

**Pronto soccorso omeopatico**  
**a cura del Dr Gustavo Dominici**  
**www.omeopatia-roma.it**

**Nota: dosaggi ed accortezze**

Ogni medicina omeopatica esiste in varie dinamizzazioni espresse in numeri, corrispondenti a differenti intensità d'azione. Per il pronto intervento, se non diversamente indicato, consiglio la **30CH** alla quantità di **3 granuli ogni 4 ore**, almeno 15 minuti lontano dai pasti. Con il miglioramento dei sintomi la frequenza di somministrazione scenderà a 3 granuli ogni 6-8 ore, fino a graduale sospensione. Il miglioramento deve essere evidente entro 24-36 ore. Individuare una medicina precisa non può sostituire una corretta diagnosi e la conseguente valutazione del rischio.

## Disturbi dei viaggiatori

### Omeopatia per la paura di volare, cinetosi, profilassi malarica ed altre evenienze possibili in viaggio

Ogni viaggio ci costringe ad adeguarci a climi, alimentazioni e stili di vita molto diversi dai soliti. A volte i problemi iniziano anche prima, non appena si sale sull'aereo o addirittura al solo pensiero di farlo. L'Omeopatia può sempre essere di valido aiuto, purchè si sappia essere sufficientemente lucidi nel definire i sintomi e precisi nell'abbinarci il corretto medicamento. Di seguito le più comuni evenienze ed i principali rimedi.

#### Paura di volare in aereo

Per questa evenienza consiglio il rimedio alla potenza 30CH, 3 granuli ripetuti ogni 3, 2 o anche ogni ora. E' possibile iniziare sin da prima della partenza, anche la sera precedente se la paura rende inquieti e insonni.

Il medicamento più frequentemente efficace per la paura di volare è senza dubbio **Argentumnitricum**. Il soggetto tipico è una persona vivace, comunicativa, emotivamente fragile, eccitabile e suggestionabile. E' probabile che quella di volare sia una delle tante paure del soggetto, fra le quali non mancherà la claustrofobia, che gli impedisce o rende difficile usare la metro, l'ascensore, a volte anche il treno e attraversare gallerie stradali. Spesso è magro e goloso di dolci. Per beneficiare del medicamento non tutte queste caratteristiche debbono corrispondere e, nel dubbio sul che fare, Argentumnitricum rimane la prima scelta.

**Aconitumnapellus** può risultare altrettanto utile. E' tipicamente un soggetto impetuoso, esuberante, collerico, passionale, spesso soffre per contrarietà e litigi. Più corpulento ed energico di Argentumnitricum, è però soggetto a paure improvvise, fino a vere e proprie crisi di panico, difficilmente arrestabili, come se gli esplodesse dentro una bomba. **Gelsemiumsempervirens** invece è un soggetto globalmente pauroso, che in genere rinuncia invece che affrontare, preferisce la pace, la tranquillità. In Argentumnitricum ed in Aconitum la paura induce alla fuga, in Gelsemium porta all'indebolimento, fino alla sensazione di svenire: il soggetto si sente mancare si affloscia. Sia in Gelsemium che in Argentumnitricum la paura può portare diarrea, che può precedere o seguire l'emozione. Altra possibilità è **Phosphorus**, soggetto molto sensibile per sé e per gli altri, delicato, percettivo, raffinato, esile e longilineo, che soffre spesso di sangue dal naso ed adora i gelati. Infine, per completare il quadro **Calcarea carbonica**, soggetto apparentemente calmo e pacioso, tendente

all'eccesso di peso, pigro, ottimo mangiatore, freddoloso e sudaticcio, soggetto a paure di vario genere, fra cui quelle di tipo economico.

### Mal d'auto, mal di mare (cinetosi)

**Cocculus** è il medicamento più frequentemente utile, sia per il mal di mare che per il mal d'auto. Nausea e vomito lo costringono a stare disteso, così come deve evitare qualsiasi movimento degli occhi; si sente come ubriaco, estremamente debole, soggetto a vertigini (è un medicamento prezioso in questa evenienza!); può essere utilizzato anche per perdita di sonno da cambio di fuso orario, dopo ubriachezza, dopo forti preoccupazioni.

**Tabacum** soffre di una terribile nausea, con o senza vomito, aprendo gli occhi, al minimo movimento, con miglioramento per l'aria fresca e terribile pallore, freddo gelido e sudorazione.

### Malaria

La malaria è una malattia infettiva causata nell'uomo da 4 specie di protozoi del genere *Plasmodium*: *falciparum*, *vivax*, *ovale*, *malariae*. L'infezione è trasmessa all'uomo dalla zanzara femmina del genere *Anopheles*. La malattia è endemica in alcune zone del globo, in particolare in gran parte delle regioni intertropicali ed ad alcune aree a clima temperato-continentale (Turchia, alcune repubbliche centro-asiatiche). Per poter stabilire il rischio di acquisire la malaria occorre pertanto conoscere con precisione la località visitata, l'epoca del viaggio, il tipo di viaggio (alloggiamento, organizzazione), la durata del soggiorno.



### Repellenti, zanzariere e altri accorgimenti

Le zanzare tendono a pungere all'imbrunire e di notte ed è quindi in questi momenti che devono essere messe in atto tutte le misure di protezione contro di esse: zanzariere, repellenti, insetticidi. **II**

**repellente** è fondamentale. Al momento il migliore in commercio è **Jungle spray repellente antizanzara** formula Forte o Molto Forte (la differenza è la durata d'azione); esiste anche Formula Junior Lozione. **Altri accortezze importanti:** evitare profumi e affini; evitare abiti dai colori scuri: nero, viola, blu, bluette, fucsia ecc., consigliati colori coloniali, verde in varie sfumature, bianco; stare il più possibile coperti, soprattutto dall'imbrunire; niente sandali, vestiti scollati, petto villosa in vista.

### **Profilassi anti malarica**

Repellente, zanzariere ed insetticidi sono il primo insostituibile presidio, ma non bastano. La profilassi consigliata dalla medicina convenzionale consta di sei schemi, a seconda della regione e del plasmodio prevalente. Nessuna di questi sei schemi di profilassi garantisce l'immunità dalla malattia, oltre a comportare numerosi e talvolta gravi effetti collaterali. Proprio per questo da molti viene data l'indicazione di non fare alcuna profilassi e di curare solo la malattia quando insorta, in particolare se si va in zone a rischio malarico non altissimo. La medicina omeopatica propone diversi medicinali da assumere come profilassi; secondo la mia esperienza **Arsenicum album 5CH, tre granuli per due volte al giorno**, per tutto il periodo del soggiorno in zone malariche, garantisce un altissimo numero di successi. Una tale profilassi garantisce anche una minore incidenza di altre malattie, in particolare le frequentissime diarree di differente origine.

## **Altre evenienze e rimedi**

### **Disidratazione**

E' un evento frequente e può risultare pericoloso. La più comune forma di disidratazione di tipo isotonic si ha per sudorazione profusa, vomito e diarrea. Si possono accusare debolezza, palpitazioni, vertigini e ansia; la pressione arteriosa scende, si ha secchezza delle mucose. Non è sufficiente **bere acqua**, anche se minerale, occorre **reintegrare i sali minerali** perduti, in particolare sodio, potassio e magnesio e si può fare anche semplicemente con le bibite per sportivi (Gatorade®, Powerade® ... altre) o diluendo in acqua una o più bustine dei comuni sali minerali Magnesio e Potassio (principalmente), che è bene portare in abbondanza. Nei casi di vomito ripetuto somministrare **Arsenicum album 30CH**, 3 granuli sciolti in bocca ogni ora, fino a che vomito e nausea non cessano, solo dopo cessato il vomito ingerire acqua e sali minerali, iniziando con piccole quantità.

### **Insonnia**

**Cocculusindicus** per insonnia da jet lag; **Coffea cruda** se da sovraeccitazione; **Rhustoxicodendron** dopo intensa attività fisica; **Gelsemium** se da ansia prima della partenza; **Nux vomica** se da abusi alimentari, alcolici e bagordi; **Chamomilla** per insonnia da dolori.

### **Vomito e diarrea**

Evenienza comune durante viaggi in paesi caldi, di varia origine e gravità. Il pericolo maggiore è la **disidratazione** (vedi). Il farmaco di prima scelta è **Arsenicum album**; da portare **Mercuriuscorrosivus** per diarree con muco e sangue, o recrudescenze di rettocolite ulcerosa.

## **Altri medicinali omeopatici da portare con sé**

**Apis mellifica** (punture d'insetti a rischio shock; cistiti acute; febbri improvvise) **Arnica montana** (traumi di ogni genere; fatica muscolare e stress fisico) **Belladonna** (colpi di sole e di calore; febbri improvvise; delirio da febbre; violente infiammazioni) **Hypericum perforatum** (Ferite lacero contuse, ferite dolorose, ferite da punta) **Ledum palustre** (punture continue d'insetti; ferite da punta; sanguinamento da trauma) **Lachesismutus** (morsi di serpenti e ragni; emorragie; faringiti con senso di costrizione)

## Da consultare

>>> Per dosi e frequenza leggere **dosaggi e accortezze** all'inizio di questo testo.

>>> Per informazioni utili: [http://www.omeopatia-roma.it/cosa\\_devi\\_sapere.php](http://www.omeopatia-roma.it/cosa_devi_sapere.php)

>>> Per emergenze: <http://www.omeopatia-roma.it/emergenze.php>