

BOTIQUÍN “DE VIAJE”

*PICADURAS DE INSECTOS :

-Para evitar las picaduras , tomar **LEDUM PALUSTRE 5CH** ,
5 gránulos mañana y tarde, durante toda la estancia .

-Si la picadura provoca hinchazón rosada, pica y arde
y mejora con aplicaciones frías, dar **APIS 5CH** ,
5 gránulos cada 15 minutos y espaciar según mejoría.



Si es picadura de araña **TARENTULA 5CH** , 5gránulos 3 veces al día , o si la hinchazón es importante o de color violeta

TRUCOS : Aplicar localmente vinagre o zumo de limón o **CALENDULA TM** 10 gotas en agua y hacer cataplasmas. o **GEL DE APIS**

*INDIGESTIÓN :



-Si hay sensación de peso en el estómago
1-3 horas después de comer, siente
como si vomitar le aliviaría, con expulsión
de gas,... por haber comido y/o bebido
demasiado : **NUX VOMICA 5CH** , 5
gránulos cada 2 horas hasta mejorar

-Por haber comido demasiado :
ANTIMONIUM CRUDUM 4CH, 5
gránulos cada 2 horas hasta mejoría

-Indigestiones después de beber frío en
un día caluroso o después de comer pasteles, con la boca seca y mucha
sed : **BRYONIA 5CH** , 5 granulos cada 2 horas hasta mejorar

TRUCO: Poner al enfermo en una cama con una bolsa de agua caliente
encima el estómago y hacerle beber un vaso de agua caliente o templada.

*QUEMADURAS POR EL SOL:

En todos los casos 1 dosis (o 1 tubo de globulos o 12 gránulos) de **ARNICA MONTANA 15CH** + 1 dosis de **CANTHARIS 9CH** .

-Si la piel está rosada, un poco inflamada, con picor y mejora con aplicaciones frías, tomar 3 gránulos cada hora de **APIS 4CH** , hasta mejorar.



-Si hay erupción edematosa, brillante, dolorosa al tacto, **BELLADONNA 9CH**, 5 granulos cada hora hasta mejorar .

¡¡Los niños no deben ir jamás con la cabeza descubierta cuando estén al sol y menos después de comer !!

*INSOLACIÓN:

= dolor de cabeza, cara roja, vértigo, tendencia al mareo, palpitación con angustia .

-Si hay fuerte dolor de cabeza, con vértigo y nauseas, peor cerrando los ojos , no soporta el ruido : **THERIDION 5CH**, 5 granulos cada hora .

-Si hay violento dolor e cabeza, como si estallara : **GLONINUM 4CH**, 5 granulos cada hora .

¡¡Conducir al niño o adulto a la sombra, la cabeza levantada, darle aire, rociar la cara con agua fría y hacer que respire suavemente vinagre o amoniaco !!

*TRAUMATISMOS, GOLPES, CONTUSIONES:



ARNICA 5CH En todos los casos , 3 gránulos cada hora el primer día y luego 3 veces al día.

+ **TRAUMEEL** pomada o **gel de Arnica**,...

Desaparecerá el dolor en algunas horas, facilitará la absorción del hematoma y de la hinchazón

***URTICARIA :**

Generalmente debido a un alimento mal digerido .

-Tomar 3 granulos de **URTICA URENS 5CH**, 3 veces al día.

***DIARREA:**

La diarrea corresponde a la emisión de heces en cantidad anormalmente abundante en 24 horas. Pueden ser heces poco numerosas pero muy líquidas y voluminosas, como muy frecuentes,...

-**VERATRUM ALBUM 15CH**, si la diarrea es muy líquida, con dolor, ...5 gránulos 4 veces al día

-**ARSENICUM ALBUM 15 CH**, si la diarrea es ardiente , líquida y de olor fétido ...5 gránulos 4 veces al día

-Eliminar la leche y todos los lácteos, sólo se deja la leche materna en el caso de lactancia .

-Rehidratar con “**Agua Alcalina**” : por cada litro de agua hervida, una cucharadita de azúcar, el zumo de dos limones, un poco de sal y un poco de bicarbonato :beber a sorbitos pequeños y frecuentes .

-Consumir arroz hervido o sopa de zanahorias. De frutas solo manzana rayada cruda o plátano aplastado .

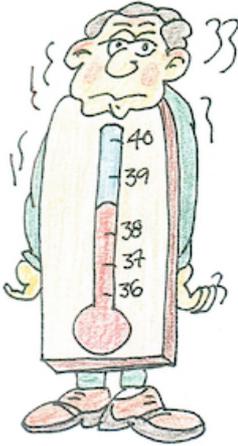
-1 cucharada de “ pan quemado “ como carbón, en un vaso de agua, varias veces al día , absorbe las toxinas presentes en el intestino o bien **CARBON VEGETAL** que ya venden en farmacias o **SIKAPUR (VITAE)** , según posología recomendada .

¡¡No utilizar antibióticos, ni antidiarreicos, la mayoría de las veces cura en 2-3 días, eliminando del organismo las toxinas que le dañan !!



*FIEBRE :

IMPORTANTE : La fiebre es un modo de defensa del organismo, capaz de impedir la multiplicación de virus, luego no buscar la forma de bajarla rápidamente, y sobre todo, no tomar medicamentos para bajarla si la fiebre es menor a 38,5°.



-Descubrir un poco al niño o adulto, sobre todo si transpira .

-Proponerle beber agua sola o endulzada, sin forzarle.

-Darle baños de agua fresca, 2° por debajo de la temperatura del niño, durante 5-10 minutos y repetir si es necesario .

o un remedio muy interesante y funcional

:"**calcetines mojados**" : mojar unos calcetines de algodón con agua fría y ponerlos en los pies del niño/adulto y encima cubrir los pies con otros de lana secos . Este remedio nos ayuda en a cualquier congestión en la parte superior del cuerpo (fiebre,

amigdalitis, otitis ,..)

-**ACONITUM 5CH**, si la fiebre es elevada (39°-40°) , de aparición brusca , después de un golpe de frío seco, por la noche ,.... El niño está agitado, ojos brillantes, pero no suda . Tomar 5 gránulos cada 2 horas , hasta mejorar .

-**BELLADONA 5CH** , si la fiebre es elevada, está agitado o abatido, la cara roja y caliente , con sudores abundantes , 5 gránulos cada 2 horas .

***CUALQUIER PATOLOGÍA POR AIRE ACONDICIONADO :**
DULCAMARA 5CH , 5granulos cada 2 horas hasta mejoría .

*ANGINAS, DOLOR DE GARGANTA :

-**BELLADONNA 5CH + MERCURIUS SOLUBILIS 5CH** : 5 gránulos de cada x 3-4 veces al día

-Si las anginas están de color rojo oscuro, hinchadas, con dolor al tragar, con sensación de herida en la garganta + **PHYTOLACCA 5CH**

***OTITIS :**

-DOLOR DE OIDOS A MEDIA NOCHE : **ACONITUM 30CH**

- DOLOR DE OIDO PUNZANTE, con fiebre, sudor de cabeza e irritabilidad : **CHAMOMILLA 30CH**

RECORDAR : ESTOS REMEDIOS SON DE URGENCIA, en el caso que no haya podido ponerse en contacto con su médico , que será quién finalmente, diagnostique y determine el tratamiento definitivo.

Los remedios homeopáticos son absolutamente compatibles con cualquier otro medicamento no-homeopático, que pueda ser recetado por su médico de urgencias.

Muy importante también tener en el botiquín de viaje **PROBIOTICOS** (KYO-DOPHYLUS ONE DAY O CON ENZIMAS , PF9 o similares) , Colirio de Euphrasia (OCULOHEEL o similares ,..)

y otros ,como :

ASPIRINA efervescent con vitamina c

PARACETAMOL 500 mg

SUERO ORAL

ANTIISTAMINICO

ANTIBIOTIC (Ciprofloxacino)

Crema de Protección Solar

Repelente de Insectes (AROMAPIC DE PRANARÓN)

Material de curació (Antiséptico tópico, gasas, vendas, etc...)

¡BUEN VERANO !

