

## ÚTIPATIKA LISTA NYARALÁSHOZ

- **lázmérő, lázcsillapító** kúp, nagyobbaknak szirup – ha lázas lenne (sz.e. kétféle hatóanyagú, például Panadol és Nurofen)
  - a szokásos **hámosító krémek** (pl. Sudocrem, Neogranormon)
  - **sebkezelő** (pl. Bepanthen, körömvirág kenőcs, aloe vera készítmény)
  - **bélflóra normalizáló** (probiotikum) – hasmenés, hányás, bármilyen eredetű fertőzés mielőbbi legyűrésére, a szervezet munkájának segítésére
  - **antihisztamin** belsőleg (kálciumból hagyományos készítmény, recept nélküli vagy orvos által felírt – csípésre, eldugult orr esetén, bármilyen eredetű allergiás folyamat esetén)
  - antiallergiás készítmény külsőleg – csípésre (szúnyog, pók, hangya csípheti meg a kicsit, vénynélküliek mellett a Dapis homeopátiás szer, vagy a Dologel fogzást könnyítő gél is hatékony)
  - **orrspray** (hatóanyag, tengervíz - amit te magad is elkészíthetsz!- vagy homeopátiás) és orrszívó
  
  - **homeopátiás szerek** közül: Histaminum 15 CH, Apis mellifica 15 CH, Lymphomiosot
  - **Schüssler sók közül:** Nr.3-as só, a Ferrum phosphoricum D12-ben, Nr. 7-es só, a Magnesium phosphoricum D6-ban (allergiás koktélt 3-as és 8-as sókból készíthetsz)
  - **illóolajok** közül bármelyik, ami otthon van a házipatika listából
  - bio, gyógynövényes **szúnyogriasztó**
  - napégésre **bőrnyugtató** szer (Panthenol, Irix)
  - sebkezeléshez **bőrfertőtlenítő, ragtapasz és géz** (ha nagyobb a gyermek)
  - ezüst, aloe vera vagy propoliszos spray – kisebb bőrproblémák hatékony kezelésére, de a napégésre is jók
- + a szokásos egyéb gyógyszereitek