

HOMEOPATIJA ZA SVAKOGA

POTPUNI PRIRUČNIK ZA PRVU
POMOĆ I AKUTNE BOLESTI

PREPORUKA
HRVATSKE UDRUGE
HOMEOPATA



Romana Đekić

Romana Đekić

HOMEOPATIJA ZA SVAKOGA

Potpuni priručnik za prvu pomoć
i akutne bolesti

Karlovac 2009

Preporuka Hrvatske udruge homeopata

Ovu knjigu od srca preporučujemo svima koji su zainteresirani za cjelovitu samopomoć homeopatijom i drugim prirodnim metodama liječenja navedenim u njoj. Ona sadrži pravo bogatstvo informacija o mnogim tegobama. Osim toga, opisuje velik broj homeopatskih pripravaka za njihovo tretiranje čime osigurava veliku točnost pri liječenju. Koristit će ne samo početnicima, nego i svima koji se već bave homeopatijom.

U svakom slučaju, ovo je jedinstveno i iznimno vrijedno djelo koje bi svaka obitelj trebala imati pri ruci. Vjerujemo da ćete uz ovu knjigu pomoći sebi i svojim najdražima u mnogim situacijama. Ukoliko je vaša bolest ozbiljnog karaktera ili se u kratkom roku stanje ne poboljša, svakako konzultirajte profesionalnog homeopata odnosno liječnika.

Ivan Šimetin, homeopat

Predsjednik Hrvatske udruge homeopata

Sadržaj

Preporuka Hrvatske udruge homeopata	5
Zahvala	6
Znate li...?	15
Predgovor.....	16
Kako koristiti ovaj priručnik.....	18
OPĆENITO O HOMEOPATIJI.....	21
OSNOVE HOMEOPATIJE	21
Što je homeopatija?.....	21
Nastanak homeopatije i glavna načela	22
Slično se sličnim liječi	22
Minimalna doza	25
Primjena jednog lijeka	25
Cjelovitost i individualnost.....	25
Životna energija ili vitalna sila.....	26
Smjerovi izlječenja.....	27
Širenje homeopatije	28
Homeopatija danas	29
Razni smjerovi u homeopatiji	29
Konstitucijski tretman	30
Homeopatija i kronične bolesti.....	32
HOMEOPATSKI LIJEKOVI – REMEDIJE	35
Način proizvodnje remedija.....	35
Kako nastaje nova remedija?.....	36
Sigurnost remedija i popratne pojave.....	37
Oblik remedija	37
Čuvanje, trajanje i rukovanje remedijama	38
SAMOPOMOĆ.....	39
ŠTO MOŽETE LIJEČITI SAMI?.....	39
Razlike između akutnih i kroničnih bolesti	39
Kada potražiti stručnu pomoć?.....	40
Sastavljanje kućne ljekarne	42

ODREĐIVANJE TERAPIJE.....	43
Uzimanje slučaja – prikupljanje podataka	43
Analiza slučaja i određivanje remedije	46
Korištenje repertorija	50
Potencija i doziranje	52
Uzimanje remedija	54
Tumačenje reakcija nakon uzimanja remedije.....	54
Primjeri slučajeva ozljeda i akutnih bolesti	55
RAZNE TEGOBE	60
OZLJEDE, NEZGODE I PRVA POMOĆ.....	60
Šok	60
Modrice	63
Krvarenja	64
Ozljede mišića	67
Ogrebotine, porezotine i rane.....	69
Ubodne rane	71
Ugrizi i ubodi insekata, pauka, škorpiona i meduza	73
Zmijjski ugrizi	77
Životinjski i ljudski ugrizi.....	79
Ozljede glave i vrata	80
Ozljede leđa i bolovi u leđima.....	82
Ozljede i naprezanja očiju.....	85
Ozljede prstiju, dlanova i stopala.....	88
Ozljede zglobova, tetiva i ligamenata (istegnuća, uganuća, iščašenja).....	88
Frakture (napuknuće ili lom kosti).....	91
Trnje i druga strana tijela.....	94
Opekline.....	95
Toplotni udar i sunčanica	98
Toplinska iscrpljenost.....	99
Hipotermija (pothlađenost).....	100
Ozeblina.....	101
Dehidracija	104
Nesvjestica	106
Oštećenja zbog ponavljajućih pokreta i sindrom karpalnog tunela.....	109

POVIŠENA TEMPERATURA	110
Konvulzije	114
INFEKTIVNE BOLESTI	117
Prehlada i kašalj.....	117
Krup	132
Gripa	133
Grlobolja	137
Uhobolja	142
Upala sinusa	146
Laringitis i promuklost.....	149
Epiglotitis (upala hrskavice grkljana)	151
Bronhitis.....	151
Bronhiolitis	152
Upala pluća	153
ALERGIJE.....	155
Kožne alergije.....	156
Koprivnjača (urtikarija).....	156
Kontaktni dermatitis	157
Atopijski dermatitis (neurodermitis, ekcem)	159
Alergije dišnog sustava	160
Peludna hunjavica (alergijski rinitis).....	160
Akutni napadi astme.....	163
Anafilaktički šok	166
TEGOBE S OČIMA	168
Konjunktivitis (upala sluznice očiju).....	168
Ječmenac.....	170
PROBLEMI S USTIMA I ZUBIMA	173
Upala sluznice usta (stomatitis – kandidijaza, afte, glositis)	173
Zubobolja i upala zubnog mesa (gingivitis)	176
PROBAVNE SMETNJE.....	186
Mučnina i povraćanje.....	187
Proljev i kolika (grčevi u trbuhu).....	190
Zatvor (opstipacija, konstipacija).....	193
Upala crvuljka (apendicitis)	196

Kila (hernija)	199
TEGOBE MOKRAČNOG SUSTAVA	201
Upala mokraćnog mjehura (cistitis)	201
Upala mokraćne cijevi (uretritis)	204
TEGOBE REPRODUKTIVNOG SUSTAVA	207
Tegobe kod žena	207
Menstrualni bolovi i PMS	207
Vaginalne infekcije i upale (vaginitis)	210
Tegobe kod muškaraca	214
Upala prostate (prostatitis)	214
KOŽNE BOLESTI I TEGOBE	216
Apscesi i prištevi	216
Impetigo	218
Bradavice	220
Herpes simplex (groznica)	222
Herpes zoster (pojasasti osip, pasac)	224
Tinea (dermatofitoza, gljivične infekcije)	227
Ožiljci i priraslice (adhezije)	228
DJEČJE ZARAZNE BOLESTI	230
Vodne kozice	231
Ospice	233
Rubeola (crljenac)	237
Zaušnjaci (mumps, parotitis)	237
Hripavac (pertusis)	240
Šarlah (skarlatina)	243
Trodnevna groznica	246
TEGOBE KOD DOJENČADI	247
Tjemenica	247
Pelenski osip	248
Dojenačke kolike (grčevi u trbuhu)	250
Nicanje zuba	252
Povraćanje majčinog mlijeka	253
Začepljeni suzni kanali	254

TEGOBE KOD DJECE.....	255
Mokrenje u krevet	255
Gliste	257
Uši.....	258
TEGOBE NA PUTOVANJU	260
Bolest putovanja.....	260
Visinska bolest.....	261
Problemi kod putovanja avionom.....	262
Strah od letenja.....	262
Jet lag – bolest prekooceanskih putnika	262
Uhobolja za vrijeme putovanja avionom.....	264
Sprječavanje zaraznih bolesti homeopatijom	265
RAZNO.....	266
Glavobolja.....	266
Nesanica.....	271
Trema	274
TRUDNOĆA, POROD I POSLIJEPOROĐAJNE TEGOBE.....	275
Trudnoća	275
Jutarnja mučnina	276
Predležća posteljica (placenta previa).....	279
Okretanje bebe u optimalan položaj.....	279
Bolovi u trbuhu	280
Porod	281
Nošenje preko termina – poticanje trudova.....	283
Zastoj poroda i bolovi.....	284
Zaostala posteljica	286
Krvarenje za vrijeme ili nakon poroda.....	287
Poslijeporođajno razdoblje.....	289
Rane od poroda	289
Poslijeporođajni bolovi	289
Reguliranje količine mlijeka.....	290
Upala dojki (mastitis)	292
Ispucane i bolne bradavice	294

OPERACIJE	297
Prije i poslije operacija	298
Strah od operacija i drugih liječničkih intervencija	299
Poslijeoperativne tegobe	300
Šok	300
Krvarenje	300
Nadutost trbuha	301
Zastoj (retencija) mokraće	301
Inficirane rane	302
Proljev i povraćanje	302
Specifične operacije	302
MATERIA MEDICA	308
ZA ONE KOJI ŽELE ZNATI VIŠE	338
DODATNE TERAPIJE	338
Schüsslerove (tkivne) soli	338
Cvjetne esencije	340
NEKE MEDICINSKE KONTROVERZE	343
Antibiotici – upotreba i zloupotreba	343
Živa i srebrne amalgamske plombe	349
Fluorid – lijek ili otrov?	358
ZNANSTVENA ISTRAŽIVANJA.....	364
...o homeopatskim remedijama	364
...o životnoj energiji	366
...o djelotvornosti homeopatije	369
PRIMJERI HOMEOPATSKOG KONSTITUCIJSKOG LIJEČENJA	375
Korisne informacije	378
Kako odabrati homeopata?	378
Gdje nabaviti homeopatske remedije?	378
Homeopatske udruge i obrazovanje	379
Udruga korisnika homeopatije.....	379
Popis remedija	381
Literatura	387

Znate li...?

- da je po broju korisnika homeopatija druga vrsta medicine na svijetu (odmah iza kineske medicine)
- da britanska kraljevska obitelj koristi i promovira homeopatiju još od 1865. godine te pod svojim okriljem ima kraljevsku homeopatsku bolnicu u Londonu
- da se homeopatija koristi u svim europskim zemljama
- da u Indiji postoji oko 120 homeopatskih fakulteta, radi preko 180.000 homeopata, a vlada financijski podržava preko 270 homeopatskih bolnica i 9000 ambulanti
- da 50% licenciranih liječnika i terapeuta u Njemačkoj redovno propisuje homeopatske pripravke
- da u Brazilu postoji oko 12.000 homeopata, 200 homeopatskih veterinarara, 100 homeopatskih zuba-
ra, 1300 homeopatskih ljekarnika i 6 tvornica homeopatskih lijekova
- da je Američki institut za homeopatiju osnovan prije Američkog medicinskog udruženja (American Institute of Homeopathy 1844., American Medical Association 1847.)
- da je najmanje 11 američkih predsjednika (Lincoln, Tyler, Hayes, Garfield, Arthur, Harrison, McKinley, Coolidge, Harding, Hoover i Clinton), kao i dva britanska premijera (Benjamin Disraeli i Tony Blair) koristilo homeopatiju ili sponzoriralo donošenje zakona za dozvolu prakticiranja homeopatije
- da su mnogi svjetski poznati glazbenici koristili i koriste homeopatiju, npr. Beethoven, Schumann, Chopin, Cher, Tina Turner, Paul McCartney, George Harrison, Annie Lennox, Bob Weir, Paul Rodgers, Axl Rose, Moby, Dizzy Gillespie
- da su mnogi poznati glumci koristili i koriste homeopatiju, npr. Marlene Dietrich, John Wayne, Catherine Zeta-Jones, Jane Seymour, Priscilla & Lisa Marie Presley, Jennifer Aniston, Jade Jagger, Orlando Bloom
- da je Majka Tereza koristila homeopatiju i otvorila prvu dobrotvornu homeopatsku ambulantu za siromašne u Calcutti 1950. godine

Predgovor

Homeopatija može potpuno zadovoljiti terapijske potrebe našeg doba, bolje nego ijedan drugi sustav ili način liječenja.

Dr. Charles Menninger,
psihijatar, osnivač poznate Menninger klinike

Homeopatija se koristi u svim europskim zemljama i u većini zemalja svijeta. Prema izvještaju Europskog vijeća¹, ona je jedna od četiri najbolje utemeljenih CAM² terapija u Europi. U Hrvatskoj je još uvijek u povojima, iako postaje sve popularnija. Jedan od razloga njezine sve veće upotrebe je neškodljivost homeopatskih lijekova, još zvanih pripravci ili remedije. Naime, homeopatske remedije su netoksične i bez bojazni ih mogu koristiti svi, uključujući i trudnice i bebe.

Homeopatija je metoda liječenja čije osnove svatko može naučiti. Kada spoznate njene mogućnosti i otkrijete kako je možete koristiti, postat ćete manje ovisni o drugima i aktivno preuzeti odgovornost za svoje i zdravlje svoje djece. U novije vrijeme česta pojava infektivnih bolesti kod djece povlači za sobom učestalo korištenje antibiotika što može uzrokovati razvoj otpornih mikroba i slabljenje imuniteta, a time i još više bolesti. To je kao začarani krug. Možete izabrati izaći iz njega, a homeopatija vam u tome može pomoći.

Ponukana pozitivnim iskustvima vezanim uz korištenje homeopatije i s velikom željom da pomognem što većem broju ljudi, odlučila sam napisati knjigu koja će sadržavati sve informacije potrebne za liječenje onih tegoba koje se često mogu tretirati kod kuće. Za razliku od homeopatskih priručnika koji se fokusiraju na jednostavnost odnosno navode mali broj remedija za svaku tegobu i samo osnovne podatke o svakoj od remedija, cilj mi je bio kreirati cjeloviti vodič koji će dati puno više informacija i pomoći svakome tko želi naučiti propisivati onako kako to čine profesionalni homeopati. Rezultat je ovaj sveobuhvatan i iscrpan priručnik za samopomoć koji je namijenjen svima – kako potpunim početnicima, tako i homeopatima i studentima homeopatije. Pomoću njega možete naučiti odnosno proširiti svoje znanje o korištenju homeopatije kod ozljeda i akutnih bolesti.

Tegobe i situacije u kojima homeopatske remedije mogu biti od pomoći su mnogobrojne. Čak i znanje o samo jednoj remediji vam može biti od velike pomoći u svakodnevnom životu. Jedan od najboljih primjera je poznati homeopatski lijek *Arnica*. *Arnica* uzeta nakon ozljeda te prije i poslije operacija ili poroda sprječava krvarenja i nastanak krvnih ugrušaka, smanjuje mogućnost komplikacija (npr. infekcija), ublažava bolove i ubrzava oporavak. Kod ozljeda glave *Arnica* može ukloniti bolove, povratiti svijest i izgubljeno pamćenje te izliječiti potres mozga. *Arnica* se redovno koristi u homeopatskim kao i u mnogim konvencionalnim bolnicama u svijetu, iako ne i u našim.

Općenito govoreći, remedijama možete uvelike ubrzati oporavak nakon ozljeda te spriječiti razvoj komplikacija i kroničnih tegoba kao posljedica ozljeda. Akutne bolesti (npr. gripe, infekcije uha, upale sinusa,

¹ Europsko vijeće (1999) Europski pristup ne-konvencionalnim medicinama. Rezolucija 1206. (A European approach to non-conventional medicines, Resolution 1206)

² CAM – komplementarna i alternativna medicina (Complementary and alternative medicine).

grlobolje) ćete često moći potpuno spriječiti ako uzmete odgovarajući pripravak na vrijeme, a ako je bolest već uzela maha moći ćete ubrzati oporavak i spriječiti razvoj ozbiljnijih tegoba. Učinak dobro odabrane remedije se kod akutnih bolesti i ozljeda obično primjećuje vrlo brzo, ponekad čak i odmah nakon uzimanja.

Osim kod pružanja prve pomoći i tretiranja akutnih bolesti, homeopatijom se uspješno liječe i mnoge kronične bolesti i ponavljajuće tegobe. Za njihov tretman potrebno je potpunije znanje i iskustvo, pa je najbolje obratiti se profesionalnom homeopatu.

Iako remedije nisu štetne, nepravilno korištenje ponekad može potaknuti prejake reakcije i zato je vrlo važno da se koriste pravilno. Ako ste početnik, obavezno slijedite upute navedene u knjizi ili savjet vašeg homeopata. Ne zaboravite da samostalno liječenje ne može biti zamjena za profesionalnu njegu koja je ponekad neophodna. Zbog toga su za svaku tegobu navedene situacije i simptomi kod kojih obavezno treba potražiti stručnu pomoć.

Osim homeopatskih remedija u priručniku su navedene i opće informacije o svakoj pojedinoj tegobi te savjeti o liječenju biljem, eteričnim uljima, osnove kućne njege i sl. U dijelu *Za one koji žele znati više* nalaze se tekstovi koji će vam pružiti više informacija ne samo o homeopatiji, već i o drugim zanimljivim temama.

Upotrebom ovog priručnika možete pomoći sebi i drugima i tako se sami uvjeriti – ne postoji mnogo dragocjenijih i ljepših stvari u životu od uspješnog izlječenja sebe ili drugih! Želim vam puno uspjeha u korištenju ove nježne, ali moćne metode liječenja!

Kako koristiti ovaj priručnik

Zbog svoje široke namjene priručnik je obiman i detaljan. Kod većine tegoba je naveden relativno velik broj remedija (a ne samo nekoliko najvažnijih) kako bi priručnik zadovoljio i zahtjeve homeopata. Početnici se ne moraju zamarati s čitanjem opisa svih remedija, nego se koncentrirati na prvih nekoliko, jer su (osim ako je drugačije navedeno) one poredane po važnosti – **glavne remedije su opisane prve**. Isto tako, u tekstu *Savjeti i tretman* (prije same liste remedija) istaknuto je koje se remedije najčešće uspješno koriste u određenim situacijama. To može biti od velike pomoći, pogotovo ako se čini kako nijedna opisana remedija ne odgovara simptomima bolesnika ili više njih odgovara podjednako. Zbog lakšeg snalaženja, u nekim poglavljima o tegobama remedije su poredane po drugačijim kriterijima – npr: po abecednom redu zbog velikog broja remedija (vidi *Zubobolja i upala zubnog mesa*), prema stadiju razvoja bolesti (vidi *Prehlada i kašalj*), prema stupnju jačine tegobe (vidi *Opekline*).

Opisi remedija u poglavljima o tegobama su prilično detaljni jer je često potrebno više informacija za što kvalitetnije propisivanje. Radi lakšeg snalaženja, **najvažniji su simptomi tiskani podebljanim slovima**. Njima dajte prednost kod odabira lijeka. Na nekim mjestima su u zagradi navedene i druge važne remedije za spomenuti simptom.

Za početnike je neophodno da prije samostalnog korištenja homeopatskih remedija najprije pročitate dio *Samopomoć* koji govori o načinu propisivanja i doziranja remedija.

Kako je ovo priručnik, a ne knjiga koja se čita od korica do korica, važne informacije se ponavljaju na više mjesta. Priručnik se sastoji od pet dijelova:

Prvi dio: OPĆENITO O HOMEOPATIJI

Sadrži informacije o tome kako je homeopatija nastala, načela na kojima se temelji, što su homeopatske remedije te ponešto o tome koliko i gdje se koristi. Preporučuje se da pročitate ovaj dio zbog boljeg razumijevanja homeopatije općenito.

Drugi dio: SAMOPOMOĆ

Kako biste što bolje mogli pomoći sebi i svojim bližnjima homeopatskim tretmanom, vrlo je važno da pročitate i proučite ovaj dio. Tu ćete naći podatke o tome što možete liječiti sami, kako odabrati odgovarajuću remediju, potenciju i dozu, načinu uzimanja remedija te kako prilagoditi daljnji tretman. Razumijevanje ovog dijela knjige će osigurati da vaše korištenje remedija bude što djelotvornije i sigurnije.

Treći dio: RAZNE TEGOBE

Treći dio sadrži mnoge tegobe koje možete sami tretirati, počevši od ozljeda i nezgoda, preko infektivnih bolesti i drugih akutnih tegoba, pa do problema tijekom trudnoće, poroda i poslije poroda. Tu je i dio s informacijama o načinu na koji možete sebi i drugima pomoći prije i nakon kirurških zahvata. Većina poglavlja o tegobama sadrži opće informacije o tegobi, zatim slijedi dio sa savjetima i tretmanom koji, osim homeopatskih remedija sadrži i druge preporuke (npr. korištenje čajeva, eteričnih ulja) te opće mjere. Slijedi preporuka o potenciji i doziranju odabrane remedije te popis onih najčešće indiciranih. Navedene su remedije koje pokrivaju otprilike 60-95% slučajeva. Na kraju su istaknuti simptomi koji ukazuju na potrebu za stručnom pomoći.

Četvrti dio: MATERIA MEDICA

Materia medica sadrži listu najčešće spominjanih remedija u knjizi zajedno s njihovim simptomima i karakteristikama. Taj dio možete koristiti kad želite više informacija kod odabira remedije ili jednostavno želite naučiti više o nekoj od njih. Svaka remedija ima ključne simptome (u tekstu tiskani debljim slovima te navedeni pod „Ključni simptomi“) koji su prisutni kod pacijenata u većini slučajeva i na osnovu kojih lakše možete doći do odgovarajućeg lijeka.

Peti dio: ZA ONE KOJI ŽELE ZNATI VIŠE

Peti dio sadrži članke s informacijama o znanstvenim istraživanjima vezanim uz homeopatiju, kao i članke o drugim vrstama terapija i kontroverznim temama.

VAŽNA NAPOMENA

U priručniku su za mnoge tegobe preporučene određene biljke i eterična ulja. Prije njihove upotrebe obavezno se informirajte kroz stručne knjige ili obratite profesionalcu u određenoj vrsti terapije. Ovo je osobito važno za korištenje kod djece, trudnica i dojilja, alergičnih osoba, osoba koje uzimaju konvencionalne lijekove te teških kroničnih bolesnika.

Razne tegobe

Pojava homeopatije natjerala je liječnike staroga kova da preispitaju racionalnu prirodu svog poziva i nešto nauče iz toga. Možete biti iskreno zahvalni što je homeopatija preživjela pokušaje konvencionalnih liječnika da je unište.

Mark Twain

OZLJEDE, NEZGODE I PRVA POMOĆ

Ozljede i nezgode su česta pojava, a pravodoban i kvalitetan tretman ozlijeđene osobe često može spriječiti ili barem umanjiti ozbiljne posljedice. Remedije mogu pomoći kod šoka nakon ozljeda, kod zacjeljivanja ozlijeđenog dijela te spriječiti nastajanje komplikacija i kroničnih tegoba koje se mogu javiti nakon ozljeda. Mogu se koristiti same ili u kombinaciji s konvencionalnim tretmanom. **Za svaku ozljedu koja nije blaga obavezno treba posjetiti liječnika.**

Preporučuje se imati kod kuće dobru knjigu o pružanju prve pomoći koju treba proučiti s vremena na vrijeme, klasični pribor za prvu pomoć kao i homeopatski set s osnovnim remedijama (vidi *Sastavljanje kućne ljekarne u poglavlju Što možete liječiti sami?*).

Šok

U medicini se šok definira kao ozbiljno stanje pri kojem su važne funkcije tijela ugrožene zbog nedovoljnog dotoka krvi u vitalne organe (npr. kod gubitka tjelesnih tekućina ili naglog pada tlaka). Šok može biti posljedica ozljeda, infekcija, jakih alergijskih reakcija (anafilaktički šok), poremećaja rada živčanog sustava ili srca te drugih bolesti. U pravilu, svaka veća ozljeda je praćena većim ili manjim šokom, jer reakcija živčanog sustava na stres utječe na krvotok. U ovoj knjizi riječ šok se također koristi za emocionalnu reakciju nakon ozljeda, loših vijesti ili drugih stresnih situacija.

Simptomi šoka su slabost, hladna i blijeda koža, brz i slab puls, plitko neravnomjerno disanje, smanjena pažnja te zbunjenost ili nesvjestica. Može se javiti osjećaj žeđi, hladnoće, mučnine i katkad povraćanje. Osoba u stanju šoka je gotovo uvijek pri svijesti, ali je nezainteresirana ili nesvjesna svog stanja i zbivanja oko sebe. Obično ne zapomaže i ne zahtijeva pomoć. Često odsutno gleda u daljinu i apatična je. U početnom stadiju šoka može biti nemirna, uzbuđena ili agresivna.

Uz liječenje ozljede vrlo je važno liječiti i šok kad god je prisutan. Ako osoba jako krvari, ima velike opekline ili je zadobila ozljedu glave, tretiranje šoka je prioritetno.

SAVJETI I TRETMAN

Kod blažih i srednje jakih ozljeda ozlijeđenom odmah dajte *Arnica*.

U slučaju teške ozljede ili velikog šoka, prvo poduzmite sve neophodne mjere za spašavanje (provjerite medicinski priručnik za prvu pomoć) kao što su provjera disanja i pulsa, postavljanje ozlijeđene osobe u vodoravan položaj licem prema gore i lagano podignutim nogama (ne savijajte joj noge – podloga ispod nogu bi trebala biti visoka 20 do 30 centimetara). Ako je osoba u nesvijesti, polegnite je na bok. Postoji li i najmanja vjerojatnost da je ozlijeđena kralježnica, nemojte osobu pomicati. Otpustite tijesnu odjeću. Obavite ostale neophodne mjere prema potrebi (zaustavite krvarenje, pokrijte ranu, imobilizirajte ozlijeđene dijelove tijela i sl.). **Pozovite hitnu pomoć** ili osigurajte ozlijeđenom što udobniji i što brži prijevoz u bolnicu. Loša i neudobna vožnja pogoršava stanje šoka. Dok čekate pomoć ili se vozite do bolnice, dajte inidiciranu remediju. Kod ozljeda je to obično *Arnica*.

Za homeopatsko liječenje kroničnih posljedica šoka i posttraumatskog sindroma, obratite se homeopatu.

Potencija i doziranje

Dati odabranu remediju u potenciji 30C (ili 200C kod jakog šoka), s razmakom od deset minuta do dva sata (zavisno od intenziteta simptoma), smanjiti učestalost davanja kad dođe do poboljšanja. Ako osobi nije bolje ni nakon 4 doze, prestati davati remediju i odabrati drugu ili se obratiti homeopatu.

ARNICA: glavna remedija za **šok nakon bilo kakve ozljede, nezgode, porođaja ili operacije** (npr. nakon prometne nezgode, pada s visine ili niz stepenice), **nakon primljenih loših vijesti**, svjedočenja tuđoj nezgodi i sl. Imajte na umu da ono što se odrasloj osobi ne čini traumatično, djetetu može biti vrlo šokantno. Za *Arnica* stanje je karakteristično da osoba **kaže da joj je dobro iako je očito da nije**. Mogu biti zbunjeni i nesuvislo pričati. **Ne vole da im se bilo tko približava ili ih dodiruje**, pogotovo po ozlijeđenom dijelu.

ACONITUM: za šok nakon ozljeda, operacija i porođaja, primanja loših vijesti ili svjedočenja tuđoj nezgodi ili smrti. **Šok je praćen strahom, panikom i tjeskobom**. Vrlo su **nemirni, uplašeni i mogu se bojati da će umrijeti**. To je ujedno i glavna razlika između *Arnice* i *Aconituma*, jer osobe u *Arnica* stanju misle da im je dobro i još nisu svjesne što im se dogodilo. *Aconitum* je ponekad potreban nakon davanja *Arnice*, jer *Arnica* pomogne osobi da postane svjesna što se događa, a tada se može prestrašiti.

RESCUE REMEDY: ovo nije homeopatska remedija nego kombinacija Bachovih kapi (vidi *Cvjetne esencije u Za one koji žele znati više*). Odlične su za **bilo kakav šok, prestrašenost ili nervozu**. Kod šoka ih uzmite svakih pet minuta u početku, a zatim tri-četiri puta na dan nekoliko dana, sve dok se ne osjećate bolje. Jedna doza su četiri kapi u žlici vode ili direktno u usta (zadržite ih pod jezikom desetak sekundi prije gutanja). Također se može nekoliko kapi staviti na zapešća ili ozlijeđeni dio.

IGNATIA: odlična za stanje u kojem su **šok i žalost prisutni zajedno**. Koristi se **kod emocionalnog šoka**, npr. **nakon naglog gubitka** voljene osobe (bez obzira je li u pitanju smrt ili prekid veze), prijatelja, imovine, posla i sl. Pomoći će djeci nakon gubitka kućnog ljubimca ili preseljenja u drugu školu. Dobra je i kod razočaranja, primjerice nakon financijskog gubitka (*Aur*) ili neispunjenog obećanog napredovanja na poslu ili sportu. Uobičajeni simptomi su: **uzdisanje** kojeg osoba često nije svjesna, promjene raspoloženja, nemir, nezainteresiranost, slaba koncentracija, žalost, a ponekad histerija ili depresija. Dati 30C za blagu tugu, a 200C za intenzivnu te ponoviti prema potrebi.

OPIUM: za šok nakon ozljede ili nakon što su se nečeg jako prestrašili. Osjetila su im otupljena, ne osjećaju bol niti doživljavaju stvari oko sebe kao inače. Oči su im staklene, pogled tup i uglavnom se ne miču puno. Osjećaju se slabo, utrnulo i mogu se tresti. Lice im je crveno i upalo, s mogućom plavkastom nijansom. Mogu imati problema sa spavanjem, dobiti konvulzije, pasti u komu ili čak razviti dijabetes. Djeca koja su upravo doživjela šok ne mogu mokriti. (*Opium* je dobar i za alkoholni šok, ali ne za osobe koje redovito piju, nego za izdvojeni slučaj konzumiranja prekomjerne količine alkohola.) Ako se *Opium* čini indiciran, ali ne djeluje, uzmite u obzir *Camphoru*.

GELSEMIUM: za šok nakon loših vijesti, iznenađenja ili nakon što su se nečeg jako prestrašili. Simptomi su drhtanje, paraliza i blokirani govor. Tijelo im je teško i slabo, a lošije im je od fizičkog napora. Bezvoljni su i ravnodušni.

CARBO VEGETABILIS: za šok nakon ozljeda i operacija, praćen velikom slabošću – mogu se srušiti ili onesvijestiti. Imaju pojačanu potrebu za zrakom i bolje im je kad im zrak puše u lice. U težim slučajevima ne reagiraju uopće ili su u stanju kolapsa (u takvim slučajevima *Carb-v* je stanje u kojem postoji mogućnost da osoba umre od šoka (*Stront-c*). Tijelo im je hladno kao i dah i znoj, lice blijedo ili plavo-zeleno. Za *Carb-v* se kaže da „diže iz mrtvih“, jer je sposoban pomoći kod ovakvih ozbiljnih akutnih situacija.

CAMPHORA: za šok nakon ozljeda, operacija ili toplotnog udara, praćen velikim umorom. Površina tijela je hladna, lice je plavo ili blijedo, a usne plave ili sive. Iako im je tijelo na dodir hladno ne žele biti pokriveni i bacaju pokrivače sa sebe. Ruke i noge su im također hladne te mogu drhtati ako pokušaju ustati. Jedna od najboljih remedija za perinatalnu asfiksiju (nedovoljna opskrbljenost tkiva i organa novorođenčeta kisikom).

HYPERICUM: za šok zbog boli nakon ozljede dijela tijela bogatog završecima živaca (usne, uši, prsti, šake i stopala), kralježnice ili trtice. *Hypericum* će pomoći ublažiti bol i šok i pospješiti zacjeljivanje rane (kada se za šok nakon ozljede daje *Hypericum* nije potrebno davati *Arnica*).

LACHESIS: za šok nakon ozljeda s osjećajem gušenja i stiskanjem ili boli u grudima. Ne podnose odjeću u predjelu vrata. Hvataju zrak brzim udisajima, a uz to mogu uzdisati. Koža im je plava ili ljubičasta, čelo hladno, mogu imati vrtoglavicu, tupost i privremenu sljepoću.

PHOSPHORICUM ACIDUM: emocionalni šok zbog loših vijesti, nostalgije, tuge, žalosti ili nesretne ljubavi (Ign). Depresivni su i osjećaju se prazno ili ne osjećaju ništa.

VERATRUM ALBUM: za šok nakon ozljeda i operacija. Glavne karakteristike su obilan hladan znoj (pogotovo na čelu), povraćanje i proljev. Jako su žedni i ozljeda je obično vrlo bolna. Mogu biti delirični ili prestrašeni. Nervozni su i slabi, sa smrtno blijedim licem.

STRONTIUM CARBONICUM: za poslijeoperativni šok te umor i šok nakon ozljeda. Javljaju se simptomi poput paralitične slabosti, trnaca u ekstremitetima i kolapsa (*Carb-v*). Ovo je najbolja remedija za šok nakon velikih operacija u trbušnoj šupljini. Za razliku od *Carb-v*, osobama kojima je potreban *Stront-c* je lošije kad im zrak puše u lice.

CHINA: za šok zbog gubitka tjelesnih tekućina putem proljeva, povraćanja ili krvarenja.

MORPHINUM ACETICUM: za šok nakon strujnog udara, udara groma ili prestravljenosti.

otkrivaju. Limfne žlijezde u vratu mogu biti bolne i natečene (*Hep, Sil*). **Žedni su. Umorni su** i sporo odgovaraju na pitanja. Mogu biti razdražljivi i impulzivni.

LYCOPodium: remedijska za bilo koju fazu uholje ako boli samo **desno uho**, ako desno boli jače od lijevog ili u početku boli desno, a onda bol prijeđe i na lijevo (*Lach* i *Phos* obrnuto). Ne podnose dodir pokrivača. Dijete je obično razdražljivo, nezadovoljno, nesigurno i voli zapovijedati.

SULPHUR: uši jako svrbe, a zatim počnu boljeti ako ih pokušaju češati. Češće je zahvaćeno lijevo uho. Iscjedak je prljavog izgleda i neugodnog, ponekad kiselog mirisa. Mogu imati goruće bolove i osjećaj prisutnosti vode u uhu. Obično je dobar za vruću i neurednu djecu.

CALCAREA SULPHURICA: pomoći će zacjeljivanju puknutog bubnjića. Sekret je žut i gust, često s grudicama i malo krvi. Sluh može biti oštećen.

KALIUM MURIATICUM: odlična remedijska kod gubitka sluha (za vrijeme ili nakon upale uha) uzrokovana začepljenjem Eustahijeve cijevi gustim, bijelim i rastezljivim ili gnojnim sekretom. Pri žvakanju i gutanju mogu imati pucketanje u ušima.

PLANTAGO: za uholju zbog zubobolje (*Cham*) i ostale neuralgične bolove uha.

POTRAŽITE STRUČNU POMOĆ

Odmah:

- ◇ Ako je uholja popraćena jakim umorom i slabošću, gubitkom pažnje, jakim glavoboljom ili ukočenim vratom

Isti dan:

- ◇ Ako je uholja jaka i praćena vrućicom ili iscjekom iz uha
- ◇ Ako je područje mastoidne kosti (iza uha) crveno ili bolno na dodir
- ◇ Ako dođe do nagle naglušnosti bez obzira je li prisutna bol
- ◇ Ako dijete mlađe od godinu dana ima uholju (ako vuče ili trlja svoje uši)
- ◇ Ako bolovi, vrućica ili razdražljivost ne prođu nakon dva dana

Uskoro:

- ◇ Ako blaga bol ili oskudni iscjedak iz uha traju više od tjedan dana
- ◇ Ako je sluh oslabljen više od dva tjedna



Upala sinusa

Sinusi su simetrično smješteni otvori u kostima lubanje u području gornjeg dijela lica. Skupno se nazivaju paranazalni sinusi, a dijele se na frontalne sinuse (iznad očiju u području obrva), maksilarne sinuse

(ispod očiju unutar svake jagodične kosti), etmoidne sinuse (iza korijena nosa i između očiju) i sfenoidne sinuse (iza etmoidnih, dublje u glavi).

Sinusitis ili upala sinusa je upala i oticanje sluznice kojom su obloženi sinusi. Uzrok akutne upale može biti nahlađenje, alergije ili infekcija bakterijama, virusima i ponekad gljivicama. Mogu ga izazvati i razne traume kao što su operacije, prometne nezgode ili druge ozljede te upala zuba.

Simptomi akutnog sinusitisa su začepljen nos, pojačano izlučivanje uglavnom žuto-zelenog gnoja, osjećaj pritiska, težine i boli u području zahvaćenih sinusa. Tjelesna temperatura može biti povišena, a glavobolja je uobičajena. Intenzitet glavobolje često ovisi o položaju glave. Simptomi i mjesto boli variraju ovisno o tome koji je od sinusa upaljen. Bol se ponekad širi iz predjela sinusa u druge dijelove pa se može javiti u uhu, vratu, gornjoj vilici ili zubima. Ostali simptomi su: gubitak njuha, oticanje zahvaćenih dijelova, suzenje te umor i iscrpljenost. Glas je nazalan kod začepljenog nosa (pričanje „kroz nos“). Moguće komplikacije sinusitisa su upala uha, bronhitis i upala pluća.

Kronični sinusitis traje nekoliko tjedana ili više i može se razviti kao posljedica ponavljanih akutnih upala sinusa. Čest je kod djece i osoba koje boluju od alergija koje se manifestiraju simptomima dišnih puteva (astma, peludna hunjavica i sl.). Lokalni čimbenici mogu biti devijacija nosnog septuma, nosni polipi, deformiteti nosa i nosnih kostiju, upala zuba gornje čeljusti i dr.

SAVJETI I TRETMAN

Koristite ovlaživač zraka – na vlažnom zraku se sluz i gnoj razrijede, pa se lakše cijede van iz sinusa. Stavljanje tople krpe na lice često može pomoći ublažavanju boli. Pijte dovoljno tekućine. Izbjegavajte alergene ako su oni uzrok upale. Uzimajte dosta vitamina A (kojeg ima u crvenkastom voću i povrću) i C. Izbjegavajte ljutu hranu i alkohol, pušenje, zadimljene prostorije, smog i zagađenu okolinu. Također izbjegavajte hranu koja potiče povećanu proizvodnju i zgušnjavanje sluzi – mlijeko i mliječne proizvode, banane i pšenične proizvode. Ako dva dana jedete samo svježe voće to će pomoći tijelu da izbaciti toksine. Topli napici s limunom smanjuju proizvodnju sluzi, kao i luk, češnjak, a osobito hren koji odlično pročišćava sinuse (za upotrebu vidi *Savjeti i tretman u Prehlada i kašalj*). Pijte sok od zelenog lisnatog povrća i češnjaka, jednu žlicu tri puta na dan. Vlaženje zraka, redovito ispuhivanje nosa i inhaliranje mogu puno pomoći. Inhalirajte se eteričnim uljima – eukaliptus, menta i bor su dobri za začepljenost sinusa, lavanda i timijan (majčina dušica) za bolove, a čajevac protiv infekcija. Na prvi znak bolesti počnite koristiti propolis ili echinaceu tinkturu, a još bolje ih je uzimati preventivno za jačanje imuniteta (vidi *Savjeti i tretman u Prehlada i kašalj*).

Homeopatske remedije mogu biti vrlo djelotvorne kod akutnog sinusitisa. Glavne su: *Kalium bichromicum*, *Pulsatilla*, *Hepar sulphuris* i *Silicea*. Ako je sinusitis uzrokovan alergijom za više detalja pogledajte *Peludna hunjavica* u poglavlju *Alergije*, a ako su prisutni prehlada ili kašalj pogledajte *Prehlada i kašalj*.

Ne zaboravite da je dobar imunitet presudan u borbi protiv infekcija, pa se zato osobama s kroničnim ili ponavljajućim problemima sinusa preporučuje homeopatski konstitucijski tretman.

Potencija i doziranje

Kod intenzivnih bolova dati tri doze 30C potencije u razmaku od 15 minuta. Ako to ne pomogne, promijeniti remediju. Ako pomogne, ponoviti kad se bol vrati. Kod manje intenzivnih bolova dati dozu 6C, 12C ili 30C tri do šest puta na dan, zavisno od jačine simptoma. Ako nije bolje nakon 6 doza, promijeniti remediju ili konzultirati homeopata.

KALIUM BICHROMICUM: jedna od najboljih remedija za akutni sinusitis, pogotovo kad je **sekret iz nosa vrlo gust i rastezljiv (Hydr) i žuto-zelen**. Može curiti postnazalno u grlo, skupljati se tijekom noći u grlu te ga je zbog gustoće ujutro teško iskašljati. Može potpuno zablokirati nos pa ga je nemoguće ispuhati. Bolovi su u čelu (često lokalizirani u jednu točku), ispod očiju ili u korijenu nosa. Vrlo su jaki i mogu uzrokovati zamućen vid. **Toplina i pritisak bolnog mjesta pomažu ublažavanju boli**. Na svježem zraku nos curi više što ublažava glavobolju. Lošije im je na hladnom, od svjetla, buke, hodanja, saginjanja prema naprijed, ujutro i noću. *Kalium bichromicum* je odličan za drenažu sekreta iz sinusa općenito (*Sil*).

PULSATILLA: odlična za **sinusitis s puno žutih gustih izlučevina**, pogotovo ujutro nakon ustajanja. Sekret ne nagrizi kožu i sluznice. **Lošije im je u toplom i zatvorenom prostoru, a bolje od lagane šetnje na svježem zraku**. Kad su u toplom, nos je začepljen i bol u sinusima jača, dok na otvorenom nos počne curiti i bol je slabija. Bol je jača i kad leže, kad se sagnu, nakon jela i navečer. Bolje im je ako čvrsto svežu glavu krpom. Nisu žedni. **Promjenjivog su raspoloženja, ali uglavnom plačljivi, mazni i vole puno pažnje i dodira**.

HEPAR SULPHURIS: **bol u sinusima je jača i od najmanjeg daška hladnog zraka**, a koža lica i glave je vrlo osjetljiva na dodir. Čak je i češljanje bolno. Obično je bol lokalizirana u korijenu nosa i jača je ujutro. Odličan za **sinusitis koji se razvio kod prehlade**. Izlučevina iz nosa je žuta ili zelena i neugodnog mirisa. Glavobolja je jača ujutro, od tresenja glavom, kretanja, vožnje automobilom, saginjanja, micanja očiju i nošenja kape na glavi, a slabija od čvrstog pritiska ili stegnutog zavoja oko glave. Limfne žlijezde u vratu mogu biti otečene i osjetljive. **Zimogrozni su i razdražljivi**.

SILICEA: odlična za sve vrste sinusitisa, a osobito kod maksilarnog. **Bolovi su oštri ili pulsirajući**. Ublažavaju ih pritisak i toplina, pa **glavu čvrsto i toplo zamotaju** ili zabiju u jastuk. **Bolovi su često samo na jednoj strani**, obično desnoj, npr. kraj oka ili nosa. **Bol je jača od hladnoće i vlage**, kretanja, saginjanja, psihičkog naprezanja, buke i pričanja. *Silicea* je odlična za drenažu sekreta iz sinusa općenito (*Kali-bi*).

SPIGELIA: **oštri bolovi na lijevoj strani**. Za sinusitis **nakon izlaganja hladnom vremenu**. Bol je jača na toplom i **od saginjanja**, a ublažavaju je hladni oblozi, pranje hladnom vodom ili ležanje s glavom na uzdignutom položaju.

MERCURIUS: za sinusitis s **gnojnim iscjetkom iz nosa**. **Sekret je rijedak**, obično žuto-zelen, **ima neugodan miris i nagrizi kožu ispod nosa**. Može biti krvav. **Dah iz usta i znoj su također neugodnog mirisa**. Imaju puno sline i puno se znoje, pogotovo noću. Ponekad imaju osjećaj kao da im je glava stisnuta u škripcu s lijeve i desne strane. Obično je zahvaćen desni frontalni sinus. Nos i vlasitište su osjetljivi na dodir. **Žedni su**. **Bolovi su jači i od hladnoće i od vrućine, odgovara im umjerena temperatura**. Također su jači po noći, na otvorenom, od spavanja te nakon jela i pića.

ARSENICUM: pulsirajući i **gorući bolovi** u sinusima. **Bolje im je kad leže u zamračenoj sobi s glavom podignutom na jastuke i toplim oblogom na bolnom dijelu**. Bolovi su jači kod kretanja, od svjetla i buke. **Vrlo su zimogrozni**. Vodenasti iscjedak iz nosa nagrizi nosnice i kožu ispod nosa. Nos je začepljen. Zubi mogu biti bolni i činiti se dugi (*Merc*). **Tjeskobni su, prestrašeni i nemirni, pogotovo poslije ponoći**. Zbog straha ili tjeskobe ne vole biti sami.

BELLADONNA: sinusitis praćen **navalom krvi u glavu, crvenim i vrućim licem i pulsirajućim bolovima** u čelu ili oko očiju. Temperatura može biti visoka. Obično je desna strana jače zahvaćena. Lošije im je od dodira, saginjanja, ležanja, kretanja i micanja očiju, a bolje od polaganog čvrstog pritiska, sjedenja ili naginjanja prema nazad. Bolovi mogu naglo dolaziti i prolaziti. Mogu imati vrtoglavicu kod saginjanja.

HYDRASTIS: obilan gusti, ljepljivi, rastezljivi žuti ili bijeli sekret iz sinusa. Može biti prošaran krvlju. Često se cijedi postnazalno u grlo. Obilan vodenasti iscjedak iz nosa kad su vani na svježem zraku. Sekreti nagrizaju kožu. Ujutro je nos začepljen. Prisutna je pulsirajuća bol i osjećaj punoće u frontalnim sinusima. Jezik je obložen žutom naslagom. Zbog bolesti su iscrpljeni.

LYCOPODIUM: upala frontalnih sinusa (obično desna strana) s trgajućom glavoboljom koja je jača navečer. Blaža je ili nestane kad nos procuri, a jača kad se začepi. Po noći je nos začepljen pa dišu na usta. Često sekret iz sinusa curi u grlo (*Kali-bi, Hydr*). Iscjedak iz nosa je obično gust, žut ili siv i nagrizava kožu. Kasnije se od sekreta u nosu naprave kraste i čepovi. Razdražljivi su, puno kritiziraju i vole zapovijedati.

LACHESIS: upala maksilarnih sinusa na lijevoj strani ili počne na lijevoj pa prijeđe na desnu. Bolovi su blaži ili nestanu kad nos procuri, a jači kad se začepi i ujutro kod buđenja. Ne podnose toplinu. Pričljivi su i aktivni.

Ostale važne remedije: **NUX VOMICA** i **NATRIUM MURIATICUM** (vidi *Prehlada i kašalj*).

POTRAŽITE STRUČNU POMOĆ

Isti dan:

- ◇ Kod intenzivnih simptoma – jakih bolova, visoke temperature ili ako je sekret iz nosa vrlo neugodnog mirisa

Uskoro:

- ◇ Kod kroničnih problema sa sinusima, npr. bolova, začepljenosti nosa, disanja na usta ili ponavljajućih upala

Laringitis i promuklost

Laringitis je upala glasnica i grkljana, a glavni simptom je promuklost. Laringitis je rijetko kad ozbiljna bolest i obično traje manje od sedam dana. Osim promuklosti, uobičajni simptomi laringitisa su grlobolja, povišena tjelesna temperatura, suhi kašalj, škakljanje u grlu i otežano gutanje. Najčešći uzrok je virusna infekcija. Promuklost se može nastaviti tjedan dana ili duže nakon što je infekcija prošla.

Osim laringitisom, promuklost može biti uzrokovana i prekomjernim korištenjem glasa, udisanjem iritanata (npr. pušenjem), kroničnom upalom sinusa, refluksom kiseline iz želuca, tuberkulozom, tumorima i polipima.

Ako laringitis potraje, to može biti znak da je došlo do ozbiljnije infekcije. Ponekad je laringitis samo simptom tonzilitisa ili bronhitisa. Laringitis može biti osobito opasan kod djece zbog malog promjera grkljana, pa kod njih već i mala otekлина sluznice može dovesti do zatvaranja lumena i gušenja. Ako je kod djece do 3 godine starosti prisutan kašalj koji je praćen poteškoćama u disanju, najvjerojatnije se radi o krupu (vidi *Krupa*). Akutni epiglotitis također može izgledati kao laringitis (vidi *Epiglotitis*).

Arnica montana

Arnika, brđanka, moravka gorska, vučji zub, zlatenica

Arnica je **prva remedija koju treba dati nakon bilo kakvih ozljeda, prometnih nezgoda, operacija i poroda**. Ubrzat će zacjeljivanje, zaustaviti krvarenje, smanjiti otekline, izliječiti podljeve, spriječiti stvaranje gnoja i uvelike ubrzati oporavak. Odlična je i **za šok** kad ozlijeđeni ne želi da mu se prilazi ili ga se dodiruje te tvrdi da je dobro, a očito je da nije. Tada mogu biti zbunjeni, zaboraviti što se dogodilo ili se kod pričanja ne mogu dobro izraziti. Posebno je dobra nakon ozljeda glave – može povratiti izgubljeno pamćenje i izliječiti potres mozga. Čak i ako je došlo do gubitka svijesti, povratit će svijest brže od morfija, a bez štetnih popratnih pojava. *Arnica* je djelotvorna i kod negativnih posljedica nekih ozljeda i operacija, bez obzira koliko je vremena od tada prošlo.

Odlična je i u prvoj fazi **uganuća i iščašenja zglobova te lomova kosti**. Ako se uzme prije i poslije **vađenja ili popravljavanja zuba**, spriječit će prekomjerno krvarenje i nastanak podljeva u zubnom mesu. Dobra je i za bolove kod navikavanja na nošenje aparata za ispravljanje zuba ili zubnih proteza.

Odlična je **kod fizičke izmorenosti i za bolove u mišićima (zbog pretjeranog naprezanja) nakon dugotrajnog fizičkog rada, hodanja ili sportskih aktivnosti (Bell-p)**. Pomoći će i kod bolnih mišića nakon neprospavane noći.

Treba je dati odmah **nakon moždanog udara**, dok čekate na medicinsku pomoć. Pomoći će da se ugrušak u mozgu reapsorbira ili krvarenje zaustavi, bez obzira što je od toga bio uzrok udaru (nakon toga se preporučuje konstitucijski tretman).

Bolovi karakteristični za *Arnica* su nalik bolovima kod modrica – ozlijeđeno mjesto ili cijelo tijelo kao da je **natučeno, ranjivo i osjetljivo na dodir (Ham, Hep, Lyc, Rhod, Ruta, Sil)**. Mogu se osjećati kao da su pretučeni. Zbog toga im je krevet pretvrd, vrte se i nikako se ne mogu dobro namjestiti.

Krema od *Arnice* je dobra za modrice i umorne mišiće, a smije se koristiti samo na koži koja nije oštećena.

Uzroci: ozljede (padovi, iščašenja, lomovi kostiju, udarci); operacije; porod; šok; jet lag; moždani udar; produženi ili intenzivni fizički napor; stomatološki zahvati; nošenje zubne proteze.

Ključni simptomi: modrice i bolovi nakon fizičkih trauma; šok, ne vole da im se prilazi i da ih se dodiruje. Bolovi su kao da je bolno mjesto natučeno.

Tegobe: modrice, krvarenja, otekline i bolovi nakon ozljeda, operacija i poroda; gubitak pamćenja nakon pada na glavu; nesаница ili noćne more nakon trauma; ozljede oka; krvarenje zubnog mesa nakon stomatološkog zahvata; mali bolni prištići; hripavac; zubobolja nakon potresa mozga ili stavljanja zubne ispune; posljedice teškog rada ili dugog putovanja avionom.

Psihičke i emocionalne karakteristike: nakon ozljeda ili trauma se boje kad im drugi prilaze; nisu svjesni kad im je loše, a ako su svjesni puno se brinu i žale; gubitak pamćenja, zaboravnost, zbunjenost, koma ili beznade nakon potresa mozga.

Bolje: ležanje s glavom na niskom uzglavlju; na otvorenom; hladne kupke; otkrivanje; mijenjanje položaja.

Lošije: dodir; micanje; ležanje na bolnom dijelu; nakon spavanja; toplina.

Magnesium phosphoricum

Magnezijev fosfat

Poznat kao „**homeopatski aspirin**“ zbog svoje djelotvornosti kod bolova. Odličan je za glavobolje, zubobolje, uholbolje, grčeve, kolike, menstrualne i neuralgične bolove te one koji se šire uz živac. Pomoći će samo u slučajevima kad **bolove ublažava toplina, a pogoršava hladnoća**. Odgovaraju im topli oblozi, tople kupke, termofor, a lošije im je od šetnje na hladnom zraku, pranja ili plivanja u hladnoj vodi te kad su na hladnom i mokrom. **Bolove ublažava i čvrsti pritisak, a lagani dodir im smeta** (*Lach*). Bolovi su češće **na desnoj strani**. Mogu biti neuralgični, grčevi, stežući, sijevajući, širiti se oko ili mijenjati mjesto. Nikad nisu peckajući, gorući i žareći. Dolaze i odlaze naglo ili u valovima. Može biti prisutan osjećaja stezanja u bolnom dijelu. Bolovi čine osobu nemirnom, ali kretanje pogoršava bolove. Osjetljivi su ili tjeskobni te se često žale. Obično im je lošije noću.

Dobar je **za grčeve u mišićima zbog ponavljajućih pokreta**, npr. kod rada na kompjuteru, sviranja violine ili klavira i sl. (za probleme sa zglobovima zbog ponavljajućih pokreta je odlična *Ruta*).

Ovu remediju je najbolje dati tako da se 1-2 kuglice potencije 12C ili 30C, odnosno 5 kuglica potencije 6X, 12X ili 6C zdrobi ili rastopi u toploj vodi i pije malo po malo, prema potrebi.

Uzroci: rast zuba; hladan vjetar; kupanje ili stajanje u hladnoj vodi; ljutnja; potisnuta ljutnja; umni rad.

Ključni simptomi: bolovi poboljšani toplinom i pritiskom, a pogoršani hladnoćom.

Tegobe: kolika; grčevi; uholbolja; glavobolja; zubobolja; menstrualni bolovi.

Psihičke i emocionalne karakteristike: žale se na bolove; plaču; depresivni i tjeskobni; averzija prema umnom radu (čitanju, učenju, analiziranju).

Bolje: toplina; vruće kupke; čvrst pritisak.

Lošije: hladne stvari – zrak, voda, propuh; otkrivanje; dodir; noću; kretanje.

Mercurius solubilis (vivus)

Mercurius solubilis – živin amonijum nitrat

Mercurius vivus – živa

Mercurius solubilis i *Mercurius vivus* imaju iste karakteristike i koriste se za iste tegobe. *Mercurius* je jedna od često potrebnih remedija i kod kroničnih i akutnih tegoba. Budući da je napravljen od žive, *Mercurius* pospješuje detoksikaciju od nje.

Mercurius je koristan za **upale i infekcije praćene gnojem i ulceracijama** (izdubljenim ranama na koži i sluznicama). Neki od primjera su: bakterijske infekcije uha sa zelenim sekretom, infekcije grla s jakim bolovima i gnojnim čepićima, gnojne infekcije oka, apscesi, upala mjehura sa sluzi ili gnojem u mokraći. Vrlo često su infekcije praćene **otečenošću odgovarajućih limfnih žlijezda**, npr. na vratu, preponama ili pod