

TOP 10 MIDDELEN VOOR OP REIS

ARNICA MONTANA: *Blauwe plek.* Bij elk 'trauma': vallen, kneuzingen, ongelukken, hersenschudding, verstuiking, verrekking – ook spierpijn & over inspanning. Gaat zwelling tegen en werkt pijnstillend. Doseer vaker in 200CK potentie bij heftig trauma.

ARGENTUM NITRICUM: *Vliegangst!* Warmelijke personen die veel praten.

ARSENICUM ALBUM: *Voedselvergiftiging met duizeligheid, overgeven & diarree.* Drinkt graag kleine slokjes water & is kouwelijk met rillingen. Neem elke 15 – 30 minuten een korrel en bouw de inname frequentie af bij verbetering.

BELLADONNA: *Hitte, roodheid & stuwing.* Plotseling hoge koorts. Hoofdpijn bij zonnesteek, maar kan ook bij kou vatten zoals: plotselinge oorontsteking (vaak rechts) met hoge koorts.

COCCULUS INDICUS: *Duizeligheid & moeheid.* 'Reisziekte' waarbij koude lucht verergert. Ook moeheid door slaaptekort bij een jetlag of slaaptekort door bezorgdheid over en de zorg voor een ziek kind.

FERRUM PHOSPHORICUM: *beginstadium van verkoudheid/ griep* of ontsteking. Neem elke 4 uur een 30CK potentie ter preventie/ om de duur te verkorten van 'kouvatten/ griep'.

LEDUM PALUSTRE: Bij *insectenbeten*. 1^e middel bij trauma door puntige voorwerpen zoals steken van muggen, bijen & teken maar ook naalden, nagels of messen.

NUX VOMICA: *Klachten na overeten.* Maagzuur! Antikatermiddel. Vooral na 'te veel' eten, overeten, te vet, pittig eten of overmatig drankgebruik.

TABACUM: *Reisziekte.* Zeer misselijk & duizelig: zeeziekte die verbeterd in open lucht.

LYCOPodium: *Opgeblazen buik/ vol gevoel* vooral in de namiddag/ avond na een maaltijd. Lycopodium heeft meer winderigheid & Nux Vomica is meer krampend.

INNAME: Laat één korrel (in 30 CK potentie) oplossen onder de tong. Neem elke 15 minuten een dosis bij heftige klachten en bij verbetering steeds minder frequent: bijvoorbeeld elke 2 uur als symptomen afnemen. 20 minuten voor en na inname kun je het beste niet eten, drinken of roken. Ter preventie kun je nog een aantal dagen het middel één keer per dag innemen in de dagen erna om terugval te voorkomen & herstel te bevorderen zoals bij kneuzingen of muggensteken.

Bewaar homeopatische middelen in je handbagage om X-ray scanning te minimaliseren.

Fijne vakantie en gezond weer thuis!