

Homeopaattinen kesämuistio

Alkukesä on meille useimmille lomasuunnitelmien aikaa: miten saisi irti koko vuoden odotetuimmasta ajanjaksosta. Niin tai näin, aina on hyvä varautua myös yllätyksiin, varsinkin jos perheessä on lapsia. Homeopaattiset tuotteet tarjoavat nopean avun erilaisiin traumoihin, pikku haavereihin ja vammoihin.



Matkapahoinvointiin

Pahoinvointi voi pilata monen matkanteon jo alkumetreillä. Oireisiin kuuluu pahoinvointi, pyörrytys ja heikkous. Pahoinvointi aiheutuu useimmiten siitä, että "silmissä vilisee", toisin sanoen ohikiitävä maisema aikaanasaava oireita.

Cocculus (30) 1 - 2 pilleriä aloitetaan ennaltaehkäisy puolisen tuntia ennen matkaa.

Cocculus on homeopaattinen aine myös merisairauteen, ts. kun tulee tunne, että "kaikki keinuu". Cocculusta voi ottaa lisää vielä matkan aikana, jos tarvetta ilmenee.

Jos matkustaa jonkin kaukomaille eri aikavyöhykkeisiin, voi pitkän lennon aikana syntyä nk. jetlag-tilanne. Tässä auttaa Arnica. Arnica otetaan lennon alkupuolella 1 - 2 rautaa potenssissa 30. Toistetaan annostus puolivälissä lentoa ja vielä kerran perille saavuttua. Useimmat asiakkaani ovat kertoneet, että tällä annostuksella ovat "sielu ja ruumis saapu-

neet yhtä matkaa perille" eikä lomapäiviä ole kulunut hukkaan puolitokkuraisen olon seurauksena.

Hyönteisten pistot

Jos ei kesää ilman kärpäsiä, ei myöskään ilman hyttysiä tai muita pistäviä hyönteisiä.

Useimpiin pistoihin auttaa erinomaisesti Ledum (30), joka on tehty suopursusta. Otetaan 1 - 2 pilleriä tarpeen mukaan. Yleensä kutina hellittää viimeistään noin 10 minuutin sisällä. Ledumia otetaan ensimmäiseksi myös esimerkiksi käärmeen pistoon ja sitten kiidätetään uhri ensiapuun.

Vahingot

Mökkiolosuhteissa voi vasaaran, puukon, lapion tms. työkalun käyttö aiheuttaa erilaisia haavereita. Varsinkin perheen nuorimmat ovat innokkaita kokeilemaan taitojaan ja useimmiten tietysti seurauksena on kuumuja, mustelmia ja haavoja.

Jokaiseen homeopaattiseen kotiapteekkiin kuuluvat kaikkien vahinkojen varalta Arnica (30) ja Traumeel, joita molempia on saatavana sekä tabletteina että vahingoittuneelle alueelle levitettävänä voiteena.

Haaverin tapahduttua Arnicaa otetaan 1 - 2 pilleriä 2 - 3 kertaa vuorokaudessa päivän, parin ajan. Traumeelia voidaan annostella useamminkin. Vahingoittunut kohta voi tuntua aivan terveeltä heti kohta homeopaattisen lääkkeen ottamisen jälkeen. Jos on syytä epäillä, esimerkiksi luunmurtumaa, on kuitenkin aina syytä käväistää terveyskeskuksessa tarkistuttamassa tilanne.

Viiltohaavat

Jos vaikka kalaa peratessa puukko lipsahtaa tai vihanneksia pilkkoessa veitsi viiltää, tarvitaan Staphysagria 30. Homeopatiassa valitaan sopiva lääkeaine jopa haavan syntymistavan perusteella. Annostus sama kuin Arnican kohdalla.

Pistohaavoihin tarvitaan suopursusta tehtyä Ledumia(30). Kuten edellä mainitsin, Ledum on myös se aine, jota otetaan hyönteisten pistoihin tai eläinten puremiin.

Jos pistokohta paisuu ja punottaa, Apis 30 auttaa (sisäisesti) useimmissa tapauksissa. Apis voi olla myös erittäin tärkeä ensiapuaine silloin, jos on herkkä reagoimaan erilaisiin allergiaa aiheuttaviin tekijöihin. Varsinkin jos nielun limakalvot turpoavat ja aiheuttavat tukehtumisen tunteen, Apis (30) 1 - 2 pilleriä voi tuoda nopeasti helpotusta. Annos toistetaan 10 minuutin päästä pari, kolme kertaa. Vakavammassa tapauksissa on syytä kääntyä lääkärin puoleen heti homeopaattisen ensiavun jälkeen.

HUOM!

Ledum on se aine, jota otetaan ensiapuna, jos silmään osuu jokin terävä esine. Ensiavun jälkeen on syytä kiirehtiä viivyttelemättä lääkäriin.

Palanut iho

Ensimmäinen auringonotto päätyy tavallisesti ihon palamiseen, vaikka yrittäisi olla kuinka varovainen. Kyseessä on aina palovamma, vaikka aiheuttaja onkin kaukana avaruudessa.

Belladonna (30) lievittää puottavaa, polttelevaa ihoa. Tuotetta otetaan sisäisesti muutama kerta puolen tunnin välein.

Ulkoisesti voidaan ottaa veteen sekoitettua *Urtica urens*-tinktuuraa (10 tippaa lasilliseen vettä), jota painellaan kostutetulla pumpulilla palanutta ihon aluetta.

Jos iholle muodostuu rakkuloita, otetaan sisäisesti *Cantharis* (30) tarpeen mukaan. *Cantharis* toki auttaa myös ihon kuumotukseen ja poltteluun, aivan kuin *Belladonna*akin.

Lämpöhalvaus/ auringonpistos

Ihana auringonpaiste saattaa houkuttaa meitä niin, ettemme muista varjon tärkeyttä ennen kuin on liian myöhäistä. Auringonpistoksen oireina voi olla heikotus, kova päänsärky,

öksentelu, silmien arkuus häikäisylle jne.

Aivan ensimmäiseksi potilas on saatava heti pois kuumasta auringosta. Yllä mainittu

Belladonna (30) auttaa oireisiin, joihin kuuluu hakkaava pulssi, jyskyttävä päänsärky ja laajentuneet pupillit, silmät ovat valonarat. Iho kuumottaa ja polttee.

Annostus 1-2 ractta puolen tunnin välein kolmeen annokseen asti.

Ruokamyrkytys

Mökkiolosuhteissa ruoansäilytys ei aina onnistu täydellisesti. Pahentuneesta makkaras- tai lihasta aiheutuviin ruokamyrkytysoireisiin auttaa *Arsenicum* (30) muutama rae 2-3 kertaa. Kalasta johtuvaan oireiluun auttaa *Lycopodium* (30). Annostus sama. □

Peipposen liverrystä ja pumpulisia poutapilviä lukijoitten kesään toivotellen,

MARJUT ECKSTEIN
HOMEOPAATTI