

# NEWSLETTER



POLSKIE  
TOWARZYSTWO  
HOMEOPATII  
KLINICZNEJ

nr 5

# Homeopatia i choroby letnie

praktyka codzienna

**Dr. Maryvonne Nadaud - Lechner**, Montastruc-la-Conseillère, Francja

**A**rtkuł ten proponuje zwrócić uwagę na homeopatię oraz jej rolę w zapobieganiu i leczeniu tych problemów zdrowotnych, które mogą zaburzyć cudowny czas letnich wakacji.

## Liczne problemy zdrowotne mogą popsuć wakacje:

### **Szkody wyrządzone przez słońce i gorąco:**

oparzenia i udary, nadciśnienie, świerzbicząca letnia, reakcje trądzikowe, opryszczka, wyczerpanie z gorąca,

**ukąszenia i „bliskie spotkania trzeciego stopnia”:** komary, osy, meduzy,

**wypadki przy grillu i w czasie majsterkowania;** oparzenia,

### **kontuzje w czasie wędrówek pieszych:**

odciski, zwichnięcia, grzybice, zakwasy, duszności,

### **zagrożenia czyhające w wysokich górach:**

choroba wysokościowa, astma,

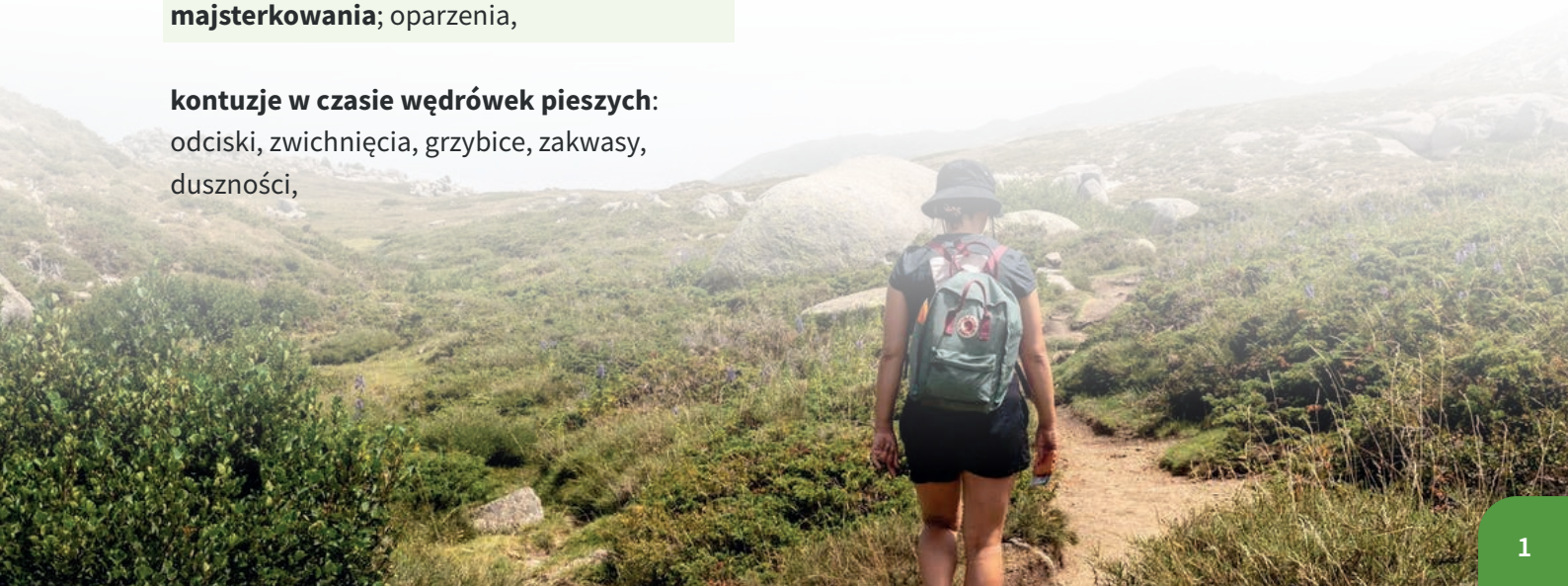
**choroba lokomocyjna i jat-lag,**

### **problemy żyłne w przypadku bólu i obrzęku,**

działania zapobiegawcze, jeśli podróżujemy długo w pozycji siedzącej,

**problemy z oddawaniem moczu,**

**problemy żołądkowe,** za dużo lodów czy owoców, nietolerancja pokarmowa lub zemsta faraona.





# 1 SŁOŃCE - POTENCJALNY WRÓG

## OPARZENIA I UDARY

Być może to zwykłe oparzenie wymagające podania *Apis Mellifica* lub *Belladonna* - w zależności od intensywności zaczerwienienia, ale jeśli atak gorąca spowodował prawdziwy udar, mogą pojawić się też poty i pragnienie (lub jego brak) oraz symptomy związane z oponami mózgowymi, takie jak przygnębienie i bóle głowy w okolicy potylicznej. Objawy te będą wymagały podania *Gelsemium*.



U niektórych osób **nadmierna ekspozycja na silne słońce może powodować reakcję nadciśnieniową** i wtedy sięgamy po:

### *ACONITUM NAPELLUS*

przy gwałtownej reakcji nadciśnieniowej, której towarzyszą gorąco w głowie (bez potów), tachykardia, tętniący i przyspieszony puls, zastoinowy ból głowy i palpacje. Pacjent odczuwa niepokój, a nawet lęk (ma wręcz uczucie zbliżającej się śmierci).

### *BELLADONNA*

hemikrania napadowa, której towarzyszy

przekrwienie głowy, poty, tętniący ból głowy i tachykardia.

### *GLONOBIUM*

gwałtowny, zastoinowy atak z nagłym eretyzmem serca, zastoinowy, tętniący ból głowy, odczucie napływu krwi w okolicę serca i do głowy, odczuwalne, gwałtowne bicie serca.

### *MELILOTUS OFFICINALIS*

przekrwienie głowy, na twarzy pojawiają się rumieńce, silny, pulsujący ból głowy, poprawa po krwawieniu z nosa.

## ŚWIERZBIĄCZKA LETNIA

Świerzbiczka letnia, „**alergia na słońce**” u niektórych pacjentów może stanowić problem nawracający. Ta nadreaktywność na słońce może być wynikiem zbyt długiej lub zbyt intensywnej ekspozycji.

*Od czasu kontaktu z bardzo silnym słońcem Gabriela ma lęk przy opalaniu. Wydaje się, że właśnie od tego momentu jej skóra zaczęła reagować na słońce dość gwałtownie. Pojawiały się małe pryszczki i świąd. Gabriela wyjeżdża do Hiszpanii, więc szuka leku na tę przypadłość.*

Odpowiedź homeopatyczna może występować na dwóch poziomach:

**Zapobiegawczo**, poprzez przepisanie

### *HYPERICUM PERFORATUM*

wyprodukowany z ziela dziurawca, zawierającego składnik o własnościach foto stabilizujących.

**Lecznico** - w przypadku wystąpienia alergii na słońce:

### **APPIS MELLIFICA**

różowy obrzęk o wyglądzie pokrzywki, kłujący ból. Poprawa na zimnie.

### **BELLADONNA**

zacerwienie, ból, gorąco, rumień, wygląd szkarlatynopodobny.

### **W stanach ostrych:**

#### **MURIATICUM ACIDUM**

grudkowo-pęcherzykowa wysypka, bardzo swędząca, z możliwym adynamicznym stanem gorączkowym i resztkowymi plamami pigmentacyjnymi wymagającymi przepisania *Sepii*.

#### **EUPHORBIA LATHYRIS (LUB CAPER SPURGE)**

ostry rumień grudkowaty, wrażliwy na dotyk, uczucie pieczenia. Poprawa w ciepłe i po posmarowaniu tłustym. Może wystąpić również intensywne złuszczenie - wynik rumienia - które domaga się przepisania *Arsenicum album*.

## **TRĄDZIK**

Innym problemem, jaki może się pojawić jest nawrót **trądzika pospolitego**. Na początku lata pod wpływem anizapalonych własności UV, jeśli chodzi o problemy skórne, następuje przejściowa poprawa. Jednak po powrocie z wakacji zazwyczaj przychodzi pogorszenie (lub wtedy, kiedy przestajemy przebywać na słońcu) - czyli zwłaszcza jesienią.

To pogorszenie związane ze światłem przejawia się:

- powiększeniu zaskórników włosowatych,
- niedrożność lejka włosowo-łojowego,
- powstawaniu blizn typu zanikowego lub keloidowego.

Powoduje to prośby o konsultacje, takie jak ta poniżej:

*Ania, 15 lat, chciała „opalić się” i regularnie wystawiała się na słońce. Pod koniec września przysłała ona na konsultację, gdyż jej trądzik rozwinął się, pryszcze z białymi szczytami i liczne zaskórniaki pojawiły się wokół szyi, blizny zaogniły się i zrobiły czerwone.*

Łatwo jest znaleźć odpowiedź na problem Ani, ponieważ homeopatia ma do dyspozycji różne leki:

#### **EUGENIA JAMBOSA**

trądzik punktowy z małym białym pryszczem na środku.



Oparzenia słoneczne, świerzbiczka, udar słoneczny, ale też trądzik, opryszczka, zmęczenie - to najczęstsze niepożądane skutki przebywania na słońcu.

#### **KALIUM BROMATUM**

trądzik stwardniały, siny. Lokalizuje się na plecach, twarzy i klatce piersiowej.

#### **SELENIUM**

skóra tłusta, oleista, usiana zaskórnikami i niewielkimi torbielami łojowymi.

#### **SULPHUR IODATUM**

ataki trądzikowych stanów zapalnych w formie

guzków, najczęściej na czole i plecach.

### **ARNICA MONTANA**

wybroszczynowy, symetryczny charakter trądzika.

### **ANTYMONIUM TATARICUM**

blizny różnopościowe w wyniku wzrostów trądzikowych.

### **FLOURICUM ACIDUM**

blizny czerwone i swędzące.

## **OPRYSZCZKA**

**Choroba skórna, która może pojawić się w związku z ekspozycją na słońce** - zwłaszcza w przypadku typu wrażliwego *Natrum muriaticum*. Łatwo jednak przewidzieć jej rozwój i przygotować odpowiedni zestaw leków.

### **APIS MELLIFICA**

obrzęk i oparzenie. Poprawa w zimnie.

### **RHUS TOXICODENDRON**

małe pęcherzyki o przeźroczystej zawartości.

### **BORAX**

pęcherzyki o zawartości opalizującej.

### **CANTHERIS VESICATORIA**

bąble.

### **MEZEREUM**

skorupka, która pęka, pod nią żółtawa wydzielina.

## **ZMĘCZENIE**

W czasie upałów zmęczenie jest zjawiskiem dość powszechnym. U osób wrażliwych, zwłaszcza starszych, może ono przekładać się na

głębokie wyczerpanie, mające skutki psychiczne i intelektualne. Dodatkowo niesie ono ryzyko odwodnienia.

Wskazane leki to głównie:

### **CHINA RUBRA**

gdy następuje utrata wody (poty), spadek ciśnienia krwi, szумы w uszach, zawroty głowy, tętniące bóle głowy.

### **PHOSPHORICUM ACIDUM**

utruty wody w organizmie, wyczerpania fizyczne i intelektualne, depresja reaktywna. Pacjenci senni w ciągu dnia lub cierpiący na bezsenność. Robią wrażenie zubożonych, gdyż nie mają siły myśleć, ani nawet odpowiadać na pytania.

### **ARSENICUM ALBUM**

wyraźne zmiany stanu ogólnego pacjenta, astenia, wychudzenie, ryzyko odwodnienia, zwiększony niepokój.

## **2 OWADY I BLISKIE SPOTKANIA TRZECIEGO STOPNIA**

### **UKĄSZENIA KOMARÓW, PCHEŁ PIĄSKOWYCH, OS, PSZCZÓŁ I SZERSZENI.**

U osób wrażliwych powodują one wyrzut histaminy i innych wyzwalaczy stanów zapalnych i alergii - skąd zainteresowanie *Poumon histamine* - jak również wyrzut adrenaliny, wywołujący u osób nim dotkniętych:

atak paniki:

### **ACONITUM NAPELLUS**

blokujący strach, osoba jest „sparaliżowana”,  
rozbita, rozstrzęsiona:

### **GELSEMIUM**

zachowanie histeryczne, teatralne:

### **MOSCHUS**

miejskowy obrzęk ze świerzbem i/lub bólem,  
mogą pojawić się grudki i swędzące pęcherzyki -  
wtedy należy przepisać **APPIS MELLIFICA**  
(różowy obrzęk, kłujący ból, poprawę przynosi  
zimno)

blady lub fioletowy obrzęk, guzłkowate zmiany  
skórne, kłujący ból:

### **LEDUM PALUSTRIS**

bąble:

### **CANTHERIS VESICATORIA**

### **Mogą wystąpić komplikacje:**

*„Asia jest bardzo wrażliwa na ukąszenia insektów.  
Kiedy osa ukąsiła ją w przedramię, pojawił się  
zaróżowiony i kłujący obrzęk, okolica ukąszenia  
stała się fioletowawa i twarda, a dziewczynka  
zaczęła skarżyć się nie tyle na świąd, co na palący  
ból. Pod pachą ma mały, bolesny węzeł chłonny.”*

Przypadek ten wymaga, poza **Ledum palustre**,  
zastosowania:

### **TARENTULA CUBANENSIS**

zapalenie, miejscowe stwardnienie,  
niebieskawy odcień skóry, obrzęk, oparzenie,  
możliwa adenopatia reaktywna.

### **Aby przeciwdziałać infekcji:**

### **LACHESIS MUTUS**

niebieskawy odcień skóry, tętniący ból,  
nadwrażliwość przy dotyku, niebezpieczeństwo  
ropienia.



### **PYROGENIUM i HEPAR SULPHUR**

leki „królewskie” na problemy z infekcją.

**Warto zwrócić uwagę na kwestię zapobieganie, zwłaszcza w okresach szczególnego ryzyka i u osób szczególnie wrażliwych. Leczenie zapobiegawcze obejmuje:**

- leki typu reaktywnego psorycznego, wśród których najistotniejszy jest **SULPHUR**
- lek indywidualnej reakcji - pełniący funkcję leku wartowniczego - **LEDUM PALUSTRE**
- leki etiologiczne: **POUMON HISTAMINE I APIUM VIRUS** (przygotowanych z jadu pszczelego zebranego z gruczołów pszczoł po usunięciu żądła).

### **APIS MELLIFICA**

(kiedy poprawę przynosi zimno), lub

### **URTICA URENS**

(zimno nie przynosi poprawy, a drapanie powoduje pogorszenie), oraz

### **POUMON HISTAMINE**

Problem polega tutaj na możliwości wniknięcia w błony śluzowe, jamę ustną i oczu i w rezultacie powstanie zmian o charakterze martwicowym: przy pierwszym kontakcie włoski gąsienicy łatwo siękruszą i uwalniają jad o silnych właściwościach powodujących obumieranie tkanek. Czujność i konsultacja specjalistyczna są tu nieodzowne, ale również homeopatia

może zaoferować tu bezcenną pomoc:

#### **w przypadku podrażnienia ust:**

##### ***KALIUM BICHRONICUM***

owrzodzenie o regularnych brzegach, lepki, żółtawy wysięk.

##### ***NITRICUM ACIDUM***

owrzodzenie o brzegach nieregularnych, krwawienie, które może pojawić się przy najlżejszym dotyku.

#### **w przypadku podrażnienia oka:**

##### ***MERCURIUS CORROSIVUS***

znaczne owrzodzenie, światłowstręt, możliwe zapalenie spojówek i rogówki. Warto również zauważyć, że lek ten działa również na głęboko owrzodzenia jamy ustnej i przeczulicę.

#### **W celu ograniczenia niedokrwienia tkanek powodującego miejscową martwicę podamy:**

##### ***SECALE CORNUTUM***

lek odpowiadający podobieństwu anatomo-fizjo-patologicznemu, ponieważ efekty działania sporyszu na organizm mają związek ze skurczami naczyniowymi i ich konsekwencjami.

#### **W końcu, w przypadku szczególnie narażonych profesjonalistów, zaleca się rozważenie**

##### ***THAUMETOPEA PROCESSIONEA***

leku zapobiegawczego, powiązanego z gąsienicą procesyjną (etiologia), ale także mającego działanie lecznicze (lek indywidualnej reakcji), powiązany z pokrzywką ze świadem i odczuciem „jakby po skórze biegały insekty”.

## **UKĄSZENIA PAJĄKÓW**

Po wystąpieniu obrzęku i rumienia w postaci mniej lub bardziej gwałtownej, w miejscach bezpośrednio nakłutych istnieje bardzo niewielkie ryzyko pojawienia się martwicy. Gruntowna dezynfekcja miejscowa pozwala rozwiązać ten problem. **Inaczej jest w przypadku czarnej wdowy**, małego, czarnego pająka z 13 czerwonymi kropkami, który choć rzadki, występuje jednak na Korsyce i potrafi być niebezpieczny. Jego ukąszenie, niemal bezbolesne, może zostać niezauważone. Jednak po kilku godzinach lub dniach neurotoksyny zaczynają działa i powodują rozproszone bóle mięśniowe, problemy neurovegetatywne (zmiany ciśnienia krwi, silne poty i bóle brzucha podobne do tych, jakie powoduje zapalenie wyrostka robaczkowego). Homeopatia może być tu raczej leczeniem dodatkowym, ale kiedy pacjent oczekuje na konieczną hospitalizację można wprowadzić kilka poniższych leków.

#### **Na bóle mięśniowe:**

##### ***ARNICA MONTANA***

##### ***GELSEMIUM***

##### ***BRYONIA ALBA***

##### ***RUHS TOXICODENDRON***

**W przypadku bóli pulsujących, promieniujących, po głębokich ukąszeniach, którym nie towarzyszy krwawienie -**  
***HYPERICUM PERFORATUM***

**Na poty i spadek ciśnienia - *CHINA RUBRA***

**Na bóle kojarzące się z trawieniem - *CUPRUM METALLICUM*** oraz ***IRIS TENAX*** (wskazane przy „fatszywym” zapaleniu wyrostka).



## UKĄSZENIE KLESZCZA

Ukąszenie przez kleszcza nigdy nie jest sprawą błahą. W najlepszym przypadku po jego usunięciu i porządnym zdezynfekowaniu miejsca ukąszenia wszystko dobrze się skończy. Wskazane jest jednak baczne obserwowanie zaatakowanego obszaru. Oprócz pojawienia się w miejscu ukłucia wypiętrzonego rumienia w kolorach od jaskrawo czerwonego po brązowy, o brzegach zaokrąglonych, ze świądem i promieniującego ciepłem (*Belladonna* +/- terapia antybiotykowa) lub zapalenia mięśnia sercowego, które zwykle samoistnie ustępuje w ciągu kilku dni lub tygodni - sytuacja może ulec pogorszeniu po miesiącu, a nawet później. Dzieje się tak dlatego, że samice w okresie reprodukcji produkują neurotoksyczną ślinę, powodującą syndrom zwany „wstępującym paraliżem kleszczowym”, częstym w Australii i Kanadzie, ale raczej rzadkim w Europie.



W przypadku ukąszeń kleszcza możemy zaobserwować:

**USZKODZENIA NEUROLOGICZNE**, takie jak

- zapalenie nerwów w okolicy ukąszenia, ból, niedoczulice, problemy motoryczne, zanik odruchów,

- zapalenie wielokorzeniowe, paraliż twarzy i uszkodzenie nerwu czasowego, rzadziej - zapalenie rdzenia kręgowego.

Dlatego warto wziąć pod uwagę - ze względu na ich działanie na system nerwowy - następujące leki:

**PHOSPHORUS**

**CAUSTICUM**

### OPÓŹNIONE OBJAWY REUMATOLOGICZNE

Najczęściej jest to zapalenie nielicznostawowe, z opuchlizną i wylewami, o obrazie korespondującym z trzema lekami homeopatycznymi na uszkodzenia błony surowiczej, do których należą:

**APPIS MELLIFICA**

na obrzęk

**BRYONIA ALBA**

na zaburzenia funkcjonalne

**SULFUR IODATUM**

pozwalający na wchłonięcie maziowego stanu zapalnego

### OPÓŹNIONE OBJAWY DERMATOLOGICZNE

Choroba Pick-Herxeimera - łagodny chłoniak skóry składa się z zaokrąglonych guzków skórno-podskórnych, które będą wymagały badań etiologicznych i antybiotykoterapii.

## NIEBEZPIECZEŃSTWA CZYHAJĄCE W MORZU: JEŻOWCE, MEDUZY.

W czasie bolesnych przygód związanych ze „spotkaniem” z jeżowcem, kłujący ból związany jest z samym urazem, lecz może być pogłębiony,



kiedy kolce - organy obronne zwierzęcia - wyposażone są w jad neurotoksyczny, jak to ma miejsce w ciepłych morzach.

*Filip nastąpił na jeżowca. Po wyjęciu igieł i dezynfekcji, w miejscach ukłucia pozostał silny ból oraz uczucie mniejszej wrażliwości.*



**W przypadku jeżowca, zastosujemy:**

**LEDUM PALUSTRE**

**CAUSTICUM**

na zmiany neurologiczne

**PYROGENIUM i HEPAR SULFUR**

w przypadku ryzyka nadkażenia zwykłymi zarazkami. Warto zauważyć, miejscowa dezynfekcja i wyciągnięcie kolców ze skóry są zazwyczaj bardzo skuteczne.

**LACHESIS MUTUS i BUFO BUFO**

Przypisywane jako uzupełnienie kuracji antybiotykowej w przypadku nadkażenia *Erysipelothrix rhusiopathiae*, które przejawia się nabrzmałym i wypiętrzoną rumieniem w postaci fioletowawej plamy (*Lachesis*) lub zastoinowych smug (*Bufo*).

**ból, który można określić jako potworny, rozchodzący się do środka kończyn - wymaga podania **HYPERICUM PERFORATUM****

- **zaburzenie funkcjonalne**, kompletne, aczkolwiek chwilowe - podpowiadają **BRYONIA ALBA** patrz **CAUSTICUM** na poczucie bycia sparaliżowanym
- **na atak paniki** **ACONITUM NAPELLUS**
- **udar** ze skłonnością lipotymiczną - **GELSEMIUM**
- **obszar ukłucia jest błydy, potem staje się opuchnięty, pojawia się stan zapalny, kolor zmienia się na czerwono fioletowy:** **LEDUM PALUSTRE**

W przypadku ewolucji w kierunku niedokrwienia: **SECALE CORNUTUM**

W znakomitej większości przypadków ukłucie ostrosza jest przypadkiem łagodnym, na którego objawy odpowiadają wymienione powyżej leki homeopatyczne. Zawsze jednak ofiarę takiego zajścia należy podtrzymać na duchu, zalecić długą, ciepłą kąpiel lub ciepłe okłady (ponieważ jad o którym mowa jest termolabilny). Zwłaszcza jednak należy dobrze zdezynfekować miejsce ukłucia.

## BLISKIE SPOTKANIE Z MEDUZĄ

Meduzy posiadają macki pokryte komórkami parzącymi, niebezpiecznymi zarówno w wodzie, jak i na piasku. Poparzenie jest nieprzyjemne, ale nie dramatyczne. Odbywa się na zasadzie bezpośredniego kontaktu w wodzie, dokładniej zaś wyrzutu parzących włókien (zatem kostium kąpielowy nie stanowi tu dostatecznej ochrony), lub kiedy ktoś „z ciekawości” dotknie meduzy wyrzuconej na brzeg. Uważać należy jednak na wielokrotne ataki meduzy, mogą one narazić na poważną anafilaksję.

*Dziesięcioletek wychodzi z wody zapłakany i rozwrzeszczany: meduza mnie zaatakowała!!!!, piecze!!!! Na lewej łydce widać stan zapalny, tam prawdopodobnie dosięgnęły go parzące macki. Za chwilę pojawią się pęcherzyki i bąble.*

Kontakt z meduzą natychmiast wywołuje bolesne poparzenie, potem - do pół godziny - pojawiają się zmiany pokrzywkowe. Podajemy:

**APIS MELLIFICA** dopełniony **POUMON HISTAMINE**

Później objawy skórne ulegają zmianie i przypadku pęcherzyków i bąbli:

**RHUS TOXICODENDRON**, nawet lepiej **CANTHARIS VESICATORIA**

lub stan zapalny skóry przypominający z wyglądu purpurowe ślady po chtoście, które mogą utrzymywać się przez nawet przez kilka tygodni: **PHOSPHORUS**, równie dobrze jak **CROTALUS HORRIDUS**

W przypadku kontaktu z meduzą zawsze należy zacząć od uspokojenia ofiary ataku, usunięcia włókien parzydełkowych (jeśli pozostały one na skórze), obmyciu i zdezynfekowaniu poparzonej okolicy. Medycyna konwencjonalna w takich przypadkach najczęściej stosuje środki przeciwbólowe, antyhistaminowe, ewentualnie kortoidy.

### 3 POPARZENIA I WYPADKI PRZY GRILLU

Oparzenia mogą często przytrafić się w trakcie grillowania, ale też czynności związanych z mechaniką (naprawa samochodu czy motocykla, uzupełnianie płynu w akumulatorze,

dotknięciu rury wydechowej, itd...), albo w czasie majsterkowania. Istotne jest zawsze oszacowanie głębokości i stopnia poparzenia, pamiętając przy okazji, że na poziom zagrożenie wpływa także miejsce, które zostało uszkodzone (np. twarz), co może niekiedy przekładać się wręcz na zagrożenie życie - na przykład w przypadku poparzenia głównych dróg oddechowych. Należy zatem zachować czujność!

Celem homeopatii jest udzielenie skutecznej odpowiedzi w przypadku oparzeń powierzchniowych, przy uwzględnieniu wszystkich koniecznych środków ostrożności.

Jeśli chodzi o oparzenie trzeciego stopnia, leki homeopatyczne są środkami dodatkowymi, wspomagającymi leczenie, jakie oferuje medycyna konwencjonalna.



Homeopatia dąży do udzielenia skutecznej odpowiedzi w przypadku oparzeń powierzchniowych, przy uwzględnieniu wszystkich koniecznych środków

### OPARZENIE POWIERZCHNIOWE

#### PIERWSZY STOPNIENIE - BOLESNY RUMIEŃ

**BELLADONNA**  
zaczerwienienie, pulsujący ból, obrzęk, promieniujące gorąco.

### **APIS MELLIFICA**

różowo-czerwonawy obrzęk, kłujący ból, odczucie sparcenia

### **DRUGI STOPNIEN - NA OBSZARZE POKRYTYM RUMIENIEM POJAWIAJĄ SIĘ PĘCHERZYKI WYPEŁNIONE SUROWICĄ**

### **CANTHARIS VESICATORIA**

lek na manifestacje pęcherzykowe. Warto też wiedzieć, że **CANTHARIS** jest skutecznym lekiem, jeśli chodzi o zapobieganie problemom związanym z systemem moczowym ( np. skąpomocz), które mogą komplikować rozległe oparzenia.

## **OPARZENIA GŁĘBOKIE**

### **KALIUM BICHROMICUM**

oparzenie ewoluuje w kierunku owrzodzenia o regularnych brzegach i zielonkawo-żółtym dnie.

### **ARSENICUM ALBUM**

palący ból nawracający nocą, poprawa w ciepłe, cuchnące serum, pogorszenie stanu ogólnego.

### **KREOSOTUM**

sporządzony z kreozytu, produkt destylacji smoły bukowej, odpowiada na stany zapalne skóry, błon śluzowych systemu pokarmowego i moczopłciowego. Przy tych samych objawach, co **ARSENICUM**, ale przy skłonności do krwotoczności, która towarzyszy ciężkim oparzeniom ( kiedy krwawienie pojawi się przy najmniejszym dotyku), oraz kiedy nie ma pogorszenia stanu w nocy.

## **POPARZENIA PROMIENIOWANIEM**

Najczęściej przez łuk elektryczny, kiedy to początkujący spawacz nie zabezpieczył

dostatecznie oczu.

Jeśli chodzi o ten typ oparzeń, najpierw należy przemyć oczy zimną wodą, następnie założyć opatrunek oczny, by ograniczyć ruchy źrenic i zabezpieczyć oko przed światłem. Można dołączyć środki przeciwbólowe, krople do oczu i antybiotyki.

Po upływie kilku godzin łuk elektryczny powoduje punktowe erozyjne zapalenie rogówki. Pacjent zazwyczaj skarży się na bolesne zaczerwienienie oka z łzawieniem i silnym światłowstrętem. Ta odmiana zapalenia rogówki jest odpowiedzią rogówki na sile promieniowanie UV.

### **Opis powyższy podpowiada zastosowanie trzech leków:**

**CANTHARIS** na oparzenia miejscowe,

**CINNABARRIS** na bolesne zaczerwienienie oka,

**MERCURIUS CORROSIVUS** na światłowstręt i obfite łzawienie; owrzodzenie rogówki, które może doprowadzić nawet do jej perforacji.

## **4 ŚLADAMI WĘDROWCA**

Czy jesteś spacerowiczem, czy entuzjastą wycieczek górskich, miłośnikiem trekingu czy mozekochasz przemierzać pustynie, czy robisz to na codzien, czy od święta - niektóre dolegliwości mogą pozbawić cię przyjemności wędrowania, zarówno tego najłatwiejszego, jaki tego bardziej wymagającego.



”  
Maria i Maciek uwielbiają wędrówki. W tym roku chcieliby jednak uniknąć tych wszystkich przykrości, których doświadczali poprzednim razem, kiedy przemierzali Pireneje, problemów z popękaną skórą na stopach przypadków defidrozji i rogowacenia pięt, kurczy i zmęczenia mięśni  
”

## PĘCHERZE NA STOPACH

Czyli po prostu bąble. Jest to zmiana skórna polegająca na powstaniu pęcherzyków wypełnionych wodą. Powstaje, kiedy stopa ulega obtarciu, co w rezultacie powoduje podrażnienie. **Na pęcherze: CANTHARIS VESICARIA**

### Zrogowacenia i spękana skóra

**ANTIMONIUM CRUDUM** - lek pierwszego wyboru przy rogowaceniu

**NITRICUM ACIDUM** - na spękania z czerwonym dnem, krwawienie przy dotyku, kłujący ból  
**GRAPHITE** - na spękania z nieprzyjemną wydzieliną

### Brodawki na stopach

**ANTIMONIUM CRUDUM** - brodawki twarde i zrogowaciałe

**GRAPHITES** - chropowatość, twardość i suchość, skóra wyniszczona, brodawki około paznokciowe

**NITRICUM ACIDUM** - bolesne brodawki na dłoniach, charakterystyczna, żółta barwa

**FERRUM PICRICUM** - małe, ostre, pogrupowane brodawki, najczęściej na dużym palcu nogi

**THUYA OCCIDENTALIS** i **MEDORRHINUM** - dla typu reaktywnego sykotycznego

## INNE CHOROBY SKÓRNE

### STOPA SPORTOWCA

Jest to najpopularniejsza choroba skórna: stopa poci się, wilgoć zbiera się pomiędzy palcami i tworzy środowisko do rozwoju grzybów. Zakażeni następują w łaźniach publicznych, na basenach, pod prysznicami ( na kempingach, obozach, itp.) Infekcję tę zazwyczaj wywołuje **Trichophyton rubrum**.

Pojawia się:

- lekkie łuszczenie, z lub bez zaczerwienienia
- swędzenie
- łuszczenie w przestrzeniach pomiędzy palcami, zwłaszcza na stopach, do tego pęknięcia skóry

**Możliwości homeopatii, jeśli chodzi wspomaganie miejscówek terapii anygrzybiczej:**

Kontekst etiologiczny:

### **TRICHOPHYTON RUBRUM**

aspekt i lek reakcji indywidualnej

### **GRAPHITES**

suchość, świąd między palcami, pęknięcia

### **NITRICUM ACIDUM**

pęknięcia o czerwonym dnie

### **ARSENICUM IODATUM**

łuszczenie (drobne łuski) Typ wrażliwy, u którego pojawia się silne pocenie się stóp:

**SILICEA** i **SULFUR**

## POTNICA

Jest to dermatoza dość powszechna latem, wyróżniają ją pęcherze na bocznych ściankach palców - zarówno dłoni, jak i stóp.

Na początku swędzące pęcherzyki są suche, nie ma w nich żadnej cieczy, żadnej surowicy, małe liczne, pozbijane w grupki, wygląd zmienia się w czasie, nowe zajmują miejsce starszych: klasyczny wygląd:

*ANANGALLIS ARVENSIS*, *RHUS VERNIX* lub *RHUS VENENTA*,

które łączą się z obecnością pęcherzyków, a dodatkowe komplikacje to cytrynowa wydzielina i świąd pogłębiający się pod wpływem ciepła.

Pęcherze mogą być wypełnione gęstą, żółtawą, przechodzącą w brąz cieczą i jest to faza, w której zastosujemy *MEZEREUM*.

Ostatnie stadium potnicy przejawia się łuszczeniem, a odchodzący naskórek ma postać dużych, miękkich płatów. W miejscach łuszczenia, pod spodem, pojawiają się czerwone, wyglądające na mokre powłoki. Jest w fazie *NATRUM SULFURICUM*.

## GRZYBICE FAŁDÓW SKÓRY

Grzybice fałdów skóry (np. pod biust czy pod pachami) rozwijają się najlepiej, tam gdzie pojawia się pot i maceracja.

Na początku pojawia ją się pęknięcia, które przemieszczają się i układają w sposób symetryczny. Skóra jest czerwona, łuszczy się, często o wyglądzie zlichenizowanym odnosząca się do *ARSENICUM IODATUM*.

Innymi objawami mogą być małe swędzące pęcherzyki z których sączy się gęsta, klejąca, ciągnąca się, żółtawa i przypominająca miód ciecz. Wydzielina zasycha na skórze przybierając formę małych grudek. Najmniejsze podrażnienie powoduje krwawienie i zwiększenie wydzielanie żółtej cieczy. Jest to wskazanie do zastosowania *GRAPHITES*.

## 5 OBJAWY TOWARZYSZĄCE WYSIŁKOWI SPORTOWEMU

W zależności od poziomu wytrenowanie i od stopnie trudności planowanych działań mamy do wyboru:

### W CZASIE WYSIŁKU

#### *ARNICA MONTANA*

przy urazie mięśni lub stawów,

#### *SARCOLATICUM ACIDUM*

gdy mięśnie są napięte, ściągnięte, „sparaliżowane”. Dodatkowo, jest to interesujący lek przeciwdziałający osłabieniu mięśnia sercowego.

#### *CUPRUM METALLICUM*

prewencyjnie lub leczniczo na skurcze,

#### *RUTA GRAVAOLENS*

wspomaga w przypadku kruchości ścięgien. Lek może być stosowany przed wysiłkiem i regularnie w trakcie ćwiczeń.

### DOCHODZENIE DO SIEBIE PO WYSIŁKU

#### *CHINA RUBRA*

przy zmęczeniu w wyniku odwodnienie (obfitego pocenia się),

**RHUS TOXICODENDRON** - zmęczenie mięśni na skutek aktywności fizycznej, poczucie sztywności, siniaki, poprawa przy stałym ruchu, potrzeba „rozruszania się”.

Poniższe leki pomagają przy następujących schorzeniach:

- zwichnięcia - **ARNICA MONTANA, APIS MELLIFICA, BRYONIA ALBA, RUTA GRAVAOLENS**
- zapalenie nadkłykcia (początkujący, niezbyt zręczni tenisści, lub tacy, którzy machają rakieta jak szaleni) **RUTA GRAVAOLENS** i **KALIUM BICHROMICUM**
- przykurcze mięśniowe **MAGNESIA PHOSPHORICA** (skurcze, którym towarzyszy sztywność: poprawę przynosi miejscowy ucisk i ciepło, zobacz też **SARCOLACTICUM ACIDUM**)
- przetrenowanie - może dotyczyć zarówno ludzi wytrenowanych, uprawiających sport regularnie i intensywnie, jak i ludzi na wakacjach, którzy na codzień ze sportem mają niewiele wspólnego.

Pamiętajmy, że w obu grupach znajdziemy Typy wrażliwe, szczególnie podatne na ten problem: **SILICEA, PHOSPHORUS** i **NATRUM MURIATICUM**

Na końcu, wsparcie homeopatyczne będzie kompletne, jeśli zastosujemy **SYMPHYTUM** i **CALCAREA PHOSPHORICA** na zrastanie się kości i dobrą ich mineralizację.

## 6 NIEBEZPIECZEŃSTWA W WYSOKICH GÓRACH

„Jeremi chce zrealizować marzenie swego życia i powspinać się w wysokich partiach Tybetu. Boi się jednak choroby wysokościowej, zwłaszcza jej wpływu na astmę, na którą cierpi.”

## CHOROBA WYSOKOŚCIOWA

Choroba ta pojawia się na dużych wysokościach i ma związek z niedotlenieniem. Natlenienie mięśnia sercowego może być w takich warunkach ograniczone, zwłaszcza w czasie intensywnego wysiłku. Dlatego dobrze jest, kiedy każda wyprawa wysokościowa wyposażona jest w **SARCOLACTICUM ACIDUM**.

Jej objawy kliniczne mogą być tu bardzo różne: bóle i zawroty głowy, palpacje, szumy uszach, utrata apetytu, mdłości, wymioty, a także duszności, niepokój, zmęczenie i bezsenność. Osoby udające się w wysokie góry powinny o tym wiedzieć i zachowywać czujność. Aby zapobiegać wyżej wymienionym objawom, klasycznie podaje się lek homeopatyczny **COCA** - kluczowy, jeśli chodzi o chorobę wysokościową, ponieważ odnosi się on do wszystkich objawów z nią związanych.

Jako jego dopełnienie można użyć **ARGENTUM NITRICUM**, skuteczny na zawroty głowy na wysokościach i lęk łączony z otwartą przestrzenią. Dodatkowo może przydać się **SARCOLACTICUM ACIDUM**, dla ochrony mięśnia sercowego.

## ASTMA

Dla pacjentów astmatycznych, u których istnieje zagrożenie astmy napadowej, homeopatia może być doskonałą terapią wspomagającą, zarówno w leczeniu (towarzyszącemu medycynie konwencjonalnej), jak i w zapobieganiu. Służą temu dwa leki wartownicze:



### CUPRUM METAL

na skurcze mięśni gładkich, takich jak np. skurcze oskrzeli czy duszność astmo podobna.

**PROSTAGLANDINES F2 15 CH**, który to lek powoduje obkurczanie oskrzeli.

W przypadku ataku należy stosować oba te leki, a jeśli trzeba, można dodać dawkę **CARBO VEGETALIS** o wysokiej potencji. Lek ten działa na skurcze oskrzeli z duszeniem się oraz ostrą niewydolność oddechową z hipoksemią i hiperkapnią.

## 7 CHOROBA KOMUNIKACYJNA I JAT LAG

*Karolina wylatuje, żeby odwiedzić syna, który mieszka w Australii. Cierpi ona na chorobę lokomocyjną z mdłościami, wymiotami i zimnymi potami. Jedyne, co jej pomaga to strumień powietrza z dmuchawy znajdującej się nad jej fotelem w samolocie. Ponadto jest ona pełna obaw, jeśli chodzi o powrót do kraju i pracy - chodzi o problemy ze snem i różnicę czasu.*

### CHOROBA LOKOMOCYJNA

Osoby, które na nią cierpią boją się podróży, zwłaszcza kiedy jej objawy są dokuczliwe i intensywne.

**OTO ARSENAŁ HOMEOPATYCZNY, PO JAKI MOŻEMY SIĘGAĆ:**

#### COCCULUS INDICUS

ostre zwroty głowy powodujące mdłości, towarzyszy im ogromne zmęczenie, pogorszenie w ruchu i przy pobudzeniu wizualnym, poprawa w ciepłe. Chorobę znosi



#### TABACUM

mdłości i wymioty, skłonność do omdleń, którym towarzyszą bledność i nadprodukcją śliny oraz lodowata skóra i zimne poty. Poprawa, kiedy oczy są zamknięte i na świeżym powietrzu. Chorobę znosi się lepiej na zewnątrz, na pokładzie statku, w samolocie zaś gdy nawiew powietrza jest skierowany na twarz.

#### PETROLEUM

mdłości, poprawa po zamknięciu oczu i w ciepłe. Nie ma zmęczenie, nie ma zawrotów głowy, może pojawić się biegunka.

#### BORAX

zawroty głowy i mdłości, bledność, pogorszenie przy ruchu w dół (w samolocie czy na wyciągu)

### JET LAG

jest skutkiem adaptacji organizmu do nowego układu dnia i nocy, jaki tworzy się w trakcie podróży trans południkowej, zwłaszcza, gdy różnica w czasie jest większa niż 3 godziny.

Adaptacja przebiega łagodniej, kiedy przemieszczamy się na zachód (bo wydłuża się dzień), niż kiedy lecimy na wschód, kiedy to wydłuża się noc.

#### Tak czy inaczej mogą pojawić się:

- **problemy ze snem**, z zasypianiem, budzenie się w nocy i kłopot z powtórным zaśnięciem, czy zbyt wczesne budzenie się nad ranem.

Wszystko to może spowodować senności w ciągu dnia, braku koncentracji i zmęczenia.

- **zaburzenia nastroju** - irytacja i zmęczenie psychiczne

Wszystkie te objawy obniżają umiejętność uczenia się i zapamiętywania.



#### Aby im przeciwdziałać:

##### **COCCULUS INDICUS**

przedłużająca się bezsenność, zawroty głowy i mdłości, nawarstwiający się zmęczenie. Jest to lek, który zapobiega jemu lagowi, może być podawany kilka dni przed lotem, a także być stosowany przez parę dni po przylocie.

##### **PHOSPHORICUM ACIDUM**

głębokie zmęczenie, bezsenność w nocy i senność w dzień, wyczerpanie psychiczne, niezdolność podjęcia wysiłku intelektualnego.

Na irytację i zmęczenie psychiczne można stosować leki reakcji indywidualnej, takie jak:

##### **IGNATIA AMARA**

kiedy stan ulega pogorszeniu przy napotkaniu na najmniejszy nawet problem,

##### **NUX VOMICA**

krótkie i gwałtowne wybuchy złości,

##### **KALIUM PHOSPHORICUM**

przy astenii, nadpobudliwości, zaburzeniach snu, przy czym należy pamiętać, że zawsze warto podać lek typu wrażliwego dla złagodzenia objawów.

## 8 ZAOSTRZENIE ZABURZEŃ ŻYLNÝCH

*„Waleria przez całe lato cierpi z powodu opuchniętych nóg, zwłaszcza stóp i kostek. Obawia się długiej podróży do Chile, gdzie mieszka jej siostra.”*

**Na każdy problem żylny mamy odpowiedź homeopatyczną, bez względu na to, czy jest to:**

- pogodzenie, jeśli chodzi o niewydolność żylną
- pogłębienie zastoju żylnego
- problem zatrzymywania wody w organizmie

#### **ODPOWIEDNIE LEKI TO:**

##### **ARNICA MONTANA i HAMAMELIS VIRGINIANA**

na kruchość naczyń krwionośnych i poczucie

ciężkości.

**APIS MELLIFICA** na obrzęk,

**CUPRUM METALLICUM** na skurcze,

#### **VIPERA REDII**

na pęknięcia rozszerzonych naczyń krwionośnych, czemu towarzyszy miejscowy obrzęk,

**PULASTILLA** na ociężałość i niewydolność żylną połączona z marmurkowatością żył,

**SEPIA OFFICINALIS** na pogłębienie zastój żylny połączony z rozluźnieniem tkanki podporowej,

#### **LACHESIS MUTUS**

na „ciężkie nogi” i pogłębienie niewydolności żylny i/lub limfatycznej kończyn dolnych z żylakami i ryzykiem zapalenia żył.

#### **NATRUM SULFURICUM**

na problemy z retencją; **NATRUM** bardzo warto połączyć z **VASOPRESSINE 15 CH**, które zatrzymuje działanie hormonów anty moczowych.

### **WSKAZANIA**

Są dwa ogólne wskazania, które zapobiegają powstania problemów żylnych:

zapewnienie - zwłaszcza w czasie ciepłych pór roku - typom szczególnie na narażonym (**Pulsatilla**, **Sepia**, **Lachesis**...) leczenia zapobiegawczego, polegającego na podaniu odpowiednich leków homeopatycznych, oraz zabranie w długą podróż skarpet kompresyjnych oraz regularne przyjmowanie w czasie lotu dwóch leków wartowniczych - **Apis mellifica** i **Vipera redi**.

## **9 NAGŁE SCHORZENIA DRÓG MOCZOWYCH**

Letnie upały, warunki higieniczne inne niż w domu (w czasie wypraw pieszych w schroniskach, na kempingach, itp.), ubranie inne niż zwykle (np. cały dzień w kostiumie kąpielowym, który schnie na ciele) stwarzają idealne warunki do pojawiania się:

- **cystalgii z przezroczystym moczem**, której towarzyszy pieczenie pęcherza pomiędzy oddawaniem moczu i znikające w trakcie oddawania, na którą to dolegliwość podstawowym lekiem jest **Staphysagria**.
- **zapalenie pęcherza**, spowodowane przez obecność drobnoustrojów, często *Escherichia coli*, na które pomogą - poza konieczną terapią antybiotykową - leki poniższe homeopatyczne, które zapewniają szybką poprawę, jeśli chodzi o główne symptomy chorobowe:

#### **APIS MELLIFICA**

skąpomocz, obrzęk, kłujący lub piekący ból, poprawa w zimnie.

#### **CAPSICUM ANNUUM**

piekący ból cewki moczowej, równoczesne parcie na odbyt i pęcherz.

#### **CANTHARIS VESICATORIA**

pałący, ostry ból przed, w czasie i po oddaniu moczu, ciągłe bolesne parcie.

#### **MERCURIUS CORROSIVUS**

parcie na pęcherz, pieczenie cewki, bolesne oddawanie moczu, krwiomocz, możliwy skąpomocz, jak również biegunka.

Warto polecić systematyczne stosowanie



**SERUM ANTICOLIBACILLAIRE** 8 DH (lub 5 CH),  
codziennie przez 8 dni, jedna granulka 3 razy  
dziennie.

## 10 LETNIE PROBLEMY ŻOŁĄDKOWE

Problemy te są najczęściej związane z  
przejedzeniem owocami czy lodami (ub  
nietolerancją na nie).

*Piotrek, dziesięciolatek, wślizgnął się do ogrodu  
sąsiadów i najadł się zielonych śliwek. Cierpi na  
okropny ból, który aż zgina go wpół. Ma  
biegunkę, jego kał na kwaśny odór. Ma dreszcze,  
ale niema gorączki.*

### OWOCE

Jedzenie niezbyt dojrzałych owoców może  
spowodować biegunkę, którą można leczyć  
następującymi lekami:

#### **CHINA RUBRA**

biegunka po zjedzeniu nadmiaru owoców, ból  
niewielki lub wcale go nie ma, silne gazy i  
wzdęcia, ogólne wyczerpanie.

#### **RHEUM**

po zjedzeniu nadmiaru owoców kwaśnych lub  
niedojrzałych, zwłaszcza śliwek. Kolka  
brzuszna, kał dezynteryczny, brązowy,  
ciastowaty, jego odór kwaśny. Dodatkowo  
dreszcze, parcie na odbytu, pieczenie odbytu.

#### **IPECA**

kał dezynteryczny, lepki, fermentujący,  
spieniony, wodnisty i zielony, silne parcie.  
Dodatkowo mdłości i ślinotok przy braku  
pragnienia.

### **ZINGIBER**

nietolerancja na melony, atonia jelit ze  
wzdęciami i zgagą.



### LODY

Typ wrażliwy **Pulsatilla** ma wyraźną skłonność  
do smaku lodów. Ale ten lek można również  
stosować jako lek objawowy, lek reakcji  
indywidualnej, jeśli mamy poniższe objawy:  
biegunkę o różnej barwie i konsystencji, język  
obłożony biało-żółtawym nalotem, nieświeży  
oddech, brak pragnienia - pomimo suchości w  
ustach.

### ZEMSTA FARAONA

*Maria po raz drugi wybiera się do Egiptu w  
sprawach służbowych. Obawie się że spotka ją  
znów to, co za pierwszym razem: po posiłkach  
poza hotelem dopadła ją gwałtowna „zemsta  
faraona”, z wielokrotnym, biegunowym stolcem -  
nie w pełni kontrolowanym. Atakowi towarzyszył  
silny ból żołądka i okolic odbytu, długo  
odczuwała zmęczenie, dopełnione suchą kolką  
(bez produkcji kału). Maria pyta, jakie leki  
powinna zabrać ze sobą w podróż.*

Zemsta faraona wyróżnia się ostrą biegunką o podłożu wirusowym lub bakteryjnym. Najczęściej dotyka turystów podróżujących w regiony tropikalne i subtropikalne, gdzie poziom higieny przygotowywania posiłków pozostawia wiele do życzenia. Zemsta faraona trawa zazwyczaj od trzech do pięciu dni, a wybucha statystycznie w ciągu pierwszych trzech dni pobytu. Biegunce mogą towarzyszyć silne ból brzucha i silne zmęczenie. Największy problem stanowi zagrożenie odwodnienia.

**Oto najbardziej skuteczne leki na zemstę faraona:**

**ALOE SOCOTRINA** - silna biegunka, gazy, niepełna kontrola nad zwieraczem.

**VERATRUM ALBUM**

silna biegunka, gorączka, potworne

wyczerpanie, obfite, zimne poty (zwłaszcza na czole), możliwe gwałtowne wymioty pogłębiające skłonność do zapaści.

**ARSENICUM ALBUM**

niezbyt obfite, palące stolce, otarcia odbytu; pacjent na gorączkę, jest spragniony, bardzo osłabiony, doświadcza naprzemiennie stanów pobudzenia i przygnębienia. Możliwe są też piekące wymioty dodatkowe pogarszające stan ogólny.

**CUPRUM METALLICUM**

skurcze przechodzące w ostry ból, z lub bez stolca.

**CHINA RUBRA**

lek na wycieńczenie fizyczne w wyniku silnej utraty płynów organicznych. Bładość, szumy w uszach, spadek ciśnienia.

## A POTEM... WAKACYJNA MELANCHOLIA

To ostatnia „choroba” letnia, jakiej doświadczają ludzie po powrocie z wakacji. Żal, tęsknota, frustracja, poczucie, że wakacje były zbyt krótkie, albo nie do końca udane, wreszcie lęk przed powrotem do życia zawodowego..., jak widać pojawia się mnóstwo problemów. To od nas -lekarzy - zależy, czy to złe samopoczucie powinno być leczone, lub czy nie należy wysłuchać pacjentów - życzliwie i ze współczuciem - i po prostu pozwolić im wylać z siebie gnębiące ich smutki.