

URGENCIAS DEPORTIVAS CON HOMEOPATÍA



**seguro
suave
eficaz
natural**

Las urgencias deportivas son tratadas de la misma manera que toda urgencia, se trata de dar el medicamento o remedio homeopático apropiado para el estado en el que se encuentra la persona tras la lesión sufrida.

A continuación numeraremos algunas de las situaciones que puedan darse en el ejercicio de los distintos deportes.

Recordar que en ningún momento pretendemos suplir al hospital, medico o homeópata sino que son pautas a seguir mientras se busca la ayuda de un profesional si la situación lo requiere.

LA DOSIS

En primer lugar tenemos que saber que además del nombre del remedio-medicamento, necesitamos la potencia o nº de dilución.

Utilizaremos la potencia 30CH y diluciones de ésta. Especificaremos la potencia en caso de ser diferente a la indicada.

Se ha experimentado ampliamente que una dosis puede cambiar un estado en cuestión de minutos. Los 3 gránulos se dejan disolver bajo la lengua en la primera toma, si hubiera una mejoría (más apreciable en el plano mental) pero que no termina de mejorar, podríamos repetir la toma del mismo remedio en dilución, esta vez cada cuarto/ media hora hasta cuatro o cinco veces, siempre y cuando se aprecie una mejoría.

En algunos casos, bien cuando no mejora ó cuando cambia la situación tras una primera toma, es conveniente dar otro remedio homeopático siempre y cuando el cambio que muestra la persona sea claro y ajustado a otro remedio diferente.

Se aconseja diluir el remedio tras una primera ingesta sublingual de tres gránulos, la dilución sería disolver 3 gránulos en medio vaso de agua mineral o en una botellita con 50 o 100ml de agua, y después agitarla o remover con la cucharita unas cinco veces y tomar una cucharadita, a ser posible debajo de la lengua, cada vez que estimemos que se necesita repetir el remedio homeopático. Utilizar una cucharita limpia en cada toma de repetición de la dilución del remedio.

REMEDIOS HOMEOPÁTICOS PARA ALGUNAS DE LAS SITUACIONES QUE PUEDEN DARSE EN EL EJERCICIO DE DISTINTOS DEPORTES

FATIGA Y DOLOR POR SOBRESFUERZO FÍSICO

Caminatas, carreras, agujetas **ARNICA**

FRACTURAS

Normalmente se deforma la anatomía de la estructura de la zona fracturada. **Toda fractura necesita ser vista por un traumatólogo.**

Tomar tres gránulos de **ARNICA** sublingual. Si tras la colocación del yeso o férula sigue el dolor, repetir una dosis en dilución cada cuatro horas durante tres días. Luego, **para facilitar la formación de callo o unión de la fractura** tomar una dosis de **SYMPHITUM** tres veces al día en dilución durante una semana.

Fractura de costillas: Tomar tres gránulos de **BRYONIA**, poniéndolos bajo la lengua. Después continuar tomando en dilución cada 20 minutos hasta que el dolor disminuya. Acudir al médico.

GOLPES

Normalmente se lesiona el tejido produciendo dolor, hematoma, hinchazón: **ARNICA**

CABEZA: Golpe violento en la cabeza con vértigo, pérdida de conocimiento, náusea... (en todo tipo de deportes: Boxeo, Alpinismo, Ciclismo, Fútbol)

- Está **INCONSCIENTE** pero **SI** reacciona a estímulos dolorosos. (pellizcarle con fuerza, pincharle), se despierta y contesta a las preguntas y vuelve a caer en coma o dice que está bien, que le dejes y te vayas y cae en coma. El remedio indicado es **ARNICA**

- Está **INCONSCIENTE** y **NO** reacciona a estímulos dolorosos. Coma profundo, mandíbulas caídas, no hay respuesta, respiración profunda larga, suspiros, respiración como de borrachera profunda, estuporosa. El remedio indicado será **OPIUM**

Nunca dar líquido a una persona inconsciente: Poner tres gránulos debajo de la lengua o dar a oler la medicina o remedio y repetir cada 15-20 minutos hasta recobrar consciencia; después utilizar las dosis diluidas

- Si después del estado de coma o después del traumatismo, la persona reacciona chillando, llorando, angustiada, nerviosa, intranquila, agitada, se mueve continuamente, **asustada con PÁNICO** el remedio indicado será **ACONITUM**

Si está **CONSCIENTE** dar **ARNICA**

COLUMNA: Traumatismo columna, cóccix (en patinaje, ski u otro tipo de deportes) **HYPERYCUM** si se cae sobre el "hueso de la risa".

OJOS: Golpe en el globo ocular por puño, pelota o instrumento romo. Comenzar con dos dosis de **HYPERYCUM** para calmar el dolor y después seguir con **SYMPHYTUM**

TOBILLOS: Lesiones con gran hinchazón y moradura, siente dolor. El remedio indicado es **ARNICA**, tres gránulos sublinguales y seguir con dilución cada ocho horas durante tres días.

Torceduras, a consecuencia de haber forzado o esforzado: **RHUS- TOX** actúa sobre **ligamentos y tejidos alrededor pero fuera de la articulación misma**. El dolor se siente "como distendido, rígido, tieso, pesadez "dolorido" como en **ARNICA** y **mejora con el movimiento suave, el movimiento continuado empeora**.

BRYONIA actúa sobre **la articulación misma**. El dolor en los esguinces es **punzante**. **Articulaciones rojas inflamadas, rígidas que empeoran por el mínimo movimiento y por el calor**.

Ver cuadro de **diferencias entre BRYONIA y RHUS-TOX:**

Bryonia	Rhus-tox.
mejoría por reposo	mejoría por movimiento
mejoría por frío	mejoría por calor
agrava por moviemineto	agrava por reposo
agrava por calor	agrava por frío

Lesión de tobillo sin edema (hinchazón, líquido), **luxación, esguince: RUTA** trabaja sobre **tendones, aponeurosis** (tejido que envuelve músculos y une entre sí) y **cartilago**. Al igual que **RHUS-TOX** está agitado. **Dolor "como moradura" profundo en el hueso**.

LESIONES MUSCULARES

CALAMBRES EN PANTORRILLA en nadadores, si presentan calambre súbito y dolor en agua fría, intranquilidad y necesidad de movimiento para aliviar el dolor **RHUS-TOX**. También para calambres en pantorrilla, zona plantar y dedos **CUPRUM**

RUPTURA DE FIBRAS EN GEMELOS (fútbol o deportes de defensa): **CALENDULA**

RUPTURA DEL MÚSCULO PLANTAR, acompañado de **dolor agudo** en atletas, tenistas (Coup de Fouet) **AGARICUS** 6CH mañana y tarde, tres gránulos sublingual durante 1 semana. Pero **si el dolor es muy intenso**, no puede moverse y el dolor **mejora con reposo** el remedio será **BRYONIA** 30 CH hasta la mejoría.

MAREO DE MAR

Cuando hay **sudor frío** y **deseo continuo de tragar saliva**: **TABACUM**

Si el mareo es **con náusea y vértigo**: **COCCULUS**

PICADURA DE MEDUSA, ANÉMONA DE MAR O MOSCA AZUL

El remedio más indicado será **LEDUM**, pero en caso de no sentir mejoría tras cuatro dosis tomar **ACETICUM ACIDUM**



Vicente Gaceo nº 21-6º C
28029 MADRID
Tel: 699 885 949
E-mail: info@aeHu.es
www.aehu.es