

HOMÉOPÁTIÁS ELSŐSEGÉLY SPORTOLÓKNAK



ALLERGIA – ISKOLA – SPORT

- ▶ Milyen sportot válasszunk?
- ▶ Hogyan öltözködjünk?
- ▶ Veszélyek a szabadban
- ▶ Szénanátha és sport
- ▶ Lehet-e bajnok az allergiás beteg?
- ▶ Mi a testnevelő tanár feladata?
- ▶ Hasznos tanácsok az osztálytársaknak



UTAZÁS-EGÉSZSÉG UTAZÓKNAK

- ▶ A klímaváltozás veszélyei
- ▶ Védőoltások
- ▶ Utazás meglévő betegséggel
- ▶ Trópusi betegségek
- ▶ Különböző földrészek adottságai
- ▶ Ételmérgezések
- ▶ Betegségek felismerése tünetek alapján
- ▶ Veszélyes marások, csípések

**HOMEOPÁTIÁS ELSŐSEGÉLY
SPORTOLÓKNAK**

Lektor: Dr. Zarándi Ildikó
Szerkesztő: Pucsk Bernadette

Minden jog fenntartva. A mű egészének vagy részleteinek fordítása, utányomása, ábráinak vagy táblázatainak átvétele vagy bármilyen más módon történő sokszorosítása kizárólag a kiadó előzetes engedélyével történhet.

©
ISBN 978-963-9695-75-7

SpringMed Kiadó Kft., 2007
1519 Budapest, Pf. 314.
Honlap: www.springmed.hu
Felelős kiadó: dr. Böszörményi Nagy Klára,
Tipográfia és borítótípus: Digitaltosh Kft.
Tördelés: Digitaltosh Kft.
Nyomda: D&D International Slovakia s.r.o.

A kiadvány a Boiron Hungária Kft. anyagai és a CEDH Hungária Homeopátia Oktatási és Ismeretterjesztő Kft. szakmai támogatásával született meg.

TARTALOMJEGYZÉK

SPORTSÉRÜLÉSEK	4
Homeopátiáról – röviden	4
A homeopátiás szerek szedésének szabályai	5
Homeopátiás elsősegély táskák (leggyakrabban alkalmazott szerek)	7
A regeneráció szöveti sói	9
Sérülések kezelése homeopátiával	9
SEBEK, HORZSOLÁSOK	10
IZOMSZAKADÁS	10
TÖRÉS	11
RÁNDULÁS, IZOMHÚZÓDÁS	12
FICAM	13
CSONTLEVÁLÁS	14
PORCLEVÁLÁS	14
VÉRÖMLENY, BEVÉRZÉS, ZÚZÓDÁS	15
IZOMGÖRC	16
IDEGSÉRÜLÉS	17
ESZMÉLETVESZTÉS	17
SZEMSÉRÜLÉSEK, LÁTÁSZAVAROK	18
FÜLSÉRÜLÉSEK	19
ORRSÉRÜLÉS	19
FEJSÉRÜLÉS	20
IMMUNERŐSÍTÉS	20
SPORTOLÓK ÉRZELMI PROBLÉMÁINAK HOMEOPÁTIÁS KEZELÉSE	21
Komplex készítmény a stressz és az álmatlanság kezelésére – SEDATIF PC	23

SPORTSÉRÜLÉSEK

A balesetek gyorsan és váratlanul történnek. Azonnali segítségre van szükség, ami elősegíti a gyógyulást, vagy súlyosabb esetben időt nyer az orvos érkezéséig. A homeopátia gyors és biztonságos módszer a **hagyományos elsősegélynyújtás** illetve az **esetlegesen szükséges sebészeti beavatkozás** mellett. **Számos tapasztalat bizonyítja a homeopátiás szerek hatékonyságát fájdalom és vérzés csillapításánál, a fertőzések megelőzésében és a gyógyulás idejének lerövidítésében.**

HOMEOPÁTIÁRÓL – RÖVIDEN

A homeopátiás medicina biztonságos, hatékony és mellékhatások nélküli gyógymód, mellyel a hivatásos és kedvtelésből sportolók sérüléseit is hatékonyan lehet kezelni.

A homeopátia figyelembe veszi a beteg testi és lelki alkatát, a betegség egyéni tüneteit, a betegség kialakulásának körülményeit. A kiválasztott gyógyszer az immunrendszer ösztönzésével indítja be a **gyógyulás** folyamatát, amely **meglepően gyors lehet**. Ez a gyors hatás **főleg baleseteknél és versenyhelyzetben hasznos sportolóknál.**

A homeopátiás szerek ásványi-, növényi- és állati eredetűek, és mivel az anyag egészen kicsi mennyiségét tartalmazzák, megfelelő alkalmazásuk veszélytelen és mellékhatások nélküli. Törzskönyvezett, klinikai hatástanulmánnyal alátámasztott, állandó minőségű gyógyszerek.

A homeopátiás hígítás olyan mértékű, hogy aktív gyógyszermolekula nem mutatható ki benne, a gyógyszerek nem esnek tiltás alá, nincsenek doppinglistán. **Mivel a homeopátiás kezelés alkatra szabott, javítja a mentális állapotot is, így csapatépítő és stresszoldó hatása is jelentős.**

Dr. Jean Marcel Ferret, (a francia labdarúgó válogatott orvosa 1993-2004-ig), a homeopátiás sportorvoslás egyik vezéralakja szerint:

„Sportorvosként sokszor tapasztaltam mennyire korlátozottak a lehetőségeim. Gyulladásgátlókon és izomlazítókon kívül alig adhattam valami sportolóimnak. Ekkor fordultam a homeopátia felé, először alkalmanként, később egyre többször. **Mi a legnagyobb előnye a homeopátiának? A gyorsasága.** A pályán

azonnal beadom, és percekben belül hat. A sportolók tüledzettek, érzékeny immunrendszerrel és magas rizikófaktorral. A megelőzés nagy hangsúlyt kap. A traumatológiai alkalmazáson kívül használok bőrbetegségek, verseny előtti stressz kezelésére is.

A HOMEOPÁTIÁS SZEREK SZEDÉSÉNEK SZABÁLYAI

A homeopátiás szerek a száj nyálkahártyájáról szívódnak fel, ezért a golyókat vagy tablettákat el kell szopogatni. A monokomponensű, tubusban vagy üvegben forgalmazott szerekből általában 5 golyót kell bevenni. A golyócskák bevétele után és előtt fél óráig nem tanácsos enni, inni, fogat mosni és dohányozni, hogy a nyálkahártya tiszta legyen. A mentol, kámfor és egyéb illóolajok, a kávé, a tea és egyes fűszerek szűkítik a száj ereit, így csökkentik a szerek hatását. A golyók bevétele előtt és után legalább egy óráig ne kávézzunk, és a kúra alatt kerüljük az illóolajok használatát. Mivel a fogkrémek legtöbbször tartalmaznak illóolajat, válasszunk speciális, homeopátiás kezelés mellé ajánlott fogápoló szereket.



A Homéodent kiváló minőségű, természetes alapanyagokból készült fogkrémcsalád. Kifejezetten homeopátiás és fitoterápiás kezelés mellé ajánljuk használatát. Természetes alapanyagai révén minőségi szájhigiénéiát garantál a család minden tagjának.

A következő fajtái kaphatók:

- Gyógynövény- és fluortartalmú fogkrém klorofill és citrom ízben mindennapi, hagyományos alkalmazásra.
- Különleges összetételű fogfehérítő fogkrém a fogak természetes színének visszanyerésére.
- Eper-málna ízesítésű fogkrém-gél gyermekek számára.

Kapható a gyógyszertárakban!

A homeopátiás gyógyszereket távol kell tartani az elektromos sugárzó készülékektől (mobiltelefon, mikrohullámú sütő, rádió, stb.), és erős illatú anyagoktól. A tubusokat száraz helyen és szobahőmérsékleten legjobb tárolni. A golyócskákat az eredeti tartályban kell hagyni, nem szabad előzőleg más anyagot tartalmazó másik üvegbe áttölteni. Ha több golyócskát veszünk ki a tubusból, a felesleget tilos visszatenni, ki kell dobni! A szerek bevétele után nem kell inni, mert a felszívódás a szájban történik. Szükség esetén a golyók vízben oldva is beadhatók (kisgyermek, magatehetetlen betegek).

ARNICA MONTANA

A homeopátiás elsősegély-csomag legfontosabb szere. A **hegyi árnika** a népi gyógyászatban is ismert évszázadok óta. Virágának egyes anyagai gyulladáscsökkentő és regeneráló hatásúak. Izomfájdalmakat enyhítettek vele, köszvény és vérhas ellen is használták. Homeopátiás hígításban az **Arnica montana** gyógyhatása fokozódik, **sérülések fő szere**, minden homeopátiás elsősegély alapja. Felhasználása rendkívül sokrétű. Minden balesetnél az első szer, vérzéscsillapító, sebgyógyító hatása mellett sokk oldására is nagyszerűen használható. Ma belsőleg jóformán csak homeopátiás hígításban alkalmazzák, de a gyógynövény számos izomlazító, sebgyógyító krém alapanyaga.

Műtétek előtt szedve gyorsítja a felépülést és csökkenti a beavatkozás alatti vérzést.

Az **Arnica** hasznos duzzanatok, kék foltok, horzsolások kezelésére is, enyhíti az izomlázatot, és az időeltolódás okozta kellemetlenségeket. Használatával nemcsak a gyullulás ideje rövidül, hanem a szövődmények nagy része is elkerülhető.



HOMEOPÁTIÁS ELSŐSEGÉLY TÁSKA (leggyakrabban alkalmazott szerek)

ARNICA MONTANA 9-30 CH

Minden sérülést követően általánosan az első javasolt szer, csökkenti a gyullulást idejét és a szövődeményeket.

ACONITUM NAPELLUS 15-30 CH

Ijedség, sokk, pánik esetén ajánlott, baleseteknél.

APIS MELLIFICA 15 CH

Duzzanattal járó sérülések, enyhe égés esetén használható.

ARGENTUM METALLICUM 9 CH

Porcsérülések gyógyulását segíti.

BELLIS PERENNIS 9 CH

Mellsérülések, mélyen lévő szövetek, lágyszövetek sérülése, izomszakadás esetén ajánlott szer.

BRYONIA CRETICA 9 CH

Ízületi duzzanat, ciszta, hátfájás, fájdalmas váll, derékfájás és ficam esetén is hatásos.

CALCIUM FLUORICUM 9 CH ÉS

CALCIUM PHOSPHORICUM (CALCAREA PHOSPHORICA) 9 CH

Csonttörések esetén alkalmazzuk, a csontosodás gyorsítására.

CALENDULA 5 CH

A sebgyógyulást gyorsítja.

CHINA RUBRA 9 CH

Kimerültség, folyadék- és vérvesztés szere.

CUPRUM METALLICUM 9 CH

Izomgörcsök, nyakfájás, derékfájás esetén javasolt elsősorban.

HAMAMELIS VIRGINIANA 5 CH

Duzzanattal járó szakadások, és vérömleny kezelésére használjuk leggyakrabban.



HYPERICUM 15 CH

Idegvégződésekből gazdag területek sérülése esetén ajánlott, csökkenti a fájdalmat, segíti a gyógyulást.

LEDUM PALUSTRE 9 CH

Szemsérülések, szúrt sebek szere.

MAGNESIA PHOSPHORICA 9 CH

Göcsök enyhítésére.

NATRIUM SULFURICUM 30 CH

Fejsérülések esetén alkalmazzuk.

RHUS TOXICODENDRON 15 CH

Íngyulladás, ficam, rándulás, derékfájás, mozgásra javuló tünetek esetén javasolt.

RUTA GRAVEOLENS 5 CH

A csonthártya sérülései, ficamok, ízületek, inak sérülései esetén a leggyakrabban adott szer.

STAPHYSAGRIA 9 CH

Műtési hegek, vágott sebek gyógyulását segíti.

SYMPHYTUM 5 CH

Csonttörések gyógyulásának általános szere.

A REGENERÁCIÓ SZÖVETI SÓI

A szöveti sók a lábadozás időszakában, a sérülésre választott egyedi szer mellett általában szedhetők. A szervezet ásványi anyagainak megfelelő beépülését segítik elő.

CALCIUM CARBONICUM 5 CH

Csontsérülések esetén alkalmazzuk.

CALCIUM FLUORICUM 5 CH

Rándulás, vénásérülések, csonttörés esetén használatos szer.

CALCIUM PHOSPHORICUM (CALCAREA PHOSPHORICA) 5 CH

Szeméremcsonti és hátfájdalom, törés, **tüledzés** esetén alkalmazzuk.

SÉRÜLÉSEK KEZELÉSE HOMEOPÁTIÁVAL

Homeopátiás szerválasztás esetén az alábbi szempontokat kell figyelembe venni:

- Testi tünetek
- Lelki tünetek
- Jellemzők, körülmények

Kiseb sérülések esetén az **első feladat a seb vagy sérült testrész szakszerű ellátása**. Testi tünetekre általában adható szer az **ARNICA MONTANA 30 CH**. Sérülés után 1x5 golyót kell elszopogatni. Ijedtség, sokk, halálfélelem esetén kiegészíthető az **ACONITUM 30 CH**-val. Ebből általában szintén 1x 5 golyó szükséges a pánik vagy sokkos állapot oldására. Szükség esetén mindkét szer ismételhető 3-4 alkalommal.

Az **Arnica** mellett a különböző panaszok más-más szereket igényelnek, ezeket részletesen a füzet további oldalain, a különböző betegségek alatt találhatja meg.

SEBEK, HORZSOLÁSOK

A homeopátiás kezelés fertőtlenítő- és gyulladásgátló hatása révén elősegíti a sebgyógyulást, és csökkenti a fájdalmat.

Általánosan javasolt szerek:

CALENDULA OFFICINALIS 5 CH

Gyorsítja a gyógyulást, megakadályozza a vastag hegek képződését. Hegesedés után a körömvirág kenőcs formájában külsőleg is használható.

ECHINACEA ANGSTIFOLIA 5 CH

Fertőzések megelőzésére, kezelésére. Immunerősítő hatású.

Adagolás: naponta 3x5 golyó mindkét szerből, a sebgyógyulásig.

Vágott sebekre, műtéti hegekre:

STAPHYSAGRIA 9 CH

Adagolás: naponta 3x5 golyó, gyógyulásig.

Szírt sebekre:

LEDUM PALUSTRE 9 CH

Adagolás: naponta 3x5 golyó, gyógyulásig.

Ha idegek is sérülnek, vagy a seb fájdalma nagyon erős:

HYPERICUM PERFORATUM 15 CH

Adagolás: naponta 3x5 golyó, amíg a fájdalom mérséklődik.

IZOMSZAKADÁS

Az izomrostok szakadása súlyos sérülés, helyi vérzéssel. Azonnali mozgásképtelenséget okoz.

Egy adag [5 golyó] **ARNICA MONTANA 30 CH** a sérülést követően azonnal javasolt, jégeléssel együtt. A duzzanat csökkentésére, különösen a vádli izomszakadásánál, az alábbiakkal egészíthető ki:

HAMAMELIS VIRGINIANA 5 CH

Adagolás: naponta 2x5 golyó, három hétig.

ARNICA MONTANA 9 CH

Adagolás: naponta 3x5 golyó, három hétig.



TÖRÉS

A törés sebészi ellátást igényel. **TILOS a törött részeket egymástól elmozdítani és gerinc- vagy koponyasérülés gyanúja esetén a sérültet megmozdítani!!**

Kiegészítő kezelésként az alábbi szerek javasoltak:

ARNICA MONTANA 30 CH

Adagolás: rögtön a baleset után 1x5 golyó, majd naponta 1x5 golyó 4-5 napig.

Duzzanat esetén az Arnica mellett szedhető:

APIS MELLIFICA 15 CH

Adagolás: naponta 2x5 golyó, egy héten keresztül.

Az első két hét során, a csontvégek összeforrását segíti:

SYMPHYTUM OFFICINALE 5 CH

Ez a szer nagyon hatásos olyan elhúzódó esetekben is, amikor a törött részek sokáig nem forrnak össze baleset, vagy műtét után.

Adagolás: naponta 4x5 golyó.

Ezt követően két hónapig javasolt az alábbi, csontosodási folyamatot segítő szöveti sókat szedni:

CALCAREA PHOSPHORICA 9 CH

Adagolás: minden nap 2x5 golyó.

SILICEA 9 CH

Adagolás: heti 1x5 golyó.

RÁNDULÁS, IZOMHÚZÓDÁS

A rándulás az ízület csavarodásának következménye. Az inszalag meghúzódhat, ezt nevezzük egyszerű rándulásnak, ha beszakad, akkor közepesen súlyos a rándulás. Súlyos rándulásnál az inszalag teljesen elszakad. Az izomhúzódás a fokozott megnyúlás következménye, ami az érintett testrész merevségéhez, duzzanatához, fájdalomhoz vezet. A pihenés és jégelés mellett az alábbi szerek javasoltak:

Rándulásnál:

ARNICA MONTANA 30 CH

A baleset után közvetlenül az első szer.
Adagolás: óránként 1x5 golyó, 6 adagig.

Ezután:

RHUS TOXICODENDRON 9 CH

Adagolás: óránként 1x5 golyó, három-négy órán keresztül, amíg javulás nem tapasztalható.

A következő napokban javasolt szerek:

ARNICA MONTANA 9 CH

Adagolás: naponta 3x5 golyó, 1 héten keresztül.

Az egyéni tünetektől függően az Arnica mellett szedhető szerek:

RUTA GRAVEOLENS 5 CH

Különösen javasolt, ha a sérülés csonthoz közel történt, esetleg a csonthártya is sérült.

Adagolás: naponta 3x5 golyó, 1 héten keresztül.

BRYONIA CRETICA 9 CH

Ha érintésre fokozódik, de erős nyomásra enyhül a fájdalom. A legkisebb mozdulat is fájdalmas, az ízület duzzadt, vizenyős.

Adagolás: naponta 3x5 golyó, 3-4 napig.

APIS MELLIFICA 15 CH

Ha a sérült terület erősen duzzadt, és hideg borogatás enyhíti a fájdalmat.

Adagolás: naponta 2x5 golyó három napig.

Izomhúzódás esetén:

ARNICA MONTANA 30 CH

Adagolás: félóránként 1x5 golyó, 6 adagig.

Ha a fájdalom és a duzzanat nem javul:

RUTA GRAVEOLENS 9 CH

Adagolás: naponta 4x5 golyó, egy hétig.

FICAM

A kificamadott végtagot szakszerűen vissza kell helyezni. A balesetet követően javasolt szerek:

ARNICA MONTANA 30 CH

Adagolás: 1x5 golyó a baleset után rögtön.

ARNICA MONTANA 9 CH

Adagolás: naponta 3x5 golyó, tíz napon keresztül.

Az egyéni tünetektől függően az Arnica kezelést kiegészíthetjük az alábbi szerekkel:

APIS MELLIFICA 15 CH

Ha a sérült terület duzzadt, és hideg borogatás enyhíti a fájdalmat.

Adagolás: naponta 2x5 golyó, egy héten át.

BRYONIA CRETICA 9 CH

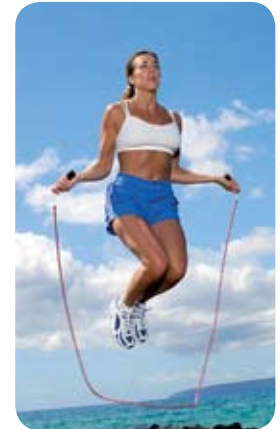
Ha a legkisebb mozdulat is fájdalmas, de erős nyomás enyhíti a fájdalmat.

Adagolás: naponta 2x5 golyó, egy héten át.

Ezt követően:

RHUS TOXICODENDRON 9 CH

Adagolás: naponta 2x5 golyó, amíg az ízület visszanyeri normális funkcióját.



CSONTLEVÁLÁS

A homeopátiás kezelés enyhíti a fájdalmat és elősegíti a gyógyulást. Négy héten keresztül ajánlott a következő szereket szedni:

**CALCAREA PHOSPHORICA 9 CH ÉS
SYMPHYTUM OFFICINALE 5 CH**

Adagolás: naponta 2x5 golyó mindkét szerből.

SILICEA 9 CH

Adagolás: 1x5 golyó hetente.

PORCLEVÁLÁS

A köznapi elnevezés a térd meniszkuszainak sérülését jelenti. A meniszkuszok a térdízület belsejében helyezkednek el, a sípcsont ízületi felszínén, arra szorosan tapadnak. Kollagénrostokból, kötőszövetből és közéjük beépülő porcsejtekből állnak. Kicsavarodás vagy ütés esetén a meniszkuszok sérülhetnek: beszakadnak, behasadnak, leválnak. A sportoló fájdalmat érez, az ízület beragad, és fokozatosan megduzzad. A balesetet követően javasolt szerek:

**ARNICA MONTANA 30 CH ÉS
RUTA GRAVEOLENS 15 CH**

Adagolás: 1x5 golyó naponta a baleset után rögtön.

Ha a sérülés műtétet igényel, az operáció előtt ismét szopogassunk el 1x5 golyót az **ARNICA MONTANA 30 CH** -ból.

A duzzanatot csökkenti:

APIS MELLIFICA 15 CH

Adagolás: naponta 3x5 golyó, néhány napon keresztül.

A kisebb sérülések gyógyulását segítik:

PETROLEUM 5 CH ÉS

CALCIUM FLUORATUM 5 CH

Adagolás: Mindkét szerből reggel és este 1x5 golyó, amíg a panaszok tartanak.



VÉRÖMLENY, BEVÉRZÉS, ZÚZÓDÁS

Vér gyűlik fel a bőr alatti, vagy mélyebb szövetekben. Figyelem! A belső vérzés gyanúja sürgős orvosi vizsgálatot igényel. A homeopátiás kezelés a jelek mellett a következő (gyógyulásig):

ARNICA MONTANA 30 CH

Adagolás: a baleset után 1x5 golyó.

ARNICA MONTANA 9 CH

Bevérzés, zúzódás a bőrfelület alatt.

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

BELLIS PERENNIS 5 CH

Zúzódás a mélyebb rétegekben, pl. a combban vagy a térdben.

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

HAMAMELIS VIRGINIANA 5 CH

Ha a vérömleny környéke duzzadt.

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

IZOMGÖRCS

Ha egy izom eléri az élettani határait, hirtelen, spontán összehúzódhat. A görcsöt elősegíti a hosszan tartó erőfelfejtés, a kiszáradás, az elégtelen cu-korbevitel, esetleg vitamin és vashiány.

Az alábbi szerek azonnal enyhítik a görcsöt:

CUPRUM METALLICUM 30 CH, 1x5 golyó, majd **ARNICA MONTANA 9 CH**, naponta 3x5 golyó 48 órán keresztül.

Túledzetség, tejsavtúltengés miatt rendszeresen jelentkezhetnek görcsök. A görcs helyétől, és a tünetektől függően a következő szerek javasoltak:



CUPRUM METALLICUM 9 CH

Ha az izomgörcs a lábszáron, a talpon vagy a comb oldalán jelentkezik, mozgásra rosszabbodik, de erős nyomásra javul.

Adagolás: naponta 3x5 golyó, legfeljebb két hétig.

MAGNESIA PHOSPHORICA 9 CH

Ha a görcsöt zsibbadás, bizsergés kíséri, és a tünetek melegtől javulnak. Hasgörcsökre különösen ajánlott!

Adagolás: naponta 1x5 golyó, néhány napig.

CHINA RUBRA 9 CH

Ha meleg évszakban erősen iz-zadó, túledzett sportoló görcsöl.

Adagolás: naponta 3x5 golyó, néhány héten keresztül.

Ha ismételten jelentkeznek a görcsök, orvoshoz kell fordulni!

IDEGSÉRÜLÉS

Az ideg sérülhet közvetlenül (ütés során), vagy közvetett módon (gerincserv, alagút szindróma). Az idegi eredetű fájdalmat neuralgiának nevezzük. Az idegzűződés jele a heves, bizsergő, áramütéshez hasonló fájdalom, mely fokozódik tapintásra, és az ideglefutást pontosan követi.

Sérülés esetén az első szer:

ARNICA MONTANA 30 CH

Adagolás: 1x5 golyó.

A fájdalom megszűnéséig az alábbi két szer javasolt:

ARNICA MONTANA 9 CH

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

HYPERICUM PERFORATUM 15 CH

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

ESZMÉLETVESZTÉS

Ha balesetnél a sportoló elveszti eszméletét, azonnal orvosi segítséget kell kérni! Ha az ájulás néhány percnél tovább tart, a beteg sokkos állapotban lehet. Az alábbi szerek életmentőek:

FIGYELEM! Eszméletlen beteg szájába ne adjunk golyókat!

ARNICA MONTANA 30 CH

Ha sérülés, vagy vérzés miatt veszti eszméletét.

CARBO VEGETABILIS 30 CH

Ha a sportoló alélt, erős légszomja van, és legyezésre vágyik. Lehelete hideg, végtagjai kékek.

Állapota friss levegőn javul, fekvéstől romlik.

VERATRUM ALBUM 30 CH

Ha a beteg bőre hideg, verejtékes, kékes árnyalatú, állapota javul fekvő helyzetben, és ha betakarják.

Adagolás: tízpercenként, az orvos érkezéséig, ha a beteg zavart, 5 golyót kb. 1dl. tiszta vízben oldva, kiskanalanként adagoljuk a megfelelő szert.

SZEMSÉRÜLÉSEK, LÁTÁSZAVAROK

Idegen test a szemben

Az idegen test eltávolítása után:

EUPHRASIA OFFICINALIS 5 CH

Adagolás: óránként 1x5 golyó, amíg a szem érzékeny.

Szemkörüli véraláfutás vagy bevert szem

LEDUM PALUSTRE 5 CH ÉS

SYMPHYTUM OFFICINALE 5 CH

Adagolás: mindkét szerből naponta 2x5 golyócska egy héten keresztül.

Hóvaktság

A hóvaktság a szem égési sérülése, a víz és a hó által visszatükrözött UV sugárzás okozza. Javasolt kezelés:

BELLADONNA 5 CH

Adagolás: naponta 6x5 golyó három napig, majd 3x5 golyó gyógyulásig.

EUPHRASIA OFFICINALIS 5 CH

Ha a szemhéjak duzzadtak és a szem könnyezik.

Adagolás: naponta 4x5 golyó, gyógyulásig.

A szemgolyó sérülése

A sérülés oka lehet például teniszlabda, ütés, stb. Javasolt kezelés:

SYMPHYTUM OFFICINALE 5 CH

Adagolás: 10 percenként 1x5 golyó a fájdalom enyhüléséig.

FÜLSÉRÜLÉSEK

A fül sérüléseinél jelentős a fertőzés veszélye, a kezelést időben el kell kezdeni.

Késedelem nélkül adjuk a következő szereket:

ARNICA MONTANA 30 CH, 1x5 golyó a sérülés után, majd

HAMAMELIS VIRGINIANA 9 CH, tízpercenként 5 golyó az első órában, valamint

HEPAR SULFURIS 15 CH, 1x5 golyó a fertőzés megelőzésére.

A továbbiakban javasolt:

ARNICA MONTANA 9 CH ÉS

MERCURIUS SOLUBILIS 9 CH

Adagolás: naponta 2x5 golyó, egy héten keresztül.

ORRSÉRÜLÉS

Az orr sérülése ödémával (duzzanattal), vérzéssel, vagy az orrsövény elhajlásával jár. Ilyenkor leggyakrabban az orrcsont, vagy a porc törik el. A vérzés elállítható jegeléssel. A következő szerek javítják az állapotot:

Késedelem nélkül adjuk a következő szereket:

ARNICA MONTANA 30 CH, 1x5 golyó a sérülés után, majd

CHINA RUBRA 9 CH, tízpercenként 5 golyó az első órában, majd óránként 5 golyó egészen lefekvésig.

IPECACUANHA 9 CH, tízpercenként 5 golyó az első órában, majd óránként 5 golyó egészen lefekvésig.

Ha a porc sérült:

ARGENTUM METALLICUM 9 CH ÉS

RUTA GRAVEOLENS 9 CH

Adagolás: naponta 2x5 golyó 1 héten keresztül.



FEJSÉRÜLÉS

A fej sérüléseit komolyan kell venni, még akkor is, ha a beteg járóképes és nem panaszkodik. Kötelező az orvosi vizsgálat. A sérülést követően adjunk:

1x5 golyó **ARNICA MONTANA 30 CH**-t, majd tíz perc múlva

1x5 golyó **NATRIUM SULFURICUM 30 CH**-t, különösen, ha agryázkódás gyanúja áll fenn.

IMMUNERŐSÍTÉS

Sportolónál egy fertőzés, megfázás hátrátatja a felkészülést, és rontja a teljesítményt. A tüledzett szervezet immunrendszere érzékenyebb, a betegségek megelőzésének és az immunrendszer erősítésének ezért rendkívül nagy a jelentősége. Az alábbi szerek javasoltak:

ECHINACEA 5 CH

Az echinacea növény immunerősítő hatása évszázadok óta ismert. Homeopátiás hígításban ez a tulajdonsága fokozódik.

Adagolás: naponta 2x5 golyó három héten át, majd egy hét szünet.

THYMULINE 9 CH

A Thymuline a csecsemőmirigy természetes szabályozásával erősíti az immunrendszert, előkészíti a megfelelő mennyiségű fehérvérsejt képződését a fertőzések elleni immunvédekezéshez.

Adagolás: hetente 1x5 golyó három héten keresztül, ezt követően 1x10 golyó havonta, októbertől februárig.



Influenzajárvány idején heti egy tubus **OSZILLÓCOCINUM**-mal egészíthetők ki ezek a szerek.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

SPORTOLÓK ÉRZELMI PROBLÉMÁINAK HOMEOPÁTIÁS KEZELÉSE

A tartósan meglévő érzelmi problémák orvosi kivizsgálást, és homeopátiás alkati kezelést igényelnek. Az alkati kezelés során a homeopata orvos a sportoló érzelmi állapotának, testi tüneteinek és szokásainak megfelelő szert rendel, mely hosszú távon okoz javulást. Az alkati kezelés egyénre szabott, az orvos egy beszélgetés során kérdezi ki a beteget részletesen, majd a tapasztalatok összegzése után írja fel a megfelelő homeopátiás szert, gyakran magas hígításban.

Versenyhelyzetben, kimerültség, tüledzettség miatt jelentkező érzelmi tünetek kezelésére az alábbi szerek ajánlatok:

VERSENY ELŐTTI STRESSZ, LÁMPALÁZ, ÁLMATLANSÁG, DÜH

Az egyéni tüneteknek leginkább megfelelő szer szedését a verseny előtt 4-5 nappal kell kezdeni.

Álmatlanság:

AMBRA GRISEA 15 CH

Ha a sportoló a közelgő verseny izgalma miatt álmatlan.

Adagolás: minden este 1x5 golyó.

COFFEA CRUDA 15 CH

A versenyző nem tud aludni, mert éjszaka a fejében előre lejátssza a versenyt. Képtelen ellazulni, túlérzékeny szagokra és érintésre.

Adagolás: esténként 1x5 golyó.

ZINCUM METALLICUM 9 CH,

Ha a stressz akaratlan izommozgásokat okoz lefekvéskor (nyughatatlan láb tünete).

Adagolás: esténként 1x5 golyó.

IGNATIA AMARA 15 CH

A sportoló állandóan ásítózik, mégsem képes aludni. Hangulata változó, rémálmai lehetnek.

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Stressz, versenydrukk:

ARGENTUM NITRICUM 15 CH

Ha a verseny közeledte nyugtalanná, kapkodóvá teszi a sportolót. Fél a kudarc-tól. Hasmenés, vagy hányás is jelentkezhet az idegességtől.

Adagolás: reggel és este 1x5 golyó.

GELSEMIUM SEMPERVIRENS 15 CH,

Ha a verseny előtti izgalom fejfájást és gyakori vizeletelési ingert okoz. A versenyre gondolva bénító félelmet érezhet, előtte remeg a lába az izgalomtól.

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

ANACARDIUM ORIENTALE 15 CH

Belső konfliktus, önbizalomhiány rontja a teljesítményt. Gyakran csomót érez a torkában, vagy mázsás súlyt a vállán.

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Ingerlékenység és düh:

NUX VOMICA 15 CH

A sportoló a stressztől, túledzettségűtől ingerült, mindenkit kritizál. Elégedetlen, hirtelen haragú. Fázós, és zsíros, fűszeres ételeket, alkoholt kíván.

Adagolás: naponta 3x5 golyó.



LYCOPODIUM 15 CH

Bizonytalanságát dühkitörésekkel leppező sportoló. Kívánja az édes ételeket, nem bír sokat enni, hamar telítődik, puffad.

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Figyelem! Ha az érzelmi tünetek nem javulnak, alkati kezelés szükséges!



Komplex készítmény a stressz és az álmatlanság kezelésére – SEDATIF PC



Javallatok: idegi és érzelmi tünetek, alvászavarok, stressz.

Tünetek: alvászavar, elalvási nehézségek, éjszakai felébredés, rossz álmok. A tünetek idegi feszültséggel párosulnak: fáradtság, fejfájás, izomfájdalom, ingerlékenység.

Adagolás és használati utasítás: naponta 3 x 2 tablettá.

Az összetevők tulajdonságai:

- **ABRUS PRECATORIUS:** fejfájáscsillapító hatás, ha a sportoló túlhajszolt.
- **ACONITUM NAPELLUS:** szorongás, izgatottság, álmatlanság csökkentésére.
- **CHELIDONIUM MAJUS:** nyugtató hatású.
- **VIBURNUM OPULUS:** idegnyugtató és izomrelaxáló.
- **ATROPA BELLADONNA:** túlzott érzékszervi érzékenység, lüktető fejfájás.
- **CALENDULA OFFICINALIS:** enyhe görcsoldó.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

JEGYZETEK

gyógyszer neve:

megjegyzés:

gyógyszer neve:

megjegyzés:

gyógyszer neve:

megjegyzés:

gyógyszer neve:

megjegyzés:

gyógyszer neve:

megjegyzés:

A SPRINGMED KIADÓ KIADVÁNYAI

SpringMed Betegtájékoztató Füzetek – ONKOLÓGIA®

1. Amit az emlőrákról tudni kell, 2002, 2. kiadás 2004, 650 Ft
2. Amit a vastagbél- és végbélrákról tudni kell, 2002, 650 Ft
3. Amit a tüdőrákról tudni kell, 2002, 650 Ft
4. Amit a prosztatarákról tudni kell, 2002, 650 Ft
5. Amit a gyomorrákról tudni kell, 2002, 650 Ft
6. Amit a gégerákról tudni kell, 2002, 650 Ft
7. Amit a méhnyakrákról tudni kell, 2002, 650 Ft
8. Amit a petefészekrákról tudni kell, 2002, 650 Ft
9. Amit a sugárterápiáról tudni kell, 2002, 2. kiadás 2004, 650 Ft
10. Amit a kemoterápiáról tudni kell, 2002, 2. kiadás 2005, 3. kiadás 2008, 650 Ft
11. Diétás tanácsok rákbetegeknek, 2003, 650 Ft
12. Amit az ajak-és szájüregi daganatokról tudni kell, 2003, 650 Ft
13. Amit a hólyagrákról tudni kell, 2004, 650 Ft
14. Fáradékonyság és vérszegénység a daganatos betegségekben, 2004, 650 Ft
15. Amit a bőrrákról és a melanoma malignumról tudni kell, 2004, 650 Ft
16. Fájdalom nélkül élni, 2004, 650 Ft
17. A rákról röviden – veszélyeztető tényezők – korai felismerés, 2004, 650 Ft
18. „Mammográfiám lelete: POZITÍV!” – Amit minden nőnek tudnia kell az emlőrákról, Dr. Balazs I. Bodai–Richard A. Zmuda, 2005, 1980 Ft

SpringMed Betegtájékoztató Füzetek – HEMATOLÓGIA®

1. Myeloma multiplex, 2007, 650 Ft
2. Non-Hodgkin limfóma, 2007, 650 Ft

SpringMed Betegtájékoztató Könyvek – ALLERGOLÓGIA®

1. Az allergia rejtélye, Dr. Herjavec, 2003, 960 Ft
2. Allergia – iskola – sport, Dr. Mohácsi–Dr. Mezei, 2003, 960 Ft
3. Gyermekkori bőrallergia, Dr. Szegedi, 2003, 960 Ft
4. Gyermekkori táplálékallergiák, Dr. Polgár, 2003, 960 Ft, 2. kiad. 2007, 1980 Ft
5. Szénanáthás a gyerekek, Dr. Bittera–Dr. Kadocsa, 2003, 960 Ft
6. Asztmás a gyermekem, Dr. Uhereczky, 2003, 960 Ft
7. Allergia – öröklődés – megelőzés, Dr. Cserhádi–Dr. Mezei, 2003, 960 Ft
8. Allergia – környezetünk csapdája, Dr. Nékám, 2003, 960 Ft
9. Rovarcsípés-allergiák, Dr. Bánkúti–Dr. Juhász–Dr. Vizi, 2003, 960 Ft
10. Asztmás vagyok – mit tegyek?, Dr. Berta, 2004, 960 Ft
11. Amit a szénanátháról tudni kell, Dr. Hirschberg, 2004, 960 Ft

SpringMed Betegtájékoztató Könyvek – GASZTROENTEROLÓGIA®

1. Gyulladásos bélbetegségek – colitis ulcerosa és Crohn-betegség, Dr. Kovács, 2005, 2. kiad. 2006, 1680 Ft
2. Refluxbetegség – gyomorsav okozta bántalmak, Dr. Rosztóczy–Dr. Wittman, 2005, 2. kiad. 2008, 1680 Ft
3. Hasfájás, puffadás – irritábilis bél szindróma?, Dr. Újszászy, 2005, 2. kiad. 2008, 1680 Ft
4. Fertőző májgyulladások – a megelőzés és kezelés lehetőségei, Dr. Nemesánszky–Dr. Werling, 2006, 1680 Ft
5. A fekélybetegség és a Helicobacter pylori-fertőzöttség, Dr. Rácz–Dr. Timár, 2007, 1680 Ft

SpringMed Betegtájékoztató Könyvek – KARDIOLÓGIA®

1. Álmodj normális vérnyomást!, Dr. Nagy, 2004, 2. kiad. 2006, 1680 Ft
2. Koszorúér-betegségek – Angina, szívinfarktus-megelőzés, kezelés, Dr. Czuriga, 2005, 1280 Ft
3. Magasvérnyomás-betegség és cukorbetegség, Dr. Nagy, 2005, 1280 Ft
4. Koleszterin – Diéta és kezelés, Dr. Palik–Dr. Karádi, 2005, 2. kiad. 2008, 1980 Ft
5. Fulladok, dagad a bokám – A szívelégtelenség megelőzése és kezelése, Dr. Dékány, 2006, 2. kiad. 1980 Ft
6. Mit okozhat a magas vérnyomás?, Dr. Barna, 2007, 1980 Ft

SpringMed Betegtájékoztató Könyvek – REUMATOLÓGIA®

1. Derékfájás, isiász – tanácsok fiataloknak és idősebbeknek, Dr. Apáthy, 2005, 1280 Ft
2. Oszteoporózis – A csonttritkulás megelőzése és kezelése, Dr. Tamási, 2005, 2. kiad. 2006, 1680 Ft
3. Reumatoid arthritisz, Dr. Szekanecz, 2005, 2. kiad. 2008, 1680 Ft

SpringMed Betegtájékoztató Könyvek – PULMONOLÓGIA®

1. Fulladok, köhögök – COPD-s vagyok?, Dr. Somfay, 2005, 2. kiad. 2008, 1680 Ft
2. Légúti gyulladások – A náthától a tüdőgyulladásig, Dr. Tóta–Dr. Balikó, 2007, 1680 Ft

SpringMed Betegtájékoztató Könyvek – DIABETOLÓGIA®

1. Cukorbetegség kézikönyve, Dr. Winkler–Dr. Baranyi, 2006, 2. kiad. 2006, 2480 Ft
2. Gyermekkori diabétesz – Tanácsok szülőknek és gyermekeknek, Dr. Békefi, 2007, 2480 Ft
3. Metabolikus szindróma – Összetett anyagcsere-zavar, Dr. Halmos, 2008, 1980 Ft

SpringMed EGÉSZSÉGTÁR®

1. Ami rajtunk múlik – Hogyan csökkentjük a rák kialakulásának kockázatát?, Dr. Cornides, 2005, 1280 Ft
2. Biztonságos szerelem – a nem kívánt terhesség és a nemi úton terjedő betegségek megelőzése, Dr. Végh–Dr. Zsirai, 2005, 1280 Ft
3. Ereszd el az egeret! – Torna számítógép előtt ülőknek, DVD, Varga–Nagy, 2005, 2490 Ft
4. Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatok csökkentése, CD, Dr. Igazvölgyi–Erdélyi, 2005, 1980 Ft
5. Daganatos betegségek szűrése Magyarországon, Dr. Döbrössy, 2005, 1280 Ft
6. Betegségek tünetei – mikor forduljunk orvoshoz? Dr. Kullmann, 2006, 1490 Ft
7. A nagy rizikófaktorok – a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentése, Dr. Pados, 2006, 1890 Ft
8. Hogyan szokjunk le a dohányzásról?, Dr. Kovács, 2007, 1680 Ft
9. Hogyan szokjunk le a dohányzásról? – Praktikus tanácsok leszokni vágyóknak, Dr. Kovács, 2007, 500 Ft

SpringMed KÉRDEZZ! – FELELEK! Könyvek®

1. Gyermekkori allergiák, Dr. Novák–Dr. Nagy (szerk.), 2005, 1680 Ft
2. Utazás – egészség utazóknak, Dr. Ternák, 2006, 1980 Ft
3. Alzheimer-kór és a demencia egyéb fajtái, H. Cayton–Dr. N. Graham–Dr. J. Warner, 2006, 2490 Ft
4. Reumás betegségek, Dr. Bálint–Dr. Korda, 2006, 2980 Ft
5. Cukorbetegség, Dr. Winkler–Dr. Baranyi, 2007, 2480 Ft
6. Daganatos betegségek, Dr. Nagykálnai (szerk.), 2007, 2480 Ft
7. Magas vérnyomás, Dr. Barna, 2008, 2480 Ft

SpringMed TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT KÖNYVEK®

1. Homeopátia a mindennapi gyakorlatban, Boiron–Payre–Ficot, 2006, 2980 Ft
2. Homeopátia napjainkban (DVD melléklettel),
Dr. Buki–Dr. Dérer–Havasi–Dr. Németh–Dr. Zarándi, 2006, 1680 Ft
3. Homeopátia és gyerek, 2008, 1480 Ft

Orvosi és egyéb kiadványok

1. SpringMed Orvosi Kislexikon® sorozat: Klinikai farmakológia kislexikon – biostatistikai fogalomtárral Lakner–Gachályi–Singer (szerk.), 2005, 4950 Ft
2. A gyermekkori tüdőbetegségek röntgenatlasza, Kósa–Novák–Székely, 2004, Atlasz: 9850 Ft, oktató CD: 4950 Ft
3. „Histamine: Biology and Medical Aspects”, Falus–Darvas–Grosman, 2004, 31500 Ft
4. Utazás – egészség orvosoknak, Dr. Ternák, 2006, 4980 Ft
5. Az első pszichoterápiás interjú, Argelander, 2006, 1980 Ft
6. Egészséggazdaságtan egy kissé másképpen, Dr. Dézsy, 2006, 2850 Ft
7. COPD az alapellátásban, D. Bellamy–R. Brooker, 2006, 3450 Ft
8. A szív- és érrendszeri megbetegedések idegi-lelki tényezői és terápiája, Dr. Óry, 2006, 2980 Ft
9. Idősotthonok – Hol töltssem idős éveimet?, Péntek Beáta–Zoltán László, 2008, 1980 Ft

A kiadványaink 20% kedvezménnyel megrendelhetők a kiadó honlapján:

www.springmed.hu

HOMEOPÁTIA ÉS A SPORT

Homeopátia és a sport

SPRING MED KIADÓ

MEGJELENÉS ELŐTT!

Keresse a könyvesboltokban és a SpringMed Kiadónál 2008. októberétől!

www.springmed.hu



**Amikor hiába számolja
újra és újra a bárányokat.**

Megnyugtató megoldást nyújt a Sedatif PC.

- Hatékony a stressz okozta idegességre és alvászavarra.
- Nem okoz aluszékonyságot és függőséget.
- Hiperaktív kisgyermekek és idősek is szedhetik.

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ
A PATIKÁKBAN!

BOIRON®
HOMÉOPÁTIKUS
A SZELID GYÓGYSZER.



www.almatlanszolg.hu

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEG-
TÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!