

Arnica Montana

Navadna arnika ali tudi samo arnika (znanstveno ime *Arnica montana*) je zaščiten zdravilna rastlina.



Arnika raste po vsej Evropi na svetlih gozdnih jasah, planinskih travnikih in pašnikih ter v visokih barjih. Ponekod je zaščiten rastlina. Po vsej Sloveniji raste po zakisanih travnikih, košenicah, planinskih travnikih, visokih barjih, od nižin do visokogorja.

1. Krajši opis

Arnika je gorska rastlina, kar je razvidno tudi iz pridevnika »montana« (v latinščini mons pomeni gora, montana pa gorska).

Arnika je zelnata trajnica, ki zraste od 20 in 70 cm visoko. Za zdravilno uporabo so primerna sveža in posušena socvetja. Farmakološko pomembne sestavine so seskviterpenski laktoni, flavonoidi, kumarini, derivati kavne kisline in eterično olje.

Kemijska sestava: maščobne kisline (40-50%), med njimi palmitinska, linolejska in miristinska, C₁₉-C₃₀ n-alkani (~9%), timol, timol metileter, 4-hidroksitimol dimetileter, α-felandren, miricen, humulen, δ-kadinen, kariofilen oksid,...

2. Uporaba - splošno

V medicini se uporablja predvsem zunanje za obkladke pri kožnih vnetjih po piku žuželk in ožigih meduz, turih, oteklinah zaradi poškodb, zvinih in udarninah, podplutbah, povrhnjem vnetju ven, mišičnih in sklepnih bolečinah, pa tudi za izpiranje vnete ustne in žrelne sluznice. Zdravi tudi ozeblino, zlato žilo in plešavost živčnega izvora ter celi rane.

Je pogosta sestavina homeopatskih pripravkov, ki zdravijo s sledovi, ki naj bi jih pustile učinkovine v topilu med razredčevalnim postopkom. **Z izjemo homeopatskih zdravil se arnike ne sme jemati notranje, ker lahko povzroči zastrupitev.**

Arnikovo tinkturo je moč pripraviti z namakanjem dvajset žličk (deset gramov) droge v sto gramih razredčenega alkohola ali močnega žganja, za obkladke pa jo je potrebno predhodno razredčiti z vodo od tri do desetkrat, za izpiranje ust pa desetkrat.

Raziskave na živalih so pokazale, da deluje uničevalno za nekatere kužne bakterije in ima blage protivnetne lastnosti. Sestavina helenalin blaži bolečine, uničuje kužne bakterije, blaži vnetja, in spodbuja odpornost zoper kužne klice. Arnika vsebuje adrenalino podobno spojino, ki zviša krvni tlak in vpliva na delovanje srca.

Kot **prva pomoč** je homeopatska *Arnica Montana* popolnoma varna za uporabo. *Arnica Montana* zelo hitro pomaga pri simptomih kot so: duševni ali čustveni problemi, izguba spomina, derilij, depresije, strah, vrtoglavica, glavoboli, poškodbe možgan, frakture lobanje ali kompresija lobanje,

posledice meningitisa na možganih, vnetje očesne mrežnice, hemeroidi, očesne težave zaradi pikov ali poškodb, nos krvavi, zobobol, slab zadah, krvavenje po poškodbi, nizek pulz, napenjanje, driska in problemi z mehurjem, otekli penis in testisi po poškodbi, boleče bradavice, astma, boleči sklepi, mišični krči, mrzlica, malarija, tifus, putika in revmatizem, piki žuželk, neuralgije, osteomelitis, po kirurških operacijah, angina, straovi, bolečine v ušesih, bolečine v vratu, težave z želodcem, impotenca, tumorji dojk, nespečnost, nočne more, kronično kašljanje, bronhitis, plešavost, zobobol,...

2.1 Stranski učinki in strupenost

Notranje je strupena, največ zaradi snovi helenalin, ki je citotoksičen. Povzroči nevarno vnetje želodčne in črevesne sluznice, spremeni srčni utrip, povzroči plitko dihanje, nedelovanje srčne mišice. Dolgotrajna zunanja raba na poškodovani koži povzroča vnetje kože z gnojnimi mehurčki, na nepoškodovani koži pa nastanek ekcema in strupenih kožnih reakcij z mehurji.

2.2 Opozorila in prepovedi

Arnika se ne sme vzeti notranje, razen v ustreznih homeopatskih razredčenjih.

3. Homeopatska Arnica Montana, na način – »wet dose« -mokra doza

Wet dose« - pomeni, da vzamemo steklenico ½ litra izvirske vode (lahko vzamemo tudi prekuhano vodo). ½ dcl vode odlijemo stran. S tem zagotovimo, da je v steklenici tudi zrak, ki je potreben, da se voda, ki jo kasneje tresemo, napolni z mehurčki. V steklenico damo 3 zrnca ali dve kapljici Arnice Montane in počakamo dve minuti, da se zrnca raztopijo. Nato steklenico močno pretresemo. Pred vsako uporabo steklenico vsakič 10 x pretresemo. Dnevna doza je čajna žlička oz. pokrovček dvakrat na dan. To steklenico imamo za cca 3 mesece (izredno poceni terapija).

Najbolj znan zagovornik terapije s homeopatsko Arnico Montano na način mokra doza je **Joe De Livera** iz Sri Lanke (Sam Arnico Montano na ta način neprekinjeno jemlje že od l. 1996). Terapijo nekateri (in tudi sam) imenujejo »**joepathy**«. Klasični homeopati imajo mnoge pomisleke glede tega načina.

Homeopatska arnika montana je izredno učinkovita pri nešteti težavah (diabetes 1 in 2, nespečnost, rast las, ekcema, mozolji, inkontinenca, kronične bolečine, glavobol, odvajanje od kajenja, želodčna kislina, negibljivost nog, koma...). Način **mokra doza** naj bi bila mnogo bolj učinkovit kot jemanje zrnca (dry dose – način **suha doza**) zaradi vsakičnega močnega stresanja (10x) steklenice s homeopatsko raztopino pred uživanjem. Zaužijemo zmeraj 1 čajno žličko - počasi jo posrkamo, zdravilo pod jezikom gre hitreje v krvni obtok. Obstaja tudi različica načina **mokre doze**, kjer dozo še nadalje razredčimo. Eno žličko raztopine damo v pol kozarca vode in od tega damo pacientu eno žličko. Ta varianta se uporablja pri različnih zdravilih kot je npr. Nat Sulphate 6c, ki se uporablja za tretiranje astme. Učinek homeopatskega zdravila se poveča z vsakim redčenjem in seveda tresenjem. Pacient po potrebi zaužije eno ali več žličk te raztopine. Z bolj razredčenim homeopatskim zdravilom dosežemo, da ta prodre globlje kot suha doza, obenem pa zdravilo deluje bolj 'nežno'. Na ta način prirejamo dozo občutljivosti telesa. Učinek pa je enak. Izkazalo pa se je že, da enako homeopatsko zdravilo npr. Arnica Montana (za zdravljenje nespečnosti) vzeto na klasičen način ni delovalo, na način **mokra doza** pa je učinkovalo.

V tem sestavku bomo osvetlili jemanje Arnike Montane samo na način mokra doza. Način mokra doza naj bi bil mnogo bolj učinkovit ter naj bi pomagal tudi v primerih, ko način suha doza ne pomaga.

Arnika 30C (Redčenje homeopatske raztopine: razmerje 1:100, označuje črka C; razmerje 1:1000, označuje črka M. Pri tem ločimo potence od najmanjše npr 6C do velike npr. 200c. Manjše potence se uporabljajo za lokalne simptome- rane, medtem ko se velike uporabljajo pri splošnih problemih, npr. alergije, nespečnost... Osnovno pri homeopatskem zdravilu je njegova potencia (stopnja redčenja) in njegova moč. Višja je potencia, globlje preparat deluje) se največ uporablja pri vseh vrstah poškodb, Arnika 1M pa se priporoča za

boljše delovanje možgan. Arniko Montano na način mokra doza se lahko jemlje tudi več let. Na ta način nima nobenih stranskih učinkov.

PRIMERI UPORABE

Rane - 30c

Arnika 30c je že tradicionalno zdravilo za celjenje ranj. Arnika Montana ima moč, da čisti kri in odstranjuje krvne strdke in druge nečistoče. To pa dejansko ni redčenje krvi in se zato lahko uporablja pred in po operaciji. S čiščenjem krvi pospešuje pretok krvi do celic in organov ter jih oskrbuje s hranljivimi snovmi, vitamini in minerali. Popravijo se poškodbe celice, ki jih povzročajo prosti radikali, zmanjša se stres, prenovi se celotno telo, podobno kot bi napolnili baterijo.

(Več o razlagi delovanja Arnike pri čiščenju krvi najdete pri na forumu pod search : Arnica Montana – avtor Joe De Livera in poiščete pod topics – Evidence that Arnica thins the blood - odgovori dr. Udaye Kumar)

Joe De Livera priporoča nočno »mokra« dozo vsem nad 40-tim letom, da bi tako preprečili morebitne bodoče probleme s pretokom krvi.

Splošno počutje - 30c

Priporočena doza je 1 žlička dnevno.

Nadomestilo za morfij po operaciji – 200c in 30c

Takoj po operaciji (ko se zbudite iz kome) 1 žlička vsake dve uri in potem vsak naslednji dan vsake 3 ure.

Prostata - 30c

Različne probleme s prostato (hyperpasia, inkontinenca) si lajšate z 1 do 2 žlički dnevno.

Motorne disfunkcije mišic – 1M

Pri različnih problemih kontrole delovanja mišic vzemite 1 žličko dvakrat dnevno.

Mentalna degeneracija pri starejših – 1M

Pri različnih starostnih problemih kot so Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova, izguba spomina vzemite 1 žličko na dan.

Kronična bolečina – 30c

Pri različnih kroničnih bolečinah, tudi išijas, vzemite 1 čajno žličko dvakrat dnevno.

Nespečnost – 30c

Pred spanjem vzemite 1 žličko.

Ekcem – 6c

Različne kožne bolezni zdravimo z eno do dve žlički na dan.

Celulitis – 30c

Arnika povečuje krvni pretok v kapilarah in preprečuje raznorazne infekcije, ki se vežejo na zmanjšano prekrvavitev. 1 žličko vzamete pred spanjem.

Lasišče – 30c

Arnika pomaga pri obnavljanju lasišča. Običajna doza je ena žlička prd spanjem, lahko pa tudi koncentracija 200c vsak drugi dan.

Angina – 30c

V primeru prve pomoči se vzame 1 žlička koncentracije 200C, drugače pa koncentracija 30c dvakrat dnevno.

Kronični glavoboli – 30c

Ob glavobolu vzemite 1 žličko.

Notranje krvavitve pri hemofilikih – 30c

Arnika pomaga pri notranjih krvavitvah in zmanjšuje natekanje. Ob dogodku vzemite 1 žličko.

Mozolji, druge akne, uležanine – 30c

Vzemite 3x dnevno 1 žličko 1 mesec in nato 2x dnevno 1 žličko 6 mesecev.

Krvavenje iz nosu – 200c

1 žlička pomaga takoj.

Revmatizem in putika – 30c

Dnevna doza je 1 žlička

Problemi z erekcijo – 6c

Dnevna doza je 1 žlička

Tonsillitis; vnetje mandeljnov - 30c

Arnika zmanjšuje natekanje in bolečine. Vzame se takoj, ko se pojavijo problemi, dnevna doza je 1 žlička.

Diabetes – 6C ali 30c

Arnika lahko drastično zmanjša krvni sladkor, zato jo jemljite pazljivo. Do 2 žlički dnevno, dodatno vzamete tudi 2x ¼ žličke cimeta.

Kajenje – 30c

Arnika zmanjšuje potrebo po kajenju. Dnevna doza je 1 žlička.

Vid – 30c

Arnika lahko izboljša vid. Dnevna doza je 1 žlička. Pri katarakti vzamete 2 žlički dnevno.

Menstrualni problemi – 30c

Pri nekontroliranem krvavenju pomaga 1 žlička dnevno.

Alkoholizem – 30c

Arnika zmanjšuje potrebo po alkoholu. Vzemite 1 žličko pred spanjem.

Visok krvni pritisk in holesterol - 30C

3x dnevno in zmanjšujete dozo do dveh žličk v roku enega meseca. Lahko jemljemo poleg zdravil in opazujemo učinek. Nima stranskih učinkov kot beta blokerji.