

Ik heb dit naslagwerk gemaakt omdat ik van veel cliënten vragen kreeg over wat ze thuis kunnen doen in acute situaties – bij ziekte, ongemakken of kleinere klachten. Met deze verzameling aan tips en middelen wil ik jou helpen om ook zelf praktische stappen te kunnen zetten, wanneer dat nodig is.

Maatwerk vind ik erg belangrijk, maar ik weet ook dat het **niet altijd mogelijk** is om direct een afspraak te maken. In zulke momenten heb ik gemerkt dat **kennis** echt het verschil maakt: weten wat je kunt doen, helpt je vaak sneller weer beter te voelen.

In de loop der jaren heb ik veel middelen uitgeprobeerd, gebruikt en verzameld. Zo heb ik inmiddels mijn eigen natuurlijke EHBO-kast in huis. De kennis die ik in de afgelopen jaren heb opgedaan, deels via mijn inmiddels gepensioneerde therapeute, via opleidingen én door eigen ervaring, wil ik graag met jou delen. In dit naslagwerk vind je middelen die eenvoudig thuis te gebruiken of aan te schaffen zijn, voor jezelf of voor je gezin.

Veel leesplezier! Maar onthoud: deze informatie is bedoeld als ondersteuning, niet als vervanging van een persoonlijk consult.

Maatwerk blijft altijd het meest waardevol.

Heb je een **biotensor** tot je beschikking, dan kun je deze gebruiken om te testen wat op dit moment het meest effectief is voor jou om te nemen, inclusief de juiste hoeveelheid en duur.

Let daarbij wel op: een biotensor kan **geen** toekomst voorspellen. Heb je nog weinig ervaring of kennis van de middelen, ga dan niet verder dan **maximaal** één week vooruit.

Groetjes Christa Tas, Holistisch Nei therapeut



Disclaimer:

De informatie in dit naslagwerk is informatief en bedoeld als ondersteuning bij thuisgebruik van supplementen en homeopathische middelen. Het is geen vervanging voor medisch advies of een consult bij een huisarts of therapeut. Overleg altijd met je arts of therapeut voordat je start met supplementen of homeopathische middelen, zeker als je medicatie gebruikt, zwanger bent of een chronische aandoening hebt.

Let op: sommige middelen zijn niet geschikt voor vegetariërs of veganisten.
Kijk altijd zelf na, wat er precies in een middel zit.

Homeopatische EHBO kist

In mijn huis heb ik een **homeopathisch EHBO-kistje**.

Hierin zitten verschillende middelen in de vorm van kleine korreltjes, ook wel **granules** genoemd. De meeste middelen hebben een potentie van C30 – dit maakt ze zeer geschikt als eerstehulp- of EHBO-middelen. Ze werken niet alleen op **fysiek** niveau, maar ook op **emotioneel** vlak.

Wanneer je zelf zo'n kistje wilt aanschaffen, raad ik aan om ook een bijbehorend boekje met uitleg te kopen, bijvoorbeeld Homeopathische reis- en huisapotheek. Via Google zijn deze kistjes bij diverse aanbieders eenvoudig te vinden.

De **dosering** is meestal eenmalig: vaak volstaat één korrel. In het boekje vind je duidelijke instructies over wat je kunt doen als een middel niet het gewenste effect heeft, wanneer je het moet wisselen of eventueel nogmaals kunt geven.



FEEL
HOLISTISCH NRI THERAPEUT
FANTASTIC

Natuurlijke antibiotica

Van het merk **DNH** heb ik **Pronoris** in huis.

Mijn voormalige therapeut zei altijd: "Wanneer ik niet precies weet wat er nodig is en de klachten aanhouden, dan zet ik dit middel in."

Een **natuurlijke antibiotica**.

Mijn eigen ervaring is dat Pronoris uitstekend werkt bij **keelklachten**, zoals een beginnende of aanwezige **keelontsteking**.

Het ondersteunt het lichaam bij het aanpakken van **bacteriële infecties** en helpt tegelijkertijd het immuunsysteem te versterken.

Daarnaast merk ik dat het middel de uitscheiding van afvalstoffen stimuleert en dan vaak merkbaar is aan een betere spijsvertering en ontlasting. Ook bij darmklachten of **schimmelinfecties**, zoals **candida**, vind ik Pronoris een prettig en ondersteunend middel om te gebruiken.



Virussen

Van het merk **Balance Pharma** heb ik **Detox Viro** in huis.

Dit middel gebruik ik zodra de **griep** ons huis binnenkomt, maar ook bij beginnende verkoudheden is het een uitstekend middel om mee te starten.

Viro helpt bij het verwijderen van virussen. Het helpt het lichaam om sneller te herstellen en kan ook preventief worden ingezet voor de overige gezinsleden, om besmetting te helpen voorkomen.

Voor kinderen tot en met 12 jaar halveer ik de dosering ten opzichte van wat op het flesje voor volwassenen staat vermeld.

Bacteriën

Naast Pronoris heb ik ook **Detox Bactero** in huis. Beide helpen bij het verwijderen van bacteriën. Al is Bactero vaak voor de snel opkomende bacteriële infecties zoals ontstekingen.

Zoals **ontstoken bulten op plekken op je lichaam**. Bij een ontsteking na een behandeling van bijvoorbeeld een tandhulkundige ingreep zou ik Pronoris gebruiken. Ook bij een **voedselvergiftiging** kan Bactero goed ondersteunen. Het helpt het lichaam om afvalstoffen sneller af te voeren en het herstel te bevorderen, zodra het natuurlijke proces van "alles eruit werken wat niet goed voor mij is" in werking is gezet.

Bij een **voorhoofdsholteontsteking** is vaak sprake van een bacteriële infectie. In dat geval kun je Detox Bactero goed **combineren met Viro** voor een bredere ondersteuning.

Voor kinderen tot en met 12 jaar halveer ik de dosering ten opzichte van wat op het flesje voor volwassenen staat aangegeven.



FEEL
HOLISTISCH NEI THERAPEUT
FANTASTIC

Maag en darm klachten, misselijkheid

Nux vomica (braaknoot) (zit in de EHBO doos)

Nux vomica gebruik ik vooral bij klachten die ontstaan door **overbelasting, stress** of te **veel eten en drinken**. Het is een fijn middel voor mensen die veel van zichzelf vragen, vaak gehaast leven en moeite hebben om te ontspannen.

Ik zet het graag in bij **spijsverteringsklachten**, bijvoorbeeld na te zwaar of te vet eten, bij maagzuur, een opgeblazen gevoel of misselijkheid. Ook bij **darmklachten**, zoals obstipatie of een **opgeblazen buik** door spanning of onregelmatig leven, doet dit middel goed werk.

Een mooi middel dus voor die momenten waarop je lichaam even protesteert tegen "te veel van alles".

Gastricumeel (HEEL)

Het middel **Gastricumeel** van het merk **HEEL** is een fijne keuze als je geen homeopathisch EHBO-kistje in huis hebt. Dit middel helpt goed bij **maagpijn, brandend maagzuur, oprispingen, een opgeblazen gevoel en misselijkheid**.

In Gastricumeel zit ook Nux vomica, maar dit middel is gecombineerd met verschillende andere werkzame stoffen. Daardoor is het een wat complexer middel, dat de maagklachten breder aanpakt en vaak snel verlichting geeft.

Bij acute klachten kun je beginnen met een "**stootkuur**": gedurende twee uur laat je elk kwartier één tablet in je mond smelten.

Vanaf 12 jaar: volgens bovenstaande richtlijn. Max 12 per dag. Onderhoud 3 x per dag 1 stuks

Kinderen van 6-12 jaar: mogen dit ook gebruiken maar dan in 1 ½ uur de stootkuur van totaal 6 tabletten. Max 8 per dag. Onderhoud 2 x per dag 1 stuks

Kinderen van 2-6 jaar: maximaal 6 tabletten per dag, eventueel starten met een korte stootkuur van een uur, dus 4 stuks totaal in het hele uur. Onderhoud 2 x per dag 1 tablet

Een prettig en veelzijdig middel om in huis te hebben bij plotselinge maagklachten.



FEEL
HOLISTISCH NEI THERAPEUT
FANTASTIC

Bayer Iberogast

Het drankje **Iberogast** is misschien niet het meest smakelijke, maar het werkt als een trein. Het is een uitstekend middel bij **zure oprispingen, maagpijn, een opgeblazen gevoel** of andere **spijsverteringsklachten**. Het middel kan ook zorgen voor een betere stoelgang.

Het middel kan een half uur voor de maaltijd worden ingenomen om de maagklachten te verminderen of te voorkomen. Iberogast werkt door de spieren van het maag-darmkanaal te ontspannen, de maagzuurproductie te reguleren, waardoor het een snelle verlichting biedt bij verschillende maagklachten.

Voor een extra beschermend effect kun je **vooraf** een **lijnzaadolie-capsule** nemen. Deze werkt als een **natuurlijke maagbeschermer** en kan de werking van Iberogast ondersteunen, vooral bij gevoelige magen.

Een fijn middel om in huis te hebben voor acute maagklachten, of preventief bij een maaltijd die je vaak zwaar valt.



FEEL
HOLISTISCH NRI THERAPEUT
FANTASTIC

Sport ongelukken

Traumeel (HEEL) Bij een **sportwedstrijd** gaat bij mij standaard Traumeel mee — een betrouwbaar middel van het merk HEEL. Traumeel is verkrijgbaar als tabletten en als zalf, waardoor je het zowel van binnenuit als uitwendig kunt gebruiken.

Het middel kan ingezet worden bij **acute en chronische ontstekingen, pijn** door kneuzing, **verrekking of verstuiking**, maar ook bij **spierpijn** na overbelasting en **blauwe** plekken door letsel. Daarnaast gebruik ik het soms in **emotioneel zwaardere periodes**: ook bij “slecht nieuws” of een emotionele schok — een vorm van traumatische overbelasting — kan Traumeel verzachtend werken.

Mijn ervaring is dat dit middel verkramping helpt loslaten, zowel lichamelijk als mentaal. Zelfs bij een **krampachtige hoest**, bijvoorbeeld na een coronabesmetting, kan het verlichting geven. De tabletten laten zich langzaam in de mond smelten, terwijl de zalf juist van buiten naar binnen werkt. Het is een fijne combinatie voor sneller herstel.

Dosering: Bij acute klachten kun je beginnen met een korte **stootkuur**: gedurende twee uur laat je elk kwartier één tablet in je mond smelten.

Vanaf 12 jaar: volgens bovenstaande richtlijn, maximaal 12 tabletten per dag.

Onderhoudsdosering: 3× per dag 1 tablet.

Kinderen van 6–12 jaar: mogen dit ook gebruiken; in 1½ uur maximaal 6 tabletten, met een maximum van 8 per dag. Onderhoudsdosering: 2× per dag 1 tablet.

Kinderen van 2–6 jaar: stootkuur van 1 uur (in totaal 4 tabletten), maximaal 6 tabletten per dag. Onderhoudsdosering: 1× per dag 1 tablet.

Een krachtig en veelzijdig middel dat in geen enkele sporttas mag ontbreken.



FEEL
HOLISTISCH NEI THERAPEUT
FANTASTIC

Arnica (VSM) of uit de EHBO doos

Arnica van VSM is een enkelvoudig middel dat bij veel mensen bekend is van de **groene crème** en ook vaak het eerste wat tevoorschijn komt bij een val of een flinke buil. Maar naast het insmeren van de plek is het ook belangrijk om het lichaam van binnenuit te ondersteunen, zodat het herstel sneller en vollediger kan plaatsvinden.

Arnica is afkomstig van de valkruidplant (Arnica montana) en staat bekend om haar krachtige werking bij **blauwe plekken, kneuzingen, spierpijn en stoten of vallen**. Het middel bevordert de doorbloeding, vermindert zwelling en helpt bij het afvoeren van afvalstoffen die vrijkomen bij een kneuzing of spierletsel. Daardoor herstelt het weefsel sneller en wordt de pijn vaak merkbaar minder.

Wat Arnica zo bijzonder maakt, is dat het niet alleen fysiek werkt, maar ook bij **emotionele schrik** of trauma verlichting kan geven na bijvoorbeeld na een ongeluk of een nare val, wanneer het lichaam én de geest nog "geschrokken" zijn. Arnica zit ook in de EHBO doos.

Arnica is verkrijgbaar als **crème, gel, druppels of korrels (tabletten)**.

Uitwendig gebruik je de crème of gel om de aangedane plek te **verzachten** en de doorbloeding te stimuleren.

Inwendig kun je Arnica (bijv. in korrels of druppelvorm) gebruiken om het herstelproces van **binnenuit** te ondersteunen.

Een klassieker in de natuurlijke EHBO, die eigenlijk in elk huishouden thuishoort, zeker als je kinderen hebt die nog wel eens vallen of stoten.

Ik start vaak **na de traumeel** toch enkele dagen met een los arnica kuurtje van een dag of 3-4 van VSM D6 potentie.

Wil je meer weten over enkelvoudige middelen deze site is fijn om te bezoeken. Veel van deze middelen zitten in de EHBO doos.

<https://www.klassiek-homeopaat.info/sportblessures-en-homeopathie/>



FEEL
HOLISTISCH NRI THERAPEUT
FANTASTIC

Spanning, nervositeit en angsten

Nervoheel (HEEL)

Het middel **Nervoheel** van het merk HEEL gebruik ik graag bij momenten van innerlijke onrust, spanning, nervositeit of angstgevoelens. Het helpt om weer wat meer **balans en rust** te vinden, zowel lichamelijk als mentaal.

Nervoheel **ondersteunt het zenuwstelsel** op een milde, natuurlijke manier. Het kan helpen bij slaapproblemen door piekeren, emotionele spanning, of wanneer je merkt dat stress zich uit in lichamelijke klachten zoals gespannen spieren, een gejaagd gevoel of hartkloppingen.

Het middel is geschikt voor dagelijks gebruik in drukke of stressvolle periodes, waarbij het **piekeren** de overhand neemt.

De tabletten laat je langzaam in de mond smelten.

Bij acute klachten kun je beginnen met een **"stootkuur"**: gedurende twee uur laat je elk kwartier één tablet in je mond smelten.

Vanaf 12 jaar: volgens bovenstaande richtlijn. Max 12 per dag.

Onderhoud 3 x per dag 1 stuks

Kinderen van 6-12 jaar: mogen dit ook gebruiken maar dan in 1 ½ uur mogen ze 6 tabletten. Max 8 per dag.

Onderhoud 2 x per dag 1 stuks

Kinderen van 2-6 jaar: niet geven



MetaRelax

Wij gebruiken MetaRelax in **drukke of stressvolle periodes**, vooral wanneer er extra energie nodig is. Het is geen middel dat ik zou nemen bij spanning of emotionele onrust (zoals wanneer ik Nervoheel gebruik), maar juist voor **lichamelijke ondersteuning** in tijden van vermoeidheid of overbelasting.

MetaRelax bevat onder andere **magnesium** en **vitamine B12**, die samen helpen om de spieren te ontspannen, het zenuwstelsel te ondersteunen en tegelijkertijd voldoende energie te behouden. Zo helpt het lichaam beter herstellen en kom je rustiger de dag door.

Je mag 2 tabletten per dag nemen, maar meestal volstaat het om 's avonds voor het slapen 1 tablet te gebruiken.

Er is tegenwoordig ook een variant genaamd **MetaNight**. Deze bevat passiebloem en saffraan, wat kan helpen bij het **inslapen** en het bevorderen van een **rustige nachtrust**. Zelf heb ik hier (nog) geen ervaring mee.



FEEL
HOLISTISCH NRI THERAPEUT
FANTASTIC

Hoesten

Celzout 27

Mijn oude therapeut ontdekte dat Pfluger Celzout 27 een fijn middel is bij **krampachtige** hoest, zoals bijvoorbeeld de bekende **kinkhoest**. Maar ook bij volwassenen kan dit middel goed werken.

Het middel is met name werkzaam bij **slijmvliescatarree**, een toestand waarbij het slijmvlies van de luchtwegen ontstoken en geïrriteerd is. Dit kan leiden tot meer slijmproductie, een prikkelende keel en hardnekkige hoest. Door de werking van Celzout 27 ondersteunt het de natuurlijke reiniging van de luchtwegen en helpt het het slijm lossen te maken, waardoor hoesten vaak minder krampachtig wordt.

Celzout 27 is een smelttablet.

Dosering:

Kinderen 6-12 jaar: 3× per dag 1 tablet

Vanaf 12 jaar en volwassenen: 3× per dag 2 tabletten



Bronchostop hoestpastilles

Wij hebben zelf goede ervaring met de Bronchostop hoestpastilles. Deze zuigtabletten werken bijzonder prettig en zijn bovendien makkelijk verkrijgbaar bij de meeste drogisterijen of apotheken.

De pastilles zijn op basis van **tijmextract**, een natuurlijk kruid dat bekendstaat om zijn verzachtende werking op de luchtwegen en het helpen **losmaken van vastzittend slijm**. Ze **verzachten** de keel en **verminderen kriebelhoest**, waardoor ze vooral bij verkoudheid of na een griep een fijne ondersteuning bieden.

In **combinatie** met Celzout 27, Viro en/of Bactero vormen ze een mooie, natuurlijke ondersteuning voor het herstel van de luchtwegen.

Een eenvoudig, maar effectief middel dat bij ons standaard in huis ligt zodra het hoest seizoen begint.



FEEL
HOLISTISCH NEI THERAPEUT
FANTASTIC

Slijm in de keel

A-Bomin (Pflüger)

A-Bomin kan gebruikt worden om **vastzittend slijm** los te maken, bijvoorbeeld bij mensen met bronchitis, astma of COPD. Het middel ondersteunt het lichaam bij het dunner maken van slijm, waardoor het gemakkelijker kan worden **opgehoest** en de luchtwegen beter vrij blijven.

Ik vond deze tip op een astma forum, en mijn vader, die COPD-klachten had, merkte dat hij er baat bij had.

Dosering:

Voor de juiste dosering is het altijd belangrijk om de verpakking of bijsluiter te raadplegen. Wij gebruikten zelf een lage dosering van 2×10 druppels, wat bij ons goed werkte.

A-Bomin is een prettig middel om in huis te hebben als ondersteuning bij vastzittend slijm, vooral in combinatie met andere milde luchtweg middelen.



FEEL
HOLISTISCH NEI THERAPEUT
FANTASTIC

Hormoon klachten

Hormeel (HEEL)

Het middel Hormeel van HEEL kan worden ingezet ter verlichting bij **menstruatiepijn**, maar helpt ook bij het bevorderen van een **regelmatige menstruatiecyclus**. Het middel ondersteunt het lichaam op een natuurlijke manier, zodat de klachten tijdens de menstruatie minder hevig kunnen zijn en het ritme van je cyclus beter in balans blijft.

Belangrijk: dit middel is geschikt voor jongeren vanaf 12 jaar en volwassenen.

Dosering bij acute klachten:

Bij een korte **stootkuur** laat je gedurende twee uur elk kwartier één tablet in de mond smelten.

Volwassenen vanaf 12 jaar: volgens bovenstaande richtlijn, maximaal 12 tabletten per dag.

Onderhoudsdosering: 3× per dag 1 tablet.

Mijn ervaring is dat ook Traumeel een fijn middel kan zijn bij menstruatiepijn, vooral wanneer er sprake is van spier- of rugpijn door krampen.

Ijzer

Tijdens de **menstruatie** kan het prettig zijn om tijdelijk een goed ijzersupplement te gebruiken, zeker wanneer je merkt dat je wat sneller vermoeid bent.

Wij gebruiken zelf **Floradix** in tabletvorm. Mijn dochter gebruikt **Blueiron Vloeibaar Ijzer is** een prettig alternatief, met een milde smaak en een lange houdbaarheid, in tegenstelling tot de vloeibare Floradix-variant.

Let op bij het innemen van Floradix-middelen:

Neem ze minimaal 30 minuten vóór de maaltijd in. Vermijd daarbij zuivel of melkproducten, omdat die de opname van ijzer kunnen verminderen. Neem liever een glas vruchtensap, want vitamine C verbetert juist de ijzeropname in het lichaam.

Een goed ijzersupplement kan dus net dat steuntje in de rug geven tijdens je menstruatie.



FEEL
HOLISTISCH NRI THERAPEUT
FANTASTIC

Fijne supplementen

Vitamine C

Bij ziekte gebruiken wij van **Vitakruid** de **gebufferde vitamine C**.

Dit middel is complex en snel werkend, waardoor het ideaal is bij griepachtige klachten. Bij ziekte mag je dit middel 3x per dag 1 tablet innemen.

Sommige mensen gebruiken het tot 6x per dag, of totdat ze merken dat hun darmen beginnen te rommelen, want vitamine C kan in hogere doseringen ook als mild laxeermiddel werken.



Er zijn daarnaast diverse **multivitamines** op de markt, maar dit is echt maatwerk. Niet iedere multi past bij elke persoon. Het is daarom verstandig om je uit te laten testen door een therapeut die verstand heeft van supplementen. Gebruik zuivere en betrouwbare producten die het lichaam het minste belasten. **Huismerken zijn GEEN zuivere producten** deze bevatten teveel vulmiddelen die de lever belasten.

Dit geldt ook voor **visolie**. Niet iedereen heeft visolie nodig; bij mij is dit middel nooit als standaard onderhoud supplement getest. Het kan dus heel goed zijn dat het bij jou ook niet nodig is. De visolie die ik het meeste test is momenteel **vitakruid 1400TG** met vitamine D3 samen. Maar de **Bio omega 500 of 1000** van **Biotics research** is ook een fijn product.

Vitamine D

Ik gebruik zelf **Vitakruid Vitamine D&K** of **Biotics Research D&K mulsion**. Beide zijn prima en goed opneembare druppels, ieder in hun eigen prijsklasse. Maar als je kijkt naar de onderhoudsdosering die je dagelijks inneemt, valt het qua kosten reuze mee.

Belangrijk om te weten: vitamine **D en K werken** het beste **samen**. Vitamine D helpt je lichaam calcium uit voeding op te nemen, terwijl vitamine K ervoor zorgt dat het calcium op de juiste plekken in het lichaam terechtkomt, zoals in botten en tanden, en niet in de bloedvaten. Door deze samenwerking blijven D en K in balans, wat essentieel is voor een gezond skelet en een goed functionerend hart- en vaatstelsel.

Het combineren van D & K in één druppel zorgt dus voor optimale opname en veiligheid, vooral bij dagelijks gebruik als onderhoud supplement.

(geen K gebruiken bij bloedverduuners, neem dan alleen een D)



FEEL
HOLISTISCH NEI THERAPEUT
FANTASTIC

Probiotica

Er zijn veel probiotica middelen die kunnen helpen om de darmflora te herstellen. Ieder met hun eigen werking en met diverse stammen die de darmen ondersteunen. Voor mij is **Orthica Original** de bekendste. Het is voor mij echt een heilige graal om in huis te hebben. Ik gebruik het vooral tijdens buikgriep of **diarree**, om mijn **darmflora** weer in **balans** te brengen. Natuurlijk kan probiotica ook bij andere klachten ondersteuning bieden, maar dat verschilt per persoon. Daarom raad ik aan om tijdens een consult te bespreken of het in jouw situatie echt nodig is en welk middel het beste past.



Wil je graag de supplementen bestellen? Deze middelen kan je bestellen via www.supplentia.nl en met deze referentie code krijg je **15% korting: FEELFACZ15**. Je kan hier ook andere merken kopen met deze code voor standaard 15% korting.

Merken die te bestellen zijn die uit deze naslag komen:

Vitakruid
Energetica natura
Biotics research
Orthica
HEEL
plfuger Celzout
Metarelay en Metanight

Alle anderen middelen zijn onder andere online te vinden, Holland and Barret en de Etos/ Kruidvat. Heb je vragen over het bestellen of je het juiste middel hebt, dan kan ik je altijd hiermee helpen.



FEEL
HOLISTISCH NIEUW THERAPEUT
FANTASTIC