter at det akutte forløpet er over, er

det noen symptomer som vedvarer i ulik grad; og aldri helt utliknes.

Disse vedvarende symptomene kan endre seg noe, og bli en del av personens daglige eksistens. Symptomer som på denne måten ikke slipper taket kalles *kroniske*, som rett og slett betyr at de har vart lenge.

Av og til hender det at en person går gjennom hele sitt arbeidende liv uten å ta ut sykedager mer enn en sjelden gang. De første årene har man kanskje vært veldig ambisiøs: eller rett og slett for travel! Og, hvis man har hatt noen bagatelmessige plager har disse kanskje vært avfeid - og man har iherdig duret på videre.

Med årenes løp blir den økende vanskeligheten med å holde tritt med arbeidet - glemsomheten - den manglende evnen til å konsentrere seg og den minkende mobiliteten; skylden for alt dette blir gjerne lagt på *stress*, og så *alderdom*, og kanskje også til det økende presset forårsaket av de nye tider med nye måter å tenke og gjøre ting på.

Så, plutselig, skjer noen brå omveltninger: man pensjonerer seg, man flytter, man får splid i et nært vennskap, og: plutselig bryter det ut symptomer på en alvorlig kronisk sykdom. Det er ikke det at man har fått den sykdommen der og da. Den har bygget seg opp jevnt og trutt over årenes løp, mens man har ignorert de akutte infeksjonene og de banale symptomene. Disse nye symptomene, det være seg kreft eller gikt, er de ferskeste manifestasjonene på en mangeårig oppbygging av *dis-ease*.

Disponibilitet

Hvorfor er det sånn, at noen personer pådrar seg alt som er av florerende basiller, mens andre ikke gjør det? Hvorfor er det sånn at noen personer virker som de aldri helt kommer over den siste bolken med sykdom, mens andre er litt "ute av det" i noen dager før de kommer seg igjen - like friske og raske?

Hvorvidt vi pådrar oss en sykdom eller ikke, og hvor raskt eller tregt vi kommer oss igjen etterpå, kalles gjerne for disponibiliteten vår.

Det er mange grunner til at noen personer er mer disponible enn andre for sykdommer. Selvfølgelig er det avgjørende hvorvidt vi tar vare på oss selv gjennom valgene vi gjør: mat, fysisk aktivitet, tiden vi tilbringer ute i frisk luft - alt dette spiller inn på hvor friske og sunne vi er.

En annen viktig faktor for vår generelle helsetilstand, og hvilke typer sykdommer vi er mer disponible for, er genene våre.

Emosjonelt stress er en av hovedårsakene til sykdom. Uforløst sorg eller angst vil gjerne øke vår disponibilitet for kronisk sykdom mer enn noen annen faktor.

Heldigvis: disponibiliteten vi har *i dag* er ikke absolutt. Vi kan redusere den ved å leve sunnere liv, og å jobbe gjennom problemene våre på en positiv og konstruktiv måte.

Tankegangen bak Homeopati

To måter å heles på

For mer enn to tusen år siden, i Hellas, skrev legekunstens far - Hippokrates - ned prinsippene for heling slik som han og hans følgere forstod dem på den tiden. Til tross for alle endringene som har skjedd innen medisin siden da, og økningen i kunnskapen om menneskekroppen, er det noen av disse prinsippene og ideene som fortsatt er høyst relevante: og som danner grunnlaget for moderne medisinsk praksis. De fleste ferske leger må stadig den dag i dag, sverge til Hippokrates' Lov om å ikke skade sine pasienter - før de får tillatelse til å praktisere som leger.

Hippokrates slo fast at det er to måter å hele på. Den ene er å *motsette* eller forhindre sykdommer fra å finne sted. Den andre er å faktisk *oppmuntre* eller forsterke symptomene, ved å *behandle likt med likt*.

Den konvensjonelle tilnærmingen til medisin følger gjerne den første tilnærmingen. Har du hodepine, tar du en smertestillende så du ikke kjenner smertesymptomene. Denne metoden tillater oss å fortsette å leve livene våre uhindret av symptomene våre - ved å hindre symptomene fra å hindre oss.

Homeopati, derimot, benytter den andre tilnærmingen: kroppen tillates å hele seg selv ved å tilføre symptomene nok drivkraft til å gjenopprette balansen.

Moderne medisin er livreddende. Sofistikert kirurgi og medisinerer forlenger livene til mange mennesker. Det kan gjerne fungere godt på kortere

sikt, men - det adresserer ikke alltid årsaken til at symptomene har oppstått i utgangspunktet.

De to tilnærmingene er ikke gjensidig ekskluderende, og de kan benyttes sammen eller om hverandre. Ideelt sett ville homeopati bli benyttet på et tidlig stadium for å forhindre at behovet for drastiske intervensjoner med medikamenter eller kirurgi oppstår senere. Men, når disse tiltakene trengs, kan homeopati bidra til å gjenopprette orden og skape en sunnere kropp på lang sikt: de to medisinske tilnærmingene hånd i hånd.

Likt heler likt

Ordet homeopati betyr *likt kurerer likt*. I forlengelsen av dette menes det at: dersom større mengder av en substans produserer ett eller flere symptomer, vil veldig små mengder av den samme substansen kunne utlikne dem.

Dette er det grunnleggende prinsippet for homeopati.

Medisinene som brukes i homeopati lages av substanser som, dersom de ble brukt i større mengder, faktisk ville produsert liknende symptomer som hos de pasientene som allerede lider fra dem.

For eksempel, om du hadde gjort den feilen å spise bærene til den dødelige planten Belladonna ville du sannsynligvis sjangle og vakle rundt - og ansiktet ditt ville blitt knall rødt, tørt og brennende hett. Samtidig ville pupillene dine kanskje bli større, og du ville se ut som du stirret intenst. Du ville kanskje oppføre deg panisk, med en vill og ukontrollerbar væremåte som ville overraske de rundt deg. Alle

disse trekkene er symptomer på Belladonna-forgiftning.

Hvis et lite barn oppførte seg slik kunne det være på grunn av mattilsetninger, eller kanskje begynnelsen på en bakteriell infeksjon - eller kanskje for mye sol. Selv om han eller hun ikke hadde spist belladonna-bær, ville symptomene likevel kunne likne symptomer på belladonna-forgiftning. I dette tilfelle ville et middel laget av en *veldig utvannet og potensert/rystet* mengde belladonna kunne være helende.

I homeopati blir faktisk symptomene aktivt oppmuntret: pasienten får en liten mengde av en substans som i større mengder ville fremkalt liknende symptomer. Husk, symptomene er ikke sykdommens årsak: de er rett og slett kroppens forsøk på å gjøre seg frisk igjen. Ofte trengs en liten stimulus for å gjøre disse symptomene effektive, og dermed bringe kroppen tilbake til sin sunne og friske tilstand.

Det er en lang tradisjon for å praktisere denne tankegangen. I folkemedisin benyttes urter for å svette ut feber: ved å øke temperaturen til en allerede feberherjet pasient, og dermed oppmuntre svetting - hjelpe kroppen å gjøre det den allerede forsøker å gjøre for seg selv.

Den supplerende stimulus er nok til å gjøre disse symptomene mer effektive.

Når dette prinsippet anvendes for kroniske sykdommer kan vi si at kroppen fortsetter å uttrykke symptomer, men ingenting løser seg. Hvis vi da tilfører en skånsom stimulus fra en medisin som er *lik* symptombildet, kan det underliggende problemet bli utliknet permanent. Symptomene forsvinner: for, de er ikke nødvendige lenger.

Det *ene* middelet

Spørsmål: *Hvor mange midler trenger du å ta hvis du har hodepine og også lider av hovne ankler, forstoppelse, pustebesvær, hårtap, utslett og nedstemthet?*

Svaret med homeopati, er nesten alltid det samme: "Kun ett".

(Eller, for å være mer nøyaktig, "kun ett middel av gangen".)

Årsaken til dette overraskende svaret er at, selv om det kan være mange symptomer som dukker opp i ulike deler av kroppen, så er disse fortsatt "kun" symptomer, og ikke sykdommen i seg selv. Det er ikke tilfeldig at de alle manifesteres i én og samme person. Så, selv om hver sykdomsdel kanskje har sitt eget sykdomsnavn - f.eks. utslett, nedstemthet, osv. - er det faktum at de alle foregår i en og samme person et tegn på at det er et dypere underliggende problem som er den faktiske sykdommen.

En pasients samling av symptomer kalles *totaliteten*. Når ens totalitet har blitt kartlagt blir et middel valgt som best mulig matcher denne totaliteten. Det vil si, ett enkelt middel, som er kjent for å både kunne produsere og utlikne *alle* symptomene som pasienten opplever, velges.

Når du tenker over hvordan kroppene våre er sammenflettet av nerver, blodårer og lymfesystemet; og hvordan alle disse konstant transporterer næringsstoffer, hormoner og nervesignaler rundt i hele kroppen: så er det umulig å se på kroppen som noe annet enn ett hele / én helhet.

Unntaket fra å behandle helheten, er om det finnes en ekstern årsak til sykdom som må behandles først.

Dette kan være skade fra en ulykke, eller en akutt sykdom som resultat av en epidemi. Tross alt, hvis noen nettopp har falt ned fra en stige ville det være lite hjelp i å ta med i betraktning et helt liv med forstoppelse når man skal velge et middel for et brukket bein i kroppen! I slike tilfeller blir den "mindre totaliteten" av det umiddelbare problemet behandlet først.

Den minste mulige dosen

For to hundre år siden, da homeopati først ble praktisert, benyttet homeopatene små mengder av planter eller mineraler for å igangsette *likt heler likt* effekten hos pasientene sine. Fordi noen av disse midlene ble laget av dødelige gifter som belladonna, aconitum og arsenikk, var det naturlig nok veldig høy risiko for at selv små mengder ville være giftig.

Heldigvis oppdaget Samuel Hahnemann, legen som satte homeopati i system, at - dersom man fortynner middelet til det ikke lenger har noen giftige kvaliteter samtidig som man rister det kraftig (engelsk: *succuss*) - så øker faktisk den helende virkningen av medisinen gjennom denne omfattende uttynnings-prosedyren. Denne prosessen kalles for *potensering*.

Alle homeopatimedisiner har både et navn og et nummer. Nummeret refererer til antall ganger middelet har blitt uttynnet og ristet kraftig.

Ikke bare er dosen av homeopatimedisiner veldig liten, men den trenger heller ikke å gis ofte. Det er veldig vanlig at det kun er nødvendig med én eller to piller av middelet i løpet av uker - eller til og med måneder - før en ny dose trengs. Grunnen til dette

er at homeopatien simpelthen kick-starter kroppens egne helende evner. Når maskineriet først er i gang, er det ikke behov for å skru på tenninga igjen!

Middelet repeteres kun når den positive utviklingen som ble satt i gang av den første dosen har gått tom, og systemet igjen begynner å halte - eller stopper opp. Den helende reaksjonen på en dose kan fortsette i flere måneder. Noen ganger gis ett middel daglig over lengre tid. Dette gjøres ofte når pasienten samtidig tar konvensjonell medisin, og homeopatimedisinen skal fungere parallelt med konvensjonell behandling. Andre tilfeller hvor det kanskje foreskrives ett middelet over lengre tid, er tilstander som f.eks. hudplager - når homeopaten trenger å kontrollere nøyer den skånsomme helingsprosessen.

Den helende retningen

Hva skjer når homeopatimedisinen begynner å virke?

Generelt sett følger den sanne helende prosessen et visst mønster, på tre måter:

- *de indre og viktigste organene heles først, og de ytre, deriblant huden, heles til sist: innenfra og ut.*
- *symptomer på toppen av kroppen blir bedre før de som er lenger ned på kroppen: ovenfra og ned.*
- *symptomer bedres i motsatt rekkefølge av når de oppstod.*

I praksis vil det si at pasienten, etter å ha tatt et middel, først vil *føle seg* bedre: og merke at energi og motivasjon er høyere. Dette følges så av bedring i

kroppens mest vitale deler, som hjertet, lever og nyrer.

Mens den helende prosessen fortsetter, kan pasienter ofte oppleve kortvarige "påminnelser" av symptomer som de har hatt tidligere. Et snev av hodepine som minner om hodepinene de hadde på skolen - eller en verking i ankelen som de brakk da de spilte fotball for mange år siden. Dette er viktige tegn på at middelet adresserer de dypere liggende problemene som har undergravet pasientens velvære over lengre tid.

Huden er ofte den siste delen som heles helt. Så, de som lider av utslett og andre hudplager må være mer tålmodige enn de fleste, når de venter på de merkbare resultatene av sin indre heling.

Å bistå helingsprosessen

Middelets virkning

Det hjelper å vite hva man kan forvente seg når man tar en homeopatimedisin. Mye avhenger av om du har en akutt eller kronisk sykdom. I tilfeller hvor det er snakk om høy feber eller et barn som opplever smerter når det får tenner, kan man oppleve bemerkelsesverdig rask lindring etter å ha tatt homeopatimedisinen - gjerne innen en time, og noen ganger innen minutter.

Ved kronisk sykdom tar det derimot gjerne lengre tid - ting skjer sakte og mer skånsomt. Hvis det har tatt årevis for sykdommen din å utvikle seg, så er det nok dessverre urimelig å forvente en plutselig og dramatisk endring over natten.

Likevel, middelet *begynner* sitt arbeid med én gang du tar det. Sakte men sikkert, over de påfølgende ukene, vil homeopatimedisinen begynne å få ting på plass.

Av og til hender det at eksisterende symptomer blir mer merkbare for en stund. Dette kalles en homeopatisk forverring. Selv om symptomene oppleves verre er det ikke grunn til bekymring - med mindre det er snakk om en uavhengig utvikling av sykdommen, som ikke har med homeopatimedisinen å gjøre (les: er du bekymret, kontakt selvfølgelig lege). Stort sett er dette et uttrykk for at den helende kroppen investerer mer energi i symptomene den uttrykker - som del av å utlikne den underliggende årsaken.

På samme vis kan pasienter legge merke til kortvarige tilbakevendinger av symptomer eller

fornemmelser som de har hatt tidligere i livet. Dette er et annet godt tegn på at homeopatimiddelet adresserer den kroniske tilstanden til kroppen: og gjenoppretter indre orden.

Hindringer for helings–prosessen

Helings–hindringer er det som vil hindre et homeopatimiddel fra å fungere like godt som det ellers ville gjort.

Når en homeopatimedisin begynner å virke er det lite som vil stoppe det opp. Men, det er likevel lurt å være klar over noen aspekter som kan modifisere middelets jobbing og sakke ned progresjonen din.

Det som nok mest sannsynlig vil hindre et homeopatimiddel fra å gjøre jobben sin, er å ta en annen homeopatimedisin mens den første fortsatt jobber. Dette fordi det andre middelet kan antidote det første middelet.

Det samme gjelder for Blomstermedisiner og noen aromaterapioljer. Derfor er det lurt å avstå fra disse i løpet av de første ukene etter å ha tatt homeopatimedisinen.

I tillegg burde du unngå alt som kan risikere å "sjokkere" kroppen din. For eksempel vil det å drikke en kopp med sterk kaffe, hvis du ikke pleier å drikke kaffe, kunne påvirke kroppen din og dermed forstyrre homeopatimiddelets virkning. Det samme gjelder for en skikkelig fyllekule.

Det beste er å fortsette dine vante spise– og drikkevaner, og å ikke gjøre drastiske endringer i dine vanemønstre de første par ukene.

I noen tilfeller kan et stort emosjonelt sjokk stoppe virkningen til homeopatimedisinen. Hvis dette skjer, så husk å fortelle homeopaten din om det ved neste konsultasjon!

En viktig hindring du burde vite om, er *suppresjon* (undertrykkelse). Med dette menes alt som kan hindre symptomene dine i å uttrykke seg - hindre dem i å utfolde seg slik de forsøker. Hvis du stopper kroppen fra å produsere symptomer, vil enten kroppen forsøke hardere, eller den vil finne et annet utløp for dem.

Hvis du pleier å ta smertestillende for hodepinene dine, kan du etterhvert merke at hodepinene begynner å komme oftere - eller at de blir gradvis sterkere over tid. Til slutt ender du kanskje opp med å ta mere smertestillende. Hvis du har utslett, og holder det i sjakk med steroider, vil kroppen din gi opp å produsere utslettet - og kanskje utvikler du symptomer på pustebesvær i stedet.

Det er gjerne i slike tilfeller - hvor symptomene har "flyttet seg" til mer vitale funksjoner i kroppen - at pasienter først bestemmer seg for å forsøke behandling hos homeopat eller andre naturterapeuter. Homeopaten kan gi råd om hvordan å moderere disse undertrykkende medikamentene - men det må alltid skje i samråd med legen din, særlig når det er snakk om et behandlingsforløp som du har blitt forskrevet.

Når pasienters symptomer undertrykkes av konvensjonelle medikamenter, er det en stor utfordring for homeopatien. Særlig vanskelig er det når pasienter går på potensielt livsviktige medisiner. Da er det spesielt viktig at du ikke reduserer bruken av disse uten om i samråd med legen din. Homeopatimedisiner kan fint tas samtidig som

pasienter går på annen medisin: og det beste i slike tilfeller er om pasienten, homeopaten og legen sammen jobber mot at de symptom- undertrykkende medikamentene kan trappes gradvis ned.

Å passe på deg selv

En naturlig konsekvens av å føle seg bedre er å ville gjøre alt du kan for å hjelpe deg selv å bli bra. Ironisk nok skjer dette gjerne først etter at helingsprosessen har startet! Når du føler på impulser i retning av å passe på deg selv og egen helse - ja, så følg instinktene dine. Progresjonen din mot økt grad av helse og heling vil da blir raskere!

De viktigste faktorene for god helse er massevis av frisk luft, næringsrik mat, mye fysisk aktivitet (trenger ikke være av høy-intensitet!), og regelmessig avslapning/restitusjon.

Se for deg at du hadde hatt tid til å tilbringe en måned langt utpå landet, borte fra alle dine nåværende bekymringer. Se for deg dette idylliske stedet: hvor all maten din er hjemme-dyrket og fersk, og du kun drikker friskt og klart kildevann.

Se for deg at dagene dine blir tilbragt utendørs i livlig, gledesfylt aktivitet; og at kveldene dine rett og slett innebærer å slappe av i samvær med mennesker som du er glad i og er komfortabel i selskap med. I tillegg til dette vil du ha stunder hvor du rett og slett er for deg selv, og funderer over naturen og er i fullstendig stillhet for en stund.

Hvordan ville du følt deg ved slutten av denne måneden?

Alle vil gagnes av en livsstil som inkorporerer de overnevnte elementene. Du lever kanskje i en by, og har kjempehektiske dager - men hver og én av oss er i stand til å tillate litt av det kroppen vår skriker etter inn i livene våre.

Å være sunn og frisk innebærer erkjennelsen av at hver enkelt av oss selv kan velge hvordan vi ønsker å tilbringe livene våre.

Når du ikke er frisk

Måten du pleier deg selv når du drar på deg akutte sykdommer vil kunne påvirke din generelle helse i ettertid.

Den største prioriteten bør være hvile. Hvis sykdommen er mild, så pass likevel på å gå til sengs så tidlig på kvelden som mulig. Og, hvis du kan, hvil en time eller to i løpet av dagen også. Avstå fra mindre viktige gjøremål i noen dager - tillat deg selv å slappe av.

Hvis sykdommen din er mer alvorlig, som en skikkelig tung forkjølelse eller influensa, vil du trenge å holde senga i en dag eller to - og forvente at du holder deg unna gjøremål i hvert fall i et par uker.

Ordet konvalesens virker ganske gammeldags i disse tider: for det er kun de skikkelig syke som tillater dem selv tid til å komme seg etter sykdom. Men, det er faktisk essensielt for vår bedring på lang sikt at denne konvalesens-tiden aldri blir bagatellisert.

En annen prioritet ved akutte lidelser er væskeinntak. Hvis du er tørst, så drikk til du har slukket tørsten din. Hvis du ikke er tørst, så ha

likevel et vannglass ved hånden og ta regelmessige små slurker. Kroppen din trenger nok vannforsyning for å fungere ordentlig, og for å kvitte seg med toksiner.

For det tredje: pass på at du får nok frisk luft! Ha gjerne et vindu åpent (på gløtt), og dekk deg heller til med flere lag dersom du trenger det. Så fort du er på føttene igjen, ta deg en liten rusletur ute - og er det fint varmt vær kan du gjerne tilbringe deler av hver dag ute i sola.

Hvis sykdommen din er smittsom, så hold den for deg selv er du snill! Ingen vil takke deg hvis du kommer raskt tilbake til arbeid i et innestengt kontorlokale hvor du puster ut dine basill-ladete åndedrett. Det samme gjelder for barnehage- og skolebarn. Det er urettferdig mot lærere og medelever å tillate barnet ditt å spre infeksjonen videre til andre.

Så, til slutt, når du har gjennomgått en akutt sykdom: pass på at du får bestilt deg en time hos homeopaten din! Det er etter slike akutte tilfeller at du har størst sannsynlighet for å utvikle kroniske symptomer. Dette er tidspunktet for å få din dypere helingsprosess tilbake på rett spor!

Den ideelle pasienten!

Homeopaten din er dedikert mot å få deg bra. Intensjonen til homeopaten din er å redusere, og etterhvert utlikne helt, enhver underliggende kronisk lidelse du måtte ha - og hjelpe deg mot en smertefri og lykkelig fremtid.

Som art er homeopater gjerne ikke-påtrengende, og jeg vet ikke om en eneste en som faktisk *liker* å be

pasientene sine om betaling! Det fører til at vi nok ikke insisterer sterkt nok på viktigheten av å opprettholde behandlingen - og jeg mistenker at pasientene noen ganger er usikre på om de trenger å fortsette behandlingen eller ikke.

Så, som en praktiserende homeopat, er følgende hva *jeg* ønsker at min "ideelle pasient" gjør for deres eget langtids-beste:

1. Mer enn noe annet: si ifra til meg hvis du har noen spørsmål eller bekymringer relatert til behandlingen din. Det er mye bedre at du ringer meg med en gang, enn at du foretar deg noe som kanskje kan hindre homeopatimiddelet - eller at du utsetter å fortsette behandlingsforløpet på grunn av noe du tror at er en negativ utvikling; som kan være veldig gode tegn på at helingsprosessen er i gang.
2. Jeg vil at du skal være tålmodig! Tålmodig, tålmodig, og tålmodig. Det kan ta tid å finne det beste middelet for deg - og kanskje flere konsultasjoner. Men, noen ganger er dette eneste måten å komme til bunns i en komplisert helsetilstand.
3. Jeg vil at du fortsetter å komme på konsultasjoner hos meg! Selv etter at du opplever endringer i helsa di. Du vil ikke trenge å komme hver måned, slik som i starten. Gradvis kan vi spre konsultasjonene utover annenhver måned, halvårlig, og så kanskje bare én gang i året - for å opprettholde den gode helsetilstanden.
4. Jeg ønsker at du skal ha realistiske forventninger til hvor raskt du kan bli helt bra. Hvis du har hatt din nåværende lidelse i over ti år, så kommer det ikke til å forsvinne over natta. Du burde absolutt oppleve positive

endringer i løpet av de første par månedene, men det kan av og til ta år å bearbeide livslange kroniske plager.

Til slutt, så vil jeg gjerne påpeke fordelene av å ha et homeopatiskrin hjemme. Hvis du har et lager av de vanligste homeopatimedisinene tilgjengelig, så er det mye lettere for homeopaten å hjelpe deg gjennom akutte tilfeller av forkjølelse og andre ting som dukker opp. Det er vanskeligere å gi råd om hvilke midler du bør ta hvis du er sengeliggende og ikke har mulighet til å skaffe til veie homeopatimedisinene som kan hjelpe deg i de ulike tilfellene.

I akutte lidelser kan ett middel være indikert, for så å raskt etterfølges av et nytt middel - og disse kan foreskrives over telefon. Da hjelper det oss begge veldig om du har en del homeopatimedisiner hjemme hos deg.

Du kan kontakte homeopat for å få oversikt over vanlige homeopatimedisiner det er gunstig å ha hjemme.

Noen ord om penger

Mange synes at det er dyrt å gå til homeopat. Homeopatimedisinene i seg selv koster ikke mye - de produseres for en brøkdél av kostnaden sammenliknet med konvensjonelle medikamenter. Men, homeopati tar opp mye av homeopatens tid: etter en time eller to til konsultasjonen, vil homeopaten din bruke noen timer i etterkant på å jobbe grundig med notatene sine - og bestemme seg for ett homeopatimiddel blant de tusener som finnes.

Mens den innledende prisen på behandlingen kan være høyere enn ved (noen) andre terapiformer, vil oppfølgingene være billigere og etterhvert mindre hyppige.

Med homeopatimedisiner har du muligheten til å oppleve dyp heling - i alle kroppens celler - som tillater deg å leve i god helse, og med en opplevelse av å oppfylle ditt sanne potensiale. I mine øyne er det verdt investeringen, og vel så det!

Å ta det videre

For å finne en homeopat der du bor:

Sjekk ut ...

- [Norske Naturterapeuters Hovedorganisasjon \(NNH\)](#) sin oversikt over godkjente terapeuter.
- [Norske Homeopaters Landsforbund \(NHL\)](#) sin tilsvarende oversikt.
- Besøk Brønnøysundregistrenes [Registeret for utøvere av alternativ behandling](#).

Anbefalt lesing:

- A brief study course in homeopathy - *av Elizabeth Wright*
- Medicine of the New Millennium - *av George Vithoulkas*
- The Complete Homeopathic Handbook: A Guide to Everyday Health Care - *av Miranda Castro*
- Get Well Soon: A Guide to Homeopathic First Aid - *av the School of Homeopathy*

For å kjøpe homeopatimedisiner:

Kontakt ditt lokale apotek!

For de homeopatimedisinene som ikke selges i Norge (ganske mange), kan du bestille fra:

[*Helios Homeopathic Limited*](#) -

Du må da benytte [*bestillingsskjemaet*](#) for å kunne få dem sendt til Norge.

Om forfatteren ...

Jenny Grist D.S.H., P.C.H., R.S.Hom., er en kvalifisert homeopat. Hun driver en liten landlig klinikk fra hjemmet sitt på familiegården i Mid Devon, England. Hun underviser også ved ulike skoler, og arrangerer ofte kurs for å promotere forståelsen av og bruken av homeopati i hjemmet.

Om oversetteren ...

Marianne Borchgrevink Claussen D.S.H., M.N.N.H. er en kvalifisert homeopat. Hun driver sin klinikk, Ringsaker Homeopati, i Brumunddal - nærmere bestemt Bergaust Vestre. Jenny Grist var en av lærerne til Marianne ved the School of Homeopathy. Marianne har fått tillatelse av Jenny til å oversette denne vesle boka - til glede for norske pasienter og andre som ønsker å lære mer om homeopati.