

## Rejseapotek - anbefalinger

Nu har jeg efterhånden hørt og læst en del om rejse-apoteker og gode rejse-råd. Jeg opdagede, da jeg skulle lave denne liste, at der simpelthen var alt for meget information. Jeg har derfor lavet en basic liste her med mine egne rejse-apoteksråd. Jeg har listet nogle forskellige muligheder og understreget det, jeg synes er vigtigst at have med.

### Generelle råd – særligt til tiden i Tiruvannamalai og hvis I tager væk fra Mitraniketani i pausen:

Det vigtigste for jer er at have noget til **maveproblemer** + remedier hvis I har særlige behov. Det allervigtigste mod rejse-problemer vil altid være **sund kost** og **sund fornuft, god indre balance** og meget vigtigt: et **stærk immunforsvar**. Har I svagheder (mave, allergi, tendens til migræne eller andre ting) er der særligt vigtigt, at I styrker jeres immunforsvar – så der er "overskud" i modstandskraften.

#### Generelle råd:

- Drik aldrig vand direkte fra hanen
- Hvis I køber frisk juice så bed om juice uden is og vand (dette er ukogt).
- Hellere skylle frugt en gang for meget, end en gang for lidt.
- Pas på med at spise "vestlige salater" hvor det grønne er skyllet i ukogt vand.
- Spis lokale retter – så har kokken ikke været ude i eksperimenter og I er sikre på at maden er frisk. Man kan også spørge, om retten indeholde friske, lokale grøntsager i restauranten.
- Spis vegetarisk – der er naturligt færre bakterier i grøntsager.
- Vær opmærksom på at **vaske hænder ofte** – husk – I Indien spiser man med fingrene og I kan ikke forvente, at der er bestik når vi er ude. På togtur eller dagsture er det godt at have hånd-desinficeringsgel med. Men almindelig håndvask med sæbe er tilstrækkeligt til daglig.
- Tjek altid, at skruelåget ikke er brudt op, når I køber flaske-vand.
- Hold jer i balance: hvil ud, drik nok væske. Sig fra, hvis I har behov for hvile.
- Det mentale spiller ind: vær ikke frygtløs og ubetænksom, men heller ikke ængstelig for at smage nye ting.

## Homøopati

*Som I nok ved, har vi rigtig god erfaring med at bruge homøopati. Vi kan anbefale jer at kontakte **Homeoteket, Rathsacksvej 27, 1862 Frederiksberg C. Tlf. 33 24 08 97** for homøopatisk medicin. Alle remedier som er nævnt her, kan købes hos homøoteket (på nær rejseapoteket, som skal bestilles på <http://www.helios.co.uk/>. Jeg ved, at bla. folkekirkens nødhjælp bruger deres remedier, når de sender volontører ud.*

**Supplement til immunsystemet :- Thymuline 9 ch.** Stimulerer og optimerer immunsystemet. Godt at have 1 pose med 5 pakker med til hver person på rejser. Hvis man – af den ene eller anden årsag – føler sig sløj, kan man styrke sit immunsystem med disse. Vi plejer også at tage en før vi rejser (det er en lille pakke med små sukker-pastiller).

**Diarre og madforgiftning** kan behandles med **Arsenicum Album D6** og **HO 87** – fx rejsediarre, tyfus, paratyfus, kolera, dysenteri eller giardiasis.

## Rejseapotek

I kan også købe et homøopatisk rejse-apotek (på størrelse med en lille madpakke) for 400 kr. hos os. Dette rejseapotek rummer 36 forskellige remedier og holder mange mange år idet, man skal bruge meget små doser. Rejseapoteket har også en udførlig lille bog, som man (på engelsk) kan læse om de forskellige remedier i. Vi har haft meget glæde af dette apotek – både i Indien og herhjemme, da det dækker behovet. Vi brugte det til et par af deltagerne, som havde lidt maveproblemer sidste år og har selv brugt det på mange rejser.

## **Anbefalede remedier, som kan købes i Helsekostforretninger:**

### **Imunforsvar:**

Multi- Vitaminpiller: er fornuftigt at tage, da det også støtter immunforsvaret.

Echinaforce: rød solhat – urtedråber, som fremmer immunforsvar.

### **Probiotika** – se under ”mave”

- Hvad I end vælger af disse remedier, så start hjemmefra.

### **Mave**

**Revolyt: re-hydreringsdrik:** sukker-salt blandinger i breve. Godt til væsketab som følge af diaré/opkast.

**Lactiplus eller anden form for probiotiske bakterier:** Styrker tarmflora, fordøjelse og immunforsvar. Min. 80 % af vores immunforsvar er i tarmene, så det er rigtig godt at gå igang med at forebygge en måned før afrejse med probiotika (tarm-bakterier, mælkesyrebakterier). Der er forskellige udgaver (kapsler, pulver, flydende...) – Men en del, som skal stå på køl og det kan det ikke i Indien. Så vælg noget, som er handy at rejse med (fx. Lactiplus).

### ***Andre muligheder;***

Tarm-i-form: urter, der hjælper fordøjelsen, hovedsageligt forebyggende, men også god mod forstoppelse.

Phytamin 6: (flydende –dråbeform): hjælper fordøjelse.

**Andet, (som fås på apoteket):** Jeg har tidligere også medbragt ”stop-piller” (apoteket, som fx **immodium**), som er effektive, men som næsten altid giver forstoppelse efter diarre. De er gode, hvis man skal fx skal flyve. Spørg i øvrigt i helsekosten, om der er alternativer.

### **Myg**

I kan købe en meget effektiv mygge-lotion, som er stærk i Indien. Men ønsker I mildere (og måske lidt mindre effektive), men sundere løsninger, er det godt at tage en form for **myggelotion og evt. noget mod kløe** med hjemmefra. Tænk jeres påklædning godt igennem og medbring min. én langærmet løs trøje og lange løse bukser. Et tørklæde er godt at putte sig under. Der er forskellige myggeremedier – og nogle virker forskelligt på forskellige folk ligesom det også er forskelligt, hvor ”populært” mygge-blod, man har.

*Beskytter mod myggestik:*

B-vitamin (Mygomax, pilleform): Frembringer en lugt myggene ikke kan lide (virker dog ikke på alle).

**Myggebalsam**: der er forskellige former at vælge imellem. I kan også bruge **Æteriske olier**: **citronella / lemongrass**: kan blandes i olie og smøres på huden. Kan også puttes på tøj (tilsæt fx. når I vasker jeres tøj).

Mod kløe: Calendel creme har jeg fået anbefalet, men der er forskellige specifikke remedier mod kløen. I øvrigt skulle Valleforce (molkosan) også tage kløen omgående. Man kan også købe andre remedier.

### **Solcreme**

Jeg (Anna Marie) har ikke behov for solcreme til dagligt i landsbyen, men skal I på stranden eller ligger I jer direkte under solen, er solcreme vigtigt. Køb en god en (bedst uden parabener) med høj faktor.

### **Infektioner**

**Traumel**: En homøopatisk creme som er super til infektioner (renser, desinficerer), muskelsmerter, ledsmerter mm.