

HOMEOPATSKA ZDRAVILA ZA DOMAČO PRVO POMOČ

Homeopatija se kot metoda zdravljenja uporablja že več kot 250 let. Princip zdravljenja je razvil nemški zdravnik Samuel Hahnemann. Njegova načela pri obravnavi kroničnih in akutnih bolezni širom sveta uporabljajo zdravniki, strokovnjaki iz področja homeopatije. Sedaj je mogoče tudi v naših lekarnah dobiti določena homeopatska zdravila ob strokovnem nasvetu farmacevta za ljudi, ki želijo kupiti zdravilo za samozdravljenje akutnih zdravstvenih težav.

Samozdravljenje je definirano kot zdravljenje na osnovi lastnega znanja ter izkušenj, ob pomoči farmacevta v lekarni. Pri lažjih zdravstvenih težavah (prehlad, gripa, piki žuželk, glavobol, zgaga) so nam bila do nedavnega na voljo le alopatska zdravila, ki jih predpisuje uradna medicina.

V nadaljevanju vam bomo predstavili homeopatska zdravila, ki so skorajda nepogrešljiv del domače lekarne. Na nepričakovane, neljube dogodke imajo homeopatska zdravila hitrejši učinek od alopatskih.

Homeopatska zdravila so primerna za vse generacije, v lekarnah pa jih dobite brez recepta. Njihova prednost pred zdravili uradne medicine je v tem, da krepijo samozdravilno moč telesa in njegov imunski sistem.

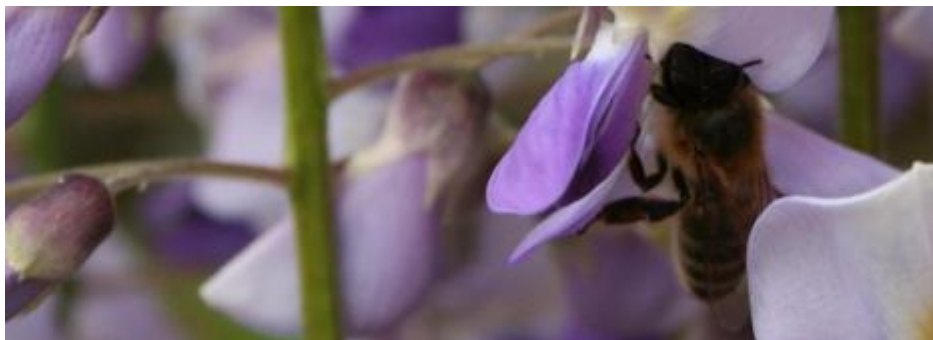
Poudariti je potrebno meje samozdravljenja:

- *Nikakor se ne smete zdraviti sami, če je vaša bolezen dolgotrajna, če se pogosto ponavlja ali je kronična.*
- *Nikoli po lastni presoji ne nehajte jemati zdravil za kronične bolezni, ki vam jih je predpisal zdravnik.*
- *Če težave, ki jih zdravite sami, ne prenehajo v 7-10 dneh, je potreben obisk zdravnika.*

Pozorni morate biti v primerih, kjer je življenjskega pomena zdravniška pomoč. Še posebna previdnost je potrebna pri:

- *nenadnih krvavitvah,*
- *težavah pri dihanju; hitro ali počasno dihanje,*
- *ponavljajočih bolečinah v prsnem košu*
- *konvulzijah,*
- *stanju delirija*
- *telesni temperaturi nad 39,5°C*
- *visoki telesni temperaturi s počasnim srčnim utripom (manj kot 60 udarcev v minuti pri odrastlem človeku in manj kot 80 pri otroku)*
- *hudih, ponavljajočih glavobolih s slabostjo, bruhanjem, nenadno izgubo zavesti, otrdelim vratom.*

APIS MELLIFICA



Apis je zelo dobro zdravilo za prvo pomoč pri pikih, ugrizih insektov, izpuščajih in razdraženi koži. Primerna izbira za ljudi, ki so v stanju mentalnega šoka, ljubosumja.

Telesni simptomi:

- žgoča bolečina, prisotnost oteklina, kot pri čebeljem piku,
- koža je občutljiva na dotik, simptome izboljša leden obkladek,
- varikozne vene, ki so vnete, otekle,
- podočnjaki, ječmenček,
- zvini, izpahi,
- rast zob pri dojenčkih s svetlečimi, rdečimi zatečenimi dlesnimi.

Splošni simptomi:

- človek je nemiren, neroden, ljubosumen, vedno zaseden, okupiran z delom,
- žgoča, zbadajoča bolečina, ki jo poslabša toplota, izboljša pa hladen obkladek,
- oteklina je zelo občutljiva na dotik in pritisk,
- zmanjšana želja po tekočini.

ACONITUM NAPELLUS – ACONIT



To zdravilo uporabljamo pri nenadnih pojavih simptomov gripe, prehlada ali katerih drugih težavah, ki se velikokrat pojavijo zaradi izpostavljenosti hladnemu vremenu, vetru.

Zelo učinkovito je tudi pri lajšanju šoka, travme, ki lahko nastopi že pri lažjih telesnih poškodbah. Te velikokrat spremlja strah, občutek močne bolečine, vročica ali mrzlica.

Pri tem zdravilu je pomembno, da ga vzamemo že ob prvih simptomih akutne bolezni ali vsaj znotraj dvanajstih ur po nastopu le teh.

Splošni simptomi, ki potrjujejo izbiro zdravila:

- zelo velika žeja,
- počutje se izboljša na svežem zraku, poslabša na toplem,
- počutje poslabša glasba, tobačni dim, suh, hladen veter.

Telesne težave:

- polna, težka glava z utripajočo, žgočo bolečino,
- obraz je rdeč, vroč, medtem ko je eno lice rdeče, je drugo blede,
- pri nastopu gripe je grlo rdeče, suho, z otečenimi mandlji,
- želodčne težave, ki jih spremlja bruhanje, močno potenje in velika potreba po uriniranju,
- težko dihanje, z občutkom pritiska na prsni koš, hripav, suh kašelj

Čustvene težave:

- *pacient čuti močan strah, zaskrbljenost,*
- *strah pred smrtjo, prihodnostjo,*
- *strah pred množico ali prečkanjem ceste.*

ARNICA MONTANA



Arnika se lahko prav tako uporablja v stanjih šoka, poškodb, travme.

Je zelo učinkovita za ljudi, ki se jim po nesrečah pogosto sanja o dogodku, poškodbah. Njihov strah se odraža med spanjem, v sanjah o nasilju, smrti in se zato ponoči prebujajo.

Zelo dobra je za ljudi, ki so utrpeli hude poškodbe (fizične ali mentalne), doživljajo strah ali jezo. Njihovo celo telo je lahko preobčutljivo, človek si želi samote, želi dopovedati okolici, da je z njim vse v redu.

Telesne težave:

- arnika je dobra izbira za ljudi po poškodbah, po operativnem okrevanju, tudi pri izpuljenemu zobu, celo po travmatičnih izkušnjah v preteklosti,
- človek se počuti kot bi bil pretepen, ves izmučen, ne pusti se dotikati, še postelja mu je pretrda,
- pacienta lahko močno napenjajo vetrovi, se močno poti, bruha, prisoten je neprijeten okus v ustih ali celo zadah iz njih,
- zelo dobro zaustavlja krvavitev pri lažjih vrezninah ali odrgninah,
- lajša bolečine v mišicah po športnih aktivnostih ali fizičnem prenaprejanju.

Splošni simptomi, ki potrjujejo izbiro zdravila:

- pacientu se počutje čez noč poslabša,
- toplota poslabša, hladna kopel izboljša simptome,
- nespečnost zaradi kronične preutrujenosti,
- človek se počuti užaljenega,
- nagnjenost h krvavitvam (krvavitev iz nosu),
- preutrujenost zaradi menjave časovnega pasu pri potovanjih,
- visoka vročina s hladnim telesom in vročo glavo.

ARSENICUM ALBUM

Človek, ki potrebuje arsenicum album, se počuti negotovega, ima stalno željo po druženju. Je nemiren, z mnogo strahov. Strah ga je bolezni, raka, ropa, samote, nenehno se ukvarja s smrtjo. Ljudje arsenicum so pogosto zbiratelji, imajo radi dragocenosti in starine. Udobnost in varnost sta jim zelo pomembna, kar pogosto najdejo v krogu svoje družine. Arsenicum album ima težave z nespečnostjo, ta nastopi med polnočjo in drugo uro zjutraj. Pogosto so odvisni od svojega zdravnika ali terapevta.

Telesni simptomi:

- močna bolečina, žgoča kot ogenj,
- občutek vročih igel ali iskric, ki se izboljša ob stiku s toploto,
- hitra izguba vitalnosti, človek se nenadno počuti nemočen, še posebej po fizičnem naporu ali po hitri hoji,
- izločki so lahko neprijetnega vonja ali celo žgoči,
- ob gripi ali povišani temperaturi nastopi nepotešljiva žeja z močno željo po hladnih pijačah, ki jih pije po požirkih,
- izčrpanost po boleznih,
- trdovratni kašelj, ki se poslabša po polnoči,
- nenehna želja po hrani, vendar oseba ni zmožna jesti.

Splošni simptomi, ki potrjujejo izbiro zdravila:

- učinkovit pri težavah, ki se pojavljajo na desni strani telesa,
- človek je zmrzljive narave, trpi zaradi zgage, gastroenteritisa, zastrupitve s hrano, diareje bruhanja, fizične nemoči,
- arsenicum je zelo dobro zdravilo pri visoki temperaturi, kožnih lezijah, ekcemih, ki se poslabšajo na mrzlem, toplota pa izboljša stanje,
- simptomi se poslabšajo na mrzlem, izboljšajo s toploto.

BELLADONNA



To zdravilo je učinkovito pri ljudeh, ki v bolezenskem stanju občutijo bes in jezo, lahko so tudi napadalni.

Zelo se obnese pri otrocih, ki v bolezenskem stanju kričijo, si pulijo lase, grizejo, zaradi visoke vročine halucinirajo. Nekateri otroci zbolijo posledično zaradi vznemirjenja, strahu, žalosti, razočaranja – v takšnih primerih je Belladonna zdravilo izbire.

Telesni simptomi:

- simptomi nastopijo nenadno, so akutni, človek je nasilen,
- pacient je preobčutljiv na zvok, okus, dotik,
- visoka telesna temperatura, a brez žeje,
- predeli telesa, kjer se pojavi bolečina so vroči, močno rdeči, občutek pulzirajoče bolečine.

Splošni simptomi:

- slabost, glavobol,
- zatečeni, boleči sklepi,
- stanje se poslabša na vročem soncu, ob hrupu,
- simptomi se izboljšajo ob počitku v postelji, v temnem, toplem prostoru,
- mastitis, vnetje dojk.

BRYONIA ALBA



Bryonia je učinkovito homeopatsko zdravilo pri težavah s prekrvavitvijo in jetri. Učinkovita je prav tako pri glavobolih, bolečinah v sklepih, mastitisu in bolečinah v trebuhu.

Ljudje, ki ustrezajo sliki tega zdravila imajo finančne skrbi, strah pred revščino. Želijo si varnosti. Nenehne skrbi jih energetsko izčrpavajo.

Telesni simptomi:

- vsi simptomi se poslabšajo ob gibanju,
- sluznice so zelo suhe, človek je žejen, piti želi hladno vodo,
- zaprtje,
- pogosto hud glavobol na levi strani, gibanje ga poslabša,
- oseba ima suh, boleč kašelj,
- lumbago, pri katerem se človek ne more obrniti niti v postelji zaradi otrdelosti,
- prebavne težave zaradi sadja ali hrane ki napenja, bruhanje ne izboljša težav.

Splošni simptomi:

- vse simptome poslabša gibanje, kašelj, premikanje z očmi,
- bolečine zmanjša pritisk na boleče mesto.

Izbira ustrezne potence homeopatskega zdravila

Z D1-D12 potencami vplivamo predvsem na bolezenske simptome, ki se pojavljajo na telesu. Imajo širši spekter delovanja, a šibkejši učinek v primerjavi s potencami od D12-D30. Ob pravilni izbiri homeopatskega zdravila imajo te potence vpliv tudi na psihični nivo telesa.

Visoke potence se pričnejo s C30, ki jo v lekarni še dobimo brez recepta, za višje je potreben recept zdravnika homeopata. Te potence delujejo hitro in temeljito, potrebno pa je natančno ujemanje slike zdravila z simptomi, ki so prisotni pri bolniku.

Ob nenadnih težavah se priporoča uporaba C6 potence izbranega zdravila. Če so simptomi zelo burni (pik čebele), jemljite zdravilo na 10-15 minut do izboljšanja. To bi moralo nastopiti v eni uri.

Pri psihičnih simptomih poskusite z C12 potenco in jo jemljite dvakrat dnevno. Prav tako lahko izberete C30 pri boleznih, ki imajo močno psihološko simptomatiko, spremljajo pa jih tudi težave na fiziološki ravni. Pri slednji potenci je zadostno jemanje enkrat dnevno.

Zdravilo vzamemo tako, da položimo dve ali tri globule na jezik. V ustih se globule raztopijo, homeopatsko zdravilo se absorbira skozi ustno sluznico. Lahko uporabite tudi t.i. »moker način« jemanja zdravil. Pri tem raztopite 5 globul homeopatskega zdravila v decilitru navadne vode, pomešate s plastično ali leseno žličko in pijete pripravljeno raztopino po požirkih na 5-10 minut.

Homeopatsko delovanje otežujejo:

- umetna zdravila,
- akupunktura,
- meditacija,
- pitje velikih količin močne črne kave,
- pretiravanje z alkoholom,
- močna zelišča (kafra, mentol, kamilica).

Na splošno je homeopatija bolj učinkovita pri zmernem načinu življenja.

Homeopatska zdravila shranjujemo v temnem, suhem prostoru izven območja sevanja (mikrovalovna pečica, mobilni telefon, televizor).

Članek povzet iz literature:

- zapiski iz seminarjev, ki jih organizira SHD,
- <http://www.abchomeopathy.com/>.

Avtorica članka ne prevzema odgovornosti za morebitne zaplete pri samozdravljenju.

Tanja Mlakar Lisac, mag. farm.