

Alain Paul

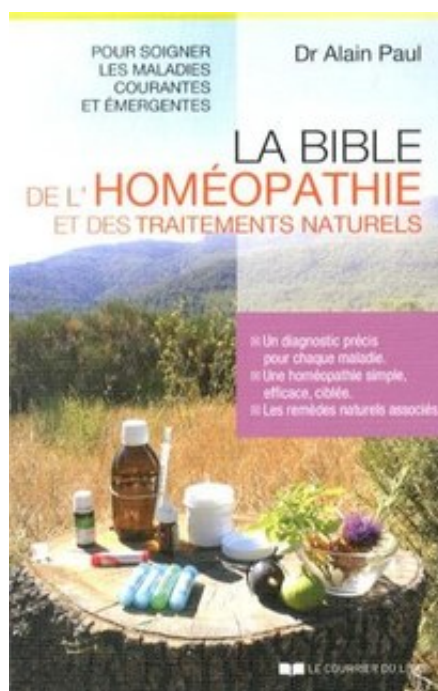
# La bible de l'homéopathie et des traitements naturels

Extrait du livre

[La bible de l'homéopathie et des traitements naturels](#)

de [Alain Paul](#)

Éditeur : Le Courrier du Livre



<http://www.editions-narayana.fr/b17137>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



# COMMENT BIEN PRENDRE LES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES ?

## REMÈDES UTILISÉS

Des végétaux.

Des minéraux.

Des animaux : abeilles, serpents.

Des sécrétions humaines ou microbiennes.

Il n'y a aucun danger avec les microbes et les sécrétions humaines car les produits en teinture mère sont stérilisés et, après dilution homéopathique à 7 ou à 9 *CH*, il n'y a plus de molécule de la teinture mère de base.

## LES GRANULES

Les granules sont à laisser fondre dans la bouche ou sous la langue, cinq minutes avant les repas ; le passage dans le sang à travers la muqueuse est immédiat. Si les enfants les croquent ou les avalent le passage dans le sang se fera quand même, d'abord dans la bouche puis dans l'œsophage et enfin dans l'estomac, si l'enfant est à jeun. Lorsqu'une maladie débute il faut prendre 5 granules six fois par jour pendant trois jours, ensuite, si l'amélioration est nette, 5 granules trois fois par jour pendant sept jours, même si la guérison semble obtenue, afin d'éviter une rechute. En traitement de fond, je préconise 5 granules matin et soir avant les repas, souvent pendant plusieurs mois.

Pour les nourrissons ou les petits enfants, au lieu de donner 5 granules de deux ou trois médicaments différents six fois par jour, je préconise de diluer 20 granules de chaque médicament dans un demi-biberon d'eau et de le faire boire dans la journée, en six à dix prises. Si l'enfant boit peu, il convient de préparer le même mélange dans 1 flacon de 30 ml d'eau avec compte-gouttes ou pipette, et d'en donner 3 ml, six à dix fois par jour. J'ai d'ailleurs eu l'occasion d'appliquer avec succès la méthode des gouttes à l'hôpital, sur des malades intubés ou dans le coma.

**IMPORTANT** : bien secouer le flacon jusqu'à dilution complète des granules pour que tout le liquide soit actif (100 à 200 fois, en frappant le flacon contre l'autre main pour mieux dynamiser le produit).

Les granules se dissolvent plus rapidement dans de l'eau tiède (éviter de dépasser les 40°). Il faut fabriquer de nouvelles gouttes chaque jour du fait que l'eau n'est pas antiseptique comme l'alcool, et il convient de stériliser le flacon chaque jour dans de l'eau bouillante. Le médicament homéopathique n'étant plus molécule mais énergie, augmentons cette énergie en serrant bien le flacon, en imaginant que nous envoyons nos bonnes ondes sur cette potion que nous préparons pour nous soigner ou soigner un proche très cher. Si cette pratique vous gêne, préparez cette potion tout simplement avec amour. Je préconise aussi au malade de garder sur lui, dans une poche par exemple, les tubes de granules qui vont agir directement par leur propre champ énergétique. Dans le même ordre d'esprit, dans les campagnes les patients sujets aux hémorroïdes portent dans leur poche un marron, sachant que l'intrait de marron d'Inde est le traitement classique par voie buccale. Ici l'action est, semble-t-il, due au champ magnétique du marron.

### **LES GOUTTES**

Pour les gouttes, l'absorption se faisant surtout dans l'estomac, il est préférable d'être à jeun. Avant de manger, il vaut mieux attendre 10 à 30 minutes. Les gouttes sont prises avec un peu d'eau, voire pures. Si par oubli vous les prenez après le repas, gardez-les 1 à 2 minutes dans la bouche avant de les avaler, pour augmenter l'absorption par la muqueuse de la bouche et de la langue. Cette

absorption par les muqueuses de la bouche est bien connue en allopathie lorsque l'on calme en 10 à 20 secondes une crise d'angine de poitrine (angor) avec de la trinitrine sous la langue. Pour ceux qui souffrent de l'estomac ou qui craignent l'alcool je conseille la prise dans un demi-verre d'eau. Les gouttes sont en effet alcoolisées. Il existe aussi des gouttes aqueuses (gouttes aqueuses pédiatriques), mais leur conservation est plus courte (risque de germes), c'est pourquoi je préfère diluer des granules dans un peu d'eau et refaire ce mélange tous les jours plutôt que d'utiliser des gouttes aqueuses pendant plusieurs jours. J'aime beaucoup les gouttes, les solutions liquides ayant, à mon avis, plus d'énergie et une meilleure mémoire énergétique (cela n'engage que moi).

### **LA TRITURATION**

La trituration est une poudre absorbée rapidement dans la bouche, comme les granules, mais elle est moins sucrée pour les diabétiques et sans alcool pour ceux qui ne le supportent pas.

### **LA DOSE**

La dose est un petit tube rempli de petits globules à prendre entièrement à chaque fois, l'absorption au niveau de la langue serait plus rapide et la répartition dans le corps serait plus importante.

### **LES SUPPOSITOIRES**

Tout remède homéopathique peut être prescrit en suppositoire. L'absorption par la muqueuse rectale du produit du suppositoire est aussi efficace que par la muqueuse de la bouche pour les granules ou les gouttes. Mais ce n'est pas plus performant. Du fait que l'absorption du suppositoire est plus longue, on peut simplement espérer avoir un effet plus durable. Je l'utilise essentiellement pour l'ibganothérapie (foie, intestin, disques lombaires, etc.).

### **LES AMPOULES INJECTABLES**

Pour obtenir un effet plus durable, le médecin peut utiliser des ampoules injectables, en intramusculaire, en sous-cutané ou en intraveineuse.

Il y a une quarantaine d'années, au cours de remplacements d'un médecin de campagne dans le Gers, j'ai soigné des infarctus à domicile chez des agriculteurs qui ne voulaient pas aller à l'hôpital et qui ne pensaient qu'à remonter sur leur tracteur. Il fallait ruser pour les convaincre du contraire. Le cardiologue était obligé de venir à domicile. Bien sûr, une sélection naturelle devait se faire. Les victimes d'infarctus graves, avec troubles du rythme, devaient mourir sur leur tracteur à la première attaque. Mais pour les autres, les résultats furent étonnamment bons. On a même eu des personnes dont l'infarctus a été détecté bien plus tard à l'ECG.

Ma conclusion c'est que le moral et l'activité physique sont des facteurs importants de guérison.

---

## **INSOMNIE**

---

### **DÉFINITION**

L'insomnie, c'est la privation de sommeil, due soit à une difficulté à l'endormissement, soit à des réveils fréquents, avec ou sans cauchemar. Cette insomnie peut être passagère ou chronique.

### **CAUSES**

Un facteur stressant passager : environnemental (bruit, chaleur, moustiques, un souci), psychologique (décès proche, conflit familial, conjugal ou au travail), physique (maladie, fièvre, douleurs), changement d'horaire (décalage horaire, coucher à une heure non habituelle), festivité (alcool, Coca Cola, café, tabac).

Insomnie chronique : bébés actuels (accouchement avec anesthésie par péridurale, laits artificiels mal équilibrés), états dépressifs (débutant souvent par l'insomnie), troubles psychologiques (angoisses la nuit, peur de ne pas se réveiller, pensées obsessionnelles), médicaments divers (à visée psychiatrique, mais aussi pour l'hypertension, etc.), ondes électriques et radio (radios-réveils, lits électriques, relais pour téléphones portables, émetteurs radio ou radars à proximité) et courants telluriques. Voir chapitre « Courants telluriques ».

## SYMPTOMES

Soit envie de dormir qui passe dès qu'on s'allonge. Soit aucune sensation de sommeil. Soit impression que le cerveau ne se met pas au repos. Soit sommeil avec réveils fréquents et impression de ne pas avoir dormi. Soit endormissement rapide et réveil une à deux heures après avec impossibilité de se rendormir. Dans la journée, on observe : fatigue, somnolence, irritabilité anormale, mauvaise attention (moins performant au travail et risque d'accident), désintérêt pour le travail, pour la famille et les loisirs, dépression nerveuse.

## TRAITEMENT

Le sommeil comporte 5 phases, après la première phase d'endormissement, il y aura quatre ou cinq cycles de 90 à 120 minutes des phases 2, 3 et 4.

- 1 : l'endormissement, de 5 à 10 min, les rythmes cardiaques et respiratoires ralentissent, la conscience, encore sensible aux influences extérieures, vogue entre deux (plein d'images disparates déniées), à l'électroencéphalogramme (EEG) ondes alpha (8 à 12 Hz),
- 2 : le sommeil lent léger, 50 % du sommeil, moins sensible aux stimuli extérieurs, arrêt des mouvements oculaires, alternance de tensions et de détentes pour le corps, à l'EEG ondes thêta (3 à 7 Hz),
- 3 : sommeil profond, 25 % du sommeil, cœur et poumons au ralenti, insensibilité totale aux stimuli extérieurs, phase de régénération, phase aussi de somnambulisme et d'énurésie (émission d'urine involontaire),
- 4 : sommeil paradoxal, 15 min aux premiers cycles pour 60 min au dernier, mouvements de globes oculaires, rêves accompagnés de poussées d'accélération des rythmes cardiaques et pulmonaires, phase de nettoyage émotionnel et de mémorisation,
- 5 : le réveil, à la suite du dernier cycle du sommeil paradoxal.

Le sommeil permet la détente du système neuromusculaire, il restaure les connexions interneuronales altérées par le stress de la journée, diminue la charge émotionnelle, augmente la mémorisation, développe la créativité (des inventeurs ont eu la solution au cours de rêves), favorise la sécrétion de nombreuses hormones et renforce l'immunité.

### Médecine classique

Les somnifères (en premier les benzodiazépines) sont très efficaces pour les insomnies passagères, mais l'effet ne dure que de deux à quatre heures, ensuite il y a accoutumance avec obligation d'augmenter les doses, puis ils deviennent inefficaces. Les risques sont : la perte des réflexes en automobile, un sommeil non récupérateur (car le sommeil paradoxal avec rêves n'est pas atteint), l'abrutissement de la personne dans sa vie sociale et enfin des perturbations du cerveau (Parkinson, Alzheimer).

### Homéopathie

#### *Homéo simplex*

- *passiflora incarnata* 4 CH, *valeriana officinalis* 4 CH, *eschscholtzia californica* 1 DH, *cypripedium pubescens* 4 CH, *nux vomica* 9 on 15 CH, *coffea* 15 CH, 5 granules de chaque au coucher.

#### *Homéo sapiens*

- *passiflora incarnata* 4 CH, insomnie avec agitation et fatigue, après travail cérébral, excitation nerveuse, convulsions chez les enfants (vers, dentition). Également en tisane (1 cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes, boire après le repas du soir), en TM (teinture mère) 30 à 50 gouttes au coucher pour un adulte.
- *valeriana officinalis* 4 CH, insomnie avec tressaillements dans les membres, avec besoin de bouger tout le corps et sensation de froid, tendance aux spasmes digestifs avec diarrhée chez le nourrisson, aux sciatiques améliorées en marchant, à la tachycardie, aux bouffées de chaleur (visage) le soir.

- *eschscholtzia californica* 1 DH (ou 4 CH) (pavot de Californie), insomnie par réveil une heure après l'endormissement, remède du deuxième sommeil. En teinture mère, joue aussi sur l'endormissement, 50 à 100 gouttes au coucher.
- *cypripedium pubescens* 4 CH, enfant nerveux, agité la nuit, se réveille et veut jouer ; adolescent souffrant de surmenage scolaire ; adulte nerveux, hypersensible sensoriel (bruit, lumière).
- *nux vomica* 9 ou 15 CH, s'endort après les repas, le soir devant la télévision, mais ne dort plus en allant au lit, ou s'endort immédiatement (si n'est pas devant la télévision), mais se réveille 1 heure après. Sujet très actif, coléreux, stimulé par des excitants (café, tabac, alcool, cocaïne), récupérant par une petite sieste de vingt minutes, ayant des spasmes digestifs, intolérant au bruit, à la lumière et à la contradiction.
- *coffea cruda* 9 CH (le café cru), insomnie, ne peut pas s'endormir car ne peut pas s'empêcher de penser (plein d'idées qui empêchent le sommeil et réveillent la nuit), enfant qui se réveille et veut jouer. Terrain habituel : hyperactivités physique et psychique jusqu'à minuit, toujours en mouvement, plein d'idées et d'imagination extraordinaires, hypersensibilité de tous les sens (lumière, bruit, odeurs), impressionnable (pleure en apprenant une bonne nouvelle), variabilité de l'humeur (passe du rire aux larmes). Valable aussi pour l'insomnie par abus de café.
- *cina* 9 ou 15 CH, insomnie de l'enfant insupportable qui a des vers, sommeil très agité (crie, sursaute, grince des dents, terreurs nocturnes), aggravation à la pleine lune et à la nouvelle lune, amélioration si est tenu dans les bras ou en voiture. Terrain habituel : enfant capricieux, aux yeux cernés, se frottant le nez jusqu'à l'écorcher, faim rapidement après le repas, tendance à l'enurésie (pipi au lit, toux de vers et maux de ventre à la pleine lune).
- *stramonium* 9 ou 15 CH, terreurs nocturnes, peur du noir, tendance aux convulsions (après l'arrêt de sécrétions ou la



chez le jeune et à l'ostéoporose chez le plus âgé, douleur du cou et entre les omoplates.

- *calcarea fluorica 9 CH*, sujet hyperlaxe (articulations trop souples), transpirant et ayant souvent des ganglions, tendance aux luxations, aux lombagos, aux scolioses et aux déformations osseuses.

### CONSEILS

Voir les chapitres « Arthrose » et « Polyarthrite rhumatoïde » pour les traitements de fond. Une diététique pauvre en calories, en graisses et en protéines animales. Gymnastique. Oméga-3 et ibméga-6 (effet anti-inflammatoire), minéraux (calcium, silice, zinc, phosphore) et vitamines (A, D, C et les B).

Le conflit psychologique associé est la dévalorisation de soi : « Est-ce que ce que je fais est bien ? Je me sens plus bon à rien. »

---

## RHUME

---

### DÉFINITION - CAUSES

Le rhume (ou rhinite aiguë), anciennement « rhume de cerveau », est une infection virale aiguë des voies respiratoires (nez, sinus maxillaires ou frontaux, gorge, larynx, trachée et bronches), habituellement sans fièvre. Il se déclare fréquemment comme une épidémie survenant avec les premiers froids, sur un terrain favorable : coup de froid, surmenage, fatigue physique et psychique ou vie en collectivité (crèches, écoles, lycées).

### SYMPTÔMES

Au début, irritation ou brûlure de la gorge pendant un ou deux jours, ensuite éternuements, sécrétions nasales claires abondantes alternant avec une obstruction nasale (goût et odorat affaiblis), larmoiement. Au niveau général : une fatigue, des frissons, parfois une fièvre légère. Ensuite, les sécrétions nasales deviennent épaisses jaunes et purulentes, elles descendent dans la gorge et les bronches, provoquant une toux grasse.

## TRAITEMENT

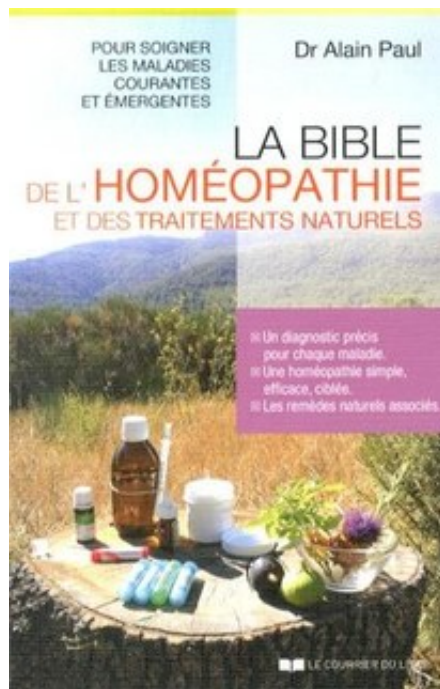
### RHUME À ÉCOULEMENT CLAIR

#### *Homéo simplex*

- *aconitum napellus 7 CH, allium cepa 7 CH, pulsatilla 7 CH*, 5 granules de chaque 6 fois par jour pendant trois jours, puis 3 fois par jour pendant cinq à sept jours.

#### *Homéo sapiens*

- *aconitum napellus 7 CH*, si notion de coup de froid, tête brûlante, yeux congestionnés, apparition brutale des symptômes.
- *allium cepa 7 CH*, éternuements, écoulement nasal clair exco-riant les narines et la lèvre supérieure, larmoiement clair non irritant, gorge irritée, aggravation le soir et dans une pièce chaude.
- *pulsatilla 7 CH*, écoulement nasal clair le jour, rapidement épais et jaune le matin, perte du goût et de l'odorat, frissons constants, nez bouché le soir et à la chaleur, amélioration à l'air frais, toux sèche la nuit.
- *nux vomica 7 CH*, éternuements le matin au lit suivi d'un écoulement abondant une fois debout, nez souvent bouché dans les pièces chaudes dans la journée et le soir allongé, frissons la nuit.
- *hydrastis canadensis 4 CH*, si nez bouché avec écoulement abondant dans l'arrière-gorge.
- *mercurius corrosivus 7 CH*, écoulement nasal aqueux, impor- tant, avec excoriation des ailes du nez, avec inflammation du pharynx (enflure, rougeur, brûlures, ulcération), avec adéno- pathies au niveau du cou, avec langue enflée, douloureuse, jaunâtre, avec larmoiement irritant et corrosif (yeux collés le matin).
- *gelsemium sempervirens 30 CH*, ajouter si fièvre, frissons et abattement.
- *eupatorium perfoliatum 30 CH*, ajouter si syndrome grippal : fièvre, courbatures et frissons.



Alain Paul

[La bible de l'homéopathie et des traitements naturels](#)

770 pages, broché  
publication 2014



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain  
[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)