

BOTIQUIN HOMEOPATICO PARA EL HOGAR

La Homeopatía dispone de variados medicamentos, todos sin acciones colaterales ni contra indicaciones. Aquí hemos seleccionado los más recomendables para utilizar en casa en algunos de los contratiempos más comunes:

ARNICA 5 CH:

Se utiliza en glóbulos para aliviar los dolores de origen traumático: heridas, golpes, torceduras, esguinces, dolor muscular, por ejemplo por sobre esfuerzo, etc. En aquellos casos en los que no hay herida, también se puede utilizar en forma de pomada, extendiéndola sobre la zona afectada.

CALÉNDULA (Tintura Madre):

Se suele emplear como desinfectante, antiséptico y cicatrizante en aquellas lesiones menores donde se halla producido la rotura de los tejidos de la piel, pero que no necesitan sutura.

BELLADONA 5 CH:

Es utilizado en cualquier afección que se presente con hinchazón, enrojecimiento, calor en la zona afectada, congestión y fiebre. Por ejemplo, algunos casos de gripe, angina o tos, se presentan con estas características.

PHYTOLACCA 5 CH:

Es lo indicado en casos de dolor de garganta, tanto si duele en todo momento, como si sólo al hablar o tragar. y anginas.

GELSEMIUM 5 CH:

Es muy útil en los dolores de cabeza, en las afonías nerviosas, para las malas digestiones de origen nervioso, y en los estados generales de ansiedad y angustia.

NUX VOMICA 5 CH:

Es el remedio más característico del sistema digestivo, por lo que se recomienda su utilización en los trastornos por haber comido de más, las malas digestiones, casos de estreñimiento, acidez, vómitos por exceso de café, alcohol u otros estimulantes, y sobrecargas del hígado y la vesícula biliar.

VERATRUM ALBUM 5 CH:

Es lo que se aconseja en los casos de diarrea.

PYROGENIUM 7CH:

Para las afecciones en las que halla un proceso infeccioso.

**BOTIQUIN HOMEOPATICO
PARA LA ATENCION PRIMARIA
EN SALUD**

**LISTADO DE MEDICAMENTOS HOMEOPATICOS
(A BAJA DILUCIÓN)
DE USO FRECUENTE**

**ACIDUM PHOSPHORICUM
ACONITUM
ACTAEA RACEMOSA
AESCULUS HIPPOCASTANUM
ALLIUM CEPA
ANTIMONIUM CRUDUM
ANTIMONIUM TARTARICUM
APIS MELIPHICA
ARGENTUM NITRICUM
ARNICA
ARSENICUM ALBUM
BARYTA CARBÓNICA
BELLADONA
BERBERIS
BÓRAX
BRYONIA ALBA
CALCÁREA CARBÓNICA
CALCÁREA FLUÓRICA
CALÉNDULA OFFICINALIS
CANTHARIS
CAUSTICUM
CINNABARIS
COCCULUS
COLOCYNTHIS
CUPRUM
CYCLAMEN
CHAMOMILLA
CHELIDONIUM
CHINA
DROSER
DULCAMARA
EUPATORIUM PERFOLIATUM
EUPHRASIA
FERRUM PHOSPHORICUM
GELSEMIUM
GRAPHITES
HAMAMELIS
HYDRASTIS
HYPERICUM
IGNATIA AMARA**

IPECA
IRIS VERSICOLOR
KALIUM BROMATUM
KALIUM CARBONICUM
KALIUM IODATUM
KALIUM PHOSPHORICUM
KREOSOTUM
LACHESIS MUTUS
LEDUM PALUSTRE
LYCOPODIUM
MERCURIUS CORROSIVUS
MERCURIUS SOLUBILIS
MURIATICUM ACIDUM
NATRUM MURIATICUM
NUX MOSCHATA
NUX VOMICA
PAEONIA OFFICINALIS
PHYTOLACCA
PLUMBUM
PODOPHYLLUM
PSORINUM
PULMINUM HISTAMINUM
PULSATILLA
PYROGENIUM
RHUS TOXICODENDRON
SANGUINARIA
SAPONARIA
SEPIA OFFICINALIS
SILICEA
SULFUR
SYMPHYTUM
THUYA
URTICA URENS
VALERIANA
VERATRUM ALBUM

APLICACIONES

APARATO RESPIRATORIO

ANGINAS

- Angina roja, fiebre y sudoración, enrojecimiento de la garganta, comienzo brusco y sequedad de las mucosas: **BELLADONA** a la sexta (6 CH), cinco gránulos o 10 gotas cada dos horas, espaciando las tomas según se observe una mejoría.

-Faringe seca y dolorosa, garganta color rojo oscuro e inflamación de amígdalas: **PHYTOLACCA**, la misma dosis que el anterior.

-En caso de amígdalas rojas con puntos blancos, que se presenta con intensa sed de bebidas calientes, y la lengua sucia y amarillenta, administrar **MERCURIUS SOLUBILIS** 6 CH en gránulos o gotas en la misma dosis.

AFONIAS

-Cuando la afonía fue producida por un enfriamiento debido a clima húmedo, se utiliza **DULCAMARA** 6 CH 3 veces al día

-Cuando la afonía es producida también, por un enfriamiento, pero sin humedad, es decir que con frío seco, se administra **CAUSTICUM** 6 CH.

-La afonía o ronquera puede ser traumática o provocada por un sobre esfuerzo en la voz, por ejemplo cantantes, oradores, docentes, etc. En estos casos, se utiliza **ARNICA** 6 CH en gránulos, 3 veces por día.

-Cuando la afonía es de origen nervioso, se puede utilizar **GELSEMIUM** 6 CH

CATARROS Y TOSES

-Tos seca y espasmódica, por accesos, sobre todo por la noche, al estar acostado. También se presenta con dolores abdominales, que mejoran con la presión de las manos. En estos casos, se utiliza **DROSERIA** 6 CH.

-Cuando la tos seca aparece de repente, con sequedad de las mucosas, y la persona está febril y transpira abundantemente, se aconseja **BELLADONA** 6 CH.

-En los casos de tos con temperatura poco alta, con congestión y palidez en el rostro, y si la expectoración es poco importante y amarilla, se utiliza **FERRUM PHOSPHORICUM** 6 CH.

RESFRIOS

-Resfríos con secreción nasal constante, estornudos y lagrimeo suave: **ALLIUM CEPA** 6 CH.

-Cuando los estornudos son con lagrimeo irritante, pero la secreción nasal es suave, se utiliza **EUPHRASIA** 6 CH.

-Cuando el resfrío se produce con obstrucción nasal en cuanto el individuo se expone al frío húmedo o a la lluvia, y se nota mejoría al respirar aire cálido, se usa **DULCAMARA** 5 CH.

-En los casos de resfríos con nariz seca y obstruida por la noche, con secreción durante el día, mejoría con el aire fresco, se aconseja el uso de **PULSATILLA** 6 CH.

-Cuando el resfrío aparece en forma brusca y con escalofríos, el enfermo febril tiembla y además no consigue calentarse, se utiliza **NUX VOMICA** 6 CH.

FARINGITIS

Usualmente se denomina faringitis a una inflamación de la mucosa faríngea que irrita la garganta. Suele ir acompañada de tos y afonía.

-Cuando existe una abundante secreción de saliva se utiliza **MERCURIUS SOLUBILIS** 6 CH.

-Si aparece junto con afonía, ronquera y dolores al hablar se utilizará **PHYTOLACCA** 6 CH. También se usará en los casos de voz débil y dolor agudo.

SISTEMA DE DEFENSA

GRIPE

Es la enfermedad más común en la época invernal, y en su modalidad depende, por lo general, de cada individuo, edad, actividad, etc. Y del tipo de virus. Generalmente va acompañada de dolores musculares y óseos, catarro, congestión, fiebre e hipersensibilidad al dolor y al tacto.

-Existe un período de incubación donde se manifiesta una fiebre brusca y repentina sin sudoración. La piel se enrojece y hay sensación de "morirse de sed". En estos casos se utiliza **ACONITUM** 6 CH.

-Cuando ya es manifiesta la gripe, con los mismos síntomas anteriores, pero con sudores abundantes y congestión, se usa **BELLADONA** 6 CH.

-Cuando a los síntomas precedentes le agrega un dolor generalizado, congestión cefálica y una exagerada sensibilidad al dolor, junto a temblores, se recomienda el uso de **GELSEMIUM** 6 CH, hasta que remita el dolor.

-En los casos de sudor, sed intensa y dolor al más mínimo movimiento se utiliza **BRYONIA** 6 CH, cada hora

-Cuando el dolor se produce en los huesos como si hubiera una rotura en las articulaciones y los globos oculares, se usa **EUPATORIUM PERFOLIATUM** 6 CH.

-Tengamos en cuenta que para prevenir complicaciones secundarias por posteriores infecciones se aconseja normalmente el uso del antibiótico homeopático **PYROGENIUM** 6 CH.

-En el período de convalecencia, se utiliza **CHINA** 6 CH cuando hay astenia física, palidez e hipotensión por pérdida de líquidos. Cuando, en cambio, la astenia es psíquica y la persona siente un gran cansancio ante el menor esfuerzo intelectual, se utiliza **KALIUM PHOSPHORICUM** 6 CH.

AFECCIONES ALÉRGICAS

Es conveniente aclarar, en primer término, que "antígeno" es una sustancia que incita al organismo a generar anticuerpos o una reacción de hipersensibilidad inmunológica. La

alergia es la modificación del comportamiento del organismo cuando ese organismo se ha puesto en contacto con cualquier sustancia que sea capaz de actuar como antígeno. Esa sustancia puede ser externa o interna. Si es externa, el proceso alérgico es el común, pero cuando la sustancia es interna, es decir que es producida por nosotros mismos, se desarrollan procesos de autoinmunidad.

Cuando el antígeno entra en contacto con el individuo, el sistema de defensa lo detecta y se activa, produciendo una descarga de histamina, que cuando el organismo funciona normalmente, será expulsada por las vías naturales de excreción. Cuando la histamina se acumula y no puede ser expulsada de forma natural, busca otras vías de salida. La reacción alérgica es, entonces la vía de salida elegida por la histamina

ALERGIAS

-Para ayudar al organismo a regular la secreción de histamina, se utiliza **PULMINUM HISTAMINUM** 6 CH. Es el remedio homeopático general: actúa sobre todos los procesos alérgicos, como asma, rinitis esposmádica, corizas, urticaria, etc.

-Hasta tanto se haya logrado equilibrar la secreción de histamina, se suele indicar la utilización de un drenante general que ayude a eliminación: **SAPONARIA** 6 CH, en una dosis de 3 tomas diarias.

-En los casos de picazón, se aconseja la utilización de **URTICA URENS** 6 CH. También se la suele usar en los casos de alergias de origen alimentario, por vegetales.

-En aquellos casos en que la alergia se manifieste a través de la piel, se utiliza **PSORINUM** 6 CH, junto al Pulminum Histaminum.

APARATO CARDÍACO-CIRCULATORIO

HEMORROIDES

Son dilataciones de las venas producidas en las últimas raíces hemorroidales. La inflamación de estas venas da como resultado un dolor característico en la zona, y en caso de rotura de las mismas, también hay sangrado. Tanto en la prevención como en el tratamiento de las hemorroides, es muy importante respetar la dieta recomendada, que, en términos generales, consiste en eliminar las sustancias picantes y el alcohol, y aumentar el contenido de alimentos ricos en fibras. Las hemorroides están relacionadas con el aparato circulatorio por cuanto la inflamación es de las venas, y con el aparato digestivo porque la sobrecarga del hígado por alimentación inadecuada provoca la congestión de las venas que unen al hígado con el intestino.

Veamos que ofrece la homeopatía para ayudar a la regularización de estos trastornos desde los dos puntos mencionados.

-El castaño de la india, es decir **AESCLUSUS HIPPOCASTANUM** 6 CH se aconseja como principal sustancia. Actúa sobre el aparato circulatorio, específicamente ayudando a la descongestión de la vena porta-hepática (vena que comunica el hígado con el intestino),

-Otro descongestivo utilizado con frecuencia es **PAEONIA OFFICINALIS** 6 CH. Se aconseja su

uso tanto en casos agudos como crónicos, dando muy buen resultado en casos prurito anal, ulceraciones venosas y dolores intensos después de las deposiciones.

-Cuando las hemorroides son violáceas, con dolores palpitantes y mejoría al sangrar, se suele utilizar **LACHESIS MUTUS** 6 CH.

-En los casos de inflamación, hemorroides color azul oscuro, y cuando el enfermo no soporta el más leve contacto, se aconseja el uso de **MURIATICUM ACIDUM** 13 CH.

-En casos de procesos muy dolorosos, punzantes, que sangran abundantemente, y el paciente mejora con el frío, o sentado sobre un asiento duro, se aconseja el uso de **KALIUM CARBONICUM** 6 CH.

-Cuando las hemorroides son originadas, en su mayor parte, por afecciones digestivas, sobre todo las derivadas de un ritmo de vida intenso y estresante, con comidas poco sanas y a deshora, abuso del alcohol y el tabaco, e incluso medicamentos agresivos, se suele aconsejar el uso de **NUX VOMICA** 6 CH.

VARICES

Las várices son dilataciones permanentes de una vena. Para combatirlas, es necesario provocar una vasoconstricción, para favorecer el retorno venoso, e impedir así la inflamación o, al menos, aliviarla.

-Para evitar el estancamiento de la sangre en las venas, como en el caso de las hemorroides, se aconseja el uso de **AESULUS HIPPOCASTANUM** 6 CH. También impide la congestión venosa, alivia la pesadez de las piernas y es muy útil cuando la sensación es como si las venas estuvieran latiendo.

-Para tonificar las paredes de las venas se suele usar **HAMAMELIS** 6 CH, sobre todo en caso de venas muy dilatadas, obstruidas y dolorosas al tacto.

HEMORRAGIAS

Las hemorragias son pérdidas de sangre por ruptura de los vasos sanguíneos, sea accidental o no. En estos casos, el organismo pone en funcionamiento sus propios mecanismos de regulación, para impedir que la pérdida de sangre ponga en peligro el equilibrio interno u homeostático.

-En caso de que la hemorragia se haya sido producida por un traumatismo, se puede administrar **ARNICA** 6 CH, en forma alterna, cada 10 minutos, hasta un máximo de 1 hora.

-Luego de una hemorragia con mucha pérdida de sangre u otros fluidos, el síntoma más inmediato y general es el cansancio físico. En estos casos se utiliza **CHINA** 6 CH, conocido comúnmente como quina

AFECCIONES DIGESTIVAS

El aparato digestivo es agredido, en forma particular, por nuestra actual forma de vida. Efectivamente, es el que más se resiente por los desórdenes alimentarios, la falta de descanso, falta de ejercicio físico, etc.

La asimilación de los nutrientes y eliminación de los desechos es organizada por el aparato digestivo, por lo cual su correcto funcionamiento es de vital importancia para el mantenimiento armonioso del organismo. Como remedio general para todas las afecciones digestivas, se aconseja la utilización de **NUX VÓMICA** 6 CH, acompañada de las sustancias homeopáticas requeridas en cada caso en especial.

TRASTORNOS GÁSTRICOS

Son las alteraciones específicas del estómago, que, al producir un mal funcionamiento fisiológico, provocan patologías como la acidez, dispepsia, úlceras, etc.

ACIDEZ

Es la sensación de ardor en el estómago, como si dentro del mismo tuviéramos un fuego. Por lo general, se ingiere un antiácido, que momentáneamente "lo apaga", aunque después, el propio mecanismo de regulación del organismo se toma su desquite, secretando aún mayor cantidad de ácido. Esto se conoce con el nombre de "efecto rebote", y no ocurre con el uso de sustancias homeopáticas.

-En general se aconseja, al inicio del tratamiento, la utilización de **NUX VÓMICA** 6 CH antes de las comidas.

MALAS DIGESTIONES

Nos referimos con malas digestiones a lo que se denomina dispepsia, la cual se presenta muy a menudo en la vida diaria. Como ya se ha mencionado, se aconseja en regla general la utilización de **NUX VÓMICA**, sobre todo cuando la dispepsia es posprandial (después de comer), y acompañada de dolor de cabeza.

-Si la dispepsia es con acidez, y empeora con los dulces, normalmente se utiliza **ARGENTUM NITRICUM** 6 CH.

-Si la mala digestión es de tipo nervioso, además de la nux vómica, comúnmente se utiliza **GELSEMIUM** 6 CH, una vez al día.

VÓMITOS

-Cuando las causas de los vómitos es el abuso de café, alcohol u otros estimulantes, lo más aconsejable es la utilización de **NUX VÓMICA** 6 CH, que no sólo ayuda a la desintoxicación, sino también a eliminar las secuelas que los abusos producen. Se pueden ingerir 5 gránulos o 10 gotas cada 10 minutos.

-Si los vómitos y las náuseas son constantes y persistentes, se suele utilizar **IPECA** 6 CH.

-Por último, en aquellos casos en los que los vómitos se producen por abuso de comida, se utiliza **ANTIMONIUM CRUDUM** 6 CH, también 15 glóbulos o 10 gotas cada 10 minutos. Es recomendable en los casos de indigestiones e intoxicaciones digestivas.

DIARREA

Es la pérdida prolongada de líquidos por vía rectal. En algunos casos se manifiesta junto a cólicos intestinales, y, eventualmente, con fiebre. La diarrea por lo general es provocada por la entrada al organismo de una sustancia que biológicamente no es adecuada, para facilitar su expulsión por las vías naturales de eliminación. Esa sustancia extraña puede ser un tóxico, pero también puede ser cualquier microorganismo. El peligro que revierten estos trastornos es la pérdida masiva de líquidos, que puede originar un desequilibrio ante la salida indiscriminada de electrolitos (sustancia que un medio acuoso se descompone en partículas cargadas eléctricamente) y otros elementos necesarios, como las sales, ocasionando así deshidratación y complicaciones aún mayores.

Por lo tanto, al ser las diarreas un mecanismo de defensa del organismo para la expulsión de algo nocivo para el organismo, no debe ser cortada con ligereza, como sucede con la medicina alopática, porque se estaría impidiendo la eliminación de esa sustancia, sino que debe ser controlada y regulada paulatinamente, con la dieta adecuada y homeopatía.

-Cuando la diarrea está originada por una infección microbiana, con deposiciones profusas, fuertes dolores intestinales, evacuación violenta, deshidratación, y frío general en todo el cuerpo, se aconseja el uso de **VERATRUM ALBUM** 6 CH, 2 veces al día.

-En el caso de que la causa sea indigestión por exceso de comida se suele combinar el Veratrum cada 2 horas, junto a **ANTIMONIUM CRUDUM** 6 CH 2 veces al día. Por lo general, en estos casos, la diarrea es acuosa mezclada con materias sólidas, y hay eructos con el gusto de los alimentos ingeridos.

-Cuando las deposiciones son de color amarillento, la diarrea es de origen hépato-biliar, y entonces se sugiere la utilización de **CHELIDONIUM** 6 CH, que es una sustancia homeopática específica del hígado y la vesícula biliar.

-En casos de diarreas originadas por trastornos nerviosos, se aconseja la utilización de **GELSEMIUM** 6 CH, 2 veces al día, ya que éste se encargará de calmar la agitación y el nerviosismo.

-La diarrea suele manifestarse con dolores agudos, calambres, comienzo y final brusco. Se aconseja, junto a VERATRUM ALBUM, **COLOCYNTHIS** 6 CH, que aliviará los cólicos y espasmos, 3 veces al día.

-Cuando las deposiciones van acompañadas de vómitos y ausencia de sed, y la materia es de aspecto muy variable (fermentadas, verdes, espumosas y hasta a veces sangrantes), se aconseja **IPECA** 6 CH.

-En los casos de diarreas provocadas por un gran enfriamiento, en las que por lo general las heces son verdosas, temperaturas muy altas, agitación y sed intensa, se utiliza **ACONITUM NAPELLUS** 6 CH.

-Como ya hemos visto en los casos de hemorragias, para ayudar a la recuperación por de la gran pérdida de líquidos, se suele recurrir a **CHINA** 6 CH, junto al tratamiento específico, 3 veces al día.

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es cada vez más común, a causa de la vida agitada y desordenada que llevamos actualmente en la mayor parte de los casos. El estrés, sedentarismo, cambios de dieta y modos de comer, alteran los hábitos regulares del intestino. Para no padecerlo, lo lógico es restablecer el equilibrio de la alimentación, mediante primero, el aumento en nuestra dieta de las frutas y verduras (que proporcionan fibras), eliminar algunas grasas y harinas blancas (comer menos pan), y en segundo lugar, hacer ejercicio y aprender a relajarse para eliminar el estrés y la tensión.

El uso indiscriminado de laxantes termina por hacer perezoso al intestino, empeorando así la situación.

-Lo más indicado, en forma general, es la **NUX VÓMICA** 6 CH. La dosis usualmente aconsejada es de 2 veces al día, una por la mañana, con el estómago vacío, y la otra antes de ir a dormir por la noche.

-Cuando el estreñimiento es rebelde, e incluso si va acompañado de espasmos anales, junto a la nux vómica se suele usar **PLUMBUM** 6 CH, en alternancia.

-En aquellos casos en los que también hay alteraciones hepáticas, junto a la nux vómica, se aconseja la ingesta de **CHELIDONIUM** 6 CH, que ayudará al drenaje y equilibrio hepático

AFECCIONES DEL HÍGADO Y VESÍCULA BILIAR

Una de las principales funciones del hígado y la vesícula, es el cúmulo de sustancias de deshecho que luego son eliminadas naturalmente por los mecanismos fisiológicos del organismo. Cuando la eliminación no es adecuada o correcta, deriva en alteraciones. La sustancia homeopática general aconsejada es, una vez más, **NUX VÓMICA** 6 CH, ya que como se ha visto, es el mejor drenante.

CONGESTIÓN HEPÁTICA

Por lo general, esto se origina por alimentación en exceso, uso de conservantes, aromatizantes, colorantes, y demás sustancias químicas incluidas en los alimentos, que no son propias de los mismos. El sistema enzimático del hígado se bloquea, provocándose una acumulación tóxica que termina en una congestión hepática. Por lo general, se aconseja comenzar con un drenante, siendo el más utilizado **CHELIDONIUM 6 CH**.

-Cuando la dolencia ya está declarada, a lo mencionado anteriormente, se aconseja agregarle **PODOPHYLLUM 6 CH** que actúa en sí sobre el hígado congestionado.

-En el momento en que el hígado ha completado o está por completar el proceso de limpieza (es decir de eliminar todos los residuos o sustancias tóxicas hacia el exterior), se suele aconsejar la utilización de **BERBERIS 6 CH**, la cual estimula la función renal, ayudando así a la finalización de la limpieza hepática.

CÓLICO HEPÁTICO

El cólico hepático se produce cuando la bilis no es eliminada correctamente. Los síntomas más comunes son dolores localizados en la zona vesicular, y, a veces, extendidos hacia el omóplato, el hombro derecho y el cuello.

-Para ayudar a la desaparición de los dolores de cólico, se utiliza usualmente **CHELIDONIUM 6 CH** e **HYDRASTIS 6 CH**, en forma conjunta y alternada

AFECCIONES DEL APARATO URINARIO

CISTITIS

Es la inflamación de la vejiga, y pueden, en algunos casos, estar implicadas las vías urinarias. Los síntomas más comunes son dolor, y constante necesidad de orinar, eliminándose siempre apenas una gotas, las que producen un fuerte escozor. La cistitis aguda por lo general tiene su origen en una infección, pero puede llegar a cobrar estado crónico, repitiéndose con frecuencia a lo largo del tiempo.

-Como ya hemos señalado, **CANTHARIS 6 CH** provoca en altas concentraciones, irritación de las vías urinarias y cistitis, por lo que preparada homeopáticamente es la sustancia aconsejada en los casos de cistitis aguda, ya que actúa selectivamente.

-La cistitis aguda provoca retención urinaria, por lo que junto a Cantharis, se recomienda generalmente la utilización de **MERCURIUS CORROSIVUS 6 CH**. Se alternan ambos (Cantharis y Mercurius) dos veces por día, cada uno.

CÓLICO NEFRÍTICO

Es un espasmo con fuertes dolores en la región lumbar, producida, en la mayor parte de los casos, por el paso de un cálculo. El dolor se extiende hacia la zona genital y la cara interna del muslo, y por lo general va acompañado de tenesmos y una necesidad constante de orinar.

-Por lo general, en un primer momento se aconseja la ingesta de **COLOCYNTHIS** 6 CH, cada 10 minutos, con el objeto de calmar el dolor. Esta sustancia homeopática es la utilizada en todos los casos de dolores por cólicos, de cualquier clase que sea.

AFECCIONES DE LA PIEL

Aunque no estemos acostumbrados a considerarlo así, la piel es un órgano. Su función es recubrir toda nuestra superficie corporal, mediante ella contactarnos y protegernos del medio exterior. Suele, por lo tanto, padecer diferentes tipos de agresiones (quemaduras, picaduras, lastimaduras, etc.). Ante cada una de ellas, reacciona de diferente manera, provocándose así alteraciones, que son simplemente respuestas. Cabe señalar que también se dan alteraciones derivadas de problemas internos, no por agresiones externas, es decir desequilibrios de la energía vital que encuentran esta vía de salida

ACNÉ

Es la inflamación de las glándulas sebáceas, originada en una retención de grasas. Su aparición es muy habitual en la piel de la cara, cuello y espalda. Es común durante la pubertad, debido a los cambios hormonales.

-Cuando de las vesículas supure una secreción amarilla y espesa, se aconseja el uso de **GRAPHITES** 6 CH una vez al día, que actuará en forma específica sobre las erupciones. Puede administrarse en forma alternada con **THUYA** 6 CH, que actúa favoreciendo el drenaje y reconstituyendo el terreno.

-En el caso de existir heridas o lesiones derivadas de las vesículas, se aconseja el lavaje de las mismas con tintura madre de **CALÉNDULA OFFICINALIS**, diluyendo una cucharada sopera por cada medio litro de agua.

-Para todo tipo de afecciones cutáneas, como erupciones prolongadas, grietas, sabañones, eccemas, etc., se acostumbra indicar **PSORINUM** 6 CH, 3 veces por semana.

URTICARIA

Sobre la piel se manifiestan manchas rojas, cubiertas de pequeños granitos blancos, que producen una gran sensación de picor.

-Dado que esa sensación de comezón es tan parecida a la que se provoca cuando la piel entra en contacto con la ortiga, lo más comúnmente usado es **URTICA URENS** 6 CH, 2 ó 3 veces al día.

-Cuando se produce por picadura de insectos, como es lógico, se utilizará la preparación

homeopática de la abeja, es decir **APIS MELIPHICA** 6 CH, 3 veces por día.

-También se puede utilizar para aliviar la inflamación y el dolor provocado por la urticaria, tintura madre de **CALÉNDULA**, y para aliviar la comezón, TALCO A LA CALÉNDULA, ambos en las zonas afectadas.

COMEZÓN-PRURITO

Es una sensación de picor que puede darse en cualquier parte del cuerpo, e incita a rascarse. Su origen puede ser alérgico, nervioso, por picadura de insectos, hongos, etc.

-En forma general, se aconseja **URTICA URENS** 6 CH, 2 veces al día, ya que como se vio, es lo que se recomienda para erupciones, urticarias, picor, erupciones, etc.

-En los casos en que el origen es nervioso, se suele acompañar el anterior de **IGNATIA AMARA** 6 CH, una vez al día, ya que es lo recomendado para las alteraciones nerviosas en general.

-Las cicatrices suelen provocar mucha picazón, la cual es difícil de calmar. En estos casos se utiliza **GRAPHITES** 6 CH y **CAUSTICUM** 6 CH, una vez al día cada uno, en forma alterna.

ECCEMA

Es una afección de la piel, que puede ser aguda o crónica. Se manifiesta como un enrojecimiento (eritema), con vesículas, costras y escamas. Cuando las costras son secas, y algo gruesas, y hay picor, hablamos de eccema "seco". Cuando van acompañadas de secreciones supurantes, acuosas y vesiculosas, hablamos de eccema "húmedo".

-Por lo general se recomiendan sustancias drenantes, ya que el origen de los eccemas suele ser un exceso de toxinas que el organismo debe eliminar. El drenante más específico es **LYCOPodium** 6 CH, el cual se ingiere 4 veces al día. Actúa sobre el hígado y el intestino. Puede ir acompañado, en forma alterna la misma cantidad de veces al día, por un drenante de acción generalizada, como **SAPONARIA** 6 CH.

-Para el eccema en sí, se suele utilizar **GRAPHITES** 6 CH, por su acción específica sobre la piel.

-Cuando el eccema es seco, se aconseja añadir al anterior **SULFUR** 6 CH una vez al día.

HERPES

Es una dolencia de la piel y/o mucosas, provocada por un virus. Por lo común, se dan 3 tipos de herpes: 1) Simplex: afecta la cara, labios, párpados y mucosa bucal; 2) Genital: genitales y mucosas; y 3) herpes zona: se manifiesta a lo largo de una rama nerviosa.

-En los casos de herpes simplex, se aconseja la utilización de dos sustancias homeopáticas en forma alterna, una vez al día cada una: en primer término, **RHUS TOXICODENDRON** 6 CH. En segundo término, se recomienda el uso de **ARSENICUM ALBUM** 6 CH, por ser un energético reconstituyente y estimulante de las defensas del organismo, y por calmar el prurito, el ardor y la hinchazón.

-Cuando aparecen herpes cutáneos antes, durante o después del periodo menstrual, se aconseja

LACHESIS 6 CH, el cual puede combinarse con los anteriores.

-Para el herpes genital, se recomienda la utilización, junto a las dos sustancias homeopáticas base ya mencionadas, **SEPIA OFFICINALIS** 6 CH cuando es herpes genital femenino, y **GRAPHITES** 6 CH para el masculino.

-Por su acción calmante, cicatrizante y antiséptica, se puede utilizar tintura madre de **CALÉNDULA**, sobre la zona afectada.

MICOSIS CUTANEA

Es una infección causada por hongos de distintos tipos, que se da en la piel, uñas, pelo, etc.

-La sustancia homeopática general que se suele recomendar para las micosis es **KALIUM IODATUM** 6 CH, una vez al día.

-Si la micosis es muy persistente, se aconseja añadir a lo anterior **PSORINUM** 6 CH, también una vez al día.

-Por último, si la dolencia va acompañada de dolores ardientes, prurito, hinchazón y/o erupciones secas, se suele utilizar **ARSENICUM ALBUM** 6 CH, 2 veces al día.

VERRUGAS

Son pequeños tumores, característicos de la piel, que se producen por una hipertrofia de las papilas (cada una de las elevaciones de la capa superficial de la dermis).

-Las verrugas se tratan, en homeopatía, esencialmente, con **THUYA** 6 CH, una vez por semana.

-Se suele agregar a lo anterior, una vez al día cada uno y de forma alterna, en primer lugar **ANTIMONIUM CRUDUM** 6 CH, el que antes de su preparación homeopática provoca engrosamiento epitelial, y **CINNABARIS** 6.

-En aquellos casos en los que las verrugas sangran con facilidad, se suele recomendar la utilización de **CAUSTICUM** 6 CH, también una vez al día.

SEBORREA

Se produce cuando hay una cantidad excesiva de grasa en las glándulas sebáceas de la piel, la cual debe ser expulsada

-Una vez más, como sustancia homeopática de fondo, generalmente se recomienda la utilización de **THUYA OCCIDENTALIS** 6 CH, 2 veces por semana.

-A lo ya mencionado, se le puede agregar **NATRUM MURIATICUM** 6 CH una vez al día. La

ingesta excesiva de este compuesto provoca piel grasa, principalmente en las zonas cubiertas de cabello, por eso una vez preparado en forma homeopática reduce el exceso de grasa.

CASPA

Es una decamación de la piel, que puede ir acompañada de picazón, y se produce, por lo general, en el cuero cabelludo.

-Se recomienda, para su eliminación, generalmente, **ANTIMONIUM CRUDUM** 6 CH, 2 veces al día, entre las comidas.

-Se aconseja acompañarlo de **THUYA** 6 CH, una vez por semana.

AFECCIONES TRAUMÁTICAS DE LA PIEL

Nos referimos, con esto, a cualquier tipo de lesiones donde haya rotura de los tejidos de la epidermis, pudiendo, según la profundidad de la lesión, afectar a tejidos internos.

-En forma general, como en cualquier tipo de lesión traumática, lo primero que se aconseja utilizar es **ARNICA** 6 CH, 3 veces por día, que servirá para la cicatrización, como desinflamante y como analgésico.

-Al Arnica se le puede añadir pomada de **CALÉNDULA** para ser utilizada en forma tópica, que actuará como antiséptico, calmante y cicatrizante.

-Cuando las lesiones fueron provocadas por una exposición inadecuada al calor (por ej., quemaduras), a lo ya mencionado se aconseja agregar **APIS MELLIFICA** 6 CH y **BELLADONNA** 6 CH, 2 veces al día, en forma alterna, para favorecer la cicatrización

CICATRICES

Son las marcas que quedan en los tejidos después de curarse de una herida o llaga.

-Cuando la cicatriz es dolorosa, se recomienda el empleo de **HYPERICUM** 6 CH 2 veces por día, junto a **CAUSTICUM** 6 CH, también 2 veces al día, en forma alterna.

-Si la cicatrización y/o regeneración de tejidos es difícil, se aconseja emplear **ARNICA** 6 CH 3 veces al día.

-Cuando se trata de cicatrices queloides (formación fibrosa, densa y muy dura), se recomienda el empleo de **GRAPHITES** 6 CH y **CAUSTICUM** 6 CH, una vez al día cada uno, en forma alterna, junto a **SILICEA** 6 CH, 3 veces por semana.

AFECCIONES FEMENINAS

AFECCIONES RELACIONADAS CON LA GESTACIÓN

Por supuesto, no consideramos, desde ningún punto de vista, que el embarazo constituya un proceso patológico. Lo que sí debemos tener en cuenta, es que, durante la gestación, el organismo se ve forzado a enfrentar una serie de cambios muy profundos, por lo que es necesario un aporte energético extra, y en algunas ocasiones, solucionar problemas pasajeros ocasionados por los cambios mencionados, que no son sólo físicos, si no también psíquicos y en la alimentación.

Dado que el hecho de albergar y desarrollar una nueva vida en el vientre materno es uno de los fenómenos más maravillosos de la naturaleza, es en estos momentos, más que nunca, que debemos actuar en el mismo sentido que la naturaleza determina, y no en contra de ella, como lo hace la alopátia.

Todos estamos de acuerdo en la importancia de no ingerir medicamentos en este período, por la posible repercusión sobre el desarrollo del embrión. Estos cuidados se refieren, específica y exclusivamente, a los medicamentos alopáticos, constituidos por sustancias químicas, que pueden hasta llegar a ser tóxicas para el bebé. Las sustancias homeopáticas, en cambio, no poseen acciones químicas.

-Es muy común, entre el primero y el tercer mes de embarazo, la presencia de náuseas y vómitos, sobre todo por la mañana. En estos casos se recomienda la utilización de **IPECA** 6 CH, una vez al día.

-Otro de los problemas típicos del embarazo, son los venosos: suelen aparecer várices, o, de ya haberlas, aumentan. En estos casos, por lo general se indica el uso de **HAMAMELIS** 6 CH y/o **AESULUS HIPOCASTANUM** 6 CH.

-Las dos sustancias homeopáticas mencionadas en el punto anterior, son las que también se aconsejan para el caso de aparición de hemorroides. En ambas situaciones, también puede aplicarse en forma local POMADA: de Aesculus y Hamamelis para las várices, y de **PAEONIA** para las hemorroides.

-Suele presentarse durante la gestación un estado de ansiedad o depresión, para el que normalmente se aconseja **GELSEMIUM** 6 CH, una vez al día.

-Si hubiere agitación o nerviosismo, al gelsemium, comúnmente se le añade **IGNATIA** 6 CH 3 veces por semana.

-Otro trastorno bastante común es el estreñimiento, el cual aparece por la presión ejercida por el embrión o el bebé sobre el intestino. Se suele prevenir y aliviar con la ingesta de **NUX VÓMICA** 6 CH, después de las principales comidas.

-El peso ejercido por el embrión o el bebé (sobre la vejiga), también puede provocar incontinencia urinaria. Es estos casos, por lo general se indica **NATRUM MURIATICUM** 6 CH, una vez al día, y **BERBERIS VULGARIS** 6 CH, en dos tomas diarias.

PREPARACIÓN PARA EL PARTO

-Durante la semana previa al parto, se aconseja la toma de **ACTAEA RACEMOSA** 6 CH, día por medio. La Actaea facilita la dilatación actuando sobre el cuello uterino, y ayuda al descenso del niño.

-También durante la semana anterior a la fecha de parto, es conveniente tomar **ÁRNICA MONTANA** 6 CH, una vez al día, para disminuir las pérdidas de sangre, los dolores y posibles traumas psíquicos posteriores.

-Como ya se ha mencionado en otros puntos **CHINA** 6 CH es lo que por lo general se aconseja para subsanar las grandes pérdidas de fluidos, y el agotamiento que esto provoca. Normalmente, se recomienda una toma diaria los 3 días anteriores al parto, y los 3 posteriores.

-Por último, se puede utilizar nuevamente **ÁRNICA** 6 CH después del parto, para ayudar a la cicatrización, a la recuperación de los tejidos perdidos, y aliviar el dolor. Se aconseja una toma diaria durante 15 días.

AFECCIONES DE LA VULVA Y LA VAGINA

La vulva es la zona exterior de los genitales femeninos, y la vagina es el canal que se extiende desde ella hasta el útero. Son muchas las afecciones relacionadas con estos órganos, por lo que se hablará de las más comunes:

PRURITO VULVAR

Como su nombre lo indica, es la picazón en la zona de la vulva. Su origen es muy diverso: desde parásitos, hongos, alergias, infecciones, etc., hasta trastornos emocionales o nerviosos.

-Cualquiera sea su origen, normalmente se recomienda el uso de **ÚRTICA URENS** 6 CH, ya que la ortiga, preparada homeopáticamente, es recomendada para todo tipo de prurito. Se aconseja que la ingesta sea de dos veces al día.

-Cuando el origen es nervioso, se suele recomendar **IGNATIA** 6 CH 3 veces por semana, además de la Úrtica., ya que posee acción calmante sobre el sistema nervioso.

-Es conveniente reforzar su acción con lavajes genitales con jabón de **CALÉNDULA**, o diluyendo tintura madre de Caléndula en la proporción de una parte de tintura por 3 de agua.

TRASTORNOS DE LA MENOPAUSIA

El ciclo de fertilidad femenino se realiza, entre otras razones, por la producción de distintos tipos de hormonas características. La progresiva disminución de estas hormonas acarrea trastornos físicos y psíquicos. Los ejemplos más comunes en cuanto a los físicos son, en un principio, falta de regularidad en el período menstrual, luego suelen aparecer sofocos, elevación de presión arterial, pruritos vulvares, etc. En cuanto a lo psíquico, suelen aparecer estados depresivos, irritabilidad, trastornos de la libido, etc.

-Durante el primer período de la menopausia, es decir cuando el trastorno es la irregularidad de la menstruación, se suele aconsejar la utilización de **LACHESIS MUTUS** 6 CH, una vez por semana, que actúa sobre todos los síntomas, tanto físicos como psíquicos. Generalmente se completa su acción con **GELSEMIUM** 6 CH, dos veces por semana, que actuará como calmante

nervioso.

-En casos de sentir "oleadas de calor" (sofocos), por lo general se administra **SANGUINARIA** 6 CH una vez al día, junto a **LACHESIS** 6 CH, 3 veces por semana.

-En cuanto a lo psíquico, como trastornos emocionales o depresiones, se suele indicar **IGNATIA AMARA** 6 CH dos veces por semana, y también **LACHESIS** en la misma forma.

-Es muy común que en este periodo la mujer sufra de cefaleas, provocadas, por lo general, por la congestión sanguínea. Normalmente se utiliza entonces **GELSEMIUM** 6 CH, una vez al día.

AFECCIONES DEL APARATO LOCOMOTOR

El origen de éstas, es, en ocasiones, simplemente por el paso del tiempo, y otras veces, debido a la práctica, en forma incorrecta, de deportes y/o actividades físicas. En todos los casos, se aconseja, como sustancia homeopática de fondo, la utilización de **ÁRNICA MONTANA** 6 CH.

ARTRITIS

Consiste en la inflamación de las articulaciones. Cuando no es tratada correctamente, puede derivar en afecciones más graves, como la artrosis. En la mayor parte de los casos, la inflamación de la articulación afecta y se extiende a toda la estructura que rodea dicha articulación.

-Como ya se ha mencionado, se suele indicar, principalmente, **ÁRNICA MONTANA** 6 CH, 2 veces por día.

-En aquellos casos en los que el dolor disminuye con el movimiento, junto al Árnica, se recomienda, comúnmente, la utilización, dos veces al día, de **RHUS TOXICODENDRON** 6 CH, porque esta sustancia homeopática centra su acción en las articulaciones hinchadas, doloridas y calientes, como así también sobre el entumecimiento.

-En cambio, si los dolores aumentan con el movimiento, se aconseja **BRYONA ALBA** 6 CH, también 2 veces por día. Se la recomienda para los dolores punzantes y desgarrantes de los músculos, así como también para los dolores reumáticos, y la hinchazón de las articulaciones.

-En cuanto a los huesos, y para colaborar con su recuperación, lo más utilizado es **SYMPHYTUM** 6 CH, una vez al día, que, entre otras cosas, ayudará a la fijación del calcio.

ESGUINCES

Son lesiones en los ligamentos de las articulaciones. Por lo general no son graves, pero sí molestos y dolorosos. La recuperación es rápida, pero si no es correcta, la zona queda débil, por lo que se corre el riesgo de que se vuelva a producir.

-Una vez más, lo que se recomienda por lo general en estos casos es, en primera instancia, **ÁRNICA MONTANA** 6 CH, 4 veces al día durante el día en que se produjo la lesión, y dos tomas diarias los días siguientes.

-Para la inflamación articular, de los tendones y los ligamentos, se emplea, casi siempre,

SYMPHYTUM 6 CH, una vez al día.

-Si llega a ser necesario un relajante muscular, normalmente se indica **CUPRUM** 6 CH, administrado en dos tomas diarias.

LUXACIONES

Es un cambio anormal en la posición de dos huesos que conforman una articulación.

-Al igual que en el caso de los esguinces, se aconseja tomar, inmediatamente **ÁRNICA MONTANA** 6 CH, 4 veces el primer día, y dos los subsiguientes.

-Para bajar la inflamación y el dolor, se puede añadir al **Árnica** **RHUS TOXICODENDRON** 6 CH, dos veces por día.

AFECCIONES MUSCULARES

Englobamos bajo este título a todas aquellas dolencias de los músculos provocadas por su incorrecta utilización: sobrecargas de trabajo (agujetas), pre-calentamiento inadecuado en los deportistas habituales (tirón muscular), o, simplemente, falta de descanso muscular, que se traduce en contracturas, calambres, desgarros y fatiga muscular.

AGUJETAS

Se denomina así a los dolores de determinados músculos que no están acostumbrados a la actividad frecuente, y de repente se ejercitan en demasía, con una exigencia inadecuada. Con cualquier movimiento de ese músculo o grupo muscular se provoca dolor.

-Una vez más, en primera instancia se recomienda el empleo de **ÁRNICA MONTANA** 6 CH, tomándola una vez el día anterior en el que se va a producir el esfuerzo, y una toma cuando ya se ha realizado la actividad física, y ha aparecido el dolor. En caso de no ser ésto suficiente, se aconseja continuar tomando **Árnica** 2 veces por día, hasta que el problema desaparezca.

-En algunas ocasiones, cuando el dolor es muy fuerte, se suele añadir **RHUS TOXICODENDRON** 6 CH, ingiriéndolo una vez después del ejercicio, y 3 veces al día siguiente, ya que actuará sobre el entumecimiento, dolor, hormigueo, etc.

TIRÓN MUSCULAR

Es la tensión excesiva de un músculo, y puede provocar lesiones pequeñas.

.Como en los casos anteriores, lo que se suele indicar es **ÁRNICA MONTANA** 6 CH, una toma luego de producido el tirón, y dos tomas diarias los 5 días subsiguientes.

CALAMBRES

Una gran actividad muscular puede, en algunas ocasiones, provocar contracciones fuertes y dolorosas en los músculos o tendones.

Como en todos los casos anteriores, lo primero que se suele aconsejar es **ÁRNICA MONTANA 6 CH**, sobre todo cuando el calambre está originado en la fatiga muscular. Se sugiere tomarlo una o dos veces.

-Durante la contracción en sí, se sugiere administrar **CUPRUM 6 CH**, con intervalos de 10 minutos, hasta que el dolor ceda.

DESGARROS MUSCULARES

Son pequeñas lesiones en las fibras del músculo, provocadas por un tirón muy intenso.

-Una vez más, en estos casos, se sugiere el uso de **ÁRNICA MONTANA 6 CH**, 2 ó 3 veces después del desgarro, y dos tomas diarias en los días posteriores, hasta que el dolor desaparezca.

-Al **Árnica** se le puede agregar **BRYONIA 6 CH**, 3 veces el día en que se ha producido la lesión, y dos tomas diarias los 5 días posteriores, alternada con el **Árnica**; actuará sobre el entumecimiento doloroso y los dolores punzantes, picantes y desgarrantes

FATIGA MUSCULAR

Es el agotamiento de un grupo de músculos, originado en un esfuerzo excesivo.

-Como en la mayor parte de los casos ya mencionados, se suele utilizar **ÁRNICA MONTANA 6 CH**, una ingesta después de producido el esfuerzo, y una toma al día siguiente. Si esto no es suficiente, se aconseja continuar con el **Árnica** durante 4 días más.

-Esto se puede completar con **RHUS TOXICODENDRON 6 CH**, una vez al finalizar el ejercicio, dos tomas más el mismo día, y luego una vez por día durante 5 jornadas.

AFECCIONES DEL TEJIDO CONJUNTIVO

Estas dolencias, por lo general, son características de las personas con edad avanzada, por el deterioro de los tejidos provocado a raíz de los años. Una de las afecciones más comunes, y que a más gente afecta, es el reuma.

REUMATISMO

Se produce, por lo general, como consecuencia de la inflamación del tejido conectivo de cualquier parte del organismo. Comienza, por lo tanto, como una inflamación del tejido de la articulación. Si se mantiene, o se repite con mucha frecuencia, el tejido blando de la zona se va degenerando, convirtiéndose en una situación prácticamente irreversible.

La medicina alópatica aconseja en estos casos el uso de antiinflamatorios, los cuales cortan el proceso iniciado naturalmente por el organismo, impidiendo así, al propio organismo, equilibrar la situación alterada. El uso continuo de antiinflamatorios, finalmente, inactiva la reacciones fisiológicas defensivas, y la enfermedad se desarrolla y cronifica.

LA HOMEOPATÍA AYUDA A RECUPERAR
EL EQUILIBRIO NATURAL DEL ORGANISMO, COLABORANDO CON EL SISTEMA DE DEFENSA
DE NUESTRO PROPIO CUERPO.

Por lo tanto, todo el proceso inflamatorio se acelerará, para desaparecer tan rápidamente como si hubiese sido suprimido, pero con la diferencia de que también desaparecerá la alteración que produjo el proceso.

-En aquellos casos en que la inflamación articular es crónica, se suele recomendar **ÚRTICA URENS** 6 CH, en dos tomas diarias.

-Cuando el origen del reumatismo fué un traumatismo, se sugiere **ÁRNICA MONTANA** 6 CH, 2 veces al día.

-Cuando la dolencia empeora con el movimiento, por lo general se indica **BRYONIA** 6 CH, 2 veces por día.

-Cuando, al contrario del punto anterior, la molestia y/o dolor mejora con el movimiento, lo usual es **RHUS TOXICODENDRON** 6 CH, también dos veces por día.

-Es muy común que las molestias del reumatismo empeoren con el tiempo húmedo. En estos casos, se suele indicar **DULCAMARA** 6 CH, también 2 veces al día.

TENDINITIS

Se denomina así a la inflamación de los tendones, y puede tener su origen en un esfuerzo muscular o por reuma.

-Cuando la tendinitis tuvo su origen en un sobreesfuerzo muscular, se suele sugerir **ÁRNICA MONTANA** 6 CH apenas se produce, siguiendo 2 veces por día hasta que se produzca la mejoría

-A lo antedicho se le puede añadir **RHUS TOXICODENDRON** 6 CH, alternado con el Árnica, y también 2 veces diarias.

AFECCIONES ÓSEAS

Dentro de este tipo de dolencias, existen 3 que son las más comunes: fracturas, osteítis y osteoporosis

FRACTURAS

-Por lo general se indica, **ÁRNICA MONTANA** 6 CH desde el momento en que se produce la fractura, hasta que el hueso esté perfectamente soldado, una vez al día, durante 1 semana. **SYMPHYTUM** 6 CH se aconseja también desde el momento de la lesión (para ayudar a la soldadura del hueso), 2 veces al día, descansando 3 días de cada 7. Esto puede reforzarse con **CALCÁREA FLUÓRICA** 6 CH, 2 veces al día, para favorecer la nutrición del hueso, y por lo tanto, su consolidación.

OSTEÍTIS

En los casos de un traumatismo de gran intensidad, suele producirse una inflamación de la parte superficial del hueso, que se denomina "osteítis".

-Como en el caso anterior, se suele utilizar **SYMPHYTUM** 6 CH y **ÁRNICA MONTANA** 6 CH 2 veces al día, a la vez que las aplicaciones locales de pomada de Árnica. Se puede añadir una dosis semanal, durante 2 semanas, de **PYROGENIUM** 6 CH, para prevenir posibles infecciones.

OSTEOPOROSIS

Cuando la estructura ósea pierde calcio, la masa ósea va disminuyendo, y se produce la osteoporosis, dando como resultado la debilidad de los huesos.

-Para la fijación del calcio se indica comúnmente **CALCÁREA FLUÓRICA** 6 CH dos veces por día. Además, se suele complementar ésto con **CALCÁREA CARBÓNICA** 6 CH, en una toma diaria, para prevenir posibles fracturas.

GOLPES-TRAUMATISMOS

Denominamos así a las lesiones provocadas en las estructuras de los tejidos debido a un impacto muy fuerte. Puede manifestarse en forma externa, pero también puede ser sólo interno.

-Cuando apenas se ha producido el golpe (lo más rápido posible), se aconseja emplear **ÁRNICA MONTANA** 6 CH, 3 ó 4 veces, cada 10 minutos, y 4 ó 5 veces más en ese día. Los 10 días siguientes, se suele continuar con el Árnica 1 vez diaria.

-Por otro lado, si el golpe ha afectado partes blandas, se acostumbra indicar **LEDUM PALUSTRE** 6 CH, 2 veces por día. Si, en cambio, el traumatismo se ha producido en un hueso, se aconseja **SYMPHYTUM** 6 CH, también 2 veces por día.

ALTERACIONES DEL SISTEMA NERVIOSO

ANSIEDAD - ANGUSTIA

Se identifica como un estado de opresión, junto a una sensación de peligro, acompañado, fundamentalmente, de síntomas vegetativos.

-Se acostumbra aconsejar, en primer término, **GELSEMIUM** 6 CH, 2 veces por día, debido a sus efectos sobre la ansiedad. Por otro lado, el Gelsemium colabora para que el individuo vuelva a sentir confianza en sí mismo y seguridad, y ayuda a reequilibrar los problemas psicossomáticos originados por la situación.

-Cuando el estado de ansiedad va seguido de inquietud y cansancio, se suele indicar añadir **ARSENICUM ALBUM** 6 CH, una vez al día.

-Si la ansiedad se da en mujeres que están viviendo el período de la menopausia, se acostumbra agregar, al Gelsemium **IGNATIA AMARA** 6 CH, una toma diaria.

EXCITACIÓN- NERVIOSISMO

La característica principal de este estado es la hiperactividad, ya que su origen es, por lo general, la estimulación de funciones orgánicas. También suele ir acompañado de inquietud, cansancio y una sensibilidad exacerbada.

Muchas veces, la causa del nerviosismo es, simplemente, la agitación de la vida diaria, combinada con el exceso de alcohol, café, té, etc.

-**IGNATIA AMARA** 6 CH es lo que comúnmente se recomienda, 3 veces al día, por ser un calmante del sistema nervioso, y por actuar sobre las afecciones emocionales

-Cuando el estado de excitación y nerviosismo produce insomnio, o problemas para conciliar el sueño, se aconseja **VALERIANA** 6 CH, todos los días, una hora antes de acostarse a dormir por la noche.

-Si la alteración aparece en la mujer antes o durante el período menstrual, se recomienda normalmente, **ACTAEA RACEMOSA** 6 CH, en una toma diaria, comenzando una semana antes de la aparición de la menstruación.

-Es muy común que este estado se produzca en estudiantes, antes de un examen, o, por ej., en adultos antes de una entrevista importante. En estos casos, se suele sugerir **GELSEMIUM** 6 CH, 2 veces por día, desde 3 días antes de la prueba, y la última toma antes de que la misma se realice. Para evitar el cansancio y los fallos de la memoria, se le puede añadir **ACIDUM PHOSPHORICUM** 6 CH 2 veces por día, desde 5 días antes.

CEFALEAS - MIGRAÑAS

Son dolores de cabeza, que casi siempre afectan una parte de la misma, y no su totalidad. Por lo general se presentan en forma periódica y repentina. Como en el caso del dolor, una vez calmado, deberemos remitirnos a su origen, para solucionar el problema de forma permanente.

-Como preparación homeopática general, se acostumbra aconsejar el uso de **GELSEMIUM** 6 CH, cada 10 minutos en casos agudos. Es usual que a la tercera o cuarta toma el dolor desaparezca, por ser un calmante general muy potente. También se lo suele utilizar en aquellos casos en que la cefalea viene precedida de trastornos visuales.

-Si la causa del dolor de cabeza es de problemas digestivos, y aparece después de comidas muy abundantes y fuertes, se acostumbra utilizar **IRIS VERSICOLOR** 6 CH una hora y media después de cada comida, ya que actúa en la cefalea frontal, en los dolores que se centran en la sien derecha, y en las oftálmicas. Puede además acompañarse de **CHELIDONIUM** 6 CH, una toma por la noche, y otra al día siguiente, porque ayudará a la descongestión del hígado y vesícula biliar.

-Si la cefalea se produce durante el período de la menstruación, se recomienda, por lo general, **CYCLAMEN** 6 CH y **KREOSOTUM** 6 CH, una vez al día cada uno, en forma alternada.

-Una causa muy frecuente de cefaleas es la exposición prolongada al sol, o el exceso de calor.

En estos casos, se suele recurrir a **NATRUM MURIATICUM** 6 CH, una vez al día, que actúa, sobre todo, en aquellos casos en que el dolor de cabeza va acompañado de gran atracción por la sal y una sed inextinguible.

-Como ya hemos visto, si la causa del dolor es un golpe o traumatismo, lo más utilizable es **ÁRNICA MONTANA** 6 CH, 2 veces al día.

-En aquellos casos en que la cefalea tiene una aparición brutal, con dolores pulsátiles, midriasis, fotofobia, y se agrava con el ruido y las sacudidas, se suele emplear **BELLADONA** 6 CH, 3 gránulos, cada 30 ó 40 minutos, hasta que se nota la mejoría.

-Cuando la cefalea es producto, sobre todo en estudiantes, del cansancio y agotamiento mental, se acostumbra recomendar **KALIUM PHOSPHORICUM** 6 CH, 2 veces al día.

LUMBALGIAS

LUMBAGO

Se denomina así al dolor producido en la zona lumbar, por la irritación de los nervios de esa área. Por lo general es un dolor punzante. Cuando se da en forma asidua, puede originar lo que comúnmente denominamos "ciática".

-Para el dolor lumbar, se acostumbra recomendar el uso de **BRYONIA** 6 CH, una vez al día, para las punzadas y la rigidez, alternada con **RHUS TOXICODENDRON** 6 CH, también una vez por día, que actuará sobre el dolor en sí.

CIÁTICA

Es el cuadro de dolores que se produce cuando hay irritación del nervio ciático. Puede llegar a interferir en la movilidad y sensibilidad de las piernas.

-Como preparado homeopático principal se aconseja el uso, al igual que en caso de lumbago, de **BRYONIA** 6 CH y **RHUS TOXICODENDRON** 6 CH, en dos tomas diarias cada uno. Se suele complementar con **COLOCYNTHIS** 6 CH, 4 veces por día.

MEMORIA (DISMINUCIÓN O PÉRDIDA)

-Ante la disminución sustancial de la memoria, en primer término, se aconseja la utilización de **KALIUM BROMATUM** 6 CH, 2 veces al día, y **BARYTA CARBÓNICA** 6 CH una vez al día.

-En aquellos casos en los que la pérdida de la memoria está provocada por sobreesfuerzos intelectuales (por ej., en los estudiantes), se suele recomendar el uso de **PHOSPHORICUM ACIDUM** 6 CH, 3 veces por día.

SOMNOLENCIA

Es la sensación permanente de sueño, o de no haber dormido la suficiente, aunque sí hubiese sido hecho. En primer término, observemos si la sensación mencionada no obedece, realmente, a la falta de descanso.

-En estos casos, se suele recomendar la utilización de 2 preparaciones homeopáticas, en forma alterna, y dos veces por día cada una: **NUX MOSCHATA** 6 CH, que actúa sobre la somnolencia, sobre todo en personas con necesidad constante de dormir, y en la que se origina después de comer, y **ANTIMONIUM TARTARICUM** 6 CH, que abarca cualquier tipo de somnolencia.

AFECCIONES DE LA BOCA

AFTAS BUCALES

Las aftas se producen en la mucosa de la boca, y consisten en pequeñas heridas ulceradas. Por lo general, aparecen como consecuencia de otras dolencias.

-El preparado homeopático general, normalmente indicado, es el **BÓRAX** 6 CH, dos veces al día, ya que su acción se centra sobre la boca y las encías.

-A lo ya mencionado, se le puede añadir **SULPHURICUM ACIDUM** 6 CH, una vez al día, para las aftas en forma específica, y para las encías sangrantes.

-Para ayudar a la cicatrización, se suelen agregar buches o enjuagues bucales con solución de **CALÉNDULA**.

DENTICIÓN INFANTIL

Por lo general, la aparición de los dientes en los bebés, va acompañada de distintos tipos de molestias, como intranquilidad, inquietud, irritabilidad, dolor en las encías, etc.

-Generalmente se recomienda **CHAMOMILLA** 6 CH, dos veces por día. Este preparado actúa sobre los dolores bucales, mitiga las puntadas de la mandíbula, y regula la salivación. En aquellos casos en los que la excitabilidad es muy fuerte, se puede emplear hasta 4 veces al día. En casos agudos, cuando el dolor y la irritabilidad se incrementa cada vez más, se pueden ingerir 3 glóbulos cada media hora.

MAREO EN VEHICULOS

El movimiento de los vehículos suele provocar sensaciones molestas, como mareos, náuseas, vómitos, etc.

-Una hora antes de emprender el viaje, se aconseja tomar **COCCULUS** 6 CH, y repetir la dosis antes de salir, ya que actúa sobre las náuseas y vómitos y sobre los mareos y vértigos que provoca el viajar.

-A lo ya mencionado, se le puede añadir **IPECA** 6 CH antes de salir, para impedir el vómito, y si el viaje es largo, una vez más a las dos o tres horas.