

Handig om in huis te hebben...

Arnica:

Voor de gesloten wonden zoals kneuzingen, blauwe plekken, verstuikingen → **Arnica = Valkruid**
Arnica zorgt voor de herordening van het weefsel en tevens voor het voorkomen van zwelling die vaak de erge pijn veroorzaakt. Hoe sneller er Arnica wordt aangeboden des te beter is de werking. Arnica, het kruid/gewas vinden we hoog in de bergen waar de lucht zuiver en de bodem kiezelrijk is en behoort tot de familie van de composieten. In Nederland zeldzaam en beschermd.
Bij de groei van de plant, na het ontkiemen van het zaad verschijnen grijze wortels boven de grond die vervolgens diep en snel de grond in groeien en zo stengel en blad a.h.w. de grond in trekken. Haar bloem is geel en wat opvalt is dat de samengestelde bloemblaadjes nooit netjes geordend zijn. De bloem draait met de zon mee wat haar relatie met het warmte-element verklapt.



Arnica is in verschillende vormen te verkrijgen. Het principe is zo; hoe groter en pijnlijker de (gesloten!) verwonding is des te vloeibaarder is je te gebruiken substantie.

Arnicazalf → voor bijvoorbeeld lichte kneuzingen als blauwe plek.

Arnica gel → voor als de aangedane plek pijnlijker, dus moeilijker aan te raken is. De zwaardere kneuzingen dus.

Arnica essence/tinctuur verdunt met lauw warm water (Zie verpakking) → gebruik je als het zo pijnlijk is dat er alleen een lichte doek, gedrenkt in een Arnicaeccense-oplossing, goed uitgewrongen op de aangedane plek gelegd kan worden. Dit bv bij een hersenschudding of ernstige kneuzing.

Arnicaolie → Kan ook in plaats van zalf gebruikt worden maar is vooral geschikt voor spierpijn of voor een totaalwrijving bij bv hersenschudding. Het hele lijf wordt dan ingezet om te genezen.

Arnica douchegel → evenals de Arnicaolie heel geschikt voor sporters. En het verzorgen en ondersteunen van de spieren.

Arnica inwendig, korrels of druppels, pilletjes → Het is altijd goed om naast uitwendige behandeling bij genoemde kwetsuren ook inwendig iets te nemen. De hulp komt dan van beide zijden. Ook als de verwonding over lijkt te zijn is het goed om tot 6 weken door te blijven gaan met innemen bij ernstige kwetsuren. Al lijkt de bovenlaag helemaal genezen en is er geen sprake meer van pijn, in

het levenslichaam, wat de samenhang tussen alles verzorgd, kan nog zwak zijn op de aangedane plek waardoor een herhaling voor de hand ligt.

Arnica komt voor als bestanddeel bij verschillende andere combinaties. Bv samen met de Symphytum bij klachten van pezen en banden. In combinatie met citroen in de Venadoron voor de aderen in de vermoeide onderbenen. Ook kennen we de Arnica met koper, is extra verwarmend. *Een mooie casus waar ik tot op heden nog van onder de indruk ben is deze die werd verteld in een voordracht bij de internationale conferentie in Dornach (Zwitserland), voor antroposofisch werkende verpleegkundigen in 2002. Een collega van de Ita Wegmankliniek in Arlesheim vertelde dat ze daar had ervaren hoe een patiënt met een hartinfarct werd behandeld met een klein Arnica-kompresje op het hart (is immers ook een spier!). Ze was wat verward omdat ze gewend was dat er met toeters en bellen en groot gereedschap en hectiek deze mensen aan de apparatuur gelegd moesten worden. Een uur lang zat ze naast deze mens met zijn kleine lapje op zijn hart en kon alleen maar afwachten en meeleven. De zon bescheen deze beide mensen door het raam en op een moment zag ze de kleur weer op zijn gezicht verschijnen en deze mens is na liefdevolle en intensieve zorg , na enige tijd genezen naar huis gegaan. Het had haar én zijn leven veranderd.*

Arnica,

Heb het in huis!

Een mooie start van de lente gewenst en als je in Zwitserland komt, ga dan op zoek naar deze bijzondere bloem om haar in de eigen omgeving te ontmoeten.

Marion

