



SHELLEY KENEIPP

GHID DE

homeopatie

pentru părinți

Remedii sigure
și naturale
pentru copii, de la
nou-născuți până
la adolescenți

Cuvânt înainte de
Colin Griffith,
specialist în sănătatea
mamei și a copilului,
membru al Asociației
Medicale de
Homeopatie

Traducere din
engleză de
Ianina Marinescu

Lifestyle
PUBLISHING

CITEST
sănatos

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactor:
DELIA ANGHELESCU

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
MIRELA VOICU

Corectori:
MĂDĂLINA GEAMBAȘU
DUȘA UDREA-BOBOREL

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KENEIPP, SHELLEY

Ghid de homeopatie pentru părinți : remedii sigure și naturale pentru
copii, de la naștere până în adolescență / Shelley Keneipp ; trad.: Ianina
Marinescu. - București : Lifestyle Publishing, 2016

Conține bibliografie
ISBN 978-606-789-038-9

I. Marinescu, Ianina (trad.)

615.015.32

Titlul original: The Parent's Guide to Homeopathy.
Safe, natural remedies for children, from newborns through teens
Autor: Shelley Keneipp

Copyright © 2015 by Shelley Keneipp

Copyright © Lifestyle Publishing, 2016
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-038-9

Cuprins

Mulțumiri	17
Cuvânt-înainte.....	19
Notă despre homeopatia în Statele Unite	21
Introducere.....	23
Cum să ai grijă de un copil bolnav.....	41
Cum se folosește această carte	44

Partea 1. BOLILE COPILĂRIEI, DE LA NAȘTERE

PÂNĂ LA ADOLESCENȚĂ	47
Anxietatea de a începe grădinița, școala sau facultatea	49
Furuncule.....	54
Herpes	58
Colici la nou-născuți.....	62
Tabel: Cele mai cunoscute șapte remedii pentru colici.....	76
Constipație.....	79
Diaree, grețuri și stări de vomă	86
Tabel: Cele mai cunoscute cinci remedii pentru diaree, grețuri și stări de vomă	100
Afecțiuni oculare	103
Canal lacrimal blocat.....	103
Conjunctivită (acută)	104

Afecțiuni oculare ale nou-născutului (altele decât canalul lacrimal blocat)	104
Urcior.....	104
Ochi oboșiți, suprasolicitați	105
Dureri de creștere.....	115
Păduchi	118
Tulburări ale nou-născutului.....	120
Trauma nașterii sau a circumciziei	122
Răceala la nou-născuți.....	124
Descuamarea scalpului.....	126
Dermatita de scutec.....	127
Febră la nou-născuți	129
Sughit	129
Icter.....	130
Fornăit	130
Neliniște, agitație sau nervozitate	132
Afte	132
Ulceratii ombilicale	134
Dureri de stomac și indigestie.....	135
Tulburări ale adolescenților	141
Scurtă trecere în revistă a creierului la adolescenți	142
Acnee	144
Telefonul mobil	144
Ochi oboșiți sau suprasolicitați	145
Dureri de cap.....	146
Crampe menstruale	160
Mononucleoză	169
Schimbări ale dispoziției afective.....	175

Boala Osgood-Schlatter.....	177
Testul Papanicolau	178
Trac	178
Intoxicații.....	180
Intoxicație cu alcool	180
Droguri și inhalare de aurolac.....	182
Accese de furie	183
Stres	184
Creșterea dinților	186
<i>Tabel: Cele mai cunoscute șase remedii pentru creșterea dinților</i>	193
Vaccinări.....	196
Partea 2. AFECȚIUNI ALE SEZONULUI RECE.....	203
Notă despre antibiotice	205
Răceală și sinuzită.....	206
<i>Răceli</i>	<i>206</i>
<i>Sinuzită</i>	<i>206</i>
Trecere în revistă a răcelilor	208
Tuse, infecții respiratorii, difterie și tuse convulsivă.....	231
Tuse.....	231
Scurtă lecție de anatomie pentru a detecta orientarea tusei	232
Diverse tipuri de tuse	232
Identificarea tusei după sunet	233
Infecții respiratorii.....	233
Difterie.....	234
Tuse convulsivă	236

Tratamente pentru tuse făcute în casă:.....	258
<i>Tabel: Cele mai cunoscute șapte remedii pentru tuse seacă</i>	261
<i>Tabel: Cele mai cunoscute cinci remedii pentru tuse productivă</i>	264
<i>Tabel: Cele mai cunoscute cinci remedii pentru tuse spasmodică.....</i>	266
Dureri de ureche	269
Otită medie sau inflamarea urechii medii.....	269
<i>Tabel: Cele mai cunoscute șapte remedii pentru dureri de ureche</i>	281
Febură.....	285
Febra în meningită — o urgență	301
<i>Tabel: Cele mai cunoscute șapte remedii pentru febră.....</i>	303
Gripă.....	307
<i>Tabel: Cele mai cunoscute șapte remedii pentru gripă</i>	318
Roșu în gât, amigdalită și laringită.....	321
<i>Tabel: Cele mai cunoscute șapte remedii pentru roșu în gât</i>	341
Partea 3. PRIMUL AJUTOR ȘI CĂLĂTORIILE	345
Evaluarea inițială (foarte importantă!)	347
Reacții alergice.....	348
Înțepături de insecte și mușcături de animale	357
Arsuri.....	373
Traume emoționale și frici	383
Evaluarea inițială	383
Notă despre Rescue Remedy.....	383

Notă despre stres.....	384
Frici.....	385
Sperietură	386
Doliu	386
Umilință.....	387
Furie.....	387
Leșinul și pierderea cunoștinței	395
Căldura și insolația	400
Accidentări.....	404
Lovituri și vânătăi.....	404
Lovituri la spate	404
Lovituri la piept.....	405
Lovituri la coccis (noadă)	406
Lovituri la ochi	407
Lovituri la cap	408
Lovituri la falcă, buze, gură și dinți	411
Lovituri în mușchi.....	411
Lovituri la nas	412
Lovituri la organe și în zonele cu țesuturi moi	413
Lovituri la testicule.....	413
Lovituri la os și dislocări	414
Lovituri la os.....	414
Dislocări.....	417
Leziuni ale nervilor	417
Entorse și întinderi de ligamente și tendoane	418
Lovituri cu efect	421
Intoxicații	429
Intoxicație cu alcool	430
Intoxicație cu monoxid de carbon	430

Intoxicație cu chimicale	431
Intoxicație cu medicamente	433
Intoxicații alimentare	433
Stare de șoc	442
Șoc anafilactic	443
Șoc clinic	444
Șoc electric	446
Șoc emoțional	446
Șoc septic sau toxic	447
Așchii	449
Operații chirurgicale	453
Înainte de operație	453
În ziua operației	454
După operație	454
Remedii pentru afecțiuni obișnuite după operație	458
Polipi	458
Reacții adverse la anestezie	458
Hemoragie	459
Durere la scoaterea cateterului	459
Urinare dificilă	459
Vindecarea leziunilor chirurgicale sau a escarelor	459
Operații bucale	460
Depresie sau stare de negativitate postoperatorie	460
Stare de șoc	461
Incizii chirurgicale	461
Slăbiciune sau stare prelungită de prostrație	461

Înot	463
Scăldatul în apă rece când copilul e foarte înfierbântat	463
Aproape de înec	463
Otită externă	464
Probleme dentare	466
Abcese	466
Teama de stomatolog	466
Lovituri la dinți	469
Ruperea dintelui la nivelul gingiei	469
Carii excesive	469
Chirurgie orală	470
Ortodonție	470
Dureri de dinți	470
Primul ajutor în călătorie	475
Notă despre păstrarea remediilor	475
Rău de înălțime	475
Pe vas	476
La volan	476
În avion	477
Rău de avion	477
Dureri și păcănit în ureche	477
Tromboză venoasă	478
Frică de avion	478
Readaptare la alt fus orar	478
Efectele negative ale aerului condiționat	479
Dor de casă	479
Rău de mișcare	479
Călătorii în străinătate	484

Notă despre vaccinurile și medicamentele de călătorie.....	484
Consumul de apă contaminată	485
Diaree persistentă	488
Sfaturi utile pentru călătorii în țări tropicale sau în curs de dezvoltare	491
Primul ajutor în sezonul rece	493
Degerături.....	493
Hipotermie.....	496
Suprasolicitare sau întinderi	496
Orbire de la zăpadă	497
Dureri de cap de la zăpadă	497
Sfaturi utile pentru jocul în zăpadă	497
Răni	499
Cum se îngrijește o rană.....	499
Abraziune oculară sau cornee zgâriată.....	500
Sângerări.....	500
Sângerări bucale	502
Sângerări nazale	502
Tăieturi minore, zgârieturi și laceratii.....	502
Înțepături minore.....	503
Julituri	504
Radiografii, tomografii și ecografii.....	507

Partea 4. SPORTURI INDIVIDUALE ȘI DE ECHIPĂ (INCLUSIV DANS ȘI GIMNASTICĂ)..... 511

Ciuperca piciorului.....	513
Bășici	513
Spasme musculare.....	513

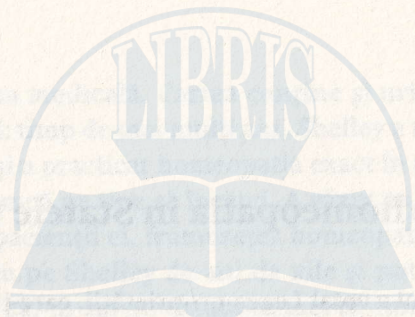
Crampe ale gambelor de la alergat.....	514
Tăieturi	514
Dislocări.....	514
Oboseală	515
Infecții în zona inghinală	515
Hemoragii nazale	515
Epuizare.....	516
Trac	516
Dureri de tibie	517
Degete zdrobite	517
Copci	517
Cotul tenismenului.....	518
Pierderea vocii de la țipat	518
Lovituri cu efect	518
Răpus de la vânt	518
Truse de prim ajutor cu remedii	519

Tabel: Cele mai cunoscute zece remedii pentru probleme pe terenul de sport 520

Resurse 527

Denumirile latinești și românești ale remediilor 529

Bibliografie 533



Introducere

Important! A se citi:

Informațiile din această carte nu sunt menite să diagnosticeze, să trateze, să vindece sau să prevină vreo boală cronică sau vreo urgență. Informațiile din această carte nu sunt menite să fie un substitut pentru recomandările medicului de familie sau ale specialistului. Trebuie să consultați medicul înainte de a lua orice fel de medicament sau de a-l administra nou-născutului, copilului sau altor membri ai familiei. Trebuie să consultați de fiecare dată medicul și să citiți cu atenție toate informațiile, inclusiv eticheta, puse la dispoziție de către producător privind orice remediu homeopat.

Ce este homeopatia?

Cuvântul homeopatie provine de la cuvintele grecești *homoios* și *patheia*, care se traduc ca „suferință asemănătoare“. Hipocrate, medic grec născut în jurul anului 460 î.Hr., este considerat părintele medicinei. Hipocrate spunea că există două moduri de a trata o boală: după legea deosebirii și după legea similitudinii. În 1796, un medic german numit Samuel Hahnemann și-a bazat abordarea vindecării pe principiile legii similitudinilor, enunțate inițial de Hipocrate. Așa a luat naștere homeopatia.

Homeopatia se bazează pe principiul „cui pe cui se scoate“. Să presupunem că un copil e răcit și-i curg ochii

și nasul. Conform principiilor homeopatiei, aceste simptome reprezintă încercarea organismului de a se refăce. Dacă aceeași substanță poate crea simptome în cazul unei persoane sănătoase, atunci în cazul unei persoane bolnave poate stimula autovindecarea unor simptome asemănătoare. Poate fi administrat remediul **Allium Cepa** (denumirea latină a cepei), căci se știe că ceapa te face să-ți curgă ochii și nasul. În acest fel se folosește homeopatia de legea similitudinii. Pe baza legii deosebirii, o răceală ar fi tratată cu ajutorul unui medicament care să usuce mucusul nazal, un alt medicament care să scadă febra, un sirop de tuse care să oprească tusea sau/și ceva împotriva durerilor de cap.

Homeopatia este eficientă pentru că evaluează întreaga persoană, ținând seama de simptomele fizice, emoționale și mentale. În homeopatie, un caz presupune să te uiți la fiecare persoană în parte, căci fiecare persoană suferă de afecțiuni în felul său unic. Observând patru copii diferiți care suferă de o răceală provocată de același virus, vedem că unul dintre ei e foarte roșu în gât, altul tușește puternic, altul are o infecție a urechii etc. Homeopatia are în vedere simptomele fiecăruia: persoanei respective îi e frig sau cald? Îi curge nasul sau are nasul înfundat? Ce culoare au secrețiile? Răceala s-a instalat după stres, furie sau insomnie? Persoana respectivă vrea să fie consolată sau să fie lăsată în pace? Tabloul complet de simptome este privit dintr-o perspectivă cu adevărat holistă. Astfel, remediul homeopat este ales pe baza celei mai bune potriviri a simptomelor unice pe care le manifestă cineva. Odată administrat remediul, corpul și mintea își recapătă echilibrul biologic și psihologic complet.

Homeopatia este o știință a vindecării ce stimulează și întărește forța vitală prin folosirea unei doze minuscule

dintr-o substanță. În cazul homeopatiei, „mai puțin e mai bine și mai eficient“. Mesajul remediului ales este transmis prin intermediul sistemului nervos central, prezent în toate celelalte sisteme din corp. Organismul primește mesajul de la modelul energetic similar al remediului, ceea ce stimulează procesul de autovindecare.

Asta este o explicație foarte simplă a homeopatiei. Dacă dorești să afli mai multe despre homeopatie, poți vizita www.homeopathic.com, site-ul celor de la Homeopathic Educational Services. Dacă vrei să studiezi în profunzime filosofia și cunoașterea homeopate, ei comercializează o bună selecție de cărți pentru începători, intermediari și avansați. Cartea de față îți oferă doar o explicație simplă despre cum funcționează homeopatia.

Unde se mai folosește homeopatia și de ce nu e mai des întâlnită în Statele Unite?

Cei peste 200 de ani de experiență clinică, alături de cercetările actuale publicate în *The Lancet*, *Pediatrics*, *Pediatric Infections Disease Journal*, *The British Medical Journal*, *The British Journal of Clinical Pharmacology*, *Journal of Head Trauma Rehabilitation* și *Clinical Journal of Pain* au confirmat eficacitatea homeopatiei. Unele dintre cercetări includ și studii clinice dublu-orb, provenite mai ales din comunitatea homeopată germană.

Folosirea homeopatiei este susținută de Organizația Mondială a Sănătății. Homeopatia e ceva uzual în Germania, Marea Britanie, Franța, India, Israel, Brazilia, Canada, Olanda, Grecia, Australia, Noua Zeelandă și Rusia. Există spitale homeopate, ca să nu mai spun de numeroase clinici homeopate din Moscova, Franța, India, Danemarca,

Shanghai și din Marea Britanie. Familia regală a Marii Britanii folosește homeopatia ca modalitate de îngrijire încă de pe la 1840 și are propriul homeopat pe care-l consultă. Așa cum o dovedește longevitatea familiei regale, homeopatia are efect.

Din păcate, în prezent ea este folosită de numai 2% din populația Statelor Unite. În Washington, D.C. există o statuie a lui Samuel Hahnemann. În anul 1900, în Statele Unite, existau 22 de școli de homeopatie, peste 100 de spitale homeopate și peste 1 000 de farmaciști homeopați. Se estimează că erau circa 15 000 de terapeuți homeopați. Ce s-a întâmplat cu spitalele și cu școlile de homeopatie?

În 1850, Asociația Medicală Americană (AMA) a declarat că medicii convenționali vor fi excluși din AMA fie și numai dacă ar consulta un homeopat. În 1866, AMA a interzis orice dezbateră a teoriei medicale homeopate în revistele sale și i-a exclus pe medicii prinși că au consultat un homeopat sau că s-au folosit de homeopatie pentru pacienții lor. Au mers atât de departe, încât au afirmat că orice medic căsătorit cu un homeopat va fi exclus. Din cauza lobby-ului puternic și tacticilor de înspăimântare, oamenii au fost speriați și determinați să creadă că toată lumea din sistemul de sănătate are nevoie de licență. Măsurile de obținere a licenței, puternic încărcate de standardele și credințele AMA, au fost adoptate de Congres și de corpurile legiuitoare ale statelor între 1900 și 1920. Ba chiar guvernul Statelor Unite a subvenționat AMA. Până în 1930, AMA a distrus aproape în întregime influența homeopatiei și a altor mijloace naturale de vindecare. Spitalele homeopate și majoritatea școlilor de homeopatie au fost închise.

În cartea *Patient Power: Solving America's Health Care Crisis* (Cato Institute, 1992), John C. Goodman și Gerald

L. Musgrave notau: „Fiecare lege ce a restrâns practicarea medicinei în America a fost adoptată nu la cererea permanentă a publicului, ci ca urmare a intenselor presiuni din partea reprezentanților politici ai medicilor“.

Din fericire pentru copiii din Statele Unite, homeopatia revine. În fiecare an, tot mai mulți medici studiază homeopatia și o integrează în practica lor. În ediția din septembrie 2003 a revistei *Plastic and Reconstructive Surgery* au apărut două studii care susțin siguranța și eficiența remediului homeopat Arnica. Ca urmare a acestui articol, 30 de medici certificați de către Societatea Americană a Chirurșilor Plastici și Esteticieni au făcut declarații în sprijinul utilității acestui remediu în practica lor chirurgicală.

Cât de sigură este homeopatia?

Homeopatia este una dintre cele mai sigure modalități de vindecare. Majoritatea remediilor homeopate sunt obținute din plante. Unele sunt obținute din minerale, din elementele tabelului periodic, și din surse animale. Acestea ajută organismul la refacerea echilibrului. Remediile homeopate nu au niciun fel de efecte secundare negative sau toxice. Sunt suficient de sigure și de delicate pentru nou-născuți și copii. Remediile homeopate nu au fost niciodată retrase de pe piață din cauza unor efecte secundare negative sau periculoase. Remediile homeopate nu creează dependență. Multe dintre cele folosite în ziua de azi sunt identice cu acelea folosite acum două sute de ani, iar cele noi se dovedesc a îmbunătăți efectele tratamentului. Dacă un remediu nu este adecvat, nu va exista nicio reacție și nu se va întâmpla nimic.

Cu toate acestea, e important ca remediile homeopate să nu fie lăsate la îndemâna copiilor. Există riscul de înecare cu micile fiole — și niciun părinte nu dorește ca băiețelul sau fetița sa să consume tot dulapul cu remedii! Dacă un copil înghite un flacon întreg, în cele mai multe situații nu ai de ce să-ți faci griji. Remediile homeopate nu prezintă riscul de intoxicare. Cu excepția câtorva situații din această carte, toate remediile folosite au concentrația 30C. Această concentrație nu-i face niciun rău copilului, chiar dacă înghite întregul flacon.

Remediile homeopate nu sunt testate pe animale. Ele se administrează numai indivizilor sănătoși pentru a înțelege proprietățile unice de vindecare ale fiecăruia dintre ele.

Ce probleme de sănătate are în vedere această carte?

Această carte oferă informații detaliate despre cum se poate folosi homeopatia pentru a trata afecțiunile acute și urgențele apărute la nou-născuți, copii, adolescenți și întreaga familie. Explicațiile îi vizează pe nou-născuți și pe copii. Un sugar care urlă nu poate să-ți spună ce-l doare. „Doare“ din partea unui copil mic nu-ți oferă suficiente informații ca să alegi remediul potrivit. Aceste pagini nu vizează niciun fel de afecțiuni cronice.

În această carte sunt explicații despre ce este fiecare afecțiune acută în parte, precum și principii care îți arată cum să le observi. Mai este înfățișată și o schiță concisă a celor mai cunoscute remedii ce țin de fiecare afecțiune în parte. Sunt indicații cu dozele exacte. Sunt oferite în plus și recomandări practice care să faciliteze o refacere sigură și completă. Sunt indicate clar situațiile în care apariția

anumitor simptome necesită contactarea medicului sau deplasarea de urgență la camera de gardă.

Sunt discutate numai cele mai cunoscute remedii pentru fiecare afecțiune. Dată fiind selecția din această carte, există o foarte mare probabilitate să alegi remediul corect. La finalul secțiunilor mari există tabele cu informații succinte despre fiecare afecțiune și despre cum să se identifice cele mai cunoscute remedii pentru tratarea ei.

Îmbolnăvirea acută generează simptome ce apar foarte repede, durează relativ puțin și trec printr-o progresie tipică de modificări. Aici sunt incluse rănila, febra, răceala, tăieturile, vânățile, creșterea dinților, indigestia etc. În mod normal, organismul are propriile resurse de autovindecare și-și găsește singur propria soluție. Homeopatia repune organismul pe drumul cel bun prin intermediul acțiunii sale puternice și blânde, mult mai repede decât s-ar întâmpla în lipsa unei intervenții. Odată administrat remediul corect, copilul suferă mai puțin, fără să fie suprimate simptomele.

Boala cronică este o afecțiune pe termen lung pentru care organismul nu deține o soluție internă finală; mecanismul de autovindecare i-a fost, cumva, afectat. O boală cronică tinde să se înrăutățească pe parcursul mai multor luni sau ani. O îmbolnăvire acută recurentă nu e de fapt acută — dacă o persoană suferă de răceli repetate de-a lungul unei perioade de timp, problema reală ține de o disfuncție a sistemului imunitar, de carențe nutritive sau/și de poluare. Aceste afecțiuni cronice necesită un tratament de bază, cu evaluarea istoricului familial, a istoricului medical încă de la naștere, a stării psihologice și a fiecărui sistem organic, alături de cea a simptomelor curente. Dacă alegi un tratament