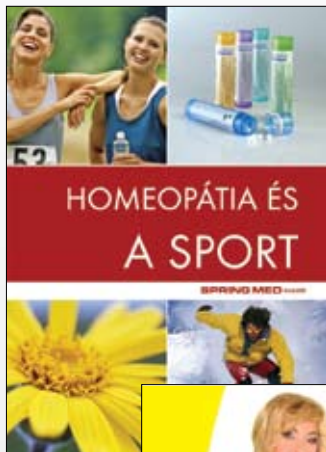


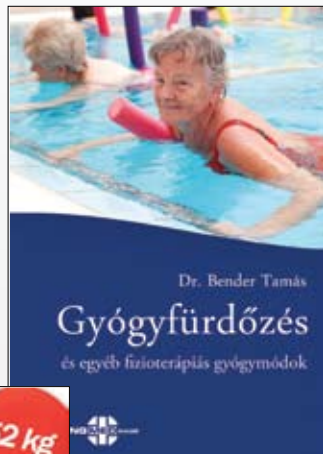
HOMÉOPÁTIÁS ELSŐSEGÉLY SPORTOLÓKNAK



A SpringMed Kiadó ajánlata!



Ár: 1480 Ft
Internetes ár:
1184 Ft



Ár: 1980 Ft
Internetes ár: 1584 Ft



Ár: 3480 Ft
Internetes ár:
2784 Ft

Hamarosan megjelenik
Dr. Boros Szilvia–Mike Wallace:
Wellness és egészség
című könyve

www.springmed.hu



Szerkesztőség és Bemutatóterem:
1114 Budapest, Bocskai út 21.
Telefon: 279 0527 • Fax: 279 0528
E-mail: info@springmed.hu

Lektor: Dr. Zarándi Ildikó
Szerkesztő: Pucsok Bernadette

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

©

ISBN 978-963-9914-63-6

Harmadik, bővített kiadás, 2010.
Anyaglezárás időpontja: 2010. május 4.

SpringMed Kiadó Kft., 2007
1519 Budapest, Pf. 314.
Honlap: www.springmed.hu
Felelős kiadó: dr. Böszörményi Nagy Klára
Tipográfia, borítóterv és tördelés: Digitaltosh Kft.
Nyomda: Grafit Pencil Nyomda Kft.

TARTALOMJEGYZÉK

SPORTSÉRÜLÉSEK	4
HOMEOPÁTIÁRÓL – RÖVIDEN	4
A HOMEOPÁTIÁS SZEREK SZEDÉSÉNEK SZABÁLYAI	5
HOMEOPÁTIÁS ELSŐSEGÉLY TÁSKA (leggyakrabban alkalmazott szerek)	7
A REGENERÁCIÓ SZÖVETI SÓI	9
SÉRÜLÉSEK KEZELÉSE HOMEOPÁTIÁVAL	9
Sebek, horzsolások	10
Izomszakadás	11
Törés	11
Rándulás, izomhúzóadás	12
Ficam	14
Csontleválás	14
Porcleválás	15
Vérömleny, bevérzés, zúzódás	16
Izomgörcs	16
Idégsérülés	17
Eszméletvesztés	18
Szemsérülések, látászavarok	19
Fülsérülések	20
Orrsérülés	20
Fejsérülés	21
Immunerősítés	21
SPORTOLÓK ÉRZELMI PROBLÉMÁINAK HOMEOPÁTIÁS KEZELÉSE	22
Álmatlanság	22
Stressz, versenydrukk	23
Ingerlékenység és düh	24

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.**

HOMÉOPÁTIÁRÓL – 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, mely **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 válogatottnak orvosa 1993-2004-ig], a homeopátiás sportorvoslás egyik vezéralakja szerint:

„Sportorvosként sokszor tapasztaltam mennyire korlátozottak a lehetőségeim. Gyulladásgátlókon és izomlazítókon kívül alig adhattam valamit 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 tüdöztek, érzékeny im-

munrendszerrel és magas rizikófaktorral. A megelőzés nagy hangsúlyt kap. A traumatológiai alkalmazáson kívül használok bőrbetegségek, verseny előtti stressz kezelésére is.

A HOMÉOPÁTIÁS 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.

Sérülések utáni rehabilitációnál figyelembe kell venni, hogy egyes rezgésterápiás eszközök csökkenthetik a homeopátiás szerek hatását.

A homeopátiás gyógyszereket távol kell tartani az elektromos sugárzó készülékektől (mobiltelefon, mikrohullámú sütő, rádió, stb.), és az erős illatú anyagoktól. A tubusokat száraz helyen és szobahőmérsékleten legjobb tartani. 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 (kisgyermekek, magatehetetlen betegek).

Gyakori homeopátiás hígítások és adagolási javaslatok

Hígítási jele	Adagolási javaslat
5 CH, C5, D2–D6	3–4x5 golyó naponta
9 CH, C9, 15 CH, C15, D12	2–3x5 golyó naponta
30 CH, C30, D30	1–2x5 golyó naponta
200 CH, C200, D200, LM, M (C1000)	Orvosi javaslatra szedhető, az adagolás egyéni.

homéodent

A fogak tökéletes védelme
a gyógynövények hatóerejével



KÖRÖMVIRÁG



BÚBÁJDÍÓ



VADTORMA



ROZMARING





ÚTIFŰ



A Homéodent kiváló minőségű, természetes alapanyagokból készült fogkrémcsalád. **KIFEJEZETTEN HOMEOPÁTIÁS ÉS FITOTERÁPIÁS KEZELÉS MELLÉ AJÁNLJUK HASZNÁLATÁT.** Természetes alapanyagai révén minőségi szájhigiénéi garántát a család minden tagjának.

A következő fajtái kaphatók:

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

Kapható a gyógyszertárakban, a  drogéria-hálózat gyógyszereket is forgalmazó üzleteiben és a  kereskedőházban!

BOIRON®
HOMEOPÁTIÁ
A SZELID GYÓGYMÓD.
www.boiron.hu

ARNICA MONTANA

A homeopátiás elsősegélycsomag 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 sok oldására is nagyszerűen használható. Ma elsősorban 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 gyógyulás ideje rövidül, hanem a szövődmények nagy része is elkerülhető.

HOMEOPÁTIÁS ELSŐSEGÉLY TÁSKA (leggyakrabban alkalmazott szerek)

ARNICA MONTANA

Minden sérülést követően általánosan az első javasolt szer, csökkenti a gyulladás idejét és a szövődményeket.

ÁRNIGÉL

Hegyi árnika tartalmú kész: duzzanatok, ficamok, rándulások, zúzódások külső, kiegészítő kezelésére.

ACONITUM NAPELLUS

Ijedtség, sokk, pánik esetén ajánlott, baleseteknél.

APIS MELLIFICA

Duzzanattal járó sérülések, enyhe égés esetén használható.

ARGENTUM METALLICUM

Porcsérülések gyulladását segíti.

BELLIS PERENNIS

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

BRYONIA CRETICA

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

CALCIUM FLUORICUM

ÉS CALCIUM PHOSPHORICUM (CALCAREA PHOSPHORICA)

Csonttörések esetén alkalmazzuk, a csontosodás gyorsítására.

CALENDULA

A sebgyógyulást gyorsítja.

CHINA RUBRA

Kimerültség, folyadék- és vérveszteség szere.

CUPRUM METALLICUM

Izomgörcsök, nyakfájás, derékfájás esetén javasolt elsősorban.

HAMAMELIS VIRGINIANA

Duzzanattal járó szakadások, és vérömleny kezelésére használjuk leggyakrabban.

HYPERICUM

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

LEDUM PALUSTRE

Szemsérülések, szúrt sebek szere.

MAGNESIA PHOSPHORICA

Görcsök enyhítésére.

NATRIUM SULFURICUM

Fejsérülések esetén alkalmazzuk.

RHUS TOXICODENDRON

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

RUTA GRAVEOLENS

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



STAPHYSAGRIA

Műtéti hegek, vágott sebek gyógyulását segíti.

SYMPHYTUM

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. **Javasolt potencia:** 5 CH

CALCIUM CARBONICUM

Csontsérülések esetén alkalmazzuk.

CALCIUM FLUORICUM

Rándulás, vénasérülések, csonttörés esetén használatos szer.

CALCIUM PHOSPHORICUM (CALCAREA PHOSPHORICA)

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 közepes potenciában (30 CH, C30, D30) az **Arnica montana**. Sérülés után 1x5 golyót kell elszopogatni. Ljedtség, sokk, halálfélelem esetén kiegészíthető az **Aconitum**mal szintén közepes potenciában. Ebből általában 1x5 golyó szükséges a pánik vagy sokkos állapot

oldására. Szükség esetén mindkét szer ismételhető 3-4 alkalommal. Súlyos sokk, vagy sérülés esetén mindkét szer adható magas (200CH, C200) potenciában is, 1-2 isméttel. Az **Arnica** mellett a különböző panaszok más-más szereket igényelnek.

SEBEK, HORZSOLÁSOK

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

Általánosan javasolt szerek:

CALENDULA OFFICINALIS

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

ECHINACEA ANGUSTIFOLIA

Fertőzések megelőzésére, kezelésére. Immunerősítő hatású.

Mindkét szer esetében:

Adagolás: naponta 3x5 golyó mindkét szerből, sebgyógyulásig.

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

Vágott sebekre, műtéti hegekre:

STAPHYSAGRIA

Adagolás: naponta 3x5 golyó, gyógyulásig.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

Szírt sebekre:

LEDUM PALUSTRE

Adagolás: naponta 3x5 golyó, gyógyulásig.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

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

HYPERICUM PERFORATUM

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

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

IZOMSZAKADÁS

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

Egy adag (5 golyó) **Arnica montana** közepes, vagy magas potenciában (30 CH, C30, 200 CH, C200) a sérülést követően azonnal javasolt, jegeléssel együtt. A duzzanat csökkentésére, különösen a vádli izomszakadásánál, az alábbiakkal egészíthető ki:

HAMAMELIS VIRGINIANA

Adagolás: naponta 2x5 golyó, három hétig.

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

ARNICA MONTANA

Adagolás: naponta 3x5 golyó, három hétig.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

Külsőleg: **ÁRNIÉGEL**

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

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

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

Duzzanat esetén az Arnica mellett szedhető:

APIS MELLIFICA

Adagolás: naponta 2x5 golyó, egy héten keresztül.

Ajánlott potencia: 15 CH, C15

Külsőleg: **ÁRNIÉGEL**

Az első két hét során, a csontvégek összeforrását segíti:

SYMPHYTUM OFFICINALE

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.

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

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

CALCAREA PHOSPHORICA

Adagolás: minden nap 2x5 golyó.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

SILICEA

Adagolás: heti 1x5 golyó.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

RÁNDULÁS, IZOMHÚZÓDÁS

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

Rándulásnál:

ARNICA MONTANA

A baleset után közvetlenül az első szer.

Adagolás: óránként 1x5 golyó, 6 adagig.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

Ezután:

RHUS TOXICODENDRON

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

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

A következő napokban javasolt szerek:

ARNICA MONTANA

Adagolás: naponta 3x5 golyó, 1 héten keresztül.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

Az egyéni tünetektől függően az Arnica mellett szedhető szerek:

RUTA GRAVEOLENS

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

Adagolás: naponta 3x5 golyó, 1 héten keresztül.

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

BRYONIA CRETICA

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

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

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

APIS MELLIFICA

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

Adagolás: naponta 2x5 golyó három napig.

Ajánlott potencia: 15 CH, C15

Izomhúzódás esetén:

ARNICA MONTANA

Adagolás: félóránként 1x5 golyó, 6 adagig.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

Ha a fájdalom és a duzzanat nem javul:

RUTA GRAVEOLENS

Adagolás: naponta 4x5 golyó, egy hétig.

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

Külsőleg: **ÁRNIÓÉL**

FICAM

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

ARNICA MONTANA

Adagolás: 1x5 golyó a baleset után rögtön.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

ARNICA MONTANA

Adagolás: naponta 3x5 golyó, tíz napon keresztül.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

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

APIS MELLIFICA

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

Adagolás: naponta 2x5 golyó, egy héten át.

Ajánlott potencia: 15 CH, C15

BRYONIA CRETICA

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

Adagolás: naponta 2x5 golyó, egy héten át.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

Ezt követően:

RHUS TOXICODENDRON

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

Ajánlott potencia: 15 CH, C15

CSONTLEVÁLÁS

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

CALCAREA PHOSPHORICA

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

SYMPHYTUM OFFICINALE

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

Adagolás: naponta 2x5 golyó mindkét szerből.

SILICEA

Adagolás: 1x5 golyó hetente.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

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 porc-sejtekből állnak. Kicsavarodás vagy ütés esetén a meniszkuszok sérülhetnek: beszakadnak, behasadnak, leválnak. A sportoló fájdalmat érez, az ízület beragad, és fokozatosan megrduzzad. A balesetet követően javasolt szerek:

ARNICA MONTANA

Adagolás: 1x5 golyó a baleset után rögtön.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

Ha a sérülés műtétet igényel, az operáció előtt ismét szopogassunk el 1x5 golyót az **ARNICA MONTANA**-ból. **Ajánlott potencia:** 30 CH, C30, vagy 1 adag 200 CH.

A duzzanatot csökkenti:

APIS MELLIFICA

Adagolás: naponta 3x5 golyó, néhány napon keresztül.

Ajánlott potencia: 15 CH, C15

A kisebb sérülések gyógyulását segítik:

PETROLEUM és CALCIUM FLUORATUM

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

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

VÉRÖMLENY, BEVÉRZÉS, ZÚZÓDÁS

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

ARNICA MONTANA

Adagolás: a baleset után 1x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

ARNICA MONTANA

Bevérzés, zúzódás a bőrfelület alatt.

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

BELLIS PERENNIS

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

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

HAMAMELIS VIRGINIANA

Ha a vérömleny környéke duzzadt.

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

Külsőleg: **ÁRNIÉGÉL**

IZOMGÖRCS

Ha egy izom eléri az élettani határait, hirtelen, spontán összehúzódhat. A görcsöt elősegíti a hosszan tartó erőfelfejtés, a kiszáradás, az elégtelen cukorbevitel, esetleg vitamin és vashiány. **Ha ismételten jelentkeznek a görcsök, orvoshoz kell fordulni!**

Az alábbi szerek azonnal enyhítik a görcsöt:

CUPRUM METALLICUM

Adagolás: 1-2x5 golyó

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

mellette:

ARNICA MONTANA

Adagolás: naponta 3x5 golyó 48 órán keresztül.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

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

CUPRUM METALLICUM

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.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

MAGNESIA PHOSPHORICA

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

Adagolás: naponta 1x5 golyó, néhány napig.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

CHINA RUBRA

Ha meleg évszakban erősen izzadó, túledzett sportoló görcsöl.

Adagolás: naponta 3x5 golyó, néhány héten keresztül.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

IDEGSÉRÜLÉS

Az ideg sérülhet közvetlenül (ütés során), vagy közvetett módon (gerincsérv, alagút szindróma). Az idegi eredetű fájdalmat neuralgiának nevezzük.

Sérülés esetén az első szer:

ARNICA MONTANA

Adagolás: 1x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30 vagy 1 adag 200 CH

A fájdalom megszűnéséig az alábbi két szer javasolt:

ARNICA MONTANA

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

HYPERICUM PERFORATUM

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

Az idegzúzódás jele a heves, bizsergő, áramütéshez hasonló fájdalom, mely fokozódik tapintásra, és az ideglefutást pontosan követi.

ESZMÉLETVESZTÉS

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

ARNICA MONTANA

Ha sérülés, vagy vérzés miatt veszti eszméletét.

Adagolás: tiszta vízben oldva, 1-2 alkalommal.

Ajánlott potencia: 200 CH, C200

CARBO VEGETABILIS

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

Állapota friss levegőn javul, fekvéstől romlik.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

VERATRUM ALBUM

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

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

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

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

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

Szemkörüli véraláfutás vagy bevert szem:

LEDUM PALUSTRE és SYMPHYTUM OFFICINALE

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

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

Hóvaktság:

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

BELLADONNA

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

Ajánlott potencia: 15 CH, C15

EUPHRASIA OFFICINALIS

Ha a szemhéjak duzzadtak és a szem könnyezik.

Adagolás: naponta 4x5 golyó, gyógyulásig.

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

A szemgolyó sérülése:

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

ARNICA MONTANA

Adagolás: 1-2x5 golyó a sérülés után.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

majd:

SYMPHYTUM OFFICINALE

Adagolás: 10 percenként 1x5 golyó a fájdalom enyhüléséig.

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

FÜLSÉRÜLÉSEK

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

Késedelem nélkül adjuk a következő szereket:

ARNICA MONTANA

Adagolás: 1-2x5 golyó a sérülés után.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

majd:

HAMAMELIS VIRGINIANA

Adagolás: tízpercenként 5 golyó az első órában.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

valamint:

HEPAR SULFURIS

Adagolás: 1x5 golyó a fertőzés megelőzésére.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

A továbbiakban javasolt:

ARNICA MONTANA

Adagolás: naponta 2x5 golyó, egy héten keresztül.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

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

Adagolás: 1-2x5 golyó a sérülés után.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

majd:

CHINA RUBRA

Adagolás: tízpercenként 5 golyó az első órában, majd óránként 5 golyó egészen lefekvésig.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

IPECACUANHA

Adagolás: tízpercenként 5 golyó az első órában, majd óránként 5 golyó egészen lefekvésig.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

Ha a porc sérült:

ARGENTUM METALLICUM

Adagolás: naponta 2x5 golyó 1 héten keresztül.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

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:

ARNICA MONTANA

Adagolás: 1x5 golyó.

majd:

NATRIUM SULFURICUM

Különösen, ha agyrázkódás gyanúja áll fenn.

Adagolás: 1x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30; súlyos sérülésnél 1 adag 200 CH mindkét szerről.

IMMUNERŐSÍTÉS

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

ECHINACEA

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.

Ajánlott potencia: 5 CH, C5

THYMULINE

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.

Ajánlott potencia: 9 CH, C9

Influenzajárvány idején ezek a szerek kiegészíthetők heti egy tubus **oscilloccinummal**.

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, túledzettség miatt jelentkező érzelmi tünetek kezelésére az alábbi szerek ajánlhatók:

VERSENY ELŐTTI STRESSZ, LÁMPALÁZ, ÁLMTLANSÁG, DÜH

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

Álmatlanság:

AMBRA GRISEA

Ha a sportoló a közelgő verseny izgalma miatt álmatlan.

Adagolás: minden este 1x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

COFFEA CRUDA

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

Adagolás: esténként 1x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

ZINCUM METALLICUM

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

Adagolás:esténként 1x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

IGNATIA AMARA

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

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

Stressz, versenydrukk:

ARGENTUM NITRICUM

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.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

GELSEMIUM SEMPERVIRENS

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

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

ANACARDIUM ORIENTALE

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

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

Ingerlékenység és düh:

NUX VOMICA

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

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

LYCOPodium

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

Adagolás: naponta 3x5 golyó.

Ajánlott potencia: 30 CH, C30

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

Hasznos címek és weblapok:

- www.homeopatia.info.hu
- www.cedh.hu
- www.springmed.hu
- www.homeopata.hu
- www.boiron.hu
- www.stressz.info.hu

Magyarországon először!

**Keresse
a patikákban
negyedévente!**

HOMEOPÁTIÁS MAGAZIN!



OSCILLOCOCCINUM

...és fűtyülhet az INFLUENZÁRA!

BOIRON®
HOMEOPÁTIÁ
A SZELID GYÓGYMÓD.

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ
GYÓGYSZER.
KERESSE A PATIKÁKBAN!

WWW.BOIRON.HU

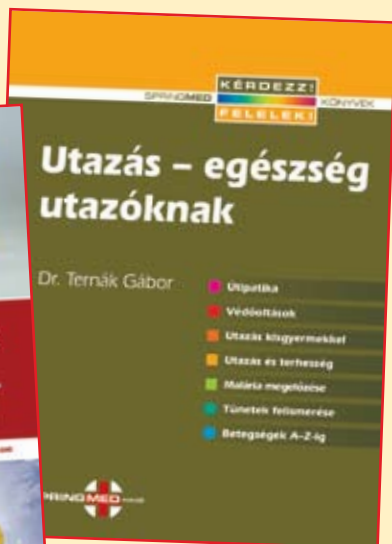


A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY
KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

A SpringMed Kiadó ajánlata



Ár: 1480 Ft
Internetes ár:
1100 Ft



Ár: 1980 Ft
Internetes ár:
1580 Ft

www.springmed.hu



Szerkesztőség és bemutatóterem:
1114 Budapest, Bocskai út 21.
Telefon: (06 1) 279 0527 • Fax: (06 1) 279 0528
E-mail: info@springmed.hu

És a **NÁTHA** eltűnik

A **CORYZALIA** természetes összetevői a **NÁTHÁT** és a **SZÉANÁTHÁT** is hatékonyan gyógyítják.

BOIRON[®]
HOMEOPÁTIA
A SZELÍD GYÓGYMÓD.

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ GYÓGYSZER.
KERESSE A PATIKÁKBAN!

WWW.NATHA.INFO.HU

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

AJÁNLOTT IRODALOM

A SpringMed Kiadó kiadványai

- Ereszd el az ageret! – Torna számítógép előtt ülőknek**, DVD, Varga – Nagy, 2490 Ft
- Allergia – iskola – sport**, Dr. Mohácsi–Dr. Mezei, 2003, 960 Ft
- Szénanáthás a gyermekem**, Dr. Bittera–Dr. Kadocsa, 2003, 960 Ft
- Asztmás a gyermekem**, Dr. Uherezky, 2003, 960 Ft
- Asztmás vagyok – mit tegyek?**, Dr. Berta, 2004, 2. kiad. 2010, 1680 Ft
- Amit a szénanátháról tudni kell**, Dr. Hirschberg, 2004, 2. kiad. 2010, 1680 Ft
- Gyermekbalesetek megelőzése**, Dr. Kiss, 2009, 1980 Ft
- Derékfájás, isiász – tanácsok fiataloknak és idősebbeknek**, Dr. Apáthy, 2005, 1680 Ft
- Oszteoporózis – A csonttrikulás megelőzése és kezelése**, Dr. Tamási, 2005, 2. kiad. 2006, 1680 Ft
- Reumatoid artritisz**, Dr. Szekanecz, 2005, 2. kiad. 2008, 1980 Ft
- Artrózis – Izületi porckopás**, Dr. Bálint, 2008, 1980 Ft
- Reumatoid artritiszes betegek kézikönyve**, Dr. Szekanecz – Dr. Surányi, 2010, 2480 Ft
- Reumás betegségek**, Dr. Bálint – Dr. Korda, 2006, 2980 Ft
- Légúti gyulladások – A náthától a tüdőgyulladásig**, Dr. Balikó – Dr. Tóta, 2007, 1680 Ft
- Gyógyfürdőzés és egyéb fizioterápiás gyógymódok**, Dr. Bender, 2008, 1980 Ft
- Tudatos fogyás- Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival**, Dr. Pados – Dr. Audikovszky, 2008, 3. kiad. 2009, 3480 Ft
- Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatuk csökkentése**, Dr. Igazvölgyi, 2005, 2. kiad. 2009, 1980 Ft
- Utazás – egészség utazóknak**, Dr. Ternák, 2006, 1980 Ft
- Homeopátia a mindennapi gyakorlatban**, Boiron–Payre–Ficot, 2006, 3. kiad. 2010, 2980 Ft
- Homeopátia napjainkban**, Dr. Buki–Dr. Dérer–Havasi–Dr. Németh –Dr. Zarándi, 2006, 4. kiad. 2010, 1280 Ft
- Homeopátia és a gyermek**, Dr. Boulet, 2008, 1480 Ft
- Homeopátia és a sport**, Dr. M. Dellére–Dr. A. Pasquier, 2008, 1480 Ft
- Homeopátia és a kutya**, Dr. Issautier–Dr. Peker, 2008, 1480 Ft
- Homeopátia és a várandós nő**, Dr. C. Rocher, 2009, 1480 Ft
- Diabétesz – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?**, Li Xiao-li – Carl Stimson, 2010, 2500 Ft
- Izületi bántalmak – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?**, Wang Hai-long – Carl Stimson, várható megjelenés: 2010, 2500 Ft
- Komplementer és alternatív medicina**, várható megjelenés: 2010, 2980 Ft

További kiadványainkról minden információ megtalálható honlapunkon:

www.springmed.hu



www.homeopatia.info.hu

- ▶ internetes homeopátiás oldal
- ▶ homeopátiás szereket tartó patikák listája
- ▶ szerkesztő rovat

- ▶ ingyenes orvoskonzultáció
- ▶ homeopátiát alkalmazó orvosok listája
- ▶ fórum



*Tóth Erzsébet
Katalin*

Árnigél®

Az izomsérülések és zúzódások méltó ellenfele.

Arnica montana (hegyi árnika) tartalmú **bőrnyugtató**, és **hámregeneráló** hatású gél, **véraláfutás, zúzódás, izomfáradtság** kezelésére.

BOIRON®
HOMEOPÁTHIA

A SZELID GYÓGYMÓD. Superbránis

www.boiron.hu



Kapható a gyógyszertárakban és a  kereskedőházban!