

### Homøopatisk medicin

Er lægemidler fra mineral-, plante- og dyreriget, som ved hjælp af en særlig metode – potensering – fremtræder stærkt fortyndede. Potenseringsmetoden gør det muligt at fremstille et stærkt virkende lægemiddel, som giver en medicinsk impuls til krop, sjæl og ånd og dermed styrker menneskets evne til selvhelbredelse. Metoden har vist sin styrke gennem de seneste 200 år, siden den tyske læge S. Hahnemann fandt frem til den. Homøopatien er i dag udbredt over store dele af verden og anvendes af både læger, naturlæger og dyrlæger. I Europa anvendes homøopati af mere end 110 mio. mennesker og er særlig udbredt i Tyskland, England og Frankrig.

### Antroposofisk medicin

Et udvidet menneske- og naturbillede er grundlaget for en ny, mere bevidst lægekunst. Sygdomme forstås som ubalancer i de sjælelige og åndelige dele af mennesket og som forskydninger mellem nerve-/sansesystemet, det rytmiske system og stofskiftesystemer, samt kroppens nedbrydende og opbyggende processer. Man kan på dette grundlag stille præcise, dybtgående diagnoser både på det fysiske og det sjælelige plan - og behandle menneskets individuelle ubalancer. Derved kan man lindre eller helbrede sygdomme ved selve deres rod. Den antroposofiske medicin har udvidet homøopatien med nye måder at fremstille medicin på, og med udvikling af helt nye slags mediciner, som modsvarer den dybere forståelse af menneskets opbygning og ubalancer.



Bogen "Allergi – Årsager og behandling" gennemgår de fleste allergiske sygdomme og giver forslag til behandling. Bogen giver endvidere en introduktion til antroposofisk medicin. 152 sider (pris 180 kr.).



"Lægemiddelbogen homøopatisk medicin" giver anvisninger på at anvende homøopatisk antroposofisk medicin til tidens sygdomme (pris 25 kr.).

### Om homøopati og antroposofisk medicin

Det der kendetegner den antroposofiske forståelse af mennesket er, at den giver en præcis beskrivelse af samspillet mellem menneskets fysik / fysiologi og vore sjælelige og åndelige kræfter.

Langt de fleste sygdomme har deres udspring i det sjælelige og åndelige område. Det unikke ved homøopatisk medicin er, at den virker ind både i kroppen og direkte i de sjælelige og åndelige områder.

### Foreningen Alma

Foreningen Alma oplyser om antroposofisk homøopatisk medicin samt om, hvor man kan købe naturlige og mindre risikable lægemidler.

### Information fra Alma

Det er muligt, jævnligt at få tilsendt information (pr. e-mail eller pr. almindelig post) og få 15% rabat på bøger og kurser. E-informations-medlemskab koster 80 kr. årligt (husk at skrive både e-mail og fysisk adresse). Post informations-medlemskab koster 120 kr. årligt.

Abonnement betales på konto: 8401-10 48 786 Alma

Foreningen Alma  
Hagemannsvej 24  
8600 Silkeborg

Tlf.: 86 819 277 (hverdage kl. 9-14)

[www.alma-info.com](http://www.alma-info.com)



Foreningen  
**Alma**

FORENINGEN TIL OPLYSNING OM HOMØOPATISK/ANTROPOSOFISK MEDICIN  
Hagemannsvej 24, 8600 Silkeborg

# Jernkræfter

*modet  
kraften og  
lysten til livet*



Foreningen  
**Alma**



# Jernets virkning

Livslust, handlekraft og mod til at være os selv, er gode tegn på, at vore jernprocesser fungerer som de skal. Jernmangel derimod giver en følelse af ubeslutsomhed, af let at blive træt og trist.

## Jernmangel

Undersøgelser viser, at omkring 40% af alle danskere lider af jernmangel. Jernmangel skyldes, at kroppens jern-husholdning ikke fungerer korrekt. Det kan være, at kroppen ikke er i stand til at optage jernet fra maden, at jernet ikke har den aktivitet i blodet og kroppen, som det skulle have, eller at kroppen løbende udskiller for meget jern. Vi har kun brug for ganske få gram jern i kroppen, og alligevel spiller jernet en helt central rolle. Det er afgørende, at jernet er virksomt og dynamisk. Det hjælper ikke noget, at jernet ligger uvirksomt hen, og det kan det have en tendens til. Hvis man løbende er nødt til at tage et tilskud af jern for at holde en normal blodprocent, kan det føre til aflejring af inaktivt jern i kroppen – en mild form for jernforgiftning.

De fleste mennesker får faktisk tilstrækkeligt jern med maden. Alligevel har mange jernproblemer, fordi de ikke er i stand til at optage og omsætte jernet på en god måde. Mennesker med jernproblemer har ofte erfaret, at jerntilskud nok virker på deres problem, men at virkningen ikke holder sig. Disse mennesker har brug for lægemidler, som støtter kroppens egen evne til at optage og gøre jernet levende og dynamisk.

## Alternativ behandling

Med homøopatisk medicin, som er en særlig form for alternativ medicin, kan man aktivere kroppens omsætning af jern på en mere bestandig måde. Med homøopati er det muligt at stimulere mavens og tarmens funktion, så jernet bedre kan optages fra tarmen. Det er også muligt at styrke de dynamiske jernprocesser i kroppen, deriblandt at styrke cellernes og blodets følsomhed over for jernets funktion. En for kraftig nedfrydning af blodets jernforbindelser kan balanceres, så der ikke udskilles så meget jern.

Hos kvinden sker der også en udskillelse af jern fra livmoderen. Homøopatisk medicin kan stimulere en sund opbygning af slimhinden i livmoderen, således at udskillelsen ved menstruationen ikke bliver hverken for voldsom eller for svag.

## Latent jernmangel

En særlig form for jernmangel kaldes latent jernmangel. Ved latent jernmangel er blodprocenten i orden, men man føler alligevel de kendte symptomer på jernmangel. Her er det vigtigt med homøopatisk jern i en længere periode kombineret med en kortvarig periode med almindelig jerntilskud.

## Jernet og psyken

Man har fra helt gammel tid knyttet jernet til maskuline energier og det koleriske temperament. Jernet kaldes også "inkarnationsmetallet", fordi det bevirker, at vi bliver ordentligt til stede i kroppen og psyken. Man kan sige, at mennesker som mangler jern "ekskarnerer" – trækker sig bort fra livet.

### Hvem får ofte jernmangel

De grupper, der er mest udsat for jernmangel, er små børn, ældre mennesker og unge i puberteten, men frem for alt rammer det kvinder i den fødedygtige alder. Tilførsel af jern hjælper hurtigt markant på symptomerne, men nogle mennesker må hyppigt indtage jerntilskud for at holde blodprocenten oppe, og det kan medføre skadelige aflejringer af jern rundt omkring i kroppens væv.

Mennesker, som rammes af belastende sjælelige oplevelse, sorg, for lidt søvn m.m., har tendens til "at miste jern". I sådanne perioder oplever mennesker, at de bliver mere trætte og blege, og det medfører i reglen desuden tristhed og modløshed. Mange af de ramte ved ikke, at de psykiske belastninger kan medføre, at man fysisk kommer til at mangle jern.

# Homøopatisk jern

Alma kan anbefale det homøopatiske jernmiddel JernVital H fra Allergica, når man har problemer med jernmangel. En kur på to måneder med dette middel vil normalt støtte optagelsen af jern og styrke de dynamiske jernprocesser. Det er en god idé også at øge mængden af jern i den mad man spiser. Spis f.eks mere spinat, grønkål, rødbeder og rosiner. Suppler med flydende jerntilskud eller med vitaminpiller som kan fås i helsekostbutikker og hos Matas.

## JernVital H - er sammensat af:

**Ferrum phosphoricum D12:** Stoffet giver ikke et tilskud af jern, men stimulerer de dynamiske jernprocesser, således at jernet optages og omsættes bedre i kroppen.

**Cuprum aceticum D6:** Kobberprocesserne er nødvendige forudsætninger for, at jernprocesserne i et menneske kan fungere. Kobber-syreforbindelsen stimulerer også produktionen af mavesyre, og det bevirker, at man kan optage mere jern fra maden.

**Carbo betula D12:** Birkekullet bevirker, at der kan passere mere ilt ind i selve cellen. Den letter dermed den opgave, som jernet bl.a. har – nemlig at bringe ilt rundt i kroppen.

## Jernets funktion

Jernet findes overalt på jorden. Det giver jordlaget sin mørke eller ligefrem røde farve. Det findes i vandet og i planterne. I menneskets krop flyder det med blodet rundt til alle kropsdele og udøver sin virksomhed. Jernet har bl.a. forbindelse til åndingen og til lungerne. Det er den centrale kerne i blodets hæmoglobin, som binder luftens ilt til blodet og transporterer det rundt i hele kroppen.

## Bemærk:

Der kan optræde hovedpine, når man begynder at tage JernVital H. Nedsæt i så fald doseringen en uges tid og gå derefter tilbage til normal dosis.

