

STRESSZ, PÁNIK ÉS ALVÁSZAVAR KEZELÉSE HOMEOPÁTIÁVAL



A SpringMed Kiadó ajánlata



Ár: 1980 Ft



Ár: 1680 Ft

Ár: 2500 Ft



Ár: 1980 Ft



Ár: 1890 Ft



Szerkesztőség és könyvesbolt:
1114 Budapest, Bartók Béla út 62-64.
Telefon: (06 1) 279 0527 • Fax: (06 1) 279 0528
E-mail: info@springmed.hu



STRESSZ, PÁNIK ÉS ALVÁSZAVAR KEZELÉSE HOMEOPÁTIÁVAL

EGÉSZSÉGRŐL, BETEGSÉGRŐL MINDENT!
www.springmed.hu

Lektor: Dr. Zarándi Ildikó
Szerkesztő: Pucsok Bernadette

Minden jog fenntartva. A mű egészének vagy részleteinek fordítása, utánnymása, ábráinak vagy táblázatainak átvétele vagy bármilyen más módon történő sokszorosítása kizárólag a kiadó előzetes engedélyével történhet.

©
ISBN 978-615-5166-02-0

Harmadik, változatlan kiadás.
Anyaglezárás időpontja: 2011. május 20.

SpringMed Kiadó Kft.
Telefon: (+36 1) 279 0527
E-mail: info@springmed.hu
Honlap: www.springmed.hu
Felelős szerkesztő: dr. Böszörményi Nagy Klára
Szerkesztőségi munkatárs: Csébi Csilla
Terjesztés: Végh Rita és Angyal Éva
Sales & marketing koordinátor: Bán Csanád

Tipográfia és borítóterv: Digitaltosh Kft.
Tördelés: Digitaltosh Kft.
Nyomda: Grafít Pencil Nyomda Kft.

TARTALOMJEGYZÉK

HOMEOPÁTIÁRÓL RÖVIDEN	4
A homeopátiás gyógyszerek eredete	4
Milyen kiszerezésben kaphatók a homeopátiás szerek?	5
Milyen gyorsan hatnak a homeopátiás gyógyszerek?	5
Gyógyszerformák	5
A homeopátiás szerek szedésének szabályai	6
Tárolás	6
MI IS AZ A STRESSZ?	7
Hogyan válhat a természetes reakció kórossá?	7
Hogyan reagál testünk a stresszre?	8
Személyiség, életmód és stressz	8
Melyek a kóros stresszes állapot tünetei?	8
Ha túlfeszítettük a húrt....	9
A STRESSZ HOMEOPÁTIÁS KEZELÉSE	10
Komplex készítmény SEDATIF PC - stresszoldás	11
Általánosan szedhető szerek stresszre	12
ÁLMATLANSÁG, ALVÁSZAVAR	13
Mit kerüljünk?	14
Homeopátiás szerek álmatlanság ellen	14
SZORONGÁS, PÁNIK	17
Iskolai stressz gyermekeknél	18
A GYÁSZ HOMEOPÁTIÁS SZEREI	21

HOMEOPÁTIÁRÓL RÖVIDEN

A homeopátia a "hasonlót a hasonlóval gyógyítani" elv alapján működik. Homeopátiás kezelés esetén a beteg azt a gyógyszert kapja homeopátiás hígításban és elkészítési módban, amely hígítatlanul az egészséges emberben a beteg panaszaihoz leginkább hasonló tüneteket vált ki.

Gyakran emlegetett példa, hogy egy könnyezést, vizes orrfolyást okozó náthát hagymából készített szerrel gyógyítunk. Ezeket a tüneteket mindenki tapasztalhatta már hagymavágás közben.

A homeopátia egyéni, alkati terápia, mely az egész embert - testét és lelkét egyaránt - figyelembe veszi, miközben nem mérgező, és mellékhatásoktól mentesen gyógyít. Parányi dózisokban használja a gyógyszereket. A homeopátiás szerek gyenge ingerként hatva ösztönzik és normalizálják a szervezet megzavart működését.

Ezzel szemben a hagyományos orvoslás a betegségtünetekre irányul, „elnyomja” azokat, tehát a gyógyulás céljából ellenszereket használ. A megfelelő homeopátiás gyógyszer kiválasztásával mellékhatások nélkül segíthetjük a gyógyulási folyamatot. Többször ismétlődő, vagy krónikus betegségeknél fontos az alkati szer meghatározása. Az alkati kezelés segít abban, hogy ritkábban betegdjünk meg, illetve, ha mégis megbetegszünk, akkor gyorsabban és kevesebb szövődménnyel gyógyuljunk. A homeopátiás kezelést lehetőség szerint a tünetek megjelenésekor kell elkezdeni.

A homeopátiás gyógyszerek eredete

A homeopátiás gyógyszerek természetes anyagokból (ásványi-, növényi-, állati eredetű), speciális módon készülnek. Döntő mértékben (megközelítőleg 65%-ban) növényi eredetűek. Készítésük módját szigorú európai gyógyszerészeti szabványok határozzák meg. Magyarországon törzskönyveztetett, nem vényköteles gyógyszerként kaphatók a patikákban.

Milyen kizserelésben kaphatók a homeopátiás szerek?

A homeopátiás szereknek többféle kizserelése létezik. Leggyakoribb a golyócskát (globulusokat) tartalmazó tubus, a szirup és a tabletta. Az adagolásban kövesse orvosa utasításait! A golyócskákból egyszerre általában öt darabot kell elszopogatni.

Milyen gyorsan hatnak a homeopátiás gyógyszerek?

A heveny lefolyású (akut) betegségek esetében a homeopátiás gyógyszerek gyorsan fejtik ki jótékony hatásukat. Ugyanakkor hatékonyan alkalmazhatók a krónikus betegségek gyógyításakor is.

Gyógyszerformák

A homeopátiás gyógyszereknek két nagy csoportja van.

A **homeopátiás monokészítmények** egy (ritkán több) összetevőt tartalmaznak (pl. Arnica montana), és többnyire "golyócska" formában hozzáférhetőek. Elnevezésük a hatóanyag latin nevével egyezik meg. A globulusok (golyócskák) folyékony hígításokból készülnek, melyekkel semleges laktóz-szacharóz golyócskákat átitatnak, majd zárt edényben megszárazítanak.

A **komplex készítményeket** egyes betegségfajtákra fejlesztették ki és több összetevőt tartalmaznak (pl. SEDATIF PC: Aconitum napellus, Atropa belladonna, Calendula officinalis, Chelidonium majus, Abrus precatorius, Viburnum opulus). A komplex szerek, a betegségre klinikai vizsgálatokkal bizonyítottan jól ható, potenciált monokészítmények kombinációi. A komplex gyógyszereket orvosok állítják össze. A komplex szerek általában tablettá kizserelésben kaphatók, de léteznek szirup és kenőcs formában is.

A homeopátiás szerek szedésének szabályai

A homeopátiás szerek leggyakrabban golyó, néha tableta vagy szirup készítmények.

A gyógyszerek a száj nyálkahártyájáról szívódnak fel, ezért a golyókat és tablettákat el kell szopogatni. A golyócskák bevétele előtt és után legalább fél óráig nem szabad enni, inni, erős aromájú anyagokat használni (kávé, tea, dohányzás) hogy a nyálkahártya tiszta legyen. A mentol és egyéb illóolajok is csökkentik a homeopátiás szerek hatását, a mentoltartalmú fogkrémeket és rágógumikat kerülni kell. (Helyette alkalmazhat **Homeodent** homeopátiás szerek mellé ajánlott fogkrémet!)

A homeopátiás szerek adagolása nem függ sem kortól, sem testtölegetől. Az egyszeri adag 5 golyócska.

Gyakori homeopátiás hígítások és adagolási javaslatok

Hígítás jele	Adagolási javaslat
5 CH, C5, D2–D6	3–4x5 golyó naponta
9 CH, C9, 15 CH, C15, D12	2–3x5 golyó naponta
30 CH, C30, D30	1–2x5 golyó naponta
200 CH, C200, D200, LM, M (C1000)	Orvosi javaslatra szedhető, az adagolás egyénre szabott

Tárolás

A szereket szobahőmérsékleten ajánlott tárolni, nem kell hűtőszekrénybe tenni. Megfelelő tárolás mellett a homeopátiás gyógyszerek 5 évig eltarthatók.



MI IS AZ A STRESSZ?

Manapság már betegségeként emlegetjük, de a stressz valójában a szervezet normális válasza különleges, nem várt eseményekre. Stresszhormonok nélkül nem tudnánk gondolatainkat tetté alakítani, legyen szó akár sportról, szerelemről, vagy egy művészi előadásról. Régen létfenntartó szerepe volt amikor vadat üztünk, menekültünk vagy ellenséggel tusáztunk. Ma már egy egyszerű forgalmi dugó, befizetetlen számla vagy problémás munkahely is kiváltja.

Hogyan válhat a természetes reakció kórossá?

A stressz eredeti feladata az volt, hogy harcképessé tegye a szervezetet. Manapság egyre több ember küzd az idegrendszerét nem kímélő feszültséggel. Ha nem tudjuk levezetni a többletenergiát, a jótékony stresszhatás visszajára fordul. Mindennapi példával élve ilyenkor szervezetünk egy olyan autóra hasonlít, ahol a féket és a gázpedált egyszerre nyomják. Sokan válnak stresszfüggővé, akkor

is keresik a problémás helyzeteket, amikor testük pihenésre szorulna. Ilyenkor extrém sportokhoz, drogokhoz nyúlnak, vagy erőszakosak környezetükkel.

Hogyan reagál testünk a stresszre?

A stresszreakció bonyolult hormonhatás eredménye. Központja a hipotalamusz, az agyban lévő reflexközpont, mely mozgósítja a szimpatikus idegrendszert. A válasz:

- Gyors szívverés, magasabb vérnyomás, nátrium halmozódik fel
- Szapora légzés, fokozódó oxigénfelvétel
- Verejtékezés
- Nem megfelelő emésztés, a gyomor vérrellátása csökken, a savtermelés nő
- Izmok bővebb vérellátása, izomfeszültség
- A májban tárolt cukor (glikogén) vércukorrá alakul

Személyiség, életmód és stressz

Az, hogy az élet eseményeit stresszként, vagy normális helyzetként éljük meg, egyéniségünk és körülményeink függvénye. Vannak azonban klasszikus stresszhelyzetek, ilyen a gyász, a válás, a munkahely változtatás vagy az érzelmi boldogtalanság és az anyagi gondok. Mindennapi kedvenceink, a kávé és a cigaretta szintén fokozzák a stresszhormon termelődését. A stressz kezelésében rendkívül fontos, hogy a felfokozott szervezet lelassuljon, visszatérjen szokásos ritmusába. Így a stressz energiát ad, teljesítményre sarkall. Ha a stresszes helyzetek halmozódnak, és az állapot szinte állandóvá válik, kóros tünetek jelennek meg.

Melyek a kóros stresszes állapot tünetei?

Az első jelek idegesség, nyugtalanság, álmatlanság formájában jelentkeznek leggyakrabban. Ezután, bár a laboratóriumi leletek még negatívak, emésztési, szexuális zavarok, migrén, pánik vagy szoron-

gás alakulhat ki. Sokszor sem a beteg, sem az orvos nem gondol a háttérben meghúzódó stresszre. A következő szakaszban a szervezet lelki eredetű, ún. pszichoszomatikus betegségeket produkál. Az immunrendszert gyengíti az állandó stresszes állapot, melynek gyomorfekély, allergia, cukorbetegség, magas vérnyomás, hajhullás, asztma, menstruációs probléma, impotencia a következménye, többségük gyógyszerrel nem is kezelhető, csupán szinten tartható. Fontos, hogy a stressz kezelése a korai szakaszban elkezdődjön.

Ha túlfeszítettük a húrt....

- Csak azokkal a dolgokkal foglalkozunk, ahol tehetünk is valamit.
- A feszültséget oldjuk megfelelő kommunikációval.
- Mindenki hoz rossz döntéseket, ne rágódjunk a kudarcokon.
- Pihenjünk, aludjunk. A relaxáció és a testmozgás is segít.
- Este nyolc után zárjuk ki a napi gondokat életünkéből.
- Az étkezés, munka, pihenés idejét tartjuk be. Élünk meghatározott napirend szerint.
- Gondolkozzunk pozitívan, ne engedjük az indulatokat elhatalmasodni.





A STRESSZ HOMEOPÁTIÁS KEZELÉSE

Arra, hogy az egészséget testi-lelki egységként, egész-ség-ként kezeljük, talán sehol nincs olyan szükség, mint a stresszel összefüggő betegségeknél. A hagyományos orvoslás kínálta megoldások elfedik a tüneteket, de nem gyógyítják a betegséget. Az orvos főleg a testi, a pszichiáter inkább csak a lelki tüneteket kezeli. A homeopátia a betegséget a testi-lelki tünetek összességéként értékeli, és személyre szabott gyógymódot kínál. Ösztönzi a meggyengült immunrendszert. A régóta húzóódó stressz fizikai és pszichés következményeit homeopátiás orvos kezeli alkati terápiával. Az enyhébb panaszok azonban jól enyhíthetők tüneti szerekkel. A továbbiakban a gyakori szereket tünetek szerint csoportosítva gyűjtöttük össze. A szerek szedésével kapcsolatos tudnivalókat az utolsó fejezetben tárgyaljuk.

Komplex készítmény SEDATIF PC - stresszoldás

Homeopátiás orvosok állították össze a SEDATIF PC készítményt, mely több, stresszoldásra bevált homeopátiás alapanyagot tartalmaz. Az alábbi tünetekre ajánlott:

- Alvászavar, álmatlanság (gyermekek és idősek is szedhetik)
- Megnövekedett stressz
- Ideges nyugtalanság, szorongás, feszültség
- Érzelmi labilitás
- Félelem, szorongás repülés, orvosi beavatkozás előtt
- Hiperaktivitás
- Lámpaláz
- Koncentrációs képesség romlása, döntésképtelenség
- Agresszivitás, az önuralom elvesztése

A lehetőségek kísérő testi panaszok közül említhető:

- izzadás
- émelygés, gyomorégés
- szédülés, hányinger
- magas vérnyomás, gyors pulzus
- ájulásra való hajlam
- egyes izmok kontrakciója és merevsége
- a nyak és a váll izmainak feszessége, görcse
- fejfájás
- menstruációs zavarok

Önállóan, vagy a könyvben később szereplő tüneti szerekkel együtt adható a SEDATIF PC tableta.

Általánosan szedhető szerek stresszre

Stresszes életfázisban, a következő szerek ajánlhatók 15-30 CH-s hígításban, tíz napon át napi 2-szer 5 golyó adagban. Ha nem javulnak a tünetek, forduljon orvoshoz!

ACONITUM

Ha egy rossz élmény halálfélelmet okozott, és ez állandósult. Nyugtalanság, nem tud pihenni.

PHOSPHORUS

Ha a háttérben rossz hír, vagy érzelmi megrázkódtatás áll. Ideges és feszült, keresi a biztatást és a vigasztalást. Félelem és szorongás sötétben és vihar idején.

NUX VOMICA

Azoknak, akik a gyertyát mindkét végéről égetik. Gyakran a stressz emésztési zavart, refluxot is okozhat. Kívánja az élénkítőszereket, zsíros ételeket, ingerült, álmatlan.

LYCOPODIUM

Harag és bizonytalanság, az önbizalom hiányát dühkitöréssel leplezi. Kívánja az édességet. Puffadásos panaszai lehetnek.

IGNATIA

Szerelmi csalódás, gyász után javasolt. Jellemző a belső bizonytalanság, álmatlanság, gombóc a torokban, ásítózás.

GELSEMIUM

Gyenge, remegő lábak, izomfájdalmak, gyakori vizelet inger. Bénító félelem.

PULSATILLA

Szelíd, síró emberek szere, akik nem bírják a meleg szobát.

ZINCUM METALLICUM

„Ideges láb”. Lábaik állandóan rázza, mozgatja. Ingerlékeny.



ÁLMATLANSÁG, ALVÁSZAVAR

Elaludni olyan könnyű, és mégis milyen nehéz lehet, ha álmatlanságban szenvedünk. Az alvás szerepe életünkben a mai napig nem tisztázott teljesen. Az agy pihenéséhez szükséges, de hogy az alvás állapotát mi váltja ki, erről több feltételezés létezik. Lehet, hogy az agy oxigénellátása csökken, elképzelhető, hogy bizonyos kémiai anyagok felszabadulása altató hatású, de egyes feltételezések szerint egyszerű ingerválaszról van szó.

A felnőttek 15-25%-a rendszeresen tapasztal alvászavarokat. Vannak olyanok, akik elaludni sem tudnak, míg mások felébrednek az éjszaka közepén, és utána ébren maradnak. Fontos tudni, hogy nem mindannyiunknak van szüksége 8 óra alvásra, van aki 5-6 óra alatt is tökéletesen kipihen magát. Ha pihenten ébredünk, eleget aludtunk.

Típek elalvás előtt:

- Relaxálás. A jógalégzés és a fekvé ellazulás segíti az elalvást.
- Meleg fürdő, aromaterápia. Levendula, narancsvirág kivonatot keverjünk el tejszínben vagy mézben, és tegyük a vízbe.
- Gyapjú ágynemű.
- Talpmasszázs.
- A lefekvés legyen szertartás, végezzük el a lépéseket minden este.

Mit kerüljünk?

- Koffeintartalmú italokat, gyógyszereket, nikotint. Sok vény nélkül kapható gyógyszer tartalmaz koffeint.
- Esti testedzést, mert felpörgeti a szervezetet.
- Nappali alvást, bármilyen csábító is.
- Sok alkoholt lefekvés előtt. Igaz, hogy álmosít, de az alvás ritmusát megzavarja.
- Ne használjuk a hálószobát munkára, legyen az alvásnak szentelt hely.

Homeopátiás szerek álmatlanság ellen

A szereket lefekvés előtt fél - egy órával kell elszopogatni. Az adag: 5 golyócska a 30 CH-s hígításból, 10 napon át. Ha a tünetek nem javulnak, forduljon orvoshoz!

ARGENTUM NITRICUM

Álmatlanság egy közelgő esemény, szereplés miatt. Képzletben előre elképzelt minden rosszat. Óránként felébred, nyugtalan, fantáziál.

COCCULUS

Aggodalom, vagy hosszú virrasztás, megerőltető munka miatt képtelen elaludni. Sokat segíthet olyanoknál, akiknek felborult az alvás-ébredlét ritmusa. Hányinger és remegés is tapasztalható.

COFFEA

Úgy érzi magát, mintha sok kávéit ivott volna. Túlzott izgalom, öröm okozza az álmatlanságot. Zsongnak a fejében a gondolatok, nem tud kikapcsolni.

CHAMOMILLA

Indulatok és ingerlékenység, nyögdecseles alvás közben. Alvás közben nyitva van a szeme.

GELSEMIUM

Fél egy kihívástól, szerepléstől, feladattól, nem tud aludni. Remeg. Gyakran jár ki vizelni éjszaka is.

NUX VOMICA

A túlhajszoltság miatt jelentkező álmatlanság szere. Okozhatja túlzott alkoholfogyasztás vagy evés is. Hajnalban 3-4 óra körül ébred, és a munkára gondol, majd visszaalszik, és reggel összetört.

OPIUM

Álmos, de nem tud elaludni. Olyan élesek az érzékei, hogy a légy zümmögését is meghallja, az ágyat melegnek érzi.



LYCOPODIUM

Lefekvéskor nagyon aktív, gondolatai az elmúlt nap eseményein járnak, sokat álmodik, beszél és nevet álmában, hajnali négykor felébred.

ARSENICUM ALBUM

Éjjel és éjjel kettő között ébred fel, tűzről és veszélyes helyzetekről álmodik. Szorongó és nyugtalan. Fel-alá járka. Fázós.

ARNICA

Az ágy túl kemény, és álmában állatok kergetik. Annyira fáradt, hogy nem tud elaludni. Túlzott testi igénybevétel, fizikai munka, sportolás után jelentkező álmatlanság.

KALIUM PHOSPHORICUM

A szellemi fáradtság, túlterheltség, sok tanulás miatt alakul ki az álmatlanság. Felriad minden zajra.

IGNATIA

Érzelmi csalódás, vagy gyász után jelentkező álmatlanság, sokat ásít, de nem képes elaludni. Rémálmok gyötrik.



SZORONGÁS, PÁNIK

Az állandó szorongás és pánik homeopata orvos által előírt alkati kezelésre szorul. A pánikroham külső jeleit súlyos esetben könnyű összetéveszteni a szívrohammal. Felgyorsul a pulzus, sápadt a bőr, izzadás, légszomj és mellkasi fájdalmak jelentkezhetnek. Az alábbiakban a pánikrohamok homeopátiás elsősegély szereit soroljuk fel, melyek a javulásig naponta 1-3x5 szem adagolásban szedhetők 15CH-s vagy 30CH-s hígításban:

ACONITUM

A félelemtől sokkos állapotba kerül, retteg. Balesetek utáni sokk első szere. A halálfélelem hirtelen jelentkezik, heves szívdobogással.

ARGENTUM NITRICUM

A pánikállapotot hasmenés kíséri és erős nyugtalanság előzi meg.

LYCOPODIUM

Szerepléstől való félelem váltja ki a rohamot. Kívánja az édességet, romlanak a tünetek füledt szobában.

Látogassa meg a www.homeopatia.info.hu weboldalt, ahol részletes tájékoztatást talál a témakörben!

ARSENICUM ALBUM

Nyugtalanág, önbizalomhiány, fáradság vezet a rohamhoz, a beteg fázós és rendmániás.

PHOSPHORUS

Túlérzékeny idegek, sértődöttség, vigasztalás igénye. Érzékeny a viharos időjárásra.

CALCIUM CARBONICUM

Fél a megőrüléstől, feledékeny, gyakran túlsúlyos, és érzékeny a hidegre.

NATRIUM CHLORATUM (NATRUM MURIATICUM)

Elutasítja a vigasztalást és szeret a morbid témákról beszélgetni.

IGNATIA

Ha a pánikroham gyász vagy szerelmi csalódás hatására jelentkezik.

TARENTULA

Ha a beteg túlterhelt, képtelen pihenni, álmatlan és elveszíti idegei felett az uralmat.

Figyelem!

Ha az állapot nem javul, forduljon orvoshoz!

Iskolai stressz gyermekeknél

A megfelelően kiválasztott monokomponensű homeopátiás szerekkel vagy a SEDATIF PC komplex készítménnyel, esetleg a kettő kombinációjával hatásosan tudunk segíteni az iskolásoknak. Fontos azonban, hogy a homeopátiás szerek is akkor hatásosak, ha a szorongó kisgyermek otthon elég figyelmet, meleg ölelést kap, és ha

a problémát megbeszéljük vele a szülők – természetesen a gyermek szintjén. A lámpalázás kicsinek sokat segíthet, ha szoktatjuk a felépítéshez, szerepléshez, olyan környezetben, ahol ennek nincs tétje. Ne oldjuk meg a gyerek helyett a problémát, csak akkor, ha méltánytalanul bánnak vele, vagy társai bántalmazták. Ilyenkor finoman lépünk közbe. Az agresszív kisgyermeknek jót tesz a rendszeres sport, főleg a küzdősportok, ahol megtanulja, hogyan szorítsa indulatait keretek közé.

A gyermekkori stressz néha a szülők állapotát tükrözi, egy kisgyermek mindent észrevesz maga körül, a szülők megromlott kapcsolatát is. Ilyenkor fontos az őszinteség, ismét csak azon a nyelven, amit a gyermek is ért.

ACIDUM PHOSPHORICUM

„Jaj, elfelejt mindent!”

Ha olyan kis iskolásnál feledékenységet tapasztalunk, aki egyébként tevékeny – szaladgál, teszi a dolgát és tanul.

„Képzeld, nem aludt egész éjjel!”

A túlhajszolt iskolásnak alvási nehézségei és koncentrációs zavarai vannak.

„Nagyon ki van merülve ez a gyerek!”

A gyermek nem képes a megszokott tevékenységekre és kitartó erőfeszítésre. Hirtelen növekedésnek indult fiatakorúaknál, iskolásoknál még gyakoribb.

Egy héti napi kétszer öt golyó adható a 15CH potenciából vagy 30CH-as potenciából két napig napi kétszer 5 golyó, majd napi egyszer 5 golyó.

„Nem bírja, sok neki a számonkérés – nem bírja a felelősséget”

PULSATILLA

Ha az iskolás gyermeknek nagyon erős a felelősségérzete és nagyon komolyan veszi az iskolában a számonkérést, vagy ha már kimerült már abban, hogy megfeleljen az elvárásoknak. Kedveli a dédelgetést és a friss levegőt.



ARSENICUM ALBUM

Gyötrődik, elutasító, kritikus, vagy éppen fél egyedül és kimerült, elutasítja a felelősséget, esetleg álmatlan. Fázós és pedáns.

LYCOPODIUM

Az önbizalom hiánya figyelhető meg, ami félelemmé alakul a közeledő feladat vagy helyzet előtti időszakban. Kísérhetik a panaszokat emésztőrendszeri panaszok is, pl. puffadás, hasi görcsök, székelési inger, hasmenés. A fenti szerekből napi két-három alkalommal adjuk a 15CH potenciát, egy héten át.

„Rettenetes lámpaláza van”

GELSEMIUM

A gyermek aggályoskodó. A számára különösen nehezeknek tűnő eseményeket megelőzően a félelem betölti egész lényét. Adhatjuk 15CH potenciában, aznap napi 3-szor 5 golyót, vagy egy-két napig napi 2-szer 5 golyót.

ARGENTUM NITRICUM

Testsúlycsökkenés, ideges túlérzékenység tapasztalható. A tünetek a szellemi megerőltetés után jelentkeznek és a gyermek retteg a megpróbáltatásoktól.

A fenti szereket adhatjuk 15CH-ban, 4-5 alkalommal az esemény előtt.

A GYÁSZ HOMEOPÁTIÁS SZEREI

Szeretteink elvesztését, vagy egy kapcsolat felbomlását is meggyászolhatjuk, mindenki a maga módján. Érezhetünk magányt, érzéketlenséget, nem akarjuk felfogni a történeteket, elveszíthetjük kapcsolatunkat a valósággal. Gyakori az is, hogy sajnáljuk a percekét, amit nem tölthetünk együtt, vagy magunkat okoljuk a mindenért. Vagy éppen ellenkezőleg, keressük, ki a hibás azért, hogy elveszítettünk valakit, akit szerettünk. Van, aki szeret beszélni a fájdalomról, van, aki hisztérikusan éli meg, mások magukba fojtják, és megint mások csendesen sírva vonulnak el. A fel nem dolgozott gyász is okozhat későbbi betegségeket, nemcsak lelki, de fizikai szinten is. 12-18 hónap elteltével oldódnia kell a gyásznak, ha ez nem történik meg, krónikus problémává alakulhat. A homeopátiás szereket az egyéni reakciók alapján rendelik. A korai időszakban gyakran, napi 3-4 alkalommal javasoltak, később napi 1x két héten keresztül, 30 CH potenciában.

A rossz hír után, közvetlenül:

ARNICA MONTANA

A gyász sokkos állapotot okoz, egyedüllétre vágyik, nem akarja, hogy megérintsék, erősködik, hogy minden rendben.

ACONITUM NAPELLUS

Riadt, és majdnem összeesik.

OPIUM

Lebénul, és mozdulatlaná válik.

A későbbi időszak gyakori szereit:

NUX VOMICA

Mérges, és elviselhetetlenül kritikus másokkal szemben.

PULSATILLA

Sírdogál, és gyakran beszél a veszteségéről. Szereti, ha vigasztalják.

NATRIUM CHLORATUM

Elutasít minden vigasztalást, mert attól fél, hogy sírni látják. Magába fojtja az érzéseit.

IGNATIA

Sokat sóhajtozik, gombócot érez a torkában, felváltva sír és nevet.

Ha a gyász miatt depresszió alakul ki, homeopata orvos, vagy pszichológus segítségét kell kérni!

Hasznos linkek

www.homeopatia.info.hu ■ www.cedh.hu
www.homeopata.hu ■ www.springmed.hu ■ www.stressz.info.hu



**I
N
G
Y
E
N
E
S**

Magyarországon először!

Keresse a patikákban negyedévente!

HOMEOPÁTIÁS MAGAZIN!

MINDEN HOMEOPÁTIÁS KOROSZTÁLYRAK

AJÁNLOTT IRODALOM

A SpringMed Kiadó kiadványai:

- Álmodj normális vérnyomást!**, Dr. Nagy, 2004, 2. kiad. 2006, 1680 Ft
- Fulladás, dagad a bokám – A szívelégtelenség megelőzése és kezelése**, Dr. Dékány, 2006, 2. kiad. 2008, 1980 Ft
- Mit okozhat a magas vérnyomás?**, Dr. Barna, 2007, 1980 Ft
- Ami rajtunk múlik – Hogyan csökkentjük a rák kialakulásának kockázatát?**, Dr. Cornides, 2005, 1280 Ft
- Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatok csökkentése**, Dr. Igazvölgyi, 2005, 2. kiad., 2009, 1980 Ft
- Betegségek tünetei – mikor forduljunk orvoshoz?**, Dr. Kullmann, 2006, 1490 Ft
- A nagy rizikófaktorok – a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentése**, Dr. Pados, 2006, 1890 Ft
- Hogyan szokjunk le a dohányzásról?**, Dr. Kovács, 2007, 1980 Ft
- Hogyan szokjunk le a dohányzásról? – Praktikus tanácsok leszokni vágyóknak**, Dr. Kovács, 2007, 500 Ft
- A szív- és érrendszeri megbetegedések idegi-velki tényezői és terápiája**, Dr. Öry, 2006, 2980 Ft
- Homeopátia a mindennapi gyakorlatban**, Boiron–Payre–Ficot, 2006, 3. kiad. 2010, 2980 Ft
- Homeopátia napjainkban**, Dr. Buki–Dr. Dérer–Havasí–Dr. Németh–Dr. Zarándi, 2006, 2008, 5. kiad. 2010, 1480 Ft
- Homeopátia és a gyermek**, Dr. Boulet, 2008, 1480 Ft
- Homeopátia és a sport**, Dr. M. Dellére–Dr. A. Pasquier, 2008, 1480 Ft
- Homeopátia és a kutya**, Dr. Issautier–Dr. Peker, 2008, 1480 Ft
- Homeopátia és a várandós nő**, Dr. C. Rocher, 2009, 1480 Ft
- A homeopátia forradalma**, D. Ullman, 2010, 2800 Ft
- Bevált homeopátiás ajánlások gyakori problémákra (43 homeopátiás protokoll)**, M. Boiron – F. Roux, 2011, 2980 Ft
- Diabétesz – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?**, Li Xiao-li–Carl Stimson, 2010, 2500 Ft
- Ízületi gyulladások – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?**, Wang Hai-long–Carl Stimson, 2011, 2980 Ft
- Migrénes fejfájás – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?**, Wang Lei–Carl Stimson, 2011, 2980 Ft
- Fogyás – Hogyan segíthet a kínai orvoslás?**, Wang Shu-li – Carl Stimson, 2011, 2980 Ft
- Schüssler arcdiagnosztikai és terápiás zsebkönyv**, Dr. Farkas, 2010, 2. kiad. 2011, 2280 Ft
- Komplementer medicina – Kiegészítő és alternatív orvoslás**, Norma G. Cuellar (szerk.) 2011, 2980 Ft

További kiadványainkról minden információ megtalálható honlapunkon:
www.springmed.hu



- ▶ internetes homeopátiás oldal
- ▶ homeopátiás szereket tartó patikák listája
- ▶ szerkesztő rovat

- ▶ ingyenes orvoskonzultáció
- ▶ homeopátiát alkalmazó orvosok listája
- ▶ fórum

mindennapi pszichológia



Egy hiánypótló lap



Színes magazin 68 oldalon
Megjelenik kéthavonta
Keresse az újságárusoknál!
Rendelje meg online **WWW.MIPSI.HU**
Iratkozzon fel ingyenes hírlevelünkre!

**A LÉLEK
LAPOZHATÓ
TITKAI**



Nagy a munkahelyi nyomás?

Kézenfekvő megoldás a **SEDATIF PC**.

Homeopátiás gyógyszerkészítmény

STRESSZ, SZORONGÁS, ALVÁSZAVAR
kezelésére.

BOIRON®
HOMEOPÁTIÁ
A SZELÍD GYÓGYMÓD.
Superbrands®

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ
GYÓGYSZER.
KERESSE A PATIKÁKBAN!

WWW.STRESSZ.INFO.HU



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY
KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!