



HOMEOPATIE NA CESTY

MUDr. Eliška Bartlová



Vydala: Homeopatická lékařská asociace (HLA), 2010
Odborná korektura: MUDr. Eliška Bartlová.

HOMEOPATIE BOIRON



Homeopatie

- je léčebná metoda velmi šetrná k lidskému organismu
- může být použita i **u nejmenších dětí, těhotných a kojících žen**
- léčí **akutní stavy**, jako je např. chřipka, nachlazení
- dokáže pomoci u **chronických problémů**, jako jsou např. alergie, ekzémy

Společnost BOIRON

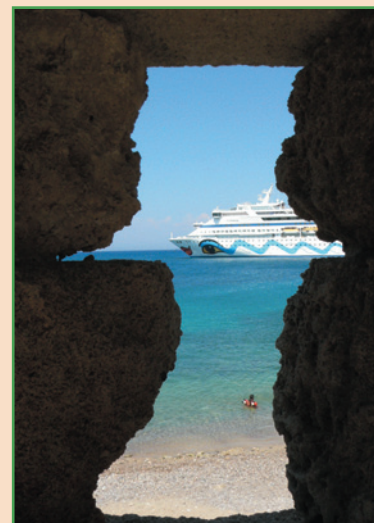
- je největším světovým výrobcem homeopatických přípravků
- díky zkušenostem z klinické praxe a nejnovějším vědeckým poznatkům pro vás vyrábí spolehlivé a vysoce kvalitní léky
- homeopatické přípravky používá 400 milionů pacientů na celém světě

LABORATOIRES
BOIRON[®]

www.boiron.cz

BOIRON CZ, s. r. o., Pobežní 3, 186 00 Praha 8, tel.: 224 835 090, e-mail: info@boiron.cz

*Vážení cestovatelé,
přinášíme vám homeopatické rady a doporučení
jako námět pro zkvalitnění vašich cest - blízkých i těch dalekých.
Rady pro všechny věkové kategorie - pro cesty za odpočinkem,
dobrodružstvím, sportovními výkony i poznáním...*





OBSAH:

• Co je to homeopatie a pravidla užívání homeopatických léků	4
• Před cestou a při cestě	5
- Posílení imunity	5
- Homeopatické léky po prodělaných očkováních	5
- Prevence sluneční kopřivky - fotodermatózy	6
- Strach z letu letadlem	6
- Prevence žilních problémů a otoků dolních končetin	7
• Pásmová nemoc - „Jet lag“	8
• Úrazy při turistice a sportovních aktivitách	8
• Cestování, povětrnostní a klimatické vlivy	10
- Sluneční úžeh a tepelný úpal	10
- Herpes labialis (opar) na slunci a u moře	11
- Studený vzduch, prochlazení	12
- Extrémní výškové podmínky	12
• Cestování a problémy dolních končetin	14
• Nevolnost při cestování - kinetózy	15
• Trávicí problémy a cestovní průjmy	16
• Katary dýchacích cest	18
• Poštípání hmyzem a požahání	19
• Alergie	20
- Alergické projevy a senná rýma	20
- Fotodermatózy – sluneční alergie	21
• Poruchy spánku a psychické problémy	22
• Po cestě	23

CO JE TO HOMEOPATIE A PRAVIDLA UŽÍVÁNÍ HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ

Homeopatie je regulační terapeutická metoda založená na tzv. principu podobnosti, tedy na poznání, že existuje využitelný vztah mezi toxickým a terapeutickým účinkem dané látky. Některé látky, použité v měřitelných koncentracích, vyvolají u zdravého jedince soubor příznaků, které jsou schopny léčit u jedince nemocného, jsou-li mu podány ve velice nízkých koncentracích.

Homeopatické léky (forma granulí, tablet, globulí) se rozpouštějí v ústech mimo jídlo (10-15 minut), granule se dávkuje pomocí dávkovače, který je součástí tuby, léky se nezapíjejí. Při jejich užívání je doporučeno nemít v ústech výraznou příchut', například mentol.

Homeopatické léky je možné užívat současně s indikovanými „klasickými“ léky.

Homeopatie je vhodná pro všechny věkové kategorie i pro těhotné a kojící ženy, nemá žádné známé vedlejší účinky.

Používání tuby s homeopatickými léky:



PŘED CESTOU A PŘI CESTĚ

Posílení imunity

Oscillococcinum

Prevence virových onemocnění, posílení imunity.

Posiluje organismus v zátěžových podmínkách: pobyt v exotických zemích, zvýšená tělesná zátěž. Výrazně zkracuje délku onemocnění, která mohou přijít cestou a zlehčuje jejich průběh. Snižuje výskyt recidiv.

- 1 tuba globulí preventivně 1 týden před odjezdem a 1x týdně po celou dobu pobytu.

Homeopatické léky po prodělaných očkováních

Proti hepatitidě typu A i B

Phosporus 9 CH

- 5 granulí 1x denně po dobu 10 dnů po každé dávce.

Ostatní očkování

Thuya occidentalis 9 CH

- 5 granulí 1x denně po dobu 10 dnů.

Chelidonium majus 5 CH

Před cestou do rizikových oblastí (jihovýchodní Asie, subsaharská Afrika) – podpůrná kúra pro játra.

- 5 granulí 1x denně (ráno) 3 týdny.

Prevence sluneční kopřivky – fotodermatózy

Hypericum perforatum 15 CH

Preventivně proti sluneční alergii, při precitlivělosti na UV záření.

Natrum muriaticum 15 CH

Alergické projevy na kůži se vyskytují převážně při pobytu u moře.

- preventivně 10 granulí 1x týdně před rizikovým obdobím a 5 granulí 1x denně během pobytu na slunci.

Pozn: Natrum muriaticum slouží i jako prevence recidivujících oparů u moře – 10 granulí 1x týdně, 3 týdny před odjezdem k moři.

Muriaticum acidum 15 CH*

Lék pro prevenci závažných forem sluneční kopřivky u moře.

- 14 dnů před odjezdem k moři 10 granulí 1x týdně při pobytu u moře 5 granulí 1x denně.

Strach z letu letadlem

Aconitum napellus 30 CH

Náhly strach, pocit velkého **ohrožení** s neklidem a bušení srdce.

Gelsemium sempervirens 15 CH

Strach s třesem, pocením rukou a svalovou slabostí.

Borax 15 CH

Maximum nepříjemným pocitů prožíváte při vzletu letadla (strach, nevolnost).

- léky pro ulehčení letu letadlem užívejte 2 dny před odletem. 5 granulí 2x denně a opakovaně během letu - dle jeho délky.

Prevence žilních problémů a otoků dolních končetin

Na dlouhých cestách (především letadlem), tam, kde je omezená možnost pohybu, hrozí otoky, někdy i hluboká žilní trombóza – tzv. „syndrom turistické třídy“. Proto je vhodné během letu aktivně cvičit, procvičovat svaly lýtek i v sedě, měnit polohu dolních končetin a hodně pít nealkoholické nápoje. Vhodné jsou kompresivní punčochy a kombinace homeopatických léků:

Pulsatilla 5 CH a Hamamelis virginiana 5 CH*

- 5 granulí 2x denně každý z léků – jeden den před cestou, po dobu letu a jeden den po příjezdu.

PÁSMOVÁ NEMOC – „JET LAG“

Je syndrom, kterým trpí lidé po rychlém překonávání tří nebo více časových pásem směrem na východ nebo na západ. Projevuje se nespavostí, podrážděností a únavou. Problémy mohou trvat až několik dní a mohou se projevit i po návratu zpět domů. Příčinou potíží je narušení pravidelného rytmického střídání dne a noci a nutnost přednastavení vnitřních hodin, které vyžaduje čas.

Na zmírnění potíží u citlivých osob slouží:

Phosphoricum acidum 9 CH

► 5 granulí 3x denně 3 dny po příjezdu a po návratu z cesty.

Doporučujeme vyhýbat se alkoholu, kávě a cigaretám, a dodržovat pitný režim. Chovejte se dle nového času. V den příletu snídejte, konzumujte hodně bílkovin a první den hodně odpočívajte. Před odletem načerpejte spánkovou rezervu.

ÚRAZY PŘI TURISTICE A SPORTOVNÍCH AKTIVITÁCH

Arnica montana 9 CH

Základní lék **traumatismů** a fyzické zátěže, používá se při poraněních, pádech, úderech, zhmoždění. Zmenšuje bolesti, urychluje hojení. Preventivně užívejte také při namáhavých sportovních výkonech.

Ruta graveolens 9 CH

Při poranění **šlach**, především kotníků a zápěstí – vyvrtnutí, kulhání – dále bolesti Achillovy šlachy.

Rhus toxicodendron 9 CH

Dominuje bolestivá ztuhlost svalů. Lék je vhodný pro turistiku s batohem na zádech a stanováním v přírodě – snižuje citlivost svalů k tělesné námaze a vlhkému chladu.

► 5 granulí 2-5x denně – dle závažnosti stavu.

Pozn: Všechny tyto léky můžete lokálně zevně doplnit léčivým gelem Arnigel – několikrát denně lehce vmasírovat do postižené oblasti.

Calendula officinalis 9 CH*

Lék, který zlepšuje hojení otevřených ran, urychluje vznik granulační tkáně.

► Dávkování: 5 granulí 2x denně.

Každou ránu řádně ošetřete – nepodceňujte nebezpečí infekce.

Aconitum napellus 15 CH

Můžete kombinovat s výše uvedenými léky – užíjte jako prevenci úrazového šoku při jakékoliv závažnější nehodě, nebo je-li úraz spojen s prochlazením, nebo intenzivním prožitkem strachu.

► použijte jako první reakci při vážné nehodě – 5 granulí 3x po 15 minutách.

CESTOVÁNÍ, POVĚTRNOSTNÍ A KLIMATICKÉ VLIVY

Sluneční úžeh a tepelný úpal

Aconitum napellus 15 CH

Užijte tam, kde horko paralyzuje krevní oběh. Vzestup teploty, zarudlá, **suchá**, horká kůže, intenzivní žízeň. Psychický neklid, úzkost.

Belladonna 15 CH

Pulsující bolest hlavy s rychlým nástupem potíží, tmavě červená kůže, pocení. Přecitlivělost na světlo, hluk a otřes.

Apis mellifica 15 CH

Selhání termoregulace, úpal s následným přehřátím organismu.

Gelsemium sempervirens 15 CH

Pocity omámení, slabosti v horku.

➤ 5 granulí opakovaně po půl hodině, dávku snižovat dle zlepšujícího se stavu.

Natrum carbonicum 15 CH*

Zlepšuje adaptaci na slunce u osob, které nesnáší letní horka, lék slouží i jako prevence úžehu.

➤ 5 granulí 1x denně po celou dobu pobytu v horkém, slunečném počasí.

Spálení slunečními paprsky

Apis mellifica 15 CH

Svědívý, pálivý, narůžovělý otok.

Belladonna 9 CH

Červená kůže, horká, vyzářující teplo.

Cantharis 9 CH

Velké puchýře naplněné čirou tekutinou, s pocitem palčivosti, velmi bolestivé.

Pozn.: lék hojí i otlaky-puchýře z bot i do živa obnaženou kůži po stržení puchýře.

➤ 5 granulí 3x denně

Herpes labialis (opar) při pobytu na slunci a u moře

Apis mellifica 15 CH

Při prvním projevu oparu – s pocitem lokalizovaného svědění, pálení.

Rhus toxicodendron 9 CH

Po vytvoření svědicího puchýřku s bezbarvou tekutinou.

Cantharis 9 CH

Při výsevu rozsahem velkých puchýřů s intenzivní pálivou bolestí.

➤ 5 granulí 3x denně

Studený vzduch, prochlazení

Aconitum napellus 15 CH

Lék zlepšuje adaptaci organismu na prudké změny počasí – především na **suchý chlad** a studený vítr. Zabraňuje nemocem z prochlazení. Lze jej ale užívat i na prudké změny klimatu – při letu v zimním období do tropů, nebo subtropů a rovněž při zpáteční cestě. Zmírňuje reakce na klimatizované prostory.

Pulsatilla 9 CH

Zlepšuje cévní kondici jako prevenci snadných omrzlin nebo oznobenin.

Rhus toxicodendron 9 CH

Pro pobyt ve **vlhkém**, chladném počasí a z toho plynoucí svalové, kloubní nebo dýchací potíže.

- 5 granulí 2x denně.

Extrémní výškové podmínky

Coca 9 CH**

Lék na **horskou nemoc** se závratěmi, bolestí hlavy a ztíženým dýcháním a bušením srdce.

Laurocerasus 9 CH*

Zlepšuje aklimatizaci při pobytu ve výškách.

- 5 granulí 2x denně po celou délku pobytu ve vysokých výškách.

Carbo vegetabilis 9 CH*

Lék reaguje na nedokonalé okysličení tkání, zlepšuje dýchací funkce a mírní únavu při náročných sportovních výkonech ve vysokých výškách.

- 5 granulí 2-3x denně. V závažných stavech lze léky rozpustit v malém množství vody a po lžičkách vkládat do úst.

Muriaticum acidum 15 CH*

Rozsáhlý opar při pobytu ve vysokohorských podmínkách – postižení prakticky celé retní červeně.

- 5 granulí 2-3x denně. V závažných stavech lze léky rozpustit v malém množství vody a po lžičkách vkládat do úst.

CESTOVÁNÍ A PROBLÉMY DOLNÍCH KONČETIN

Hamamelis virginiana 5 CH*

Pocit rozbolavělosti, otoku, přeplnění, bolest žil.

Vipera redi 5 CH*

U počínajících zánětů žil s bolestí, pocitem přeplnění a tlaku.

Hamamelis virginiana 5 CH* a Pulsatilla 9 CH

Prevence otoků dolních končetin při dlouhých přesunech v dopravních prostředcích.

Cuprum metallicum 9 CH

Lýtkové křeče a křeče chodidel.

- 5 granulí 2-3x denně.

NEVOLNOST PŘI CESTOVÁNÍ – KINETÓZY

Cocculus indicus 9 CH

Lék na nevolnost a zvracení při jízdě autem, ve vlaku a na lodi. Zlepšení nastává na čerstvém vzduchu, jídlem a teplem.

Tabacum 9 CH

Lék na mořskou nemoc s pocity na omdlení, žaludek „jako na vodě“. Zhoršení nastupuje otevřením očí, extrémním horkem, ale i chladem. Nevolnost, bušení srdce. Zlepšení nastává na čerstvém vzduchu, nebo zavřením očí.

- 5 granulí opakovaně v rytmu potíží a jeden den před cestou.

Cocculine tablety

Homeopatický vícesložkový lék na pomoc při potížích s nevolností na cestách. Obsahuje **vyvážené spektrum léků** tak, aby bylo pokryto co největší množství příznaků spojených s nevolností v dopravních prostředcích.

- 2 tablety před odjezdem na noc, dále 1 tabletu před cestou a opakovaně během cesty v rytmu potíží.

TRÁVICÍ PROBLÉMY A CESTOVNÍ PRŮJMY

Za oblasti s nejvyšším rizikem průjmů jsou považovány Afrika, Latinská Amerika a jižní Asie. Nejčastějšími zdroji střevních infekcí jsou kontaminované potraviny a voda. Střevní problémy významně znepříjemňují pobyt v dané lokalitě, ale často s sebou přinášejí i poinfekční komplikace postihující trávicí trakt. Proto při cestách do lokalit, kde toto riziko hrozí, dodržujte několik jednoduchých, ale důležitých pravidel:

- nepijte vodu z vodovodu, nepoužívejte ji ani na čištění zubů
- kontrolujte originální uzávěry u balených vod, do nápojů nedávejte led
- nekonzumujte tepelně nedostatečně upravená jídla, uzeniny, nejezte zmrzlinu
- ovoce a zeleninu nejprve důkladně omyjte balenou vodou, pak teprve dále zpracováváte – vyhýbejte se ovoci a zelenině, které nelze loupat

Arsenicum album 9 CH

Průjmy po požití nepříliš čerstvé potravy se zvracením. Stolice jsou doprovázeny úporným zvracením, jsou tmavé, páchnoucí, bolestivé.

China 9 CH

Bolesti břicha s nadýmáním, průjmem bez křečí, s následným vyčerpáním a únavou. Lék reagující na ztrátu tekutin - vyrovnává ionty vnitřního prostředí a zkracuje rekonvalescenci.

Podophyllum peltatum 9 CH

Vodnatý, vyčerpávající průjem s křečovými bolestmi, po požití nadměrného množství ovoce, zejména v teplých krajích.

Veratrum album 9 CH*

Závažný průjem se zvracením, slabostí, se závratěmi, studeným potem. Studený pot až **kolapsový stav**.

Nux vomica 9 CH

Poruchy trávení s nevolností, plynatostí a pálením žáhy, zejména při konzumaci nezvyklých jídel a koření.

Pozn.: Po každém trávicím problému, který je doprovázen výraznější ztrátou tekutin – průjmy, zvracení - je třeba užít lék China 9 CH - rychleji se dostanete do dobré formy a užijete si v pohodě svou dovolenou.

Borax 9 CH

Afty – aftózní výsev drobných erozí v dutině ústní s bělavým povlakem.

Platina 9 CH *

Lék na cestovatelskou zácpu, lze užívat i 1 týden před cestou jako prevenci tohoto problému.

➤ 5 granulí 2-3x denně – dle závažnosti stavu.

Pro zlepšení trávení a předcházení potížím: **Gastrocynésine tablety**.

➤ 1 tabletu rozpustit v čistých ústech 15 minut před a po jídle.

➤ 5 granulí 3x denně 3 dny po příjezdu a po návratu z cesty.

Doporučujeme vyhýbat se alkoholu, kávě a cigaretám, a dodržovat pitný režim. Chovejte se dle nového času. V den příletu snidejte, konzumujte hodně bílkovin a první den hodně odpočívejte. Před odletem načerpejte spánkovou rezervu.

KATARY DÝCHACÍCH CEST

Aconitum napellus 15 CH

Kašel a chraptot nastupuje nejčastěji po prochlazení na suchém, studeném větru.

Dulcamara 9 CH

Hlenovitý kašel po nachlazení ve vlhku. Ucpaný nos ve vlhkém chladu.

Pozn: lék lze podat i preventivně při pobytech ve vlhkém chladu – 5 granulí 3x týdně po celou dobu pobytu.

Kalium muriaticum 15 CH

Po výškových změnách (let letadlem aj.) přetrvává pocit přeplněného ucha s nepříjemnými pocity.

➤ 5 granulí 2-3x denně.

Homeovox

Při chraptotu, ztrátě hlasu (i při pobytu v klimatizaci), únavě hlasivek.

Homéogène 9 tablety

Homeopatický vícesložkový lék na bolesti v krku a záněty nosohltanu.

Paragrippe tablety

Vícesložkový homeopatický lék na chřipkové stavy se schváceností, bolestí svalů a kloubů.

➤ 2 tablety nechat rozpustit v ústech zpočátku každou hodinu, po zlepšení stavu dávkování utlumovat.

POŠTÍPÁNÍ HMYZEM A POŽAHÁNÍ

Apis mellifica 15 CH

Užívá se všude tam, kde dominuje píchavý, narůžovělý **otok**, zlepšený přiložením **chladného** obkladu. Po píchnutí včelou, vosou, medúzou. Zabraňuje i dalšímu rozvoji alergické reakce.

Belladonna 9 CH

Zarudnutí, bolestivost, tepání a horkost v místě bodnutí.

Ledum palustre 9 CH

Podáváme po bodnutí hmyzem (muchnička, komár...), je-li je kolem vpichu tuhé znecitlivění. Léčba léčí i obtížně hojící se bolestivá ložiska, která jsou někdy problémem v horkém, vlhkém podnebí. Prevence poštipání komáry.

Calendula officinalis 9 CH*

Poranění kůže způsobená láčkovci (medúzy, sasanky).

➤ 5 granulí 3-4x denně dle závažnosti stavu a bolesti.

ALERGIE

Alergické projevy a senná rýma

Apis mellifica 15 CH

Při alergickém svědivém **otoku** víček, sliznic a kůže.

Euphrasia officinalis 9 CH

Zánět spojivek se zarudnutím, pocitem cizího tělesa v oku, hojným, dráždivým slzením.

Poumon histamine 15 CH

Podává se **pravidelně** při jakémkoliv alergickém projevu.

Pollens 15 CH

Používejte při alergii na pyly – máte-li projevy senné rýmy s rýmou, kýčáním, svěděním očí a únavou.

- 5 granulí 1-3x denně.

Rhinallergy tablety

Vícesložkový homeopatický lék na různorodé alergické projevy.

- 1 tabletu 3-5x denně v závislosti na stavu alergických projevů.

Fotodermatózy – sluneční alergie

Při výsevu na kůži:

Apis mellifica 15 CH

Při výsevu je kůže prosáklá s růžovým otokem, s drobnou a svědivou vyrážkou. Zlepšení nastává ochlazením postižených míst.

Belladonna 15 CH

Zarudlejší plochy, vyzařující teplo.

- 5 granulí každých 15 minut do úlevy.

Pozn: Oba léky lze pravidelně střídat.

Výsev sluneční kopřivky **u moře závažnějšího** charakteru:

Muriaticum acidum 15 CH* a **Belladonna 15 CH**

- Oba léky střídat po 5 granulích 2-3x denně.

PORUCHY SPÁNKU A PSYCHICKÉ PROBLÉMY

Coffea cruda 15 CH*

Porucha spánku v důsledku vzrušení, intenzivních zážitků.

Nux vomica 15 CH

Porucha spánku spojená s problémem usnout – neschopnost „přepnout“ na prázdninový režim, stálé myšlenky na pracovní starosti.

Ignatia amara 15 CH

Psychické problémy s paradoxními modalitami a pocitem nespokojenosti, zlepšení rozptýlením a zábavou.

➤ 5 granulí večer nebo dle potřeby 2-3x denně.

Belladonna 15 CH

Lék **pro děti**, které vlivem cestování a pobytu v horku začnou mít narušený spánek a jsou neklidné.

➤ 5 granulí 2-3x denně.

Sedatif PC tablety

Homeopatický vícesložkový lék na uklidnění a zlepšení spánku.

➤ 2 tablety 2x denně.

PO CESTĚ

Oscillococcinum

Podporuje imunitu, adaptaci po návratu na počasí a roční období. Prostředek na zvýšení odolnosti vůči virovým onemocněním.

➤ 1 tuba 2x týdně po dobu 3 týdnů.

Natrum sulfuricum 15 CH

Lék na detoxikaci jater, pokud jste cestovali do malarické oblasti a užívali jste antimalarika.

➤ 5 granulí 1x denně po dobu 14 dnů.

China 15 CH

Po prodělání závažných infekcí trávicího traktu, nebo po prodělání malárie.

➤ 5 granulí 2x denně po dobu 2 týdnů.



Poznámka:

- * Lék je na lékařský předpis.
- ** Lék není v ČR registrován, k dispozici je pouze na individuální dovoz, na základě lékařského předpisu (objedná jej lékárna, dodací lhůta je asi 4 týdny).

NEREZOVÝ LANKOVÝ SYSTÉM ZVEDACÍ ZAŘÍZENÍ
OCELOVÁ LANA ZAŘÍZENÍ PRO MANIPULACI
STROJE NÁŘADÍ
PŘÍSLUŠENSTVÍ K LANŮM PŘIVAZOACÍ ŘETĚZY A PÁSY
VÁZACÍ BODY ŘETĚZOVÉ, TEXTILNÍ A LANOVÉ VÁZÁKY