

Naturlig hjælp til Børn



Forening til oplysning om homøopatiske lægemidler og antroposofisk lægekunst

KÆRE LÆSER

I dette hæfte kan du læse om mulighederne for at behandle de mest almindelige sygdomme og ubalancer hos børn med homøopati.

Med homøopatiske lægemidler kan man behandle de fleste sygdomme skånsomt, ved at aktivere kroppens selvhelbredende kræfter. Når barnets egne kræfter aktiveres oplever man ofte, at det kommer styrket ud på den anden side af en sygdom/ubalance.

Hvis en homøopatisk behandling skal lykkes, kræver det, at forældrene bruger lidt tid på at sætte sig ind i tankegangen bag den homøopatiske behandlingsform. Desuden kan det nogle gange være nødvendigt at ændre på familiens livsførelse som kost, søvnmønstre, motion og det psykiske miljø.

Er du i tvivl om symptomer og diagnose, eller oplever du, at de homøopatiske lægemidler ikke hjælper, bør du altid kontakte en læge.

Foreningen Alma

Juni, 2021



LIDT OM HOMØOPATI

Homøopati har gennem mere end 200 år hjulpet millioner af mennesker verden over på en mild og dybtvirkende måde. De homøopatiske lægemidler kan anvendes til både fysiske og psykiske sygdomme.

Homøopatens historie og udvikling

Homøopatien blev udviklet af den tyske læge og kemiker Samuel Hahnemann (1755-1843). Efter hans grundlæggende opdagelser, bredte homøopatien sig til England, Frankrig, Rusland, Italien, Grækenland, Indien, USA, Argentina og Canada.

Homøopatien kom også til Danmark, hvor både en del læger, dyrlæger og naturmedicenerne begyndte at anvende den. I årtier blev homøopatisk medicin fremstillet på danske apoteker og frem til 1950'erne blev der undervist i homøopati på farmaceutuddannelsen.

Den østrigske filosof og videnskabsmand, Rudolf Steiner (1864 – 1925), skrev fra 1890'erne og frem til sin død, en mængde udgivelser inden for vidt forskellige områder såsom arkitektur, pædagogik, landbrug og medicin; ligesom han holdt en række foredrag, som har inspireret millioner af mennesker verden over. Indenfor det medicinske område gav det udslag i, at der opstod lægeklinikker, sanatorier, hospitaler, medicinproduktion og hjem for udviklingshæmmede, som tog udgangspunkt i Rudolf Steiners lære.

Homøopatien har gennem de sidste årtier været i fremgang, og medicinen ordineres af læger, dyrlæger, og komplementære behandlere, ligesom mange anvender den til selvbehandling. Et af de steder hvor homøopatien har manifesteret sig i sundhedssystemet, er i Tyskland, hvor der er hospitaler, med op til 11.000 patienter om året, som arbejder efter homøopatiske principper.



PRAKTISKE RÅD VED BRUG AF HOMØOPATI

Indtagelse

Du opnår det bedste resultat i et behandlingsforløb med homøopatiske lægemidler, når lægemidlet indtages det foreskrevne antal gange om dagen. Har du glemt at indtage lægemidlet, indtages det med det samme, du kommer i tanke om det. Forsøg ikke at indhente det tabte ved at øge mængden næste gang.

Førstegangsforværring

Nogle gange udløser indtag af et homøopatisk lægemiddel en forværring af symptomerne. Denne forværring er velkendt og velbeskrevet og kaldes en førstegangsforværring. Den er udtryk for, at lægemidlet har aktiveret en helbredelsesproces i kroppen, så den nu har energi til at skille sig af med sygdommen. Ved tegn på førstegangsforværring stoppes indtag af lægemidlet i 1-2 dage, eller indtil forværringen er aftaget helt. Derefter påbegyndes behandlingen igen – dog med nedsat dosering og langsom optrapning over 3-4 dage.

Ved alvorlige symptomer og sygdomme bør man altid søge professionel bistand hos behandler eller læge.

Alkohol i homøopati

Bemærk, at de fleste homøopatiske lægemidler, omtalt i dette hæfte, indeholder ethanol, dvs. sprit. Alkoholens tilsættes dels for holdbarhedens skyld, og dels bruges det i udvindingsprocessen for nogle af midlerne. En typisk dagsdosis til voksne på 30 dråber om dagen svarer til ca. 1/80 af en genstand. Hvis du ikke vil udsætte dig selv eller dit barn (direkte, eller når du ammer) for denne minimale alkoholpåvirkning, kan dråberne dryppes i lidt kogt, ca. 80° varmt vand. Det får ethanolen til at fordampe, uden at det skader lægemidlets virkning. Tilsæt lidt koldt vand og indtag den afkølede væske straks.

Opbevaring af midlerne

De homøopatiske lægemidler opbevares ved stuetemperatur og bør ikke udsættes for direkte sollys.

Valg af fortyndingsgrad

Enkeltmidlerne fås i forskellige fortyndingsgrader (potenser). Under det enkelte middel kan du læse, hvilke fortyndingsgrader, du skal vælge til specifikke lidelser.

Spædbørn

Spædbørn skal naturligvis have en dosis, der passer til dem. Normalt vil man give 1-2 dråber 2 gange daglig. En god måde at give lægemidlet til spædbørn er, at dryppe midlet på moderens bryst (eller sutteflaskens sut) og lade alkoholen fordampe, inden barnet lægges til/gives flasken. På den måde undgår man at give det meget lille barn alkohol. Alternativt kan lægemidlet gives udvortes ved at indgvide det i albuebøjningen; og endeligt kan moderen indtage lægemidlet i voksendosering og videregive det til barnet via modermælken.

Små børn

Små børn kan man hjælpe med at indtage lægemidlerne, ved at blande dem i lidt vand, suge væsken op i en 2 ml. sprøjte uden nål, og derefter forsigtigt sprøjte væsken ind i barnets mundvige.

OBS: Man må kun ophøre med lægeordineret medicin i samråd med sin læge. De følgende råd skal ses som forslag og impulser til en mulig behandling, og bør ikke udelade en evt. klinisk undersøgelse hos egen læge.

Vejledende dosering

Medmindre andet er nævnt i teksten, er det følgende dosering, der gælder.

Dråber fortyndes i et lille glas vand eller dryppes direkte i munden. Bland ikke flere slags dråber sammen, men indtag dem umiddelbart efter hinanden.

Vejledende dosering

Voksne og børn fra 10 år: 10 dråber 3 x dagligt

Børn (1-9 år): 1 dråbe pr. leveår 3 x dagligt

Akut dosering

Voksne og børn fra 10 år: 50 dråber i et glas vand, som drikkes slurkvist over 1/2 time, eller 10 dråber hver 1/2 time dagen igennem, indtil mærkbar forandring indtræder. Herefter følges vejledende dosering.

Børn (1-9 år): 10-25 dråber i et glas vand, som drikkes slurkvist over 1/2 time, eller 5 dråber hver 1/2 time dagen igennem, indtil mærkbar forandring indtræder. Herefter følges vejledende dosering.

Pulver lægges på tungen, hvor det smelter og synkes. Måleske følger med i glasset.

Vejledende dosering

Følg anvisningerne på pakningen.

Sukkerkugler (globuli) indtages i munden, hvor de smelter gradvist, inden de synkes.

Vejledende dosering

Voksne og børn fra 10 år: 5 sukkerkugler 3 x dagligt

Børn 1-9 år: 1 sukkerkugle pr. hver 2. leveår 3 x dagligt (f.eks. 4-årigt barn: 2 sukkerkugler 3 x dagligt)

Akut dosering

Samme som vejledende blot op til 6 gange dagligt

Drikkeampuller skal forsigtigt rystes eller knipses, så væsken i ampullens "hoved" kommer ned i ampullens "krop". Herefter åbnes ampullen ved at knække halsen. Sug indholdet op i munden med det lille sugerør, som følger med i æsken.

Vejledende dosering

Voksne og børn fra 10 år:

1 ampul hver 3. dag.

Børn 1-2 år: 1/4 ampul hver 4. dag

Børn 3-9 år: 1/2 ampul hver 3. dag

Akut dosering

Voksne og børn fra 10 år: 1 ampul dagligt

Børn (1-9 år): 1/4-1/2 ampul dagligt

INDHOLDSFORTEGNELSE

PRAKTISKE RÅD VED BRUG AF HOMØOPATI	4	LUFTVEJE, HALS OG MUND	24	FORDØJELSEN OG MAVETARMPROBLEMER	36	Små sår	49
Vejledende dosering	5	Forkølelse	24	Diarré	36	Svamp	49
ANTIBIOTIKA, FEBER OG IMMUNFORSVAR	8	Pande- og bihulebetændelse	24	Forstoppelse	37	Lus og fnat	49
Feberens lægende kræfter	9	Halsbetændelse	24	Kolik/kramper	39	TÆNDER	50
SYGDOM HOS BØRN	10	Bronkitis	25	Luft i maven	39	Styrk dine tænder	50
Styrkelse af immunforsvaret	10	ØRE, ØJNE OG NÆSE	26	Børneorm	39	Tandfrembrudssmerter	50
Vaccination	10	Mellemørebetændelse	26	Silent reflux	39	KNOGLER, SENER OG LED	52
Sygdom hos børn antroposofisk set	12	Udflåd fra ørerne	26	Opkast	40	Vokseværk	52
Feberreducerende tiltag og feberkramper	12	Væske i mellemørerne	26	Underernæring	40	Knoglebrud	52
BØRNESYGDOMME	14	Øjenbetændelse	26	Overvægt	40	Forstuvninger	52
Difteri	15	Polypper	27	PSYKEN	42	Svagt bindevæv/hypermobilitet	52
Falsk strubehoste	15	Næseblod	27	Uro, nervøsitet og stress	42	Seneskedehindebetændelse	53
Fåresyge	15	ALLERGI	28	Chok	42	Skoliose	53
Hånd-Fod-Mund-syge	17	Høfeber	28	Søvnbesvær	42	PUBERTET	54
Kighoste	17	Astma	30	Separationsangst	42	Forpubertet	54
Lussingesyge	18	Infektions-astma	30	Motorisk uro	43	Menstruationssmerter	54
Mæslinger	18	Høfeber-astma	30	Ticks og Tourettes syndrom	43	Manglende menstruation	54
Meningitis / Encephalitis	19	Eksemer	30	Sygdomme i autisme-spektret	45	For tidlig pubertet	54
Polio	20	Soleksem	32	HUDEN	46	HOVEDET	56
RS-virus	20	Hånd- og fodeksemer	32	Børnesår	46	Hjernerystelse	56
Røde hunde	21	Insektstik	32	Bylder	46	Skolehovedpine	56
Skarlagensfeber	21	BLÆRE OG NYRER	34	Arvæv	47	Spændingshovedpine	56
Skoldkopper	21	Blærebetændelse/urinvejsinfektion	34	Bumser/akne	47	Jernmangel og hovedpine	56
3-dages feber	22	Nyrebækkenbetændelse	34	Revner på hænder og fødder	48	Køresyge	56
Efterbehandling af børnesygdommene	22	Sengevædning	35	Fodsved	48	VEKSELFODBAD	58
				Vorter	48		
				Psoriasis	48		

ANTIBIOTIKA, FEBER OG IMMUNFORSVAR

Penicillin har igennem årtier reddet mange menneskeliv. Desværre er brugen af det blevet overdrevet, og det har medført udviklingen af nye antibiotika-resistente bakterier, som penicillin ikke kan bekæmpe. Derfor er det blevet nødvendigt at udvikle andre metoder end antibiotika til at bekæmpe infektioner med.

Homøopatien kan bekæmpe lettere infektioner som f.eks. blærebetændelse, mellemørebetændelse, forkølelse, bronchitis, halsbetændelse og børnesår. Man nedsætter på denne måde risikoen for, at der udvikles resistente bakterier.

Antibiotika = at give noget der går imod det levende
Anti = imod
Biotika = det levende

Norske forskere har fundet en sammenhæng mellem antibiotikabehandling af småbørn og senere astma-udvikling.^{1,2} Årsagen kan bl.a. være, at antibiotika ikke får en infektion helt ud af kroppen, men i stedet indkapsler den. Ovenpå denne indkapslede infektion kan astmaen udvikle sig.

Antibiotika dræber bakterier. Det kender ikke forskel på skadelige og gavnlige bakterier. Det slår derfor også de gavnlige tarmbakterier ihjel, som udgør vores unikke tarmflora, som ikke mindst spiller en vigtig rolle i immunforsvaret. Hvis der opstår en ubalance, dysbiose, i denne bakterieflora, kan tarmen ikke arbejde optimalt. Den kan ikke optage næringsstoffer og eliminere affaldsstoffer optimalt; og dysbiosen øger tarmpermeabiliteten – dvs. proteiner, som under normale omstændigheder ikke ville kunne passere gennem tarmvæggen, kan nu komme ud i blodbanen og forårsage allergi, eksem og astma.

Undersøgelser har vist, at antibiotika (anti: noget som virker imod, bios: liv) ikke nødvendigvis dræber alle bakterier. I stedet omdanner nogle af dem sig til såkaldte "cellevæggsfrie bakterier". Immunsystemet genkender netop bakterier ud fra deres cellevægge. Så når cellevæggen ikke længere er der, kan immunsystemet ikke få øje på bakterien, som den derfor ikke reagerer på. Den cellevæggsfrie bakterie er derfor farlig for organismen, da den overalt kan vandre uhindret ind i celler og nedbryde dem indefra.³

Af den grund er det vigtigt ikke uhammet at anvende antibiotika ved infektioner. Det er muligt med homøopatiske lægemidler at understøtte immunsystemet, så det selv kan bekæmpe de fleste infektioner. Se hæftet "Homøopatisk Husapotek", som Foreningen Alma udgiver. Hæfterne kan fås i helsekostbutikker eller læses online på Almas hjemmeside www.foreningen-alma.dk.



Feberens lægende kræfter

Indenfor den homøopatiske behandling, anser man akut sygdom, ofte med feber, som en sund reaktion, når kroppen og/eller psyken er kommet ud af balance. Det gælder om at styrke og styre kroppens sunde reaktioner, så sygdommen/ubalancen bliver overvundet og man kommer styrket ud af forløbet.

"Giv mig magt til at fremkalde feber og jeg vil helbrede enhver sygdom"

Parmenides (515 f.kr. - 470 f.kr.)

Det kan i mange tilfælde anses som et sundhedstegn, at et barn gennemlever en feberperiode. Når barnet kommer sund ud på den anden side, er immunforsvaret blevet styrket og barnet får ikke så let mere alvorlige

sygdomme senere i livet, som f.eks. kroniske allergier, gigtssygdomme og andre former for autoimmune sygdomme.

I mange tilfælde har barnet brug for lidt støtte til at bekæmpe infektioner på en sund måde. Her kommer homøopatien ind i billedet.

"Giv mig magt til at fremkalde feber og jeg vil helbrede enhver sygdom", sagde Parmenides, en af oldtidens store græske læger. I dag ved vi, at feber/varme er i stand til at hæmme bakterier og vira. Desuden bevirker feberen, at de toksiner, som bakterier og vira producerer, hurtigere skilles ud.

Feberen er kroppens vigtigste forsvarsmekanisme, så den er ikke fjenden, så længe den holder sig indenfor visse grænser. Det handler om at pleje varmerekationen og at sørge for, at det syge barn får ro, tryghed og søvn, så immunforsvaret kan arbejde optimalt.

Man støtter også barnets immunforsvar, hvis man generelt passer på barnets varmeorganisation også udenfor sygdomsperioder. Det er også vigtigt, at kroppen selv producerer varme ved at gå, cykle, løbe, lege og grine. Kærlighed og omsorg styrker også barnets varmeorganisation.

Kildeliste:

- 1: Stensballe et.al.: Use of antibiotics during Pregnancy Increases the Risk of Asthma in Early Childhood, JPeds 2012.09.049
- 2: Risnes et.al.: Antibiotic Exposure by 6 Months and Asthma and Allergy at 6 Years: Findings in a Cohort of 1,401 US Children, Am J Epidemiol, 2011 Feb 1, 173(3): 310-318
- 3: Errington et.al.: L-form bacteria, chronic diseases and the origins of life, Trans. R. Soc. B 2016 371 20150494; DOI: 10.1098/rstb.2015.0494. Published 26 September 2016

SYGDOM HOS BØRN

Mange faktorer i vores dagligdag har indflydelse på vores immunforsvar: Miljøgifte, stress og forarmede fødevarer kan underminere vores medfødte livskræfter. En god og tilstrækkelig søvn har, ligesom en sund kost, en stor betydning for immunforsvarets sunde udvikling.

Styrkelse af immunforsvaret

Barnet har som helt spæd endnu et sart immunforsvar, derfor indeholder modermælken beskyttende stoffer. Man kan med forsigtighed give spædbørn homøopatiske midler. I tilfælde af feber anbefales det, at man giver spædbarnet de midler, som er nævnt under afsnittet om feber s. 12. Hvis barnet er blegt og let får infektioner og feber, kan man styrke spædbarnets immunforsvar ved i en periode at give det **Ferrum phos. D12**. (Se dosering s. 5)

Efter den helt spæde periode kan man generelt styrke barnets immunforsvar ved i en periode at give det **Echinacea comp.** Det indeholder planten Pupsolhat, som styrker de hvide blodlegemer, der spiller en afgørende rolle i bekæmpelsen af fremmedstoffer i organismen. Midlet indeholder desuden timian og salvie, som virker varmende og desinficerende og generelt styrker bronkier, lunger og immunforsvar. Hvis barnet er blegt og let får forkølelser, er det samtidig en god idé at give **Ferrum phos. D12**, både forebyggende og i forbindelse med infektioner.

Hvis barnet er tyndt og svageligt og har ringe appetit, evt. har problemer med bronkier og lunger, kan man understøtte appetitten, immunforsvaret og lungerne med **Kalium jod. comp.**

Andre midler, som helt grundlæggende opbygger barnets immunforsvar, er **Thymus D6** eller **Triplex**

organocomp. Thymus kirtlen sidder lige under halsen, og den spiller en betydelig rolle i udviklingen af barnets immunforsvar, og den når sit højdepunkt i puberteten. Herefter begynder den at skrumpes ind.

Thymus D6 kan gives til sarte børn, hvor man fornemmer, at deres immunforsvar er meget svagt eller virker meget belastet. Midlet er i ampulform og anvendes som drikkeampuller - se side 5.

Vaccination

I 1810 begyndte man i Danmark at vaccinere befolkningen systematisk. Dengang vaccinerede man mod én sygdom: Kopper. I 2020 omfatter børnevaccinationsprogrammet 10 sygdomme fordelt på 8 vaccinationer fra barnet er 3 mdr. til det er 12½ år. Vaccinen indeholder svækket eller dødt sygdomsfremkaldende virus eller bakterie – eller dele heraf. Da dette som oftest ikke er nok til at få immunforsvaret til at reagere, tilsættes hjælpestoffer – de såkaldte adjuvanser – som skal fremprovokere en immunreaktion, således at kroppen danner antistoffer.

Vaccination antroposofisk set

Som nævnt på s. 14 er børnesygdommene antroposofisk set meget vigtige for barnets fysiske og mentale udvikling. Man anser det som en naturlig læring – ikke kun for immunforsvaret – men for hele det lille menneskes krop, sjæl og ånd. Derfor vil man indenfor den antroposofiske tankegang være bekymret for, om vaccination undertrykker eller forrykker barnets naturlige udviklingsproces og i stedet skaber en lang række nye problemer.



Med homøopatiske lægemidler kan man styrke barnet ifm. vaccination.

Da det kan være en stor opgave for immunforsvaret at skulle danne antistoffer imod indtil flere sygdomme samtidigt, kan man støtte barnet ved at give det **Thuja D6** en uge før og 3 uger efter vaccinationen.

Giv evt. **Argentit comp.** samtidigt, som en immunologisk kur: 10-25 dråber i lidt vand til natten.

Supplér evt. med **Cichorium comp.**, hvis fordøjelsen har brug for støtte: 1 dråbe pr. leveår op til 10 dråber i lidt vand, 2-3 gange dagligt i samme periode.

Thymus comp. anvendes især til børn i voksenalderen. Dette lægemiddel giver en kraftigere immunstimulation, hvis det er nødvendigt. Eksempelvis hvis barnet i forvejen har tendens til ofte at blive forkølet, få influenza osv., eller hvis det virker som om, barnet er blevet svækket af vaccinen. 1 dråbe pr. leveår op til 10 dråber i lidt vand, 2 – 3 gange dagligt i samme periode.

Derudover skal barnet være fuldstændigt sundt og friskt og må altså ikke have feber, være snottet eller småsløj på vaccinationstidspunktet. Generelt er det at foretrække at henlægge vaccinationerne til sommermånederne, hvor der ikke er så mange infektioner i omløb, og D-vitamin-niveauet hos barnet er højt. Desuden skal tarmfloraen være i balance, hvilket fremmes med tilskud af mælkesyrebakterier i en periode før og efter vaccinationen.

Kontakt ALTID lægen straks, hvis der opstår uventede symptomer efter en vaccination.

Sygdom hos børn antroposofisk set

Tiden fra spædbarn til skolebarn/tandskifte (0-7 år) er i reglen den periode, hvor et barn gennemlever flest forkølelses- og infektionssygdomme. Det er ikke så underligt, når man tænker på, hvilken kæmpe udvikling barnet skal igennem i denne periode. Det vokser meget, det lærer at gå, tale og forstå. Barnet lærer mange følelser at kende, og udvikler sin vilje.

Denne store udvikling kan let skabe nogle ubalancer, som en feber kan være med til at rette op på. Feberen er på mange måder en ven. Men febertid er også krisetid, hvor det gælder om at passe godt på barnet, så det på en god måde kommer igennem krisen. Barnet har især i denne periode brug for tryghed, ro og varme, og har brug for at den voksne er til stede, er rolig og kærlig og har tid til barnet. Det er vigtigt, at barnet holder sengen den første tid. Undgå større mængder mad – især proteinrig mad. Sørg for at barnet får rigeligt at drikke. Det kan være vand, kamillete eller tynd frugtsaft. Det er vigtigt at holde øje med feberen, men det er mindst lige så vigtigt at lægge mærke til, hvordan barnet har det. Er det usædvanligt dårlig, omtåget og ligger stille hen, bør man søge læge.

Feberreducerende tiltag og feberkrampe

Hvis feberen går over 40° C, kan man nedsætte feberen med nogle enkle midler. Prøv først at lade barnet ligge med ganske lidt tøj på kun dækket med lagen. Dette kan godt sænke temperaturen med en grad. Dernæst kan man prøve med fugtige klude på pande, håndled eller ankel. Hæld lidt koldt vand i en lille balje, tilsæt lidt citronsaft, og vrid et par små bomuldsklude op i vandet,

og placér dem på det ønskede sted. Efter 5-10 minutter gentages proceduren. I de fleste tilfælde falder temperaturen en grad ved denne behandling.

En feber har typisk nogle forskellige stadier og behandlingen er forskellig i disse stadier:

1. stadie:

Feberen starter ofte med at barnet ryster og fryser. I dette stadie er barnet ofte ængsteligt og uroligt. Kuldereaktionen kommer, fordi kroppen mærker, at der er fare på færde, og derfor forsøger den først og fremmest at beskytte de indre vitale organer ved at koncentrere varmen der. Ude i periferien af kroppen føles det derfor mere koldt. Det homøopatiske middel til ryste-frysestadiet er **Aconitum D6**, især hvis det er en feber, som skyldes kuldepåvirkninger. Er der ikke kulderystelser gives **Ferrum phos. D6**, især hvis barnet har tendens til forkølelse og bronkitis.

2. stadie:

Varmen begynder at stråle fra centrum og ud til periferien af kroppen. Barnet bliver mere roligt, varm at mærke på og rød i ansigtet. Samtidig bliver barnet mere omtåget og fraværende. I dette stadie har varmen og dermed immunforsvaret fat i hele kroppen og tager for alvor kampen op imod infektionen. Faren i dette stadie kan være feberkrampe, som opstår, når for meget blod stiger op til hovedet. Den anden fare er, at feberen bliver for høj.

Det homøopatiske middel til 2. stadie og feberkrampe er **Apis/Belladonna**. Belladonna i homøopatisk dosis modvirker for stærk blodtilstrømning til hovedet. Det virker beroligende og krampeløsnende. Apis (udtræk fra bier) stimulerer udskillelsen gennem nyrerne, og det er også et vigtigt infektionsmiddel. Samtidigt gives **Ferrum phos. D6** i akut dosering for at stabilisere feberen.

Hvis årsagen til infektionen endnu ikke kan fastslås, kan man generelt stimulere immunforsvaret ved at give det homøopatiske middel **Argentit comp.** Man opnår specielt en effekt af **Argentit comp.**, når det gives ved sengetid. Midlet hjælper immunforsvaret med at bekæmpe infektionen, mens barnet sover. Under den dybe søvn arbejder immunforsvaret bedre end i vågen tilstand. Så snart årsagen til infektionen er fastslået, skal man give de midler, som er angivet under de enkelte sygdomme. Det vil ofte være en god ide at understøtte immunforsvaret generelt med **Argentit comp.** eller **Ferrum phos. D6**.



BØRNESYGDOMME

Børnesygdommene er virale eller bakterielle infektionssygdomme, som typisk optræder i alderen 2-9 år. Det er her i denne alder, at kroppen bedst kan håndtere disse infektionssygdomme, hvorimod det kan have negative konsekvenser, hvis sygdommene optræder tidligere eller senere.

Det spæde barn er fra naturens side beskyttet imod mange sygdomme via modermælken indhold af antistoffer; men hvis moderen ikke selv har dannet antistoffer i tilstrækkelig grad, eller hvis amning ikke er muligt, kan barnet mangle disse antistoffer og få børnesygdommene i en tidligere alder. Dette kan ved nogle sygdomme, f.eks. kighoste, være meget alvorligt. Omvendt oplever man, at en børnesygdom, som kommer ”for sent”, altså i teenage- eller voksenårene er særdeles ubehagelig. Dette ses ved flere børnesygdomme, f.eks. mæslinger, hvor voksne bliver betydeligt mere påvirkede af sygdommen end børn. Et andet kendt eksempel er problemer efter fåresyge hos teenage drenge og mænd. (se s. 15).

Børnesygdomme antroposofisk set

Antroposofisk set er børnesygdommene meget vigtige for barnets fysiske og mentale udvikling. Her anskuer vi det således, at barnets Jeg igennem børnesygdommen arbejder på at nedbryde den nedarvede krop, som er opbygget ud fra forældrene, for derefter at opbygge den igen ud fra sit eget Jeg. En proces, som fører til større selvstændighed og et højere psykisk udviklingsniveau. Der er således erfaring for, at et barn efter en febersygdom har udviklet sit talesprog, sin motorik eller på anden måde har bevæget sig fremad i udviklingen. Nogle ytrer bekymring for at vaccination undertrykker eller forrykker denne naturlige proces. Andre fremhæver vigtigheden af at beskytte barnet mod potentielt farlige

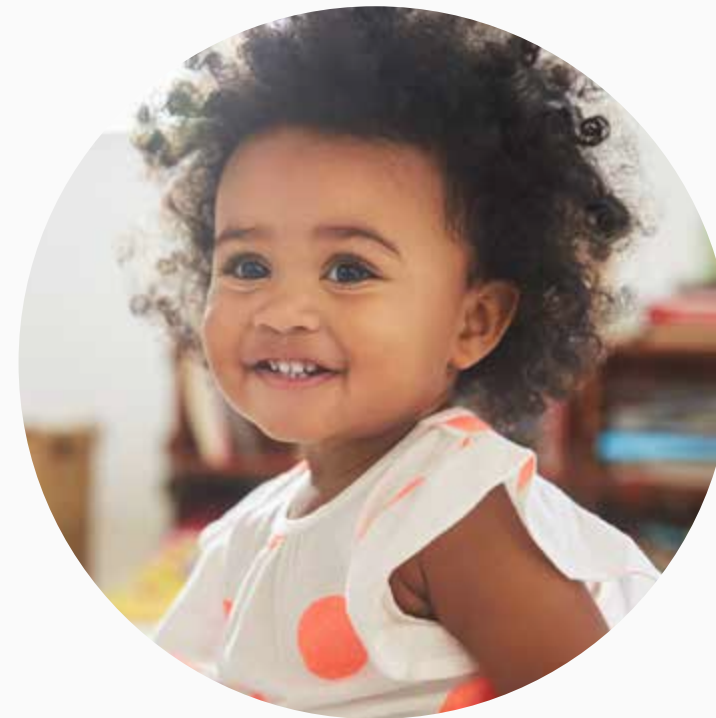
eller endog i værste fald dødelige sygdomme. Uanset om man vælger at vaccinere sit barn eller ej, kan det være nyttigt at kende til sygdommenes udtryk, så man kan iværksætte en støttende behandling. Det er generelt vigtigt IKKE at undertrykke feber og hududslæt ved børnesygdomme, da det kan medføre komplikationer og følgesygdomme. Desuden er det vigtigt at støtte barnets konstitution og immunforsvar efterfølgende, så det hurtigt kommer til kræfter igen. (se afsnit ”Efterbehandling af børnesygdomme” s.22)

Børnesygdommene har mange forskellige sygdomsmanifestationer og karakteristika. Alligevel er der fælles og overlappende symptombilleder:

- Barnet føler sig alment syg og ’skidt tilpas’.
- Som oftest kommer feberen først, hvorefter udslættet - typisk fint-prikket rosa – viser sig.
- Symptomer bevæger sig typisk fra oven og ned, samt fra midten og udad.
- Hududslættet tages som tegn på immunsystemets endelige ”færdiggørelse” af sygdommen.

Når man skal vurdere, hvor påvirket barnet er af sygdommen, vægter man almentilstanden højere end feberen (se afsnit om feber s. 12).

- Hvordan er barnets almentilstand?
- Hvordan ser barnet ud?
- Følger barnet med i omgivelserne eller er det sløvt og apatisk?
- Kan det lokkes til TV, historier, en ispind eller er det fjern og ignorerende?
- Protesterer og vrisser det eller kommer det kun med en stille klynken?
- Hvor høj er temperaturen?



Vær opmærksom på væskebalancen: Får barnet væske nok? Tisser det? Er bleen våd?
Ved feber skal barnet afkøles (se afsnit om feber s. 12)
Herudover er kærlig pleje den bedste medicin: Ro, trøst, hygge og lullen.

Difteri

Kendetegnes ved en voldsom halsbetændelse med stærkt hævede mandler og grålige ildelugtende belægninger på mandlerne og i halsen. Munden er hørjød og har en flødeagtig slimet belægning. Belægningerne på mandlerne kan løsne sig og blokere for luftvejene, hvorved der kan opstå åndenød og kvælning. Giftstoffer fra bakterierne kan gå i blodet og give anledning til skade på hjertet og nervesystemet. Der er intet hududslæt. Immuniteten er ikke livslang, så man kan få difteri flere gange i livet.

Lægen skal naturligvis kontaktes, hvis en halsbetændelse udvikler sig alvorligt. Inden det kommer så vidt, kan man ved halsbetændelse anvende **Cinnabaris D6** i akut dosering. **Calcium jod. D6** anvendes ved hævede mandler og **Argentit comp.** behandler inflammation. Ved feber gives **Ferrum phos. D6. Apis/Belladonna** harmoniserer feberforløbet og lindrer smerterne i halsen. Kontakt ALTID lægen, hvis tilstanden ikke hurtigt bedres – og STRAKS ved mindste tegn på åndenød.

Falsk strubehoste

Falsk strubehoste er karakteriseret ved en tør, hul, bjæffende sølvehoste med åndedrætsbesvær. Hosten kommer i anfald og ofte i løbet af natten.

Forsøg med at afdampe kamillete på badeværelset og tænd samtidig for det varme vand i hanerne, så badeværelset hurtigt bliver dampfyldt, eller tag barnet med ud i den kølige, fugtige natteluft, godt klædt på. Hvis vejtrækningsproblemerne bliver for voldsomme, skal man søge læge.

Det homøopatiske middel **Rumex comp.** er specielt udviklet til falsk strubehoste. Dryp 25 dråber af midlet i ca. 1 dl. vand. Lad barnet drikke det slurkvist over en halv time. Gentages hvis nødvendigt. Som regel lindrer dråberne hurtigt symptomerne. Giv **Rumex comp.** kurmæssigt 2-3 mdr., hvis barnet flere gange har fået hosteanfald f.eks. i forbindelse med en forkølelse. Det reducerer risikoen for nye anfald betydeligt.

Fåresyge

Relativt mildt forløb med almindelige forkølelssymptomer, men hvor ørespytkirtlen i den ene eller begge sider hæver op og giver det karakteristiske ”fårede” udseende med strittende øreflipper. Det gør ondt at spise,



så giv barnet små portioner og sørg også for væske. Hos 10 % af tilfældene kan der optræde forbigående godartede meningitis-symptomer (nakkestivhed, feber og hovedpine (se s. 19) NB – opsøg lægen ved den mindste tvivl).

Fåresyge er et godt eksempel på, at børnesygdommene netop hører barndommen til, idet den kan have negative konsekvenser, hvis den optræder i voksenalderen. Således får ca. 20 % af kønsmodne mænd med fåresyge infektion i den ene testikel (heraf får 20 % infektion i dem begge – altså totalt 4 %) med tilhørende risiko for nedsat fertilitet. Hos de fleste vil denne konsekvens være forbigående, men er under alle omstændigheder en ubehagelig tilstand, mens det står på.

Ved hævede og smertende spytkirtler gives **Belladonna D12**. **Calcium jod D6** virker opløsende på hævede kirtler. Hvis forløbet trækker ud, kan man supplere med **Mercurius bijod. comp.**, som leder infektion ud over slimhinderne. **Argentit comp.** gives som immunstyrkende og mod inflammation. Ved feber gives **Ferrum phos. D6**. Kønsmodne drenge gives desuden **Mercurius sol. D10** ved betændelse i lymfatisk væv – herunder lymfeknuder og testikler. Hos særligt sarte børn kan **Mercurius sol.** virke for stærkt, så her kan man anvende **Phytolacca D12** istedet for, som er et plantebaseret middel med lignende - men mildere - effekt.

Hånd-Fod-Mund-syge

Sygdommen udløses af Coxsackievirus og viser sig ved mange små blærer, som er omgivet af en rød ring - især i munden, på fødder og hænder. Nogle gange opstår blærrerne også på baglår, baller og bleområdet; og barnet har svie i munden. Sygdommen ses ved børn op til 7 år; og kan give let feber i nogle dage. Hånd-Fod-Mund-syge viser sig 2-3 dage fra smitte; og der smittes kun, mens der er blærer.

Behandling er almindelig kærlig pleje. Hvis det gør ondt at spise, så prøv at mose maden. Sørg for, at barnet drikker meget. Til den ømme mundslimhinde, kan man anvende **Cinnabaris D6**. **Silcea/Belladonna** støtter generelt mundens slimhinder. **Apisinum D6 comp.** anvendes ved væskefyldte blærer. Har barnet stærk kløe kan man anvende **Calcium comp.** og **Rhus tox. D12**. Hvis barnet har svært ved at sove, vil det være gavnligt at give **Chamomilla comp.** så barnet kan slappe af og få ro.

Kighoste

Kighoste er meget belastende og kan være farligt for et spædbarn. Det starter typisk med en forkølelse med sekret og hoste. I forlængelse af disse symptomer starter de karakteristiske hosteanfald – som en række lange hostestød uden vejtrækning ind i mellem. Barnet bøjer sig fremover og bliver mere rød i hovedet og måske blå om læberne. Til slut afløses hosten af en lang pibende indånding og fortsætter med opspyt af sejt slim. Kighosten kan vare ved i flere uger.

Kighoste skyldes en bakterie (bordetella pertussis), som er meget smitsom. Den smitter med dråber fra sekret og hoste. Inkubationstiden er 9-14 dage. Men allerede 5 dage efter at man selv er smittet, kan man bringe smitten videre. Som omtalt kan kighoste være farligt for spædbørn, så det gælder om at forhindre, at de bliver smittet. Hvis der er kighoste i omløb, er det nødvendigt at isolere spædbarnet fra børn, som har kighoste eller kan være smittede, men endnu ikke har symptomerne.

Ud over den homøopatiske behandling er det vigtigt, at barnet befinder sig i rolige omgivelser. Giv kun barnet en let kost, men hyppigere end normalt og rigeligt at drikke f.eks. te og fortyndede safter. Undgå mælk da det fremmer slimdannelsen. Ved kighoste er der altså tale om et længere sygdomsforløb, men forældrenes indsats lønner sig på sigt.

Som homøopatisk behandling giver man vekselvis **Drosera comp.** og **Cuprum aceticum D6**.

Dosering: 2-5 dråber hver time. Første gang giver man **Drosera comp.**, 1 time efter giver man **Cuprum aceticum D6**, 1 time efter igen Drosera comp. o.s.v.

Man kan evt. styrke immunforsvaret med **Argentit comp.**
 Dosering: 2-7 dråber ved sengetid.

Lussingesyge

Lussingesyge kaldes også ”Den 5. Børnesygdom”. Den optræder typisk i alderen 5-14 år og er mildt forløbende uden feber. Karakteristisk er de røde plamager på kinder og næseryg (som aftryk efter lussinger), samt udslæt på baller, lår og arme, som kan ligne guirlander, da udslættet bliver blegt i midten. Udslættet forsvinder efter 3-14 dage, men kan i flere uger efter blusse op igen efter varme bade.

Til rødmen i huden gives **Calcium comp.** Mod kløe og rødme gives **Belladonna D6**. Får barnet influenzalignende symptomer, gives **Influron**. I de efterfølgende uger, hvor der kan opstå rødmen, gives **Apis D6**. Det beroliger den blussende, brændende hud.

Smittede børn skal holdes væk fra gravide, da Lussingesyge ligesom Røde Hunde, kan give fosterskader.

Mæslinger

Inkubationstiden er 14 dage, hvorefter der opstår feber på 39-40 grader. Desuden har barnet løbenæse, snue, og tør hoste (som en søløve), samt røde lysfølsomme øjne. Det er rarest for barnet at ligge med meget dæmpet belysning. Der kan evt. opleves store ømme, hævede lymfeknuder på halsen og ondt i halsen. Kardinaltegn (sikkert diagnostisk tegn) er Kopliske pletter: Sandkornsstore, grålige pletter på kindslimhinden ud for undermundens kindtænder.

Efter tre-fire dage falder temperaturen ofte, men stiger dog snart igen, og samtidig kommer så udslættet. Det begynder omkring ørerne, breder sig oppefra og ned over kroppen og benene i løbet af et døgn eller to. Pletterne er i begyndelsen ganske små og hørjrøde - et par millimeter - men bliver hurtigt det dobbelte og begynder at flyde sammen. Feberen kan nå de 40 grader og kan holde sig et par dage. Det er i denne periode, at virus bekæmpes af kroppen, så feberen er vigtig. Her er det vigtigt at overvåge barnet, da den høje temperatur kan udløse feberkramper. Tag tøjet af barnet, så det kan komme af med varmen. Efter et par dage falder feberen og udslættet bleges. Der kan nogen tid efter være brunlige pletter i huden. En uge efter er barnet frisk igen. Immuniteten er livslang.

Komplikationerne er frygtet mere end selve sygdommen: F.eks. lungebetændelse, mellemørebetændelse, infektion i nervesystemet/encephalitis (hjernebetændelse). Mæslinger er en såkaldt meldepligtig sygdom, som skal meldes til sundhedsmyndighederne. Børn under 1 år med mæslinger bør behandles af læge med immunglobulin.

Understøttende behandling: **Pulsatilla D6** er et klassisk middel ved mæslinger og får sygdommen til at forløbe mere harmonisk. Desuden kan **Influron** anvendes. Dette middel indeholder Gelsemium, som har en beskyttende virkning på hjernen. Til støtte for immunforsvaret kan **Argentit comp.** anvendes. Til feberen anvendes **Ferrum phos. D6** i akut dosering samt **Apis/Belladonna** ved feberkramper. Til den tørre hoste anvendes **Drosera comp.** og til halsbetændelsen **Cinnabaris D6**. Hvis den tørre hoste er vedvarende, såkaldt mæslingestrubehoste, er **Spongia comp.** et godt valg. **Rumex comp.** anvendes til hosten, hvis **Spongia comp.** ikke tåles f.eks. ved forhøjet stofskifte.

Meningitis / Encephalitis

Meningitis (hjernehindebetændelse) og Encephalitis (hjernebetændelse) er de sygdomme, ALLE forældre frygter. Sygdommene kan opstå meget hurtigt og udvikle sig voldsomt. Den bakterielle meningitis (især meningokokbakterien) er livsfarlig og kræver OMGÅENDE lægehjælp. Ved den MINDSTE mistanke om både viral og bakteriel infektion af hjerne eller hjernehinder, SKAL lægen konsulteres!

Den homøopatiske behandling, som er nævnt her, kan anvendes som støtte til den lægelige behandling: **Silicea/Belladonna** anvendes ved betændelser i nerve-/sanseområdet. Det virker formende på alle hovedets slimhinder. Til inflammation og infektion anvendes **Argentit comp.** Hvis der opstår kramper, kan **Cuprum aceticum D6** anvendes. Til børn anvendes **Chamomilla comp.** **Influron** indeholder Gelsemium, som beskytter hjernen, og anvendes ved virusinfektion.

Symptom-tjek:

- Påvirket nervesystem. Sløvhed, svær at vække, tåget tale, aparte adfærd
- Stivhed pga. inflammation i rygmarg
 - › Nakkestivhed: Kan barnet bøje hovedet og se sin navle? Hævelsen i rygmargen gør nakken stiv og udløser stærke smerter, når hovedet bevæges fremover.
 - › ”Kernigs tegn”: Kan knæet strækkes ud uden stivhed eller smerte, når barnet ligger på ryggen og benet hæves i 90 graders vinkel (Google ”Kernigs tegn”, hvis du er i tvivl)
- Udslæt hvor som helst på kroppen, (Petecchier). Små blødninger som ikke forsvinder efter tryk mod huden med en finger.
- Svær hovedpine
- Lysoverfølsomhed
- Feber og opkastning

Hjernehindebetændelse (meningitis)

- Høj feber, led- og muskelsmerter, medtaget almentilstand, påvirket bevidsthed, hovedpine, nakkestivhed, kvalme, opkastninger, lysskyhed og kramper er almindelige tegn på hjernehindebetændelse
- Hjernehindebetændelse er en akut sygdom, som i langt de fleste tilfælde udvikler sig hurtigt
- Streptokokker og meningokokker er ansvarlige for 80 % af alle tilfælde af alvorlig hjernehindebetændelse, men også andre bakterier kan føre til hjernehindebetændelse
- Hensigten med behandlingen er at stoppe infektionen og standse udvikling af chok

Hjernebetændelse (encephalitis)

- Symptomer som moderat feber, hovedpine, svimmelhed og træthed kan opstå ved hjernebetændelse
- Virus er hyppigste årsag til hjernebetændelse og er som regel en mindre alvorlig sygdom (kilde: Sundhed.dk)

Polio

Poliomyelitis / Børnelammelse er en virusinfektion i nervesystemet. 95% af de smittede oplever ingen symptomer overhovedet. Blandt de resterende 5% oplever de fleste meget milde symptomer – forbigående feber, let hovedpine, diarré/opkast og/eller ondt i halsen; og hos enkelte af dem opleves symptomer på meningitis (se s. 19). Nogle få udvikler den mest alvorlige form, der kaldes for paralytisk poliomyelitis. Disse personer kan få muskelsvaghed, rystelser, problemer med at synke og besvær med at trække vejret.

Ved den alvorlige form skal man akut indlægges på sygehus. Man skal blive i sengen for at hindre, at lammelserne spreder sig; og der behandles med smertestillende medicin og hyppige passive bevægelser. Sidstnævnte for at hindre, at leddene bliver stive. Akut åndedrætsbesvær kan opstå hurtigt og kræver behandling i respirator.

Polio er udryddet i vores del af verden; men findes stadig i udviklingslandene. Der findes tre typer poliovirus, og selvom man har opnået livslang immunitet efter afsluttet infektion med den ene, kan man stadig godt smittes med de øvrige typer. Poliovaccinen indeholder alle tre virus-typer.

Homøopatisk behandling vil være relevant ved de lette symptomer, hvor sygdommen ligner en let forkølelse/ influenza. Her vil man give **Influron** til virusinfektionen, **Argentit comp.** til infektion og som immunstyrkende og **Ferrum phos. D6** til feber.

De alvorlige former kræver som nævnt lægehjælp, så her vil en homøopatisk behandling udelukkende være støttende. Udvikler sygdommen sig til meningitis, behandles med midlerne nævnt i afsnittet (s. 19). Udvikler sygdommen sig til decideret børnelammelse (paralytisk

poliomyelitis) kan suppleres med **Nervi spinalis D6/D30** (rygmarv), **Nervus ischiadicus D6** (ischiasnerve), **Cerebrum regio motorica D6** (hjernens motoriske center, som styrer kroppens og lemmernes bevægelser) og **Hjærnstamm D6/D30** (hjærnstammen styrer alle grundlæggende, livsvigtige funktioner – herunder vejtrækningen) for at styrke hjerne og rygmarv. I den akutte fase gives en daglig dosis af hver ampul. Herefter trappes ned til hver anden dag og herefter hver 3. dag. Dosér ampul-mængden efter barnets alder (se s. 5)

RS-virus

RS-virus giver hvæsende vejtrækning eller en pibende lyd fra brystet. Man skal – ligesom ved kighoste - undgå at barnet er sammen med helt små spædbørn (Se kighoste s. 17).

Der dannes en betændelseslignende tilstand i slimhinderne; og små slimpropper lukker de små tynde luftrør i bronkierne. Det giver vejtrækningsproblemer, der ligner astma. Heldigvis får de fleste børn det bedre i løbet af 3-5 dage, men symptomerne og hosten kan strække sig over 2-3 uger.

Hold øje med barnet og kontakt lægen, hvis barnet har behov for det. Indlæggelse kan komme på tale, hvis vejtrækningen bliver for besværet. Her vil lægerne give ilttilskud og væske.

Man kan med fordel starte op med akut dosering af **Drosera comp.** for at løsne op for den astmatiske lignende tilstand. Giv gerne desuden **Silicea/Belladonna**, da den vil løsne op i de forkrampede bronkier og virker omgående styrkende på immunforsvaret. Når sygdommen er ved at udvikle sig til en mere våd hoste, gives **Broron-Børn**, som løsner slimen, så den lettere hostes op. Giv akut dosering indtil mærkbar ændring. Se dosering s.5.

Røde hunde

Røde Hunde er en ganske ufarlig sygdom for børn. Udslættet er blegrødt og ligner meget andet udslæt. På kroppen kan det flyde sammen og ligne skarlagensfeber; men det er lysere rødt. Der kan være let feber og rødme ved øjnene. Det mest typiske er mange følbare, ømme lymfeknuder, specielt i nakke-regionen. Der går 16-18 dage fra smitte til sygdommen viser sig. Immuniteten er livslang.

Syge skal undgå kontakt med gravide kvinder, som ikke har haft røde hunde eller er vaccinerede, da smitte under graviditeten kan give fosterskader. (Kvinder bliver tjekket for immunstatus ved 1. graviditetstjek).

Den lette feber og appetitløsheden er ikke alvorlig. Sørg for, at barnet får noget at drikke og giv **Ferrum phos. D6** til feberlindring. Herudover almen rolig pleje.

Skarlagensfeber

Skarlagensfeber er forårsaget af en bakterie (streptokok) og kaldes også ”Den 1. Børnesygdom”. Før antibiotikans opfindelse, var det en meget alvorlig og ikke sjældent dødelig sygdom.

Efter smitte går der 3-5 dage, før barnet får feber og ondt i halsen ledsaget af et højrodt (skarlagensrødt) fintprikket udslæt på kinder og krop. Barnet kan være meget påvirket af halsbetændelsen. Tungen får et typisk rødt udseende (hindbærtunge), og huden skaller af efter 1-3 uger på hænder og fødder.

Symptomerne aftager hurtigt efter 3 dages behandling med antibiotika. Ubehandlet varer forløbet mindst 2 uger. Barnet skal blive hjemme fra institution/skole i mindst 2 dage efter, at behandlingen er startet. Behandlingen er almindelig pleje, ro, varme drikke og

fede cremer på de afskallende hudpartier. Barnet skal kun ligge i sengen efter behov.

Klassisk homøopatisk behandling af skarlagensfeber er **Belladonna D6**. Forgiftningsbilledet ved planten, Belladonna – på dansk Galnebær – er netop varme og blussende hud, hvorfor det homøopatisk netop behandler disse symptomer. Fra 10. dagen efter udbrud anvendes klassisk **Apis D12** for at forebygge evt. komplikationer (dette var specielt aktuelt, da man ikke havde antibiotika). Til infektionen anvendes **Argentit comp. Ferrum phos D12** gives til feberen og **Cinnabaris D12** til den røde, ømme hals. **Mesenchym comp.** er god at anvende til afgiftning efter streptokokinfektion. Midlet styrker blodets afgiftning over milt og lever. Efter endt antibiotika-kur gives **Cichorium comp.** (helt små børn får **Cichorium cum stanno**) samt tilskud af gavnlige mælkesyrebakterier til støtte for fordøjelsen.

Skoldkopper

Skoldkopper skyldes en herpes-virus (Varicella Zoster) og tager 14-16 dage fra smitte til sygdommen viser sig som et meget karakteristisk udslæt med blærer, som kan brede sig over hele kroppen. Størrelse og udbredelse af disse blærer varierer meget. Blærerne springer, og herefter kommer der skorper på sårene. Feberen er let. Typisk er Skoldkopper en meget mild sygdom, men hos nogle få ses massive sår, hvor blærer og sår kan brede sig til slimhinderne i mund, næse og anus.

Skoldkopper smitter fra nogle dage før blærerne viser sig og indtil den sidste skorpe er faldet af. Barnet kan komme i skole/institution, når sårene er tørre. Skoldkopper giver meget sjældent anledning til alvorlige komplikationer – dog fremhæves det i lande, som vaccinerer mod sygdommen, at Herpes Zoster kan give anledning til udbrud af Helvedesild senere i livet. Desuden fremhæves komplikationer såsom blodprop hos

børn, samt viral lungebetændelse eller hjernebetændelse især hos voksne, som får sygdommen. Det er i øvrigt et meget almindeligt billede, at vaccinationer skubber børnesygdomme til voksenalderen, hvor de kan være anledning til mere alvorlige forløb.

Hos børn er komplikationer mest af kosmetisk karakter pga. ardnelser – specielt når barnet klør i sårene med betændelse i sårene til følge. Behandling omfatter lindring af kløe f.eks. med et brusebad, zinksalve, kamillete, aloe vera eller liniment indeholdende havre-ekstrakt (fås på apoteket). Sårene kan se betændte ud, uden at være det.

OBS Det er vigtigt ikke at give barnet smertestillende medicin (især ikke acetylsalicylsyre), da det voldsomt kan forværre udbruddene hos nogle.

Foruden ved den udvortes behandling med linimenter, kan man give barnet Belladonna D6, som beroliger kløen. **Chamomilla comp.** giver barnet ro og bedre søvn. I perioden, hvor skoldkopperne væsker gives **Calcium comp.** For at støtte hudens opheling, kan man anvende **DermaVital H**, som styrker huden indefra. Ved ardnelser kan **Vespa crabro comp.** anvendes. Det blødgør arvæv og gør det mindre synligt. **Argentit comp.** styrker immunforsvaret og dæmper inflammation. Vil man styrke immunforsvaret generelt er **Triplex organocomp.** et effektivt middel.

3-dages feber

3-dages febert udløses af et herpesvirus og viser sig typisk hos de små børn (6. mdr. - 3 år). Sygdomstegnene er hævede lymfekirtler på halsen og bag ørerne. Trommehinderne kan være røde. Barnet får brat høj feber i 3 dage uden andre klassiske ydre tegn. Feberen falder herefter typisk, og bleggrødt, plettet, udflydende udslæt breder sig over nakke, hals, krop til arme og ben. Det ses sjældent i ansigtet. Der ses af og til små 2-5 mm

papler i huden. Vær opmærksom på, at 3-dages feber kan trigge feberkrampe.

Der går 10-15 dage fra barnet er smittet, til sygdommen viser sig. 3-dages feber smitter, imens der er feber, og op til 2 dage efter at udslættet har vist sig. Immuniteten er livslang

Man kan hjælpe barnet, som ved anden feber, ved at klæde barnet i let tøj, så det er veltilpas. Sørg for, at barnet drikker meget. **Ferrum phos. D6** harmoniserer feberens forløb, og **Apis/Belladonna** anvendes ved feberkrampe. Det kan også anvendes forebyggende. Se i øvrigt afsnittet om homøopatisk behandling af feber på s. 12.

Efterbehandling af børnesygdommene

Tiden efter en børnesygdom skal bruges til at genoprette barnets immunforsvar. Der opleves ofte nedsat appetit hos barnet. Barnet kan være træt, blegt og slapt efter en børnesygdom. Tag hensyn og giv det ekstra fridage og omsorg inden det sendes i pasning eller i skole med andre børn.

Appetitten kan styrkes med **Kalium jod. comp.** Børn kan efter en infektionssygdom blive hængende i kraftige og langvarige hosteanfald. Disse børn gives **Kalium carb. comp.**, som hjælper kroppen med at færdiggøre infektion og harmoniserer hosteanfaldene.

Til en feber som kommer og går kan bruges akut dosis (10-25 dråber) af **Argentit comp.** lige før sengetid, så immunforsvaret styrkes og feberen kan rase ud og få bragt en afslutning på sygdommen.

Generelt vil det altid være en god idé at bruge homøopati efter sygdomsfasen i en periode på 14 dage til

en måned. På den måde hjælpes barnet fint igennem udviklingstrinet.

Styrk yderligere immunforsvaret med: **Ferrum phos. D12**, samt **Argentit comp.**, som immunologisk kur - 10-25 dråber i et glas vand til natten - eller **Echinacea comp.**, som indtages 3 gange dagligt (vælg det middel, der passer barnet bedst). Herudover mælkesyrebakterier, som styrker tarmfloraen og dermed immunforsvaret.



Smalbladet Solhat (*Equinicea angustifolia*), Have timian (*Thymus vulgaris*) og Lægesalvie (*Salvia officinalis*): Virker immunstimulerende og antiseptisk og indgår alle tre i Echinacea comp.

LUFTVEJE, HALS OG MUND

Forkølelse

Snuron indeholder homøopatiske midler, som styrker immunforsvaret og aktiverer en sund udskillelse gennem næsen. Dosering: 25-50 dråber dryppes i et lille glas vand og drikkes slurkvist over en dag.

Hvis forkølelsen er forbundet med feber gives samtidigt **Ferrum phos. D6**.

Hvis feberen bliver høj (over 40°C) gives **Ferrum phos. D6** og **Apis/Belladonna**.

Hvis feberen ikke er høj, kan det være en god idé at give barnet et varmt fodbad tilsat ca. 1 liter salviete. Salvie er en kraftigt virkende urt mod betændelser.

Ansigtssdamp med kamillete virker ofte lindrende på de belastende symptomer fra næse, øjne og hals. Tilsæt 1-2 breve kamillete til en gryde med kogt vand og lad det trække et par minutter under låg. Tag et håndklæde over barnets hoved. Barnet skal herefter holde hovedet ind over gryden med kamillete og indånde kamilledampen.

Hvis næsen løber meget og huden under næsen bliver rød, kan man hele og berolige huden med **Morgenfruesalve**.

Denne behandling medfører, at barnet hurtigt får det godt, selvom det har feber. Sekretionen fra næsen bliver mere tyktflydende som tegn på, at kroppen er kommet på den gode side af infektionen. Med den beskrevne behandling, hjælper man kroppen til at behandle sygdommen "udad". Hvis det ikke sker, kan sygdommen gå længere ind i kroppen og medføre f.eks. halsbetændelse, pande- og bihulebetændelse, bronkitis, lungebetændelse eller astma.



Rundbladet Soldug (*Drosera*)
virker krampeløsnende ved hoste og astma.
Indgår i Drosera comp.

Pande- og bihulebetændelse

Akut Pande- og bihulebetændelse behandles med **Berberis comp.**

Har betændelsen udviklet sig kronisk anvendes **Sine-ron**. Dette middel virker på tre måder.

- Det angriber betændelsen i slimhinderne.
- Det aktiverer sekretionen fra slimhinderne.
- Det bygger de sunde slimhinder op, som er mindre modtagelige for nye infektioner.

Den sidste effekt opnås kun, hvis man fortsætter indtagelsen nogle uger efter de akutte symptomer er væk. Man bør forebygge nye pande- og bihulebetændelser ved at sørge for, at holde barnets hoved varmt med en hue. Det er også vigtigt, at fødder og hænder holdes varme. En pande- og bihulebetændelse kommer ofte i kølvandet på en forkølelse, som ikke er kommet ordentligt ud. Se afsnit om "Forkølelse".

Halsbetændelse

Ved halsbetændelse er halsen rød og mandlerne hævede, og der kan være en hvid belægning på tungen og

mandlerne. Lymfekirtlerne på halsen kan også være hævede. Halsbetændelse er forbundet med utilpashed og måske feber. Ofte lugter barnet sødligt og ubehageligt ud af munden, hvilket kan skyldes streptokokker. Halsbetændelse kan skyldes både vira og bakterier. Hvis man overvejer at give antibiotika, bør man vide, at det kun er virksomt ved bakterieinfektion (streptokokker). Ved behandling med homøopati er det ikke vigtigt, om det er en bakterieinfektion eller en virus.

Undertiden giver en svær halsbetændelse ikke disse karakteristiske smerter, men barnet klager over ondt i maven og har det alment dårligt. Derfor er det vigtigt ved mavesymptomer også at undersøge halsen. I lettere tilfælde kan en morgen-halsbetændelse klares med en gang kamillete og gurgling med salviete. Kamille indeholder en æterisk olie, som selv i ganske små mængder er bakteriedræbende.

Det vigtigste middel ved homøopatisk behandling af halsbetændelse er **Cinnabaris D6**. Cinnabaris D6 er et pulver, som smelter på tungen og anvendes i kort tid, mens halsbetændelsen er akut. Hvis halsbetændelsen er længerevarende - over 5 dage - skiftes til **Cinnabaris D12**. I pakningen ligger en måleske. Giv en halv måleske af lægemidlet 3-6 gange dagligt. Pulveret smager sødt, så når først barnet har vænnet sig til det, giver indtagelsen ikke længere problemer. Er halsen meget rød gives yderligere **Apis/Belladonna**. (se dosering s. 5) Får barnet det ikke hurtigt bedre, kan man styrke immunforsvaret ved at give barnet **Argentit comp.** et par gange i løbet af dagen.

Bronkitis

En forkølelse starter ofte ved at barnet har fået kulde eller er blevet smittet i daginstitutionen. Forkølelsen kan hos nogle gå videre til akut bronkitis. Bronkitis er karakteriseret ved en belastende hoste og hører især

vinterhalvåret til. Den rammer særligt mindre børn og specielt i perioder, hvor de vokser meget.

Nogle børn får lettere bronkitis end andre. Det er vigtigt at være omhyggelig med at støtte lunger og bronkier hos disse børn. Dels fordi bronkitis kan udvikle sig videre til lungebetændelse, og dels fordi en bronkitis ellers let bliver et tilbagevendende problem.

Det er vigtigt at sørge for, at børn med tendens til tilbagevendende bronkitis og forkølelse holdes varme og klædes godt på.

Te til bronkitis: Bland urterne salvie (*salvia officinalis*), lancetbladet vejbred (*Plantago lanceolata*) og timian (*Thymus vulgaris*) i lige dele og anvend dem til te (urterne fåes i tørret form i Helsekostforretninger). Sød evt. teen med honning. Teen virker også beroligende på hoste.

Det er også muligt selv at blande en olie til påsmøring af bryst og ryg. Tilsæt en god olivenolie nogle dråber eukalyptusolie, kamferolie og timian-olie. NB æteriske olier må aldrig komme på huden i ren form.

Der er forskellige homøopatiske midler til akut bronkitis. Disse vælges ud fra symptomerne: **BroronBørn** ved slimraslen og feber. Akut dosering: 25 dråber i et glas vand drikkes slurkvist over en halv time. Gentages evt. en gang til den samme dag. Herefter normal dosering (se dosering side 5) **Ipecacuanha comp.** ved voldsom hoste med sejt slim og opkastfølelse. Samme dosering som BroronBørn. **Drosera comp.** ved tør, irriteret hoste uden eller med ganske lidt slim. Så snart **Drosera comp.** har sat gang i slimproduktionen, går man over til **BroronBørn**. **Kalium jod. comp.** til tynde børn med ringe appetit, som har tendens til bronkitis og astma. (Se dosering s. 5).

ØRE, ØJNE OG NÆSE

Mellemørebetændelse

Mellemørebetændelse rammer især små børn. Det kan komme pludseligt og være meget smertefuld. Helt små børn begynder ofte at klage sig og græde. Det kan være svært at finde ud af, hvad der er galt, fordi de ikke kan fortælle det. Men ofte tager de sig til ørerne og så har man en indikation på, at det er mellemørebetændelse. Lad evt. en læge stille diagnosen.

Silicea/Belladonna comp. virker ved mellemørebetændelse.

Akut dosering til spædbørn: hæld 5 dråber op i ca. 5 ml. vand og lad barnet drikke blandingen indenfor 15 minutter. Benyt evt. en engangssprøjte (uden nål) til at give spædbarnet dråberne. Med den kan man suge lidt af blandingen op i sprøjten og forsigtigt dernæst sprøjte blandingen ind i munden på spædbarnet, lidt ad gangen.

Silicea/Belladonna comp. virker både beroligende og bekæmper infektionen. Ofte falder barnet i søvn, umiddelbart efter at have fået dråberne. Hvis barnet vågner gives igen lidt af blandingen. Om morgenen er mellemørebetændelsen som regel væk. (Se akutdosering side 5)

Ved høj feber gives yderligere **Apis/Belladonna**. Det beskytter mod feberkrampe og hjælper med til at bekæmpe infektionen. (Se akut dosering s. 5)

Hvis mellemørebetændelsen er tilbagevendende, kan man rense ud med **Calcium jod. D6**. Skulle der igen komme feber og smerter, behandles det med **Silicea/belladonna comp.**

Udflåd fra ørerne

Ildelugtende materieuudflåd fra øret/ørene behandles med **Hepar sulf. D6** (se dosering s. 5). Når det er renset ud behandles med **Silicea/Belladonna comp.** Vejledende dosering (se s. 5) i 2-3 uger.

Samme behandling gives ved sprængte trommehinder.

Væske i mellemørerne

Væske i mellemørerne behandles med **Thuja comp.** og **Calcium jod. D6**, som hjælper med at fjerne væskerne fra øret og normaliserer slimhinderne. Der kan suppleres med zoneterapi på tyndtarmsområdet.

Øjenbetændelse

Øjenbetændelse forekommer hyppigt hos børn. Øjenbetændelse kan være smitsomt. Derfor skal børn holdes hjemme fra daginstitutioner, når de har det. Betændelsen medfører tåreflåd, rødme, irritation og pusdannelse. Ca. 80% af øjenbetændelserne er virusinfektioner, resten er bakterieinfektioner. Der findes dog også det, man kalder abakterielle øjenbetændelser. De skyldes som regel allergiske reaktioner på støv, pollen, husstøvmider eller mekaniske skader.

Dryp først øjnene med lidt sterilt saltvand. Det lindrer i første omgang smerter og irritation. Man kan også lave et øjenkompres med te fra planten øjentrøst. Øjentrøst (*Euphrasia officinalis*) kan købes i en helsekostbutik.

Indvortes kan der behandles med **Silicea/Belladonna comp.** Dette middel styrker immunforsvaret indefra og bekæmper infektioner i hud og slimhinder (se akut dosering s. 5).

Polypper

Polypper er en hævelse af det lymfatiske væv højt oppe i næsen. Det ses hyppigt hos mindre børn, men man ser det også hos ældre børn og hos enkelte voksne med kroniske forkølelser og allergiske reaktioner.

Hos barnet er det i reglen let at se, fordi de går med åben mund og trækker vejret gennem munden, og de lyder ofte forkølede.

Polypper skyldes problemer med lymfesystemet, og de kan medføre dårlig hørelse, fordi de lukker af for det eustakiske rør til øret; ligesom de også kan medføre væske i mellemørerne og snorken.

Hvis den nedenfor foreslåede behandling ikke hjælper, kan operation komme på tale, men det er bedst at undgå, hvis det er muligt, også fordi polypper let kommer igen.

Polypper kan skyldes, at barnet har en arvet konstitution, hvor der let kommer problemer i lymfesystemet. Dette kaldes lymfatisme eller lymfatisk diathese. Et typisk middel til polypper er **Calcium carb. D12**. Det gives til børn, som er lidt buttede, har hævede lymfekirtler og mandler (ses som tyk hals) og er løse i bindevævet. **Thuja comp.** virker både på polypper og væsker i mellemørerne, men man skal have lidt tålmodighed, før man kan registrere, at polypperne svinder ind.

Virginsk troldnød (*Hamamelis virginiana*) virker sammentrækkende ved blødninger overalt i kroppen. Indgår i Hamamelis comp.

Næseblod

En del børn får i perioder pludselige anfald med næseblod, uden de har slået sig. Hvis det bløder meget, er det vigtigt hurtigt at få stoppet blødningen.

Hamamelis comp. er især anvendeligt, hvis det er vanskeligt at standse blødningen. Lægemidlet indtages i akut dosering se s. 5. For at forebygge nye blødninger, indtages herefter vejledende dosering.

Til børn, som har tendens til at mangle jern, forebygger man næseblødninger ved i en periode at give dem **Ferrum phos. D12**.



ALLERGI

Som beskrevet under ”Antibiotika, feber og immunforsvar” s. 8, er det vigtigt, at behandle børns infektioner således at immunforsvaret udvikles og ikke hæmmes. Et veludviklet immunforsvar vil ikke overreagere og risikoen for at udvikle allergi vil dermed reduceres.

Allergi kan også betegnes som en sekundær reaktion på en betændelsestilstand. Det betyder, at allergikeren i virkeligheden har en indkapslet betændelse i sig, som ikke kan komme ud. Det bliver kroppen irriteret over og reagerer sekundært med allergiske reaktioner.

Ved dybtgående homøopatisk behandling oplever man ofte, at allergipatienten - et stykke henne i behandlingen - får en akut infektion, der kan opfattes som en førstegangsførverring. Her er det vigtigt, at man hjælper immunforsvaret med at bekæmpe infektionen, hvorefter allergien kan aftage eller helt forsvinde.

Det er vigtigt at slå fast, at allergi må betegnes som en kronisk sygdom, idet den ikke bare forsvinder som en influenza, forkølelse eller en halsbetændelse gør. Den person, som først har fået en kronisk allergi, giver ofte tendensen til allergi videre til sine børn.

Prøv at føre en levevis, der styrker barnet fysisk og mentalt. Undgå giftstoffer i fødevarer, boliger og tøj. Det er ofte nødvendigt at få hjælp fra en dygtig behandler med behandlingen af allergibørn.

Høfeber

Høfeber starter typisk omkring puberteten og der er flere drenge end piger, som får det. Høfebersymptomer

kommer i anfald, hvis man bliver udsat for det, man er allergisk overfor.

Symptomerne kan være lette – lidt forkølelse, lidt nysen og/eller øjnene løber i vand. Det kaldte man tidligere høsnue. Symptomerne kan også udvikle sig mere voldsomt med næsten konstante nyseanfald og/eller øjnene løber konstant i vand og bliver røde og irriterede. Barnet bliver varmt og får feber. Det kalder man høfeber.

Høfeberpatienter kan være allergiske overfor mange forskellige ting. De typiske allergener er pollen, f.eks. birkepollen og græsser, men det kan også være svampesporer, fødevarer, husstøvmider og dyrehår. Nogle allergikere har det, man kalder allergisk snue. De kan pludseligt få anfald, som ligner høfebersymptomer, på alle årstider og man ved ikke altid, hvad der har udløst dem.

Høron styrker slimhinderne, nyre/blæresystemet og immunforsvaret. Det er vigtigt at tage midlet i akut dosering ved anfald (se dosering side 5). Har barnet ikke nok effekt af Høron, kan man give **Calcium comp.** i akut dosering og supplere med Høron i vejledende dosering.

Man opnår en bedre virkning med Høron, hvis man de første par år tager det forebyggende ca. 2 måneder, inden høfebersæsonen starter (se vejledende dosering s. 5).

I nogle tilfælde behøver man ikke længere at tage Høron, hvis man gennem et par sæsoner har taget midlet dels forebyggende og dels i høfebersæsonen. Hvis man ikke opnår tilstrækkelig effekt med Høron, bør man opsøge en professionel behandler.

Vortebirk (*Betula pendula*)

Saften virker opbyggende på huden og indgår i Renoron.

Kullet virker varmende på binyrerne og indgår i Cuprum aceticum comp.



(12-18 år) anvendes midlet **Cuprum aceticum comp.** (Se dosering s. 5)

Infektions-astma

Hos nogle børn kommer astmaen kun i perioder. Den starter typisk i forbindelse med en infektion f.eks. forkølelse, bronkitis eller halsbetændelse. Ved infektions-astma giver man astma-grundbehandlingen, men her er det vigtigt hurtigst muligt at sætte en akut homøopatisk behandling ind imod den aktuelle infektion. Se under "Luftveje, hals og mund" s. 24. Disse homøopatiske midler hjælper immunforsvaret til at bekæmpe infektionen, og når infektionen er væk, letter astmaen.

Når man på den måde flere gange har hjulpet immunforsvaret med at bekæmpe forkølelse, bronkitis eller halsbetændelse, vil man typisk opleve at infektionerne bliver sjældnere og dermed også infektions-astmaen.

Høfeber-astma

Hvis astma typisk kommer som en forværring af høfeber, gives **Høron** sammen med grundbehandlingen. Hvis ovenstående råd ikke er tilstrækkelige, bør man opsøge en professionel behandler.

NB! De homøopatiske midler kan tages sammen med lægeordineret astmamedicin. Når den homøopatiske behandling begynder at hjælpe, kan man i samråd med lægen nedtrappe lægemedicinen.

Eksemer

Eksemer kan være meget forskellige. Astmaeksem sidder typisk i albueled, knæhaser, ved ørerne, på arme og ben. Hånd- og fodexsemer danner typisk kløende væskeblæner på fingre og/eller tæer, samt evt. smertefulde revner på hænder og fødder eller hårbundseksemer og soleksem. Symptomerne kan være meget forskellige,

selvom den lægelige diagnose er den samme. I homøopati behandler man ud fra de specifikke symptomer hos den enkelte eksempatient.

Nogle børn får eksem meget tidligt efter fødslen, måske allerede nogle uger efter. Hos andre kommer den, når barnet ikke ammes mere. Den kan dog også komme meget senere i barndommen.

Eksemer kan være meget belastende, især hvis huden klør meget. Hvis eksem skyldes et svækket immunforsvar, er almentilstanden ofte påvirket. Nogle eksemer klør så meget om natten at det går ud over barnets nattesøvn. Endelig er eksem for mange børn psykisk belastende, fordi det påvirker deres udseende.

Ved alvorlige og langvarige eksemer bør behandlingen overlades til en behandler, især hvis barnet gennem længere tid har fået kortisonsalver m.m. og/eller immunudlignende medicin.

Homøopati virker ofte gunstigt på eksemer, men det er vigtigt at gå forsigtigt frem, fordi homøopati kan give en førstegangsforværring, hvor eksem kan blusse op.

Generel eksembehandling:

Start med at give et middel, som rens blodet og dermed aflaster huden. Til børn over 2 år gives **Renoron**, der rens ud gennem nyrene og indeholder flere kiselplanter. Kisel virker opbyggende og fornyende på huden. (Dosering se side 5) Til børn under 2 år gives i stedet **Solidago comp.** Dette kan også gives, hvis barnet synes, Renoron smager for stærkt.

Et andet mildt udrensende middel er **Cichorium cum stanno**. Det er et middel, som får leveren til at rense blodet grundigt. Samtidigt styrker det fordøjelsen og udskillelsen gennem tarmen.

I de første 2 uger giver man udelukkende ét af de nævnte blodrensende midler. Hvis barnet tåler det

udrensende middel (ingen opblussen i eksem), kan man begynde at supplere med et middel, som behandler barnets specifikke symptomer. Hvis eksem er karakteriseret ved at være rød, hævet og varm gives **Biron**. Det indeholder udtræk fra bier og kalk fra østerskaller. Ved bistik bliver man netop rød og hævet og varm. I homøopatiske doser virker det helbredende på de samme symptomer. Vær forsigtig, når behandlingen med Biron startes op. Start med 3-10 dråber 1 x dagligt. Meget ofte blusser eksem op i starten af den specifikke behandling. Gør den det, så stop behandlingen nogle dage, indtil de værste symptomer er klinget af. Start så op igen med 3-10 dråber 1 x dagligt. Hvis det ikke blusser op denne gang, gå så efter 1 uge op på 3-10 dråber 2 x dagligt.

Efter der har været en førstegangsforværring, ser man ofte en tydelig forbedring af eksem. Så længe symptomerne langsomt aftager, fortsætter man den samme behandling.

Eksembehandling er næsten altid "2 skridt frem og 1 tilbage". Fortvivl derfor ikke, hvis symptomerne en periode igen bliver værre. Behandlingens succes skal vurderes med udgangspunkt i, hvor slemt det var, da man begyndte. Efter 1-2 måneder vurderer man om eksem generelt er blevet bedre.

Hvis eksem er karakteriseret ved, at den er tør og revnet gives et kiselmiddel **Quarz D12**. Hvis eksem er karakteriseret ved, at den er fugtig og/eller væskende, gives et kalkmiddel **Calcium comp.** Ved at give et homøopatisk kalkmiddel som Calcium comp. opnår man ofte en beroligende effekt på eksem.

Et andet homøopatisk middel, som virker beroligende på eksem, er kobber (cuprum). Det virker stærkt opbyggende på nyrer og binyrer, og herfra virker det ligeledes meget regulerende på fordøjelsen, cuprum kaldes det homøopatiske kortison. Til tynde børn giver man **Cuprum sulf. D6**. Til alle andre børn giver man **Cuprum met. D12**.

Astma

Astma er en af de kroniske sygdomme i Danmark med den største udbredelse. Astma kan udvikle sig alvorligt og akutte anfald kan i meget sjældne tilfælde medføre døden. Derfor er det ikke en lidelse, man skal tage let på, og man bør aldrig ophøre med ordineret lægemedicin uden samråd med lægen. Akutte astmaanfald kan kræve akut lægehjælp.

Astmamedicin har været en stor hjælp for astmatikere og kan være livsreddende, men man skal ikke være blind for, at de har en række bivirkninger. En stor del astmamedicin indeholder binyrebarkhormoner, andre igen medfører hurtig puls som er med til at gøre barnet mere nervøst. Fælles for disse midler, er at de ikke kan kurere astma.

En homøopatisk behandling kan ofte forebygge og behandle astma dybtgående.

Astma-grundbehandling:

Det vigtigste grundmiddel til mindre børn med astma er det homøopatiske middel **Drosera comp.** Til større børn

Hvis den foreslåede behandling ikke giver resultater, bør man søge hjælp hos en behandler.

Kostens betydning for eksem

Ved eksem er kosten meget vigtig. Det virker gunstigt på de fleste eksem at spise meget råkost. Blandt andet fordi råkost indeholder mange mineralstoffer, som nærer huden. Dog skal man være opmærksom på, at man kan være allergisk over for bestemte grøntsager, f.eks. tomater og gulerødder. Ved allergi over for rå grøntsager, kan det dog hjælpe at koge dem.

Grønne blade er lette at fordøje, og har en god virkning på lunger og åndedræt. Spis mindre brød og mere grød, ris, boghvede og hirse. Begræns indtagelsen af mælkeprodukter, og indtag hellere mælkesyregærede produkter. Pas på med farvestoffer og andre tilsætningsstoffer. Kvaliteten af fødevarerne kan spille en rolle. Derfor anbefales det at spise økologisk, eller endnu bedre, biodynamisk. En sund livsstil med indtag og optag af lys, luft og varme, samt med hyppige saltvandsbade, virker i reglen gavnligt på hudallergier.

Soleksem

Tag midlet **Helioron** forebyggende 1-2 måneder inden sommersolen kommer, eller inden barnet skal sydpå. Tag også midlet 1 måneds tid ind i sommeren. Prøv derefter at stoppe med midlet. Ofte er det ikke nødvendigt at tage midlet mere og heller ikke næste sommer.

Hånd- og fodeksem

Hånd- og fodeksem er ofte karakteriseret ved udbrud af kløende eksem med væskeblæner på fingre eller tæer, men kan også vise sig som revner på håndflader og/eller fodsåler. Eksemen kan behandles med **Quarz comp.** Her er det vigtigt at gå forsigtigt frem, idet **Quarz comp.** kan give en kraftig førstegangsforværring. Start

derfor behandlingen forsigtigt op med 1 dråbe dagligt og øg langsomt til 3-7 dråber, 2 x dagligt. Sker der alligevel en kraftig opblussen, så stop indtagelsen nogle dage til de værste symptomer er klinget af, og start derefter langsomt op igen.

Støt evt. en udrensning med **Renoron, Solidago comp.** eller **Cichorium cum stanno.**, som beskrevet i afsnittet "Eksem" s. 30.

Hånd- og fodeksem kan beroliges ved at bade hænder eller fødder i et afkog af egebark. Sådan gør du: I ca. 500 ml. vand hældes 2 tsk. egebark (*Quercus robur*) - fås i helsekostbutikker. Kog nu blandingen et par minutter og lad det trække et par minutter ekstra. Tag så et hånd- eller fodbad i det afkølede varme vand i 2-3 minutter. Du kan også vride en bomuldsklud op i afkoget og vikle den om det eksemramte område i ca. 15 minutter.

Insektstik

Nogle børn reagerer kraftigt på myggestik med store hævelser, kløe og irritation. Andre børn reagerer næsten ikke på myggestik.

Hvis barnet reagerer meget, hjælper følgende behandling som oftest: Giv det homøopatiske middel **Biron** til barnet ca. 1 måneds tid. (Se dosering s. 5)

Er der en akut reaktion umiddelbart efter myggestikket, så giv barnet 25 dråber i et glas vand, som drikkes over en halv time. **Biron** kan også her anvendes udvortes, direkte på det friske myggestik. Det dæmper omgående den allergiske reaktion.

Tag gerne kalk sammen med Biron i akuttillælde. Kalk har en antihistamin lignende effekt på alle allergiske reaktioner. Som regel hæver barnet nu næsten ikke mere på myggestik og mange virker mindre tiltrækkende på myggene efter behandlingen.

Honningbi (*Apis mellifica*)

Indeholder myresyre og magnesium, som er en forudsætning for et normalt virkende immunsystem.

Indgår i Biron.



BLÆRE OG NYRER

Blærebetændelse/ urinvejsinfektion

Det er ikke helt ualmindeligt, at børn får blærebetændelse. Piger får oftere blærebetændelse end drenge. Man mener, det er fordi, urinrøret hos piger er kortere end hos drenge. Det betyder, at bakterier lettere kan vandre udefra og op i blæren hos en pige.

Ved mindre børn kan det være svært at stille en diagnose, når de får feber og er utilpasse, men ellers uden symptomer. Det kan være en maveinfektion, en mellemøretbetændelse eller en urinvejsinfektion. Mindre børn kan ikke altid fortælle, hvor det gør ondt, og de har heller ikke altid ondt ved en urinvejsinfektion.

Ved andre er det tydeligt, at problemerne kommer fra urinvejene. De er stærkt plagede af smerter, svien, og tager sig til skridtet. Ofte lugter deres urin anderledes, lidt stærkt og måske er den uklar.

Det kan blive nødvendigt at få undersøgt en urinprøve hos lægen, for at få konstateret om der er en infektion i urinvejene. Det er hyppigst e-coli bakterier, som forårsager infektionen, men man kan også have det, som lægerne kalder en abakteriel blærebetændelse.

Nogle børn er mere disponerede for urinvejsinfektioner end andre, og når man som forældre først én gang har oplevet, at barnet har haft blærebetændelse, er man som regel ikke i tvivl, om at det er blærebetændelse en anden gang. Det er en god idé at give et barn med urinvejsinfektion et veksselfodbad. Se side 58. Det er også vigtigt at holde barnet i ro og holde det varmt, når det har blærebetændelse. Læg en varmedunk på huden over blæren og giv barnet noget at drikke, så urinvejene kan blive skyllet igennem.



Spansk flue (*Lytta vesicatoria (Cantharis)*) afhjælper akut irritation i slimhinderne. Indgår i Cantharon.

Cantharon er et effektivt middel mod blærebetændelse. Midlet indeholder stoffer, som angriber betændelsen, smører slimhinderne i urinvejene og styrker nyre- og blærefunktionen.

Akut dosering: 10-25 dråber **Cantharon** i et lille glas vand, som drikkes slurkvist over en halv time. Gentag den akutte kur indtil mærkbar bedring indtræder. Hvis barnet får dråberne og samtidigt holdes i ro og holdes varm, vil smerterne hurtigt aftage og det samme gør betændelsen. Fortsæt med at give Cantharon i vejledende dosering i et par uger. På den måde kan man undgå at blærebetændelsen vender tilbage (se vejledende dosering s. 5).

Hvis **Cantharon** ikke forhindrer at blærebetændelsen kommer igen, kan man supplere med **Mercurius bijod. comp.** til de kroniske tilstande.

Nyrebækkenbetændelse

En betændelse i urinvejene kan vandre helt op i nyrebækkenet, og så skal man være ekstra på vagt. Hvis en betændelse begynder at sprede sig fra nyrebækkenet til nyrevævet, kan det blive varigt skadet. Behandlingen er den samme som ved blærebetændelse, men giv desuden **Argentit comp.** i akut dosering ved sengetid, for at give immunforsvaret ekstra kræfter til at bekæmpe infektionen. Hvis barnet ikke hurtigt begynder at få det bedre, er det vigtigt at søge læge.

Sengevædning

Ca. hvert 10. barn tisser af og til ufrivilligt i sengen om natten. Nogle gør det måske bare et par gange om ugen og nogle gør det næsten hver nat. Hvis barnet stadig tisser i sengen efter 5 års alderen, bør man tage hånd om problemet.

Man mener at problemet fortrinsvis skyldes tre ting:

1. Urinproduktionen er for stor om natten.
2. Blæren er for lille i forhold til urinproduktionen.
3. Barnet vågner ikke selvom det skal tisse.

Derudover mener vi, at psyken i nogle tilfælde kan spille en rolle. Blæren er nemlig det, man i antroposofien kalder et "nervøst" organ. Hvis man forskrækker et dyr eller et menneske, kan det ske, at det begynder at tisse. Nervøse mennesker tisser mere hyppigt end andre.

Man kan også konstatere, at sengevædning er en arvelig problematik. Hvis en af forældrene har haft problemet, er der 5-7 gange så stor sandsynlighed for at barnet får det.

Da årsagen til problemet kan variere, vil det også variere hvilken homøopatisk behandling, der er mest fordelagtig. Her følger nogle forslag til midler, som man - evt. sammen med en behandler - kan vælge imellem.

Hvis problemet er, at barnet tisser meget om natten, altså producerer meget urin om natten, kan man forestille sig at barnet ikke producerer så meget urin i løbet af dagen. Det, at man er vågen - at der er gang i nervesystemet - bremser stofskifteprocesserne i nyrerne om dagen. Når så barnet falder i søvn og nerveaktiviteten falder til ro, styrker det nyrernes evne til at producere urin. Ved at give det homøopatiske middel **Cuprum ars. D12** styrker man nyrefunktionen, så den bedre er i stand til også at producere urin om dagen.

Man kan med et andet middel, **Hypofysis D6**, hæmme

urinproduktionen om natten ved at give midlet ved sengetid. Hypofysen producerer antidiuretisk hormon, som holder urinudskillelsen tilbage. Når man så giver dette middel ved sengetid, øges hypofysens evne til at hæmme urinproduktionen.

Hvis sengevædning er nervøst betinget og skyldes en urolig søvn pga. f.eks. mareridt, kan **Hypericum D6** anvendes. Dette middel styrker lever og nervesystem.

Nogle børn reagerer med sengevædning ved skolestart, hvor barnet kan blive nervøst ved de nye omgivelser, selv at skulle finde toilettet og derfor holder sig for længe mm. Her vil **Chamomilla comp.** være et godt middel til at berolige barnets nervesystem.

Nogle børn har svært ved at mærke at blæren er fyldt og når derfor for sent eller slet ikke på toilettet, før 'ulykken' er sket. Det skyldes, at nervesystemet ikke er helt udviklet endnu til at sende signaler fra den fyldte blære. Her kan **Caulophyllum D12** være en hjælp, da det stimulerer nerveforbindelsen til blæremuskulaturen.

Omvendt styrker **Causticum D12** nerveimpulserne, som sørger for at åbne for blæren, når man bevidst bestemmer sig for, at man vil tisse. Causticum er en homøopatisk kalkforbindelse, som også styrker de nerveimpulser, som får blæren til at lukke af for urinen. Det vil hjælpe barnet til at kunne holde sig, indtil det kan nå hen til toilettet. Endelig kan øget tissetrang skyldes blærebetændelse, som behandles med **Cantharon**.

Dette er et udsnit af flere mulige midler. En behandler vil kunne hjælpe yderligere med råd og vejledning. Opleves der ingen bedring efter en måneds tids behandling, skal lægen konsulteres for at undersøge, om der ligger en bagvedliggende sygdom, som er skyld i barnets problemer.

FORDØJELSEN OG MAVE- TARMPROBLEMER

Det er vigtigt, at barnets fordøjelse generelt fungerer godt. Fordøjelsesproblemer er hos de fleste børn akutte og kortvarige. Den måde vi lever på i dag med stress og en del usund færdigmad, antibiotikabehandlinger, smertestillende midler mm., kan imidlertid lægge grund til livslange fordøjelsesproblemer. Vores levevis i dag er meget forskellig fra vores bedsteforældres tid. Tidligere brugte man kroppen mere og nervesystemet mindre. Det styrker fordøjelsen at arbejde fysisk det meste af dagen, hvorimod nerve-sæaktivitet hæmmer fordøjelsen.

Hvis fordøjelsen ikke er i orden, vil det medføre større træthed, utilpashed og med tiden kan det sig kronisk. Det er derfor vigtigt i hele barndommen at behandle de akutte problemer på en hensigtsmæssig måde, men også løbende at holde øje med barnets fordøjelse og udskillelse/afføring. Er afføringen generelt lidt for løs/tynd, eller har barnet ofte forstoppelse? Bliver maven let oppustet eller bliver barnet meget træt, når det har spist? Har det mavekramper? Klager det over ondt i maven?

Fordøjelsen er særdeles påvirkelig af psyken. Er barnet presset eller meget spændt, kan det udløse forstoppelse eller diarré. Vedvarende eller pludselig utryghed og uro kan medføre mavekramper, oppustethed og tynd mave.

Man skal også være opmærksom på, at fordøjelsesproblemer kan skyldes allergi. Man har med homøopati og andre naturlige metoder som teer og mælkesyrebakterier, gode muligheder for at behandle fordøjelsesproblemer.



En uundværlig ting at have i huset, når man har mindre børn, er en god varmedunk. Den fåes i mange udformninger, både den klassiske til at fylde med varmt vand, og nyere modeller med gel beregnet til opvarmning i mikroovn. Brug varmedunken til at lægge på maven - evt. med et lille håndklæde viklet om dunken. Det virker behageligt og afslappende på barnet og på maven ved mange former for mavebesvær.

Diarré

En akut diarré hos spædbarnet, det lille barn og skolebarnet behandles i første omgang med en te-dag. F.eks. sort te (tynd) eller te af tørrede brombærblade eller blåbærblade.

Madtilvænnning efter en diarré bør foregå skånsomt. Til spædbarnet kan man starte med revne æbler og let kogte gulerødder. Hos større børn startes med ristet brød, ris, gulerødder - alt i små mængder. Ordsproget ”hastværk er lastværk” er godt at huske på i en tid, hvor alt helst skal gå meget hurtigt. Virkninger kommer i mange tilfælde alt i alt hurtigere, hvis man gør tingene i et roligt, stabilt tempo.

Mælk, sukker og havregryn bør man holde sig fra lige efter en diarré. Havregryn er bedst ved forstoppelse og ris er godt ved diarré.

Hvis diarréen skyldes en maveinfektion, kan man som regel hurtigt få infektionen bekæmpet ved at give en akut dosering af **Cuprum ars. D6**. (Se dosering side 5) Selvom infektionen er bekæmpet, fortsætter diarréen

lidt endnu. Barnet har netop diarré, fordi kroppen forsøger at rense skidtet ud, og først når det er rensset ud, er det hensigtsmæssigt, at diarréen stopper.

Samme behandling kan anvendes til rejsediarré hos både børn og voksne. **Cuprum ars. D6** er et godt middel at have med i rejseapoteket til barnet. En akut dosering af midlet bevirker, at man hurtigt får det bedre. Det er vigtigt at blive ved med at give barnet **Cuprum ars. D6** nogle dage efter, at den helt akutte diarré er holdt op. Men nu i en normal dosering: se s. 5.

Cuprum ars. D6 kan også gives, hvis barnet i kølvandet på en maveinfektion, bliver ved med at have lidt tynd mave. Hvis diarréen og evt. feberen ikke aftager mærkbart efter to dage, bør man søge læge.

Forstoppelse

Når der begynder at gå flere dage mellem afføringer, får barnet det alment dårligt. Afføringen bliver hård og svær at få ud, maven bliver oppustet, og der kommer måske smerter. Spædbarnet klager sig og får ofte søvnbesvær. Større børn lukker sig ofte inde. Problemet kan skyldes manglende produktion af fordøjelsessafter i lever og bugspytkirtel. Det kan også skyldes at psyken griber for meget ind i fordøjelsen. De psykiske årsager kan være spændinger, nervøsitet og depression. Der findes effektive homøopatiske midler til at hjælpe børn med forstoppelse. Behandlingen er lidt forskellig alt efter årsag og alder.

Spædbørn: Det er meget forskelligt hvor ofte et spædbarn har afføring. Det afhænger bl.a. af om det stadig kun får modermælk, eller om det er begyndt at spise anden mad. Men hvis barnet er uroligt, klager sig, bukker sig sammen, presser for at få afføring, er utilpas og der går flere dage mellem afføringerne, har barnet brug for hjælp. Det kan skyldes at barnet får for lidt væske/

modermælk. Man kan fremme produktionen af modermælk ved at moderen drikker mere væske f.eks. i form af surmælksprodukter, kærnemælk, nisseøl, frugtsafter, amme-te, slåensaft og birkesaft. Tilbyd evt. barnet milde teer f.eks. kamille eller fennikel. Forstoppelsen kan også skyldes at barnet ikke længere kan klare sig med modermælk og har brug for at begynde at indtage anden føde. Fast føde giver bl.a. fordøjelsen nogle fibre at arbejde med, og det kan lette udskillelsen.

Midlet hedder **Cichorium cum stanno**. virker godt på spædbørn med forstoppelse. Det indeholder planten Cichorium i speciel bearbejdning. Den fremmer på en særdeles mild måde fordøjelsessafterne i tarmen. Giv barnet 5 – 10 dråber i lidt vand ved sengetid. Sprøjt evt. blandingen ind i munden på barnet med en engangs-sprøjte (uden nål). Som regel får barnet afføring den næste morgen. Fortsæt doseringen hver aften den næste uges tid. Derefter kan man i reglen stoppe behandlingen fordi fordøjelsen nu kan klare udskillelsen selv.

Hvis forstoppelsen skyldes spændinger/krampe behandles med det homøopatiske middel **Chamomilla comp.** og evt. en varmedunk på maven. Hos børn over spædbørnsalderen sørges for godt med fibre i ernæringen. Børns fornemmelse af tørst er meget forskellig, og det betyder at nogle børn dagligt får for lidt væske. Tilbyd dem flere gange om dagen noget at drikke, og forsøg at finde ud af, hvad de godt kan lide at drikke.

Forstoppelse hos børn skyldes ofte, at de ikke har det godt psykisk, og derfor kan det være nødvendigt at være mere opmærksom på et barn med forstoppelse. Bekymrer barnet sig, har barnet det dårligt i skolen eller med kammerater, og hvordan fungerer familien?

Hvis uro og spændinger har tendens til at gå i maven behandles med **Chamomilla comp.** Børn over 12 år gives **Oxalis comp.** i stedet for **Chamomilla comp.** De kan desuden gives **Heparon**, som fremmer udskillelsen af fordøjelsessafter fra mave, lever/galde og bugspytkir-

tel. Giv 10 – 25 dråber i lidt vand ved sengetid over en periode på 14 dage. Børn under 12 år gives istedet for Heparon **Cichorium comp.** Derudover er det gavnligt at give barnet mælkesyrebakterier i nogle uger.



**Vellugtende Kamille (*Matricaria recutita*(*Chamomilla*)) virker krampe-
løsende på krop og psyke.
Roden indgår i *Chamomilla comp.***

Kolik/kramper

Kolik hos spædbørn er meget belastende både for barnet og forældrene. Barnet kan reagere med gråd, skrigen, og klager sig måske gennem længere tid, og maven bliver oppustet. Lige meget hvad forældrene gør for at trøste det og få det til at falde til ro, hjælper det ikke noget. Kolikanfaldene kommer især, når barnet er blevet træt f.eks. ud på eftermiddagen, eller når det ikke har sovet et længere stykke tid.

Ved kolikbørn er det vigtigt at finde ind i en god rytme i måltiderne og en god søvnrytme, så det ikke når at blive alt for træt, inden det igen skal sove. Sørg for at holde barnet varmt - kulde gør kolikanfaldene værre. Fennikelte virker beroligende og tager noget af luften i maven.

Carbo betula D4 er et godt middel til at mildne kolikanfaldene. Det er birkekul i homøopatisk form. Det hjælper med til, at luft og væske kan arbejde bedre sammen i fordøjelsen. Fugt en finger eller spidsen af sutten og dyp i pulveret, og lad barnet sutte på det op til 2 gange dagligt. Kurmæssigt gør man det 1 gang om dagen, ved sengetid i 14 dage. Vær opmærksom på, at koliksymptomerne kan blive værre kortvarigt efter de første behandlinger, derefter vil det begynde at hjælpe barnet. Et andet meget krampe-løsende middel er **Chamomilla comp.** Det er især velegnet til mindre børn og skolebørn med mavekramper.

Luft i maven

Luft i maven kan behandles med **Carbo betula D10**, fennikelte, kamillerte og varmedunk.

Børneorm

Børneorm er en meget udbredt parasit hos de fleste småbørn. Nogle børn bliver inficeret igen og igen. Andre har det kun en enkelt gang eller undgår det helt.

Miljøet i tarmen er helt afgørende for, om ormene kan trives der; og homøopatisk behandling vil stræbe imod at gøre livsbetingelserne svære for ormene, samt udlede affaldsstoffer fra dem. Midlerne, som nævnes her er tænkt som supplement til traditionel ormebehandling samt forebyggelse af fremtidige angreb.

Mesenchym comp. virker miljøregulerende i tarmen, så ormene ikke trives. Børn over 12 år kan desuden gives **Heparon**, som hjælper med at afgifte affaldsstofferne fra ormene. Børn under 12 år gives **Cichorium comp.** Giv desuden rå gulerod. Gulerodens fibre hjælper med at transportere affaldsstoffer ud, samt indeholder beta-caroten, som styrker slimhinden. NB. vær opmærksom på små børn og kvælningsfare ifm. rå gulerod.

Silent reflux

Spædbørn har nemt ved at komme af med overskydende mad ved at gylpe, men bliver gylp til surt opstød, bliver barnet irriteret og ked af det. Ofte har moderen den samme tendens mod slutningen af graviditeten, og barnet kan have arvet den ubalance i sin fordøjelse og fødes med den. Nogle gange kan det rettes med kraniosakralterapi eller zoneterapi. Andre gange skal der en længerevarende kur til både mor og barn.

Robinia comp. er grundmidlet til silent reflux og virker beroligende samt opbyggende på slimhinderne. Silent reflux kan skyldes, at mavemunden ikke er helt færdigudviklet og derfor ikke kan lukke helt tæt. **Mesenchym D6** styrker dannelsen af bindevæv, og hjælper til med at mavemunden bliver færdigudviklet. Ofte bliver barnet ked af det på grund af, at opstødene svier og er ubehagelige. Her kan anvendes **Capsicum D6**, som lindrer den sviende følelse. **JernVital H** hjælper til bedre fødeoptag ved at regulere mavesyre. Man kan supplere med **Chamomilla comp.** for at skabe ro og bedre søvn, hvilket barnet har brug for. (Se <https://babyinstituttet.dk/reflukt-silent-reflux>)

Opkast

Opkast kan have mange årsager. Følger der feber med opkast og kommer det mange gange i løbet af en dag, bør man søge læge.

Ved opkastninger i de første leveuger må man være specielt på vagt. Hvis spædbarnet i den første tid kaster op engang imellem, kan man forsøge at give **Cuprum met. D30**. Dosering: 5 dråber 1 x dagligt. Hvis opkastningen fortsætter og almentilstanden bliver dårligere, skal man søge læge.

Nogle spædbørn kaster op i en stråle, typisk lige efter de er ammet. Det skyldes kramper i mavemunden (pylorus). Det kaldes pyloruskramper. Her hjælper det homøopatiske middel **Cuprum met. D12**. Dryp 10 dråber ned i lidt vand og giv barnet 1 ml. af vandet hvert 15 minut gennem et par timer. Hvis opkastningen ikke holder op af denne behandling, bør man søge læge, da opkastningen i sjældne tilfælde kan være forårsaget af at pylorusmunden er lukket (pylorus stenose) og det kræver lægehjælp.

Opkastninger er almindeligt forekommende hos børn i forbindelse med dårlig mave. Hvis barnet har en dårligdom i mave-tarmsystemet, forsøger det at skaffe sig af med det, enten ved at kaste op eller få diarré. Hvis opkastningerne kun kommer 1-2 gange, er det som regel en sund reaktion. Barnet får det typisk bedre, efter det har kastet op og kan derefter falde til ro. Pebermyntete virker beroligende på galden efter opkast. Kamillete er bakteriedræbende og beroligende på tarm- og maveslimhinder. Hvis opkastningerne skyldes for rigeligt med mad, som er spist for hurtigt, gives **Nux vomica D6**. Dosering: 5 dråber 3-5 gange dagligt.

Underernæring

Undervægtige børn har kun ringe appetit, spiser ofte forkert – let fordøjelige, raffinerede, søde og usunde madvarer. De har modvilje mod mange slags mad og er tynde og kraftsløse at se på. Disse børn er ofte det, man kunne kalde nerve-sansebørn. De er ofte sarte. (se afsnittet ”Uro, nervøsitet og stress”)

Der findes en del homøopatiske midler, som giver børnene mere appetit og som igen gør, at de bliver mindre kræsne og begynder at spise mere varieret.

Kalium jod. comp. styrker lever og lunger. Når leveren styrkes, optager og udnytter den bedre føden, og når lungerne bliver styrket stiger/reguleres appetitten. Børn, som har bronkie/lunge problemer, eller har haft tendens til det, og hvor appetitten er for lille, har godt af dette middel.

Cuprum sulf. D6 fremmer generelt fordøjelsen og udnyttelsen af næringsstofferne. Midlet stimulerer også appetitten.

Overvægt

Hvis man skal gøre noget ved problemet, er det først og fremmest vigtigt at give barnet en sund ernæring og daglig motion. Det er også vigtigt, at barnet bliver stimuleret og nærret på andre måder end gennem maden.

I homøopatien findes forskellige midler, som aktiverer forbrændingen, udskillelsen gennem tarm og nyrer, aktiverer hormonerne og får lymfesystemet til at arbejde bedre. Disse midler gives meget individuelt og kræver en del erfaring at anvende. Derfor må en behandling overlades til en professionel homøopatisk behandler.



Bræknødplante

(Strychnos nux-vomica).

Virker krampeløsnende på fordøjelsen i D6.

PSYKEN

Homøopati kan være en god hjælp ved lettere psykiske problemer/tilstande.

Uro, nervøsitet og stress

En del børn er følsomme og bliver let urolige og sanser deres omgivelser for meget. Det kan også udløse fysiske problemer som hjertebanken, ondt i maven, oppustethed, hovedpine, hyppige vandladninger, blærebetændelse og nyrebækkenbetændelse.

Man kalder også den slags børn for nerve-sansebørn. Man kan sammenligne dem lidt med en hjort, der altid har sanserne langt ude, sjældent slapper helt af og straks er i alarmberedskab ved den mindste mistænkelige lyd.

Chamomilla comp. er et middel, der virker afslappende og beroligende. Ofte kan man mærke en næsten øjeblikkelig effekt på barnet, når det har fået dråberne.

Et middel, som når endnu dybere ved psykiske traumer og uro, er **Belladonna D30**. Det er godt at give ved sengetid. Det hjælper barnet til hurtigt at falde i en dyb regenererende søvn. Den høje fortynding (D30) gør midlet meget potent. Det går ind og virker i det ubevidste område, som den vågne bevidsthed ikke er herre over.

Zink virker meget nærende og beroligende på psyken. Brug enten **Zincum met. D10** eller **Zincum val. D6**. Det sidste er en zink-baldrian forbindelse. På nogle virker den for stærkt, hvis de tager den om dagen. De bliver for sløve og søvnige, men ved sengetid kan den være god at tage.

Et andet dybt virkende zinkmiddel er **Ambra comp.** Det indeholder foruden zink et velduftende sekret fra kaskelothvalen, som virker psykisk beroligende.

Chok

Hvis et barn har været udsat for psykiske chok, kan man give det homøopatiske middel **Rebalance**. Ved et chok eller en langvarig psykisk belastning løsriver sjælen sig mere eller mindre fra kroppen. **Rebalance** er et middel, hvis sammensætning hjælper sjælen med igen at forbinde sig med kroppen samt bringe psyken i balance.

Aurum met. D6 virker beroligende ved angst, samt styrker det sarte og følsomme barn.

Ved vrede og ubevægelighed kan **Magnesium phos. D6** bruges.

Er det derimod viljeslammelse, mismod, ubeslutsomhed, så er der brug for jern: **Ferrum phos. D12** eller **JernVital H**.

Søvnbesvær

Hvis barnet ligger vågen længe, inden det falder i søvn, gives **Chamomilla comp.** ved sengetid. Hvis det ikke er nok, må man forsøge med **Belladonna D30**.

Separationsangst

Det er helt naturligt for børn at have perioder, hvor de er mere ”mor-” eller ”far-syge” og generte. Det kan dog forekomme, at tilstanden tager overhånd, hvilket gør hverdagen vanskelig. F.eks. når det bliver en tårevædet ’ulykke’ med skrig og skrål, hver gang barnet skal afleveres i børnehaven, eller når bedsteforældre skal passe barnet. Altså situationer, som burde være velkendte og trygge for barnet at befinde sig i.

Chamomilla comp. kan anvendes ved lettere uro og nervøsitet.

Bryophyllum D6 består af homøopatisk fortyndet ud-

træk af planten af samme navn – på dansk kaldet ”Mor- og barn-planten”. Klassisk har det været anvendt til hysteri; og det har en fin virkning på psyken, som bevirker, at barnet reagerer hensigtsmæssigt på adskillelse fra forældrene – og altså ikke overreagerer. Det kan også være gavnligt til den overbekymrede og overbeskyttede forælder, som i sin bedste mening kan komme til at ”sidde” på barnet eller den unge.

Motorisk uro

Symptomerne kan være sitren i musklerne forskellige steder i kroppen, uro i benene og sammentrækninger af forskellige muskler rundt omkring i kroppen.

Nogle børns indre uro viser sig ved, at de hele tiden bevæger sig eller bevæger dele af kroppens muskler. Ved disse tilstande hjælper **Zincum met. D10** eller **Zincum met. D30**. Zink virker nærende på nervesystemet - herunder på hjernen.

Ticks og Tourettes syndrom

Ticks er ufrivillige ryk i musklerne - f.eks. blinken med en øjenmuskel, hoste, rømme sig, armbevægelser og grimasser. Symptomerne bliver ofte værre i pressede situationer. I nogle perioder er der flere symptomer end i andre perioder. En del børn får ticks i en periode – typisk i 10-12 års alderen – hvorefter de forsvinder. Nogle børn har det, man kalder vokale ticks. Det er ufrivillige lyde f.eks. rømmen sig, pift, hvinen eller stønnen. Tourettes syndrom er en mere alvorlig sygdom. Ved tourettes syndrom viser der sig over tid både motoriske og vokale ticks. Tourettes syndrom kan hos nogle børn være meget belastende.

Man kan behandle ticks og Tourettes syndrom ved at kombinere **Ambra comp.** og **Cuprum aceticum D6**.

Ambra comp. består af et fordøjelsessekret, som

kaskelothvalen udskiller. Det bedøver og pacificerer hvalens føde, 8- og 10-armede blæksprutter, og beskytter hvalens maveslimhinde imod skader fra blækspruttens tentakler og skarpe næbblignende kæber. Ambraen passerer normalt igennem hele hvalens tarmsystem og fordøjes sammen med de øvrige fødeemner, men nogle hvaler kaster det op, hvis klumpen bliver for stor til at fordøje. Efter lang tid i havet omdannes klumpen til en vellugtende, kostbar substans, som før i tiden blev anvendt i fremstillingen af bl.a. parfume.

Ambra comp. indeholder desuden en zink-baldrianforbindelse, som generelt virker nærende på nervesystemet og opbyggende på hjernen. **Cuprum aceticum D6**, som virker stærkt krampeløsnende. Disse to midler tages over en længere periode - se vejledende dosering. Typisk i 3-6 måneder.

Ambra (Ambra grisea) er sekret fra kaskelothvalen, som stimulerer livskræfterne og tilfører sjælero og velvære. Indgår i Ambra comp.





Sygdomme i autismespektret

For børn med autisme er verden uforudsigelig og kan være temmelig svær at forstå og kapere. Ofte er de kronisk stressede, fordi de befinder sig i en konstant kamp-/flugttilstand, hvor der udskilles en øget mængde kortisol fra binyrerne. Øget kortisol er nødvendigt i akutte situationer, hvor der opstår en fare; men som en permanent tilstand er det en belastning for kroppen, som kan medføre en række fysiske problematikker. Derudover svækkes kroppens nerveceller, som bliver tyndere med færre forgreninger. Derfor er det først og fremmest vigtigt at skabe ro, regelmæssighed, forudsigelighed og overblik i hverdagen.

Vær opmærksom på, at autister ofte har brug for en mindre dosis homøopatisk medicin, fordi de er så sensitive.

Herefter nævnes et udvalg af de homøopatiske produkter, der findes til at afhjælpe problematikker i forbindelse med autisme. Midlerne kan anvendes sammen med lægeordineret medicin:

Chamomilla comp. virker fysisk og psykisk krampeløsende og beroligende via nyre-/binyresystemet. Midlet anvendes ved nervøsitet, indre uro, anspændthed, urolig søvn og mareridt.

Ambra comp. anvendes ved nervemæssige svækkelser og udmattelser, såsom depressioner, motorisk uro, søvnforstyrrelser, træthed, nervøs overfølsomhed og sensibilitet over for lugte og støj. Midlet bevirker en stærk stimulation af livskræfterne og tilfører sjælero og velvære. Derudover virker det meget nærende og styrkende på nervesystemet.

Aurum met. D6 virker på angst, vrede, raserianfald, mani og kraftsløshed. Mange med autisme er meget plagede af angst over for det ukendte, men også velkendte ting som f.eks. hunde og balloner. **Aurum met. D6** kan dæmpe angst og raserianfald, som også ofte kommer til udtryk ved autisme. Når angsten dæmpes, opnår man større tillid til verden og modet til at turde deltage mere i livet.

Nux vomica D30 virker på vrede, raserianfald og ophidselsestilstande. Når barnet får **Nux vomica D30**, bliver det i stand til at give udtryk for sine følelser og behov på en mere afdæmpet og hensigtsmæssig måde, og det får nemmere ved at indgå i sociale sammenhænge. Giv 10 dråber før sengetid. (Børn 1-9 år: 1 dråbe pr. leveår før sengetid).

Belladonna D30 har en opbyggende virkning på nyre-/binyresystemet og virker beroligende på sensitive, nervøse eller forkrampede mennesker. Midlet bevirker en dybere og mere sammenhængende søvn og er meget effektivt til alle former for søvnproblematikker. Giv 10 dråber før sengetid. (Børn 1-9 år: 1 dråbe pr. leveår før sengetid).

Børn med ADHD kan have glæde af en del af de midler, som nævnt i forrige afsnit. Konsultér en dygtig behandler med erfaring på området for individuel vejledning.

HUDEN

Huden er vores største organ og den afspejler menneskets indre. Det viser sig i huden hvordan leveren, nyrerne, blodet, hjertet, milten m.m. fungerer. Man kan altså påvirke huden ved f.eks. at give et lægemiddel, som styrker leveren. Omvendt kan man påvirke menneskets indre ved at behandle huden.

Huden er bl.a. et udskillelsesorgan. Hvis vores store udrensingsorganer, lever og nyrer, ikke fungerer optimalt, vil huden træde til som udskillelsesorgan. Det kan føre til, at huden bliver overbelastet, og på et eller andet tidspunkt vil det give hudsymptomer såsom tør hud, væskende hud, tynd hud og eksem.

Ved hudsygdomme anvender man hyppigt to grundmidler: **Heparon** og **Renoron**.

Heparon får leveren til at rense blodet bedre og stimulerer udskillelsen gennem tarmen. Børn under 12 år gives istedet det mildere levermiddel **Cichorium comp.**

Renoron stimulerer udskillelsen gennem nyrerne og tarmen, og indeholder kiselstoffer, som hjælper med til at opbygge huden. Børn under 2 år gives istedet det mildere nyremiddel **Solidago comp.**

DermaVital H er et middel, som helt grundlæggende aktiverer fornyelsen af huden indefra. Behandlingen bør vare mindst 6 uger. **DermaVital H** er velegnet efter langvarig behandling med kortisonsalver eller langvarige eksem, som har skadet huden.

Børnesår

Børnesår viser sig i første omgang som små røde pletter, omkring munden. Pletterne bliver hurtigt større, og det ender med, at der kommer gule/brune skorper. Infektionen er smitsom, og kan hurtigt brede sig i ansigtet eller andre steder på kroppen. På grund af smittefaren bør man holde barnet hjemme.

Natrium comp. er udviklet specielt til børnesår. Det varer 3-4 dage, før man for alvor kan se, at Natrium comp. hjælper. På det tidspunkt begynder sårene at blegne, og derefter går de hurtigt væk. Fortsæt med at tage midlet 1 uges tid efter sårene er helt væk.

Smør **Morgenfruesalve** på sårene (NB. husk håndvask). Det hjælper på helingen og har indholdsstoffer, som bekæmper bakterierne, så spredning minimeres. På grund af smitte er det vigtigt, at barnet ofte vasker hænder, samt benytter eget håndklæde.

Bylder

Bylder behandles på følgende måde:

Fase 1: Giv først **Hepar sulf. D6** sammen med **Silicea/Belladonna comp.** **Hepar sulf. D6** aktiverer udtømningen af bylden, så den renses ud indefra. **Silicea/Belladonna comp.** støtter immunforsvaret indefra. Når bylden først har tømt sig indefra, er det lettere at opnå en opheling uden ardannelse.

Fase 2: For at undgå nye bylder og for at støtte ophelingen behandles her med: **Hepar sulf. D30** og **Silicea/Belladonna comp.** i en måned.

Arvæv

I forbindelse med operationer, større sår, langvarige eksem med infektioner i huden, bumser m.m. kan der opstå ardannelser i huden. Det homøopatiske middel **Vespa crabro comp.** er i stand til at formindske arvævet. (Se dosering s. 5).

Bumser/akne

Akne starter næsten altid i puberteten. Hos nogle er udbruddene små og varer kun ved i kortere tid. Hos andre er udbruddene større og mere synlige og kan vare ved i mange år, hvis der ikke kommer styr på det. Akne er psykisk belastende for mange unge mennesker, da det kan udvikle sig voldsomt og danne ar. Med en naturlig behandling renser man blodet og normaliserer hudens stofskifte. Det er desuden en



Morgenfrue (*Calendula officinalis*) virker sårhelende og styrkende på huden. Indgår i Morgenfruesalve.

god idé at ændre kostvaner da slik, grillmad, salt og alkohol forværrer akneudbrud.

Heparon er et middel, som hjælper leveren til at rense blodet, og det sætter også gang i udrensningen fra tarmen. **Sulfur D12** aktiverer leveren og hudens stofskifte. I første omgang ser man typisk en forværring, når man giver **Sulfur D12**, men efterfølgende bliver huden pænere. Hvis den unge har fået antibiotika gennem længere tid, er det vigtigt at give mælkesyrebakterier for at få rettet op på bakteriefloraen i tarmene. Hvis den ikke kommer i balance, er det svært at få akne væk.

Når bumserne er gået væk, eller undervejs i behandlingen, kan man understøtte opbygningen af en sund hud med **DermaVital H**, gerne sammen med en råkostkur. **Vespa crabro comp.** anvendes sammen med **DermaVital H**, hvis bumserne har efterladt ar.



Cikorie (*Cichorium intybus*) styrker og regulerer lever og galde. Indgår i Cichorium comp. og Cichorium cum stanno.

Revner på hænder og fødder

Hos nogen danner der sig revner på fingerspidserne, fingrene eller håndfladerne. Det samme kan opstå på fødderne. Når man har revnerne, kan det være meget smertefuldt at bruge hænder og fødder.

Quarz comp. indeholder kisel, som får revnerne til at hele op indefra. I starten af behandlingen ser man ofte en forværring, men derefter ser man en tydelig forbedring. Man kan smøre revnerne med **Morgenfruesalve**. Det hjælper udefra på ophelingen af huden. Spis fint revet råkost og begræns indtagelsen af fødevarer, som indeholder sukker og gær.

Fodsved

Hvis et barn, eller mere typisk et ungt menneske, begynder at få ildelugtende fodsved, er det et tegn på, at han/hun mangler kisel. Problemet kan behandles med **Quarz D6**. Tag midlet et par måneder.

Vorter

Vorter behandles med **Thuja/Sulfur**. Der går nogle uger, inden man kan se, det begynder at hjælpe. Efter 4-6 uger begynder vorterne at visne. Bliv ved med at tage midlet 2 uger efter vorterne er væk. Det samme middel virker på vandvorter (monuskler) og på fodvorter. Hvis indtagelsen af midlet ikke har virket efter 6 uger, må man søge hjælp hos en behandler. Så er det fordi et eller andet i kroppen blokerer for helbredelsen.

Psoriasis

Psoriasis viser sig typisk som en slags eksem, der skaller meget. Den kommer typisk på albuer, knæ og i hårbunden, men den kan komme over hele kroppen. Psoriasis kan også gå ind i kroppen og vise sig som psoriasisgigt. Psoriasis kan være arveligt.

Vi skelner mellem to typer psoriasis stofskifte-psoriasis og betændelses-psoriasis..

Stofskifte-psoriasis:

En type, som typisk viser sig på knæ, albuer og i hårbunden, og som skyldes træghed i stofskiftet, frem for alt i fedtstofskiftet i leveren.

Der findes to homøopatiske præparater, som bør tages sideløbende: **Heparon**, som via leveren stimulerer fedtstofskiftet. Leveren fornyer dagligt ca. 2% af kroppens fedtstoffer, idet den omdanner dem til en højere kvalitet, så de bliver bedre byggesten for f.eks. hormonopbygningen.

Det andet middel er **Graphites comp.** Dette middel

indeholder graphit, der aktiverer de fedtstoffer, som er byggesten for hormonerne. **Graphites comp.** aktiverer stofskiftet således at affaldsstoffer nedbrydes og udskilles.

Betændelses-psoriasis:

Denne type psoriasis, bryder typisk ud efter en infektion, ofte halsbetændelse og viser sig som psoriasispletter. Pletterne kan komme rundt omkring på hele kroppen – maven, ryggen, benene og armene. Ved psoriasis bør man stort set holde sig fra at bruge dyriske fedtstoffer til stegning og friture og stærkt begrænse indtagelsen af salt, farvestoffer og konserveringsmidler.

Ved betændelses-psoriasis behandles først 2 uger med **Heparon** og **Graphites comp.** og herefter tillige med **Mercurius bijod. comp.** Sidstnævnte er et betændelsesmiddel, der renser ud i lymfen. Gamle, indkapslede infektioner gemmer sig i lymfen, og derfra danner de grobund for nye sygdomme. I dette tilfælde betændelses-psoriasis.

Små sår

For at lindre på små sår og få dem til at hele hurtigere, kan man smøre **Morgenfruesalve** på sårene. Det bevirker, at de hurtigere heler op. Salve må ikke smøres i større sår.

Hvis et barn har tendens til at sår heler langsomt og der evt. let går betændelse i sårene, kan man fremme helingsprocessen med **Quarz D6**. Hvis man derefter tager **Quarz D12** som en kur gennem 2-3 måneder, får man ofte efterfølgende en bedre helingsevne, og der kommer ikke så let betændelse i nye sår.

Svamp

Svampeinfektioner i huden kan vise sig på mange forskellige måder fra negle- og fodsvamp over ringorm til babyens arp og trøske.

Den homøopatiske behandling af svamp koncentrerer sig om at støtte leverens afgiftning af svampens affaldsstoffer, samt styrke hud og slimhinder, der er angrebet.

Ringorm, fodsvamp og neglesvamp behandles med **Heparon**, som styrker leverens afgiftning, samt **Quarz D6**, som styrker hud og negle. Til børn under 12 år anvendes **Cichorium comp.** i stedet for **Heparon**.

Trøske hos spædbørn behandles med **Cichorium cum stanno**. Ved spædbørn, som ammes, dryppes en dråbe på moderens bryst. Barnet lægges til, når dråben (alkoholen) er fordampet.

Lus og fnat

Hos nogle børn og unge kan lus udvikle sig til en plage. Knap har man afsluttet en lusekur, før nye lus kan konstateres. Det samme kan forekomme med fnat.

Med homøopatisk behandling kan man have held til at omstemme miljøet i huden, så de små parasitter ikke trives. Det vil ikke slå dyrene ihjel; men kan forebygge evt. ny smitte. Midlerne er velegnede til at give samtidigt med og opfølgende på udvortes behandling med fnat- og lusemidler.

Biron virker kløestillende og lindrende ved alle former for insektstik – også lus og fnat (selvom fnat teknisk set ikke er et insekt, men en mide). **Sulfur D6** virker kløestillende og påvirker stofskiftet i huden. Sammen vil de to midler påvirke miljøet i huden, så lus og fnat ikke finder det attraktivt.



TÆNDER

De første anlæg til tænder dannes allerede i fosterstadiet, og her har man mulighed for at gøre noget grundlæggende, der er styrkende for barnets tænder. Man kan også gøre noget i barnets første leveår. Er børnene først blevet 6-7 år, kan man ikke længere styrke tænderne helt grundlæggende indefra.

Vore tænder dannes først og fremmest som et samspil mellem kalk (calcium), magnesium og fluor. Kalken danner tændernes centrale substans, og det er vigtig at kalkens indre struktur er stærk og stabil. Magnesium er med til at "sætte et gitter op", som kalken kan "støbes" ind i. Magnesium har en slags strålevirkninger, som også har betydning for, hvor store tænderne bliver. Tændernes emalje dannes af fluor. Jo stærkere emaljen er, jo bedre holder tænderne, og jo bedre kan de afvise angreb udefra.

Styrk dine tænder

Man har mulighed for at styrke kalk-, magnesium- og fluorprocesser med homøopatisk medicin. Det anbefales, at moderen under graviditeten veksler mellem at tage **Calcium fluor. D6** og **Calcium phos. D6**. Senere, når barnet er kommet til verden, giver man ind i mellem barnet disse to præparater vekselvis. Det er vigtigt at holde øje med, hvordan udviklingen af emaljen er hos barnet. Emaljen er det skinnende ydre lag på tænderne.

Hvis emaljen er svag og tandhærdningen er dårlig, bør man give **Calcium fluor. D6** i længere tid. Det er også en god idé ind i mellem at give barnet **Magnesium phos. D6**. Så hjælper man med til, at de tre vigtige elementer ved tanddannelsen arbejder godt

sammen. Magnesium giver man især mere af, hvis mælkætænderne er små.

I det hele taget styrker man opbygningen i det lille barn, når fluor og magnesium arbejder godt sammen i disse år. Styrker man barnet i disse år, danner man grundlaget for et stærkt legeme resten af livet.

Tandfrembrudssmerter

Hvis barnet får smerter, når nye tænder bryder frem, kan man give det **Chamomilla comp.** (Se dosering s. 5) Desuden kan man styrke mundens slimhinder med **Silicea/Belladonna comp.**



KNOGLER, SENER OG LED

Det er vigtigt at barnet opbygger sunde og stærke knogler, sener og led. Har barnet udviklet sig sundt i barndommen med sund kost og bevægelse, kan det bedre tåle slitage livet igennem. Med homøopati har man mulighed for at påvirke udviklingen, så knogler, sener og led bliver stærkere. Man kan styrke knoglerne ved ind i mellem at give barnet homøopatiske kalkforbindelser som **Calcium phos. D6** og **Calcium fluor. D6** - ligesom det blev anbefalet til styrkelse af tænder.

Vokseværk

Fra omkring 5-6 års alderen får nogle børn i perioder vokseværk. Symptomerne er værkende og urolige muskler, typisk i benene. Smerterne kommer typisk hen under aften eller ved sengetid. Vokseværk er ikke nogen sygdom, men kan være plagsom for nogle børn. Giv barnet **Calcium phos. D12** samt **Magnesium phos. D6**, når de får smerterne, 5 dråber af hver i lidt vand umiddelbart efter hinanden, med et kvarters mellemrum - gentages 4 gange. Det mildner ofte smerterne.

Knoglebrud

Ved knoglebrud aktiverer det homøopatiske middel **Symphytum comp.** sammenvoksningen af knoglerne. Midlet gives først, når knoglerne er sat korrekt sammen. Som akutmiddel kan man give **Arnica D6**, lige når skaden er sket.

Forstuvninger

Ved forstuvninger hæver leddet, der opstår rødme og det smerter. Man skal være helt sikker på, at der ikke er noget brækket, inden man behandler skaden som en forstuvning. Det er typisk fodleddet, som udsættes for en forstuvning. I første omgang kommer man koldt vand på hævelsen eller lægger en ispose på det hævede led. Derefter kan man lægge en fugtig, kølig forbindelse med **Arnica Liniment.**

Sådan gør man: 2 dl. koldt vand tilsættes 1 spsk. Arnica Liniment. En klud vrides op i blandingen og lægges løst omkring det hævede sted. Læg et tørt klæde udenpå omslaget. Det fugtige omslag beholder man på ca. 15-20 minutter.

Indvortes støtter man helingen med **Arnica D6. Arnica Liniment** og Arnica D6 er godt at have i huset og med på ture, især hvis man dyrker meget sport. Hævelsen ved en forstuvning fortager sig noget hurtigere ved denne behandling og man kan hurtigere komme i gang igen.

Svagt bindevæv/ hypermobilitet

Forskellige tegn kan vise sig ved svagt bindevæv og hypermobilitet: Man får let forstuvninger, overstrækker albueled og fingerled. Man får smerter i hofter eller knæ - især i puberteten.

Sener og led kan man generelt styrke ved at give det homøopatiske middel **Bambus comp.**

Seneskedehindebetændelse

Symphytum comp. er udviklet til seneskedehindebetændelse. Det er ofte en god idé at supplere behandlingen med **Symphytum comp.** med et omslag med **Arnica Liniment.** Se behandling under "Forstuvninger". Vandet, man bruger til arnicaomslaget, skal ved seneskedehindebetændelse være lunkent. Lav et omslag dagligt i 1 uges tid og derefter efter behov.

Skoliose

Skoliose viser sig i 10 – 16 års-alderen som en skæv ryg. Barnet kan have en skæv holdning, hvor skuldrene tydeligt ikke er lige høje – eller der kan endda udvikle sig en pukkelryg.

Nogle gange er forældrene længe om at opdage tilstanden, da barnet netop i den alder bliver meget selvbevidst og blufærdig og tit ikke vil vise sig uden tøj på for sine forældre.

Man skulle tro, at en så skæv ryg ville give smerter; men det er langtfra altid, at de unge klager over ubehag. De fleste unge med skoliose kan klare sig helt uden behandling, mens andre skal have fysioterapi eller endda gå med korset eller blive opereret.

Som supplement til fysioterapi og lægebehandling kan man anvende flg. midler:

Epifysis/Stannum virker opbyggende på epifysen, som er en overordnet hormonkirtel, der bl.a. sørger for, at hjernen opfatter mellemørets signaler om kroppens orientering (op/ned) i rummet korrekt.

Phosphor D12 styrker barnets Jeg – og det er Jeg'et som er ansvarlig for menneskets oprette gang og ranke holdning. NB – må ikke anvendes ved blødersygdom.

Bambus comp. styrker bindevæv, muskler og sener, som støtter rygsøjlen.



Øverst:
Guldblomme/Volverlej (*Arnica montana*) heler skadet væv. Indgår i Arnica liniment og Arnica D6.

Nederst:
Blågrøn Bambus (*Phyllostachys viridiglaucescens (Bambusa)*) indeholder kisel og støtter bindevævet. Indgår i Bambus comp.

PUBERTET

Forpubertet

I tiden op til puberteten, kan både drenge og piger blive trætte og ugidelige og nogle får let hovedpine. De mangler ofte jern. Få evt. taget en blodprøve. Hvis de har de beskrevne symptomer, kan det betale sig at give dem homøopatisk jern, f.eks. **Ferrum phos. D12**. Hvis deres blodprocent er lav, gives både det homøopatiske middel og samtidig et fysisk jerntilskud i en kort periode. På den måde støtter man kroppen og den fysiske udvikling.

Menstruationssmerter

Piger og kvinder kan være plaget af menstruationskramper og smerter op til menstruation. Nogle piger har disse krampesmerter i en periode på et par år, hvorefter de ophører. Men hos nogle piger og kvinder fortsætter de i årevis.

Chamomilla comp. virker krampeløsende. For at opnå en dyb og varig effekt skal lægemidlet indtages kurmæssigt i 2-3 måneder, uanset om man mærker smerter eller ej. Når smerterne er til stede, kan **Chamomilla comp.** indtages i akut dosering.

Erfaringer med lægemidlet har vist, at man ved den første menstruation efter opstart på **Chamomilla comp.**, ofte får kraftige smerter nogle timer, og derefter begynder det at hjælpe mærkbart.

Der er her tale om en naturlig førstegangsforværring, hvor lægemidlet er begyndt at gøre sin virkning. Læs mere om førstegangsforværring på side 4.

Magnesium phos D6 virker afslappende på musklerne og kan lindre menstruationssmerter. Se boksen ”Den varme 7’er” på næste side.

Er menstruationerne både smertefulde og uregelmæssige, kan man behandle med **Bryophyllum D6**. Den får menstruationen til at forløbe mere harmonisk både fysisk og emotionelt.

Hvis ovenstående behandling ikke har den ønskede effekt, og menstruationerne er kraftige og eller uregelmæssige, er der hjælp at hente ved en behandler.

Manglende menstruation

Tidspunktet for den første menstruation afhænger ofte af, hvornår pigens mor fik sin første menstruation. Hos nogle piger trækker det ud. Er de blevet 15-16 år og stadig ikke har fået menstruation, kan man sætte dem i gang ved at give midlet **Ovaria comp.**

Der er ingen hormoner i dette middel, men det stimulerer produktionen af kvindelige hormoner og i løbet af 1-3 måneder, efter pigen er påbegyndt behandlingen med **Ovaria comp.**, vil menstruationen normalt starte. Pigen bør fortsætte med at tage midlet et par måneder, efter at hun har fået den første menstruation.

For tidlig pubertet

Hos nogle piger starter kønsmodningen alt for tidligt, hvilket naturligvis giver fysiske og psykiske problemer. I disse tilfælde kan man anvende **Epifysis/Stannum**. Epifysen kaldes også pinealkirtlen, som er en overordnet hormonkirtel, der styrer de hormoner, som holder kønsmodningen tilbage. Epifysis/Stannum afbalancerer pinealkirtlen, så kønsmodningen ikke starter for tidligt. Epifysis/stannum virker bedst, hvis den gives, inden menstruationen er gået i gang. Hold øje med den psykiske udvikling og udviklingen af bryster og behåring før 8-årsalderen.

Den varme 7’er

Magnesium phos. virker effektivt lindrende på smerter og krampetilstande ved en såkaldt ”Varm 7’er”. Dryp 10-50 dråber i et glas varmt vand, gerne så varmt som muligt til voksne og ikke helt så varmt til børn. Det drikkes i små slurke over 15-30 min. Gentages efter behov. Denne metode kan også anvendes til beroligelse af uro, vrede, stress mm.



Opret Kobjælde (*Pulsatilla vulgaris*) stimulerer de kvindelige kønshormoner. Indgår i Ovaria comp.

HOVEDET

Hjernerystelse

Ved hjernerystelse gives **Arnica D6** (se dosering s. 5) gerne sammen med **Cerebellum D6**. Ved **Cerebellum D6** doseres 1 drikkeampul 1 x dagligt. Der er 10 drikkeampuller i en pakning, som tages indtil hovedpinen er gået væk, og gerne 3-4 dage længere.

Det er meget vigtigt at holde barnet i ro nogle dage/ uger, hvis det har fået hjernerystelse. Hvis barnet herefter fortsat har gener, gives **Arnica D30**, og lægen kontaktes.

Skolehovedpine

Nogle børn, typisk i 9-12-årsalderen, får hovedpine efterhånden, som dagen skrider frem. Intellektuelt arbejde belaster hovedet og udløser den såkaldte skolehovedpine. Ved skolehovedpine er det vigtigt, at barnet i en periode ikke presses til alt for meget skolearbejde. Man kan samtidigt behandle med det homøopatiske middel **Kalium phos. D12** til de meget følsomme børn, ellers gives **Kalium phos. D6**. (Se dosering s. 5)

Spændingshovedpine

Dette kan behandles med **Magnesium phos. D6**. Magnesium virker krampeløsende og beroligende på psyken. (Se den ”Den varme 7’er” s. 55).

Jernmangel og hovedpine

Børn, som har tendens til blodmangel (lav blodprocent), får let lavt blodtryk og hovedpine. Her behandles forebyggende med **Ferrum phos. D12** eller **JernVital H**.

Nogle børn har i perioder eller vedvarende for lav blodprocent. Symptomerne kan være træthed, modløshed, lavt blodtryk og tendens til infektioner og bronkitis. Fysiske og især sjælelige oplevelser kan bevirke, at barnet har sværere ved at optage jern og udskiller det for hurtigt.

Man kan støtte jernoptagelsen med **Ferrum phos. D12** eller **JernVital H. Ferrum phos. D6** anvendes især til børn og spædbørn, som er hvide og blege i huden.

Køresyge

Det er meget almindeligt, at børn oplever at få køresyge, når de er små. De fleste vokser fra det efterhånden som det indre øre udvikles; men hos nogle forbliver det en gene, som foruden ved at være ubehagelig også vil være ganske upraktisk i mange sammenhænge. De her nævnte midler kan anvendes ved alle former for transportsyge – også sø- og luftsyge.

Nuxvomica D6 anvendes ved kvalme og opkast. Kan tages forebyggende f.eks. fra dagen før en længere bil-tur. (Se vejl. Dosering s. 5). Når behovet opstår, kan midlet tages i akut dosering (se s. 5). **Ipecacuanha D6** virker beroligende mod brækfølelser; og **Chamomilla comp.** virker afslappende og beroligende – også på mavemuskel. Køresyge kan også skyldes, at nervesystemet bliver overbelastet med sanseindtryk. Her vil **Quarz D30** nære og beskytte sanserne.



VEKSELFODBAD

Sådan tages et vekselfodbad:

Hvis man går rundt og småfryser på fødder og underben, i underliv og har kolde nyrer, er her en meget virkningsfuld og behagelig måde at lære kroppen at holde sig varm på. Samtidig boostes immunforsvaret. Gentag gerne vekselfodbadet hver aften i en periode:

Man skal bruge to baljer: i den første tilsættes ca. 38 grader varmt vand. I den anden balje tilsættes koldt vand. Sæt fødderne i baljen med det varme vand i 3 minutter, derefter skiftes over til baljen med det kolde vand. Hold fødderne her i 10-30 sekunder. Derefter skiftes over til baljen med det varme vand i 3 minutter, og herefter skiftes igen til baljen med det kolde vand i 10-30 sekunder.

Tag fødderne op af baljen, pak dem ind i et håndklæde og et uldtæppe, og hvil efterfølgende i 10-15 minutter, hvor du vil mærke, hvordan varmen spredes i kroppen.



Få mere at vide på www.foreningen-alma.dk

Dette informationsmateriale er udgivet af Foreningen Alma, som har til formål at oplyse om homøopatiske lægemidler og antroposofisk lægekunst. Alma udgiver en række bøger, hæfter og foldere om behandling med homøopati.

Hæfter og foldere kan downloades på www.foreningen-alma.dk, hvor du også kan bestille dem til dig selv, din kl. inik eller butik. På hjemmesiden finder du også bøger, kurser og artikler om homøopati og antroposofisk lægekunst.

Foreningen Alma
Hagemannsvej 11
8600 Silkeborg

Hvor kan jeg købe homøopatiske lægemidler?

De homøopatiske lægemidler, som er nævnt i dette hæfte, kan købes i udvalgte helsekostbutikker og webshops samt hos nogle behandlere.

Find nærmeste butik eller behandler på:
www.allergica.dk

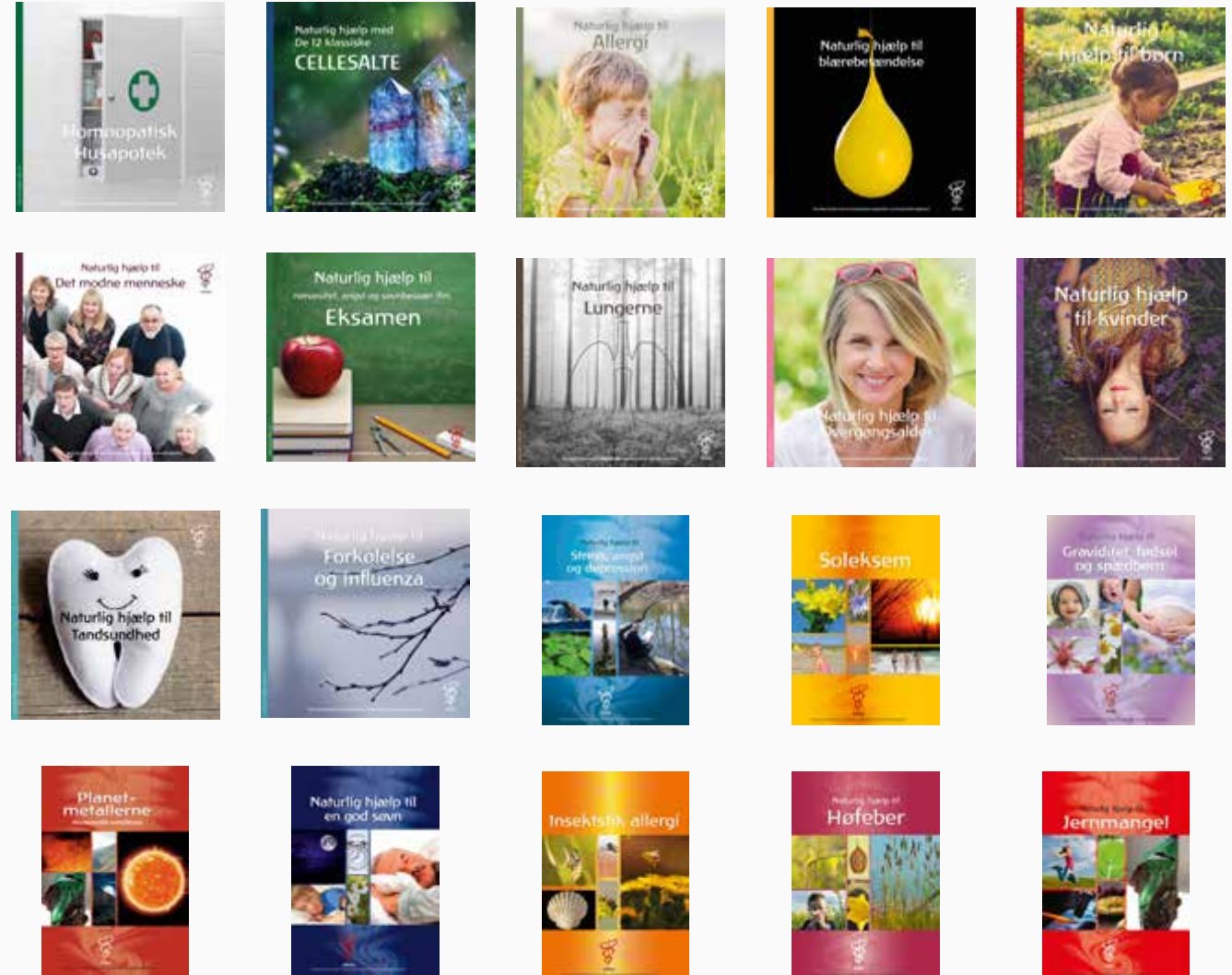
Allergica A/S
Hagemannsvej 11
8600 Silkeborg

De homøopatiske lægemidler fra Allergica, som er nævnt i dette hæfte, fremstilles under farmaceutisk kontrol af de danske sundhedsmyndigheder.



ALMAS HÆFTER

Hæfter kan bestilles eller downloades fra Almas hjemmeside.





“TAG IMOD BARNET I ÆREFRYGT.
OPDRAG DET I KÆRLIGHED.
LAD DET GÅ I FRIHED.”

– RUDOLF STEINER



Vejl. pris kr. 10,00

Foreningen Alma • Hagemannsvej 11 • 8600 Silkeborg
www.foreningen-alma.dk • Tlf: 86 81 92 77 • e-mail: kontakt@foreningen-alma.dk