

Homeopatija - rješenje protiv opekline, sunčanice, dehidracije i ostalih ljetnih tegoba

Homeopatske remedije su izvrsno rješenje za opekline, sunčanicu i dehidraciju. Ukoliko svoj odmor planirate provesti u nekom sunčanom podneblju, svakako se opremite homeopatskim priborom.

Ovo je pravi trenutak da skrenemo vašu pažnju na učinkovitost krema za sunčanje. Iako one u načelu štite od opekline, njihova zaštita ne može biti potpuna ukoliko se krema ne nanosi u dostatnoj količini, ako koristite pogrešni faktor, ne nanosite kremu ispod odjeće, zaboravljate na određene dijelove tijela i slično. Zapravo korištenje krema za sunčanje može biti paradoksalno. Koristeći kreme za sunčanje, ljudi često dobiju lažni osjećaj sigurnosti koji pak može biti primarni uzrok porasta stope raka kože.

Koristeći zaštitnu kremu, osoba će se svakako zaštititi od opekline zato što su kreme formulirane sa svrhom apsorpiranja UVB zračenja. Problem nastaje kod UVA zraka koje kreme mogu propustiti. UVA zrake prodiru dublje u kožu gdje ih apsorbiraju melanociti koji imaju dvije funkcije: proizvodnju melanina (sunčanje i tamnjenje), te formiranje melanoma (raka).

S druge strane, izlaganje suncu je izuzetno bitno zbog aktiviranja sinteze vitamina D. Vitamin D održava potrebnu razinu kalcija i fosfora te pomaže održavanju i formiranju jakih kostiju. Mnogobrojne studije pokazuju velike prednosti za zdravlje i to kod osoba koje imaju optimalnu razinu vitamina D.

Da li se izlagati suncu ili pak ne. Odgovor je DA, ali u umjerenim količinama.

Savjeti za sunčanje

- Izbjegavajte izlaganje suncu tijekom najtoplijeg dijela dana i to od 10:00-16:00.
- Nosite šešir kako bi zaštitili osjetljivu kožu na vlasištu/glavi.
- Djeci kupite kupaću opremu (sa dugim rukavima i nogavicama) sa funkcijom zaštite od sunca.
- Ukoliko osjetite i najmanji osjećaj peckanja, odmah se pokrijte i maknite sa sunca.



Sunčane opekline i osipi od sunca

Većina homeopatskih ljekarni nudi iznimno učinkovite homeopatske kreme ili masti koje pomažu pri tretiranju opekline. Obično je glavni sastojak **Urtica urens (kopriva)**. Savjet je da za jedan od takvih preparata svakako pronađete mjesto u svojoj torbi za plažu. Ukoliko se uzimaju oralno, homeopatske remedije imaju još brže djelovanje.

- **CANTHARIS** - Za opekline s mjehurima. Izvrstan i za druge vrste opekline. Koža je crvena, prisutna je goruća bol, bolje je od hladnih aplikacija. To je glavna remedija kod svih vrsta opekline.
- **BELLADONNA** - Za izrazito bolne opekline od sunca ponekad popraćene jakim glavoboljom
- **URTICA URENS** - indikacije za uporabu ove remedije su crvenilo, intenzivna pekuća bol, sa svrabom koji također peče, te bockanje. Koža izgleda kao da je spaljena uz prisutnost sitnog bijelog osipa
- **CAUSTICUM** - ova remedija namijenjena je teškim opeklinama, ali i sanaciji loših posljedica prijašnjih opekline
- **CALENDULA MAST** - nanijeti tanak sloj na dio kože koji je iritiran suncem
- **HISTAMIN** - za kožne alergije uzrokovane izlaganjem suncu
- Aktualna aplikacija koja može biti vrlo umirujuća za opekline je **ALOE VERA** biljka. Oljušti se tanak sloj lista te želatinastu unutrašnjost nanijeti izravno na opeklinu
- **NATRUM MURIATICUM** - izvrsna remedija za osobe koje nakon izlaganja

jakom suncu zadobiju mjehuriće na usnama ili oko njih

Vrlo je bitno da upamtite - homeopatija je u potpunosti sigurna i vrlo jednostavna za korištenje.

Sunčanica

Sunčanica je opasno stanje kod kojeg ljudski mehanizmi za hlađenje (tijela) postaju preopterećeni, te se jednostavno ugase. U tom trenutku je potrebno odmah potražiti stručnu pomoć.

Unesrećenog je potrebno prenijeti na zasjenjeno i hladno mjesto. Provjetrite prostoriju otvaranjem prozora ili pomoću ventilatora. Potaknite osobu da pije vodu. Pokušajte sa jednim od homeopatskih lijekova navedenih u nastavku. Nježno masirajte osobu kako bi se potaknula cirkulacija. Ako nastupi grčenje (konvulzije), premjestite sve predmete kako se unesrećeni ne bi ozlijedio. Polegnite osobu na lijevi bok kako biste osigurali prohodnost dišnih putova.

S obzirom na simptome sunčanice preporučuju se naredne remedije:

- **Glonoine** - jedna od najučinkovitijih za sunčanice popraćene zbunjenošću, izuzetno jakom, pulsirajućom glavoboljom, lupanjem srca te mučninom i povraćanjem. Ostale indikacije za korištenje ove vrste remedije su: blijedo lice, tupi pogled, bijeli jezik, otežano disanje, često povraćanje popraćeno glavoboljom i teškim osjećajem u želucu. Ostale indikacije su visoka temperatura i padanje u nesvijest.
- **Aconitum** - korisna remedija koja pomaže ukoliko se kao posljedica sunčanice i njenog utjecaja na cirkulaciju pojavi paraliza.
- **Lachesis** - koristi se kada osoba pati od vrtoglavice te pada u nesvijest, a izrazito toplo vrijeme izaziva veliki umor.
- **Belladonna** - izvrsna remedija koja se koristi kao pomoć pri akutnim stanjima. Najčešći simptomi su pospanost, gubitak svijesti, zujanje u ušima kao i osjećaj stezanja u prsima.
- **Gelsemium** - još jedna izvrsna remedija za tretiranje sunčanice, pogotovo ukoliko je praćena simptomima cerebralnog gušenja, stanja delirija, glavobolje, visoke temperature te čak tendencije padanja u komu.
- **Natrum carbonicum** - remedija koja pomaže umanjiti kronične učinke sunčanice. Najčešće se koristi kada se osoba ponovo izlaže suncu i visokim temperaturama. Natrum carbonicum je vrlo efikasan i kao smirujuće sredstvo (za prestrašene i nervozne osobe) za vrijeme olujnog vremena. Efikasan je i kada se pojavljuju glavobolja i oslabljenost prilikom pretjeranog izlaganja suncu._



Dehidracija

- **CHINA** - remedija broj 1 za dehidraciju. Koristi se prilikom osjećaja slabosti i tromosti, uzrokovanih gubitkom tekućine nakon znojenja (također nastupa proljev i povraćanje ili pak nemogućnost konzumiranja dovoljne količine vode).

Homeopatija za ostale tegobe za vrijeme ljetovanja na moru i suncu

Ubodi pčela, komaraca, pauka, meduza

- **APIS MELLIFICA** - proizlazi od uboda pčele. Često upotrebljavana remedija kod velikih, crvenih, silovitih oteklina (sa ili bez ugriza). Osjeti su kao plik od paljenja, pulsiranje, pečenje. Osoba je vruća i nemirna. Gore joj je od topline, pašu joj hladni oblozi i svježi zrak.
- **CALADIUM** - za svrab od ugriza buha, insekata, komaraca
- **CARBOLIC ACIDUM** - za alergijske (ugrize) i anafilaktičke reakcije. Alergijski ubodi pčela ili osa. Ocrtana oteklina i osjećaj gušenja. Osoba je obično prekrivena osipom sa natečenim jezikom i licem. Potrebno je pozvati hitnu medicinsku pomoć.
- **LEDUM PALUSTRE** - glavna remedija kod ubodnih rana i ugriza insekata (pa i psa ili mačke). Prisutna je goruća bol, svrbež i vidljiv je ubod...mjesto uboda je plavkasto i tvrdo, bijela oteklina hladna na dodir. Osobi je bolje od hladnih aplikacija, što je neobično, ali je i vrlo bitan simptom koji upućuje na korištenje ove remedije.
- **URTICA URENS** - za urtikarije (koprivnjača), alergijske reakcije uzrokovane

ubodima insekata, meduze (vlasulje) itd. Karakteristično je da peče, gori, svrbi, boli. Poboljšanje od trljanja i češanja.

- **VESPA** - vrlo korisna remedija za ubode osa tj. od teških uboda ... osoba zuri u prazno, konvulzije i gubitak svijesti.

Obično Ledum i Apis imaju najbolju ulogu kod uboda insekata.

Ubodi morskog ježa

Ubod morskog ježa ozljeda je koja u prvi trenutak izgleda bezazleno. Problem se može pojaviti ako vam bodlje predugo ostanu u tijelu jer mogu uzrokovati upalni proces. Stoga ih je potrebno što prije izvaditi. U nekim slučajevima takva ozljeda može uzrokovati mnogo problema.

- **Silicea** - glavna remedija kod uboda morskog ježa. Mjesto postaje upaljeno i proizvodi iscjedak koji je smrdljiv i kremaste boje. Pogođeno područje vrlo često teže zarasta pa je stoga Silicea vrlo korisna kod procesa ozdravljenja.



Upala uha

Upala uha jedna je od najčešćih boljki na ljetovanjima koju je teško izdržati, pa nam se antibiotik često čini kao jedini spas.

Homeopatski pripravci primjenjuju se kod svih vrsta upale uha a mogu se i kombinirati s antibiotskom terapijom kako bi se ojačao imunitet.

Pripravak se bira na temelju simptoma, a ne dijagnoze, a najčešće se koriste:

- **Belladonna** - za osobe čija upala uha počinje naglom, intenzivnom boli praćenom visokom temperaturom.
- Kod osoba koja se žale da ih uho više boli noću, imaju žutozeleni iscjedak iz nosa i traže pozornost preporučuje se **Pulsatilla**, a kod osoba koje imaju intenzivne bolove i razdražljive su - **Chamomilla**.
- **Aconitum** se preporučuje ako je upala počela nakon izlaganja hladnom i suhom vremenu, a praćena je povišenom temperaturom uz tjeskobu i strah.
- **Hepar Sulphur** koristimo ako je uhololja praćena grloboljom i otečenošću žlijezda, kad je uho gnojno i osjetljivo na dodir, a **Ferrum Phosphoricum** odlično djeluje kod blagih simptoma uhololje koji se nisu naglo razvili i gdje temperatura nije jako visoka.

Remedije za određene kukce i druge vrste ugriza ili uboda:

- **Mrav:** Apis, Lachesis
- **Stjenica:** Lachesis
- **Pčela:** Apis, Hypericum, Ledum, Urtica Urens
- **Buhe:** Apis, Ledum
- **Stršljani:** Apis, Hypericum, Ledum
- **Meduza:** Medusa, Urtica Urens
- **Komarac:** Apis, Ledum
- **Škorpion:** Carboic Acid, Crotalus, Lachesis
- **Morski jež:** Silicea
- **Pauk:** Carboic Acid, Crotalus, Hypericum, Lachesis
- **Osa:** Apis, Hypericum, Ledum

Kako uzimati homeopatske remedije?

Homeopatske remedije mogu se nabaviti u svim boljim ljekarnama i to u različitim potencijama. Remedije u obliku globula (kuglica) uzimaju se pod jezik pola sata prije ili poslije jela. Doziraju se u poklopcu remedije ili u plastičnoj žličici, a kod beba i male djece otopljene u vodi. Bitno je da se pri uzimanju ne dodiruju rukama.

Najčešće korištena potencija je 30 C. Ovisno o težini stavite nekoliko kuglica (3-5) pod jezik da se otope. Uzimajte remediju svakih sat vremena. Povećajte intervale doziranja ako se simptomi poboljšaju.

Preporučujemo da u svrhu efikasnijeg i potpunijeg liječenja svakako konzultirate svog

homeopata.

Autor: Marie Rajković, homeopatkinja

Hrvatska Udruga za Komplementarnu medicinu najavljuje upise u 2 - godišnju i 4 - godišnju Školu Homeopatije s početkom u jesen 2015., kao i niz korisnih radionica i seminara za samopomoć iz različitih područja života.

Više informacije potražite na www.hukom.hr ili mailom na info@hukom.hr.