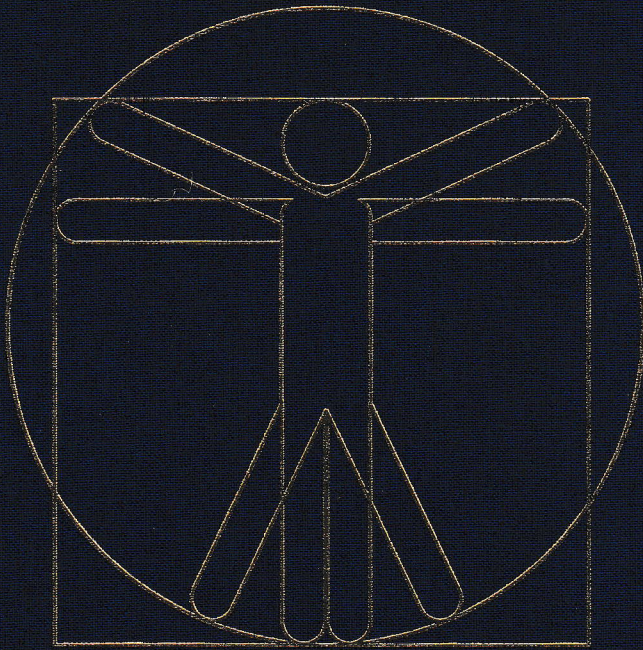


HELP

Homeopaattinen Ensiapu ja Luonnonmukainen Paraneminen



Kristiina Benjaminsson

Sauli Siekkinen

YHTEENVETO

HELP - HOMEOPAATTINEN ENSIAPU JA LUONNONMUKAINEN PARANEMINEN - TIETOKIRJA

Useimmat pienet tapaturmat ja lievät akuutit sairastumiset ja oireet voi hyvin hoitaa kotikonstein turvallisesti, kun tiedät miten sekä osaat erottaa vaivat, joista on syytä hakeutua lääkärin tai ammattihomeopaatin hoitoon.

Oireilun ymmärtäminen auttaa valitsemaan kulloiseenkin tilanteeseen sopivimman lähestymistavan; joskus tarvitaan vain lepoa tai oivalluksia, joskus homeopaattisia valmisteita tukemaan toipumista, joskus on syytä hakeutua asiantuntijan vastaanotolle.

Kirjan tarkoituksena on helpottaa arkeasi. Saat uusia oivalluksia ja säästät rahaa joka kerta kun avaat kirjan. Kaikista vaivoista ei tarvitse lähteä vastaanotolle. Voit auttaa kehoasi kotikonstein päihittämään useimman akuutin vaivan, kun tiedät miten. Tästä saat parhaat ohjeet.

Kirja käsittää:

*Mistä sairastumisessa on kysymys
Ymmärrys oireiden synnystä
Ymmärrys oireilun yleisimmistä syistä
Miksi vain oireiden hoitaminen ei ole järkevä ratkaisu
Miten huomioida ja ymmärtää oirehtimisen taustoja
Miten havaita ja arvioida oireilun todellinen syy*

*Alttius tiettytyyppisiin oireisiin eli perimän vaikutus
Tietoisuus omista yksilöllisistä oireidenlaukaisijoistasi
Mitä kehossasi tapahtuu
Miten tunteesi vaikuttaa
Millä kaikella onkaan vaikutusta oireiluun*

*Mitä voit hoitaa itse kotona ja mikä tarvitsee asiantuntijan vastaanottoa
Miten käyttää homeopaattisia valmisteita parhaiten
Hoitamisen pidempiaikaiset seuraukset*

*Miten tukea toipumista
Miten parhaiten ylläpitää terveyttä*

Valmisteiden keskeisimmät kuvaukset ja teemat

SISÄLLYSLUETTELO

1	KUKA KÄYTTÄÄ HOMEOPATIAA?	
	Mihin homeopatiaa voi käyttää?.....	18
	Homeopatian käyttämisen hyödyt.....	19
2	TERVEYS	
	Mitä on terveys?.....	25
	Terveyden perusta.....	25
	Terveyden hoitamisen hyödyt.....	27
	Terveyden ylläpitäminen.....	28
	Terveyden ja elinvoiman tukeminen.....	28
3	SAIRASTUMINEN	
	Mitä on sairaus ja sairastuminen?.....	33
	Vital force eli elinvoima.....	34
	Mikä sitten sairastuttaa?.....	40
	Oireet laukaissut syy.....	43
4	PARANEMINEN	
	Mitä on paraneminen.....	49
5	HOMEOPATIA JA HOMEOPAATTINEN HOITAMINEN	
	Mitä on homeopatia?.....	59
	Homeopatia on nanolääketiedettä.....	62
	Mihin homeopatiaa voidaan käyttää.....	77
	Homeopaattinen hoitaminen.....	79
	Homeopatian opiskelu.....	81
	Klassisen homeopatian perusperiaatteet.....	83
	Homeopatian käytössä tärkeää huomioonotettavaa.....	90
	Syventävää tietoa.....	92
6	HOMEOPAATTINEN KOTIHOITO KÄYTÄNNÖSSÄ	
	Valmisteen valinta, annostelu ja seuranta.....	101
	Akuuttitilanteen seurantalomake.....	115
7	IMMUUNIPUOLUSTUS, YLEISET OIREET, KUUME, KIPU, TOIPUMINEN	
	Immuunipuolustus.....	119
	Tulehdukset.....	123
	Kuume.....	125
	Kivut.....	129
	Rasituksista toipuminen.....	132
	Aikaerorasitus eli jet lag.....	133
	Krapula.....	134
	Leikkaukset.....	136

8	NUKKUMINEN	
	Nukahtaminen.....	144
	Heräily.....	145
	Painajaiset.....	149
	Kuun vaikutus.....	150
9	MIELI JA TUNTEET	
	Positiiviset ja negatiiviset tunteet.....	153
	Tunnereaktiot.....	157
	Tunteiden tukahduttaminen.....	163
	Suuttumus ja viha.....	166
	Pelästymisen ja emotionaalinen shokki.....	169
	Ahdistus ja pelot.....	172
	Ennakkojännitys.....	177
	Suru, menetys, sydänsuru, pettymys.....	178
	Ilo, hyvät uutiset.....	182
	Kateus ja mustasukkaisuus.....	183
	Katumus, syyllisyys, häpeä.....	185
	Alakuloisuus ja masennus.....	186
	Stressi ja uupumus.....	188
10	PÄÄ	
	Päänsärky.....	195
	Huimaus.....	202
	Täit.....	204
11	SILMÄT	
	Silmäoireet.....	209
	Silmien kuivuus.....	212
	Kyynelkanavan tukos.....	213
	Näärännäppy.....	213
	Silmien rasitus.....	214
12	KORVAT	
	Korvien lukkoisuus.....	219
	Korvakipu ja -tulehdus.....	220
13	NENÄ	
	Nenäverenvuoto.....	225
	Flunssa ja influenssa.....	227
	Nuha, tukkoinen nenä.....	232
	Poskiontelontulehdus.....	234
14	ALLERGIAT	
	Allergiat ja yliherkkyysoireet.....	241
	Heinänuha.....	243

15	SUU, HA...	
	Suu.....	
	Suutuleh...	
	Aftat.....	
	lentuleh...	
	Hiivatule...	
	Yskänrok...	
	Suupiel...	
	Hampaa...	
	Hammass...	
	Hammass...	
	Hampaio...	
	Kurkkuki...	
16	HENGITYS	
	Hengittä...	
	Yskä.....	
	Allergine...	
	Keuhkop...	
	Hyvälaat...	
17	RUUANSA...	
	Vatsa ja...	
	Vatsakipi...	
	Ruansuol...	
	Vatsatau...	
	Ummetu...	
	Peräpuka...	
	Kihomado...	
18	IHO	
	Ihottuma...	
	Paiseet ja...	
	Herpes...	
	Nokkosro...	
19	SELKÄ JA...	
	Selkä- ja...	
	Niska- ja...	
	Akuutti s...	
	Jännetup...	
	Lonkkaki...	
	Polvikipu...	
	Olkapääl...	
	Tennisky...	
	Krampit...	

15	SUU, HAMPAAT, KURKKU	
	Suu	249
	Suutulehdus.....	249
	Aftat.....	250
	lentulehdus.....	251
	Hiivatulehdus suussa	252
	Yskänrokko eli huuliherpes.....	253
	Suupielten halkeamat.....	255
	Hampaat.....	255
	Hammassärky.....	256
	Hammasoperaatiot.....	258
	Hampaiden puhkeaminen.....	259
	Kurkkukipu ja -tulehdus.....	261
16	HENGITYSELIMET JA SYDÄN	
	Hengittäminen.....	267
	Yskä.....	268
	Allerginen astma	271
	Keuhkoputken tulehdus.....	272
	Hyvälaatuiset lisäyönnit.....	274
17	RUUANSULATUSSELIMISTÖ	
	Vatsa ja suolisto	279
	Vatsakipu.....	281
	Ruuansulatusvaivat.....	284
	Vatsatauti, ruokamyrkytys, pahoinvointi, ripuli.....	291
	Ummetus.....	295
	Peräpukamat	297
	Kihomadot.....	299
18	IHO	
	Ihottuma.....	303
	Paiseet ja ihotulehdukset.....	306
	Herpes	308
	Nokkosrokko, nokkosihottuma.....	309
19	SELKÄ JA RAAJAT	
	Selkä- ja raajavaivat	313
	Niska- ja hartiaseudun kivut ja jäykkyys.....	313
	Akuutti selkäkipu/noidannuoli iskias.....	315
	Jännetupentulehdus	319
	Lonkkakipu	320
	Polvikipu.....	321
	Olkapääkipu	323
	Tenniskyynärpää.....	324
	Krampit.....	325

20	VIRTSAVAIVAT JA ETURAUHANEN	
	Virtsatietulehdus	329
	Eturauhastulehdus	331
21	NAISTENVAIVAT	
	Hormonit ja hedelmällisyys	337
	PMS eli kuukautisia edeltävät oireet	338
	Kuukautiskivut	341
	Vaihdevuosisaivat	344
	Valkovuoto	347
	Hiivatulehdus	347
22	RASKAUS, SYNNYTYS, IMETYS	
	Raskausaika	353
	Alkuraskauden pahoinvointi	354
	Imetys	357
	Rintatulehdus	358
	Synnytys	360
23	LASTEN TARTUNTATAUDIT	
	Lapsen immuunipuolustus	367
	Lapsen kuumeen hoito	367
	Enterorokko	369
	Vauvarokko	370
	Parvorokko	371
	Vesirokko	372
	Vihurirokko	372
	Tuhkarokko	373
24	HERMOSTO	
	Hermostojärjestelmä	377
	Hikka	378
	Vyöruusu	379
25	TAPATURMAT JA TRAUMAT	
	Yllättävät tilanteet	383
	Fyysinen shokki	384
	Henkinen shokki	384
	Pienet ruhjeet, haavat, mustelmat	385
	Silmään kohdistunut tapaturma	387
	Aivotärhdys	388
	Luunmurtumat	389
	Nyrjähdykset ja venähdykset	391
	Palovammat	392
	Haavat	393
	Jäykkäkouristus	394

26	KESÄN KO	
	Loman pe	
	Auringon	
	Aurinkoih	
	Hyönteist	
	Punkin pu	
	Käärmeen	
27	MATKAL	
	Miniapte	
	Matkapal	
	Koti-ikävä	
28	HOMEOP	
	Homeopa	
	Valmistei	
	Turvallisu	
	Alkuperä	
	Valmistus	
	Valmistei	
	Säilytys ..	
	Antidoot	
	Yhdisteln	
	Solumine	
	Akuuttiva	
29	OIREET L	
	Oireet la	
30	VALMIST	
	Homeop	
31	LÄHTEET	
	Lääkeain	
	Tutkimuk	
	Muut.....	
32	TUTKIM	
	Homeop	
	Referaat	

26	KESÄN KOTIAPTEEKKI	
	Loman pelastajat	399
	Auringonpistos, kuumuuden aiheuttama uupumus, lämpöhalvaus	399
	Aurinkoihottuma	402
	Hyönteisten pistot ja puremat.....	404
	Punkin purema	405
	Käärmeen purema	407
27	MATKALLE MUKAAN	
	Miniapteekki.....	411
	Matkaphoinvointi	411
	Koti-ikävä	413
28	HOMEOPAATTISET VALMISTEET	
	Homeopaattiset valmisteet lääkelain mukaan	417
	Valmisteiden hankkiminen.....	417
	Turvallisuus.....	417
	Alkuperä	417
	Valmistus eli potensointi.....	418
	Valmisteiden muoto.....	419
	Säilytys	419
	Antidootit eli vastavaikuttajat	420
	Yhdistelmävalmisteet	420
	Solumineraalit.....	420
	Akuuttivalmisteet ja rakenneaineet.....	422
29	OIREET LAUKAISSUT SYY	
	Oireet laukaissut syy.....	425
30	VALMISTEIDEN KUVAUKSET ELI MATERICA MEDICA	
	Homeopaattisten valmisteiden kuvaukset.....	435
31	LÄHTEET	
	Lääkeaineopit ja repertoriot	453
	Tutkimukset.....	453
	Muut.....	454
32	TUTKIMUKSIA	
	Homeopatiatutkimuksia	457
	Referaatteja.....	458