

Zomer adviezen

Zon

Zowel Weleda, Hauscka en Lavera hebben een goede productlijn voor zonnebrand cremes en verzorging van de huid bij veel blootstelling aan de zon. Beide hebben ook producten voor kinderen. Verkrijgbaar bij de Musis apotheek, natuurvoedingswinkels, sommige drogisterijen en het reformhuis. Helaas hebben Weleda en Wala i.v.m. nieuwe wetgeving en het moeten toevoegen van chemische stoffen hun zonnebrandcremes uit de productie genomen. Alleen Lavera heeft nog een zonnebrand crème. Oude voorraden worden wel uitverkocht.

Citrus olie is een fijne olie om de huid mee te verzorgen in de zomer. Het beschermt enigszins tegen insecten (vergelijk citronella), het is goed voor de uitdroging van de huid na zonnebaden en je bruint er lekker door bij.

wespen-, bijen- en muggensteken

Bij heftige reacties op wespen-, bijen- en muggensteken is het handig om combudoron tinctuur (receptplichtig) in de huisapotheek te hebben. 1 eetlepel op kommetje water en bij heftige zwelling of te verwachten heftige reactie na een beet 1-2 dagen continue nat verband met deze oplossing doen. In mildere gevallen helpt de zalf of de gel prima voor de jeuk. De gel verkoelt iets meer. Deze gel/zalf heet inmiddels urtica ge/ of zalf en is een zelfzorgmiddel.

Brandwonden, zonnebrand

Combudoron tinctuur kan bij zonnebrand ook goed in bad gebruikt worden. 2-3 eetlepels in het bad. 20-30 minuten erin zitten of liggen.

Combudoron kan tevens bij brandwond verzorging gebruikt worden. Direct na de verbranding 1-2 uur nat verband met de tinctuur, daarna indien nodig verbinden met de zalf.

Vallen en een dikke buil of dikke verstuipte enkel?

Het meest effectief om de zwelling te reduceren is een nat verband met arnica tinctuur. 1 eetlepel op kommetje water en met deze oplossing nat verband maken en 2-3 dagen continue omhouden.

Zwemmerseczeem

Bij gevoeligheid voor zwemmerseczeem: dit is in wezen een schimmelinfectie en schimmeltjes gedijen in vocht. Bij zweetvoeten (let vooral op bij dragen van plastic schoentjes, dit wekt meer transpiratie op en ventileert niet) draag open schoenen, loop zoveel mogelijk op blote voeten, slippers of sandalen. Sokken wassen op 80 graden. Anders overleeft de schimmel de was en kan je jezelf her besmetten met je eigen sokken. Bij douchen in zwembaden, sporthal of gymzaal, draag eigen slippers.

Behandeling: regulier kan men in de zelfzorg miconazolcreme kopen. 2-3 weken 2xd is in het algemeen voldoende.

Op natuurlijke wijze kan men behandelen met zure voetbaden. Een schimmel gedijt niet in zuur: Dit kan men doen met azijn, molkosan of citroen. Bij citroen moet men de citroen onder water doorsnijden. Dan is 1 halve verder voldoende, deze ook weer onder water zoveel mogelijk inkepen, dan onder water uit knijpen. 10-15 minuten dagelijks voetbad 14 dagen. Molkosan of azijn, 3 eetlepels op een voetbad. Wecsesin gel en talkpoeder is op recept verkrijgbaar.

Bij dikke benen in de zomer heermoes thee kopen

2 eetlepels kruiden op 1 liter water, 10 minuten koken en 2-3 glazen per dag drinken. Werkt vochtafdrijvend. Overhaupt opletten of u voldoende water drinkt. Te weinig water kan ook dikke benen geven. Als je veel zweet en daardoor zout verliest kan het ook helpen om 1x daags een glas water met een ½ afgestreeken theelepeltje keltisch zout of himalaya zout te drinken op een hete dag.

Bij vermoeide benen bij spataderen

venadoron verkrijgbaar in de zelfzorg. Benen dagelijks 's morgens en 's avonds van onder naar boven inmasseren.

Jetleg klachten

cardiodoron druppels 3 xdd 10 druppels, 3 dagen voor de reis te beginnen, tijdens de reis ieder uur 10 druppels, na de reis 3 xdd 10 druppels gedurende 1 week doorgaan. Op recept verkrijgbaar.

Vermoeidheid door de hitte, speciaal bij oudere mensen

dan kan cardiodoron 3 x dd 10 druppels ook een goede steun in de rug zijn. Op recept verkrijgbaar.

Diarree

op recept via een bestelformulier bij de Schloss apotheek in Duitsland is carbo betula comp verkrijgbaar. Voor gebruik, zie bijsluiter. Advies blad voor wat te doen bij diarree is bij de assistentes verkrijgbaar.