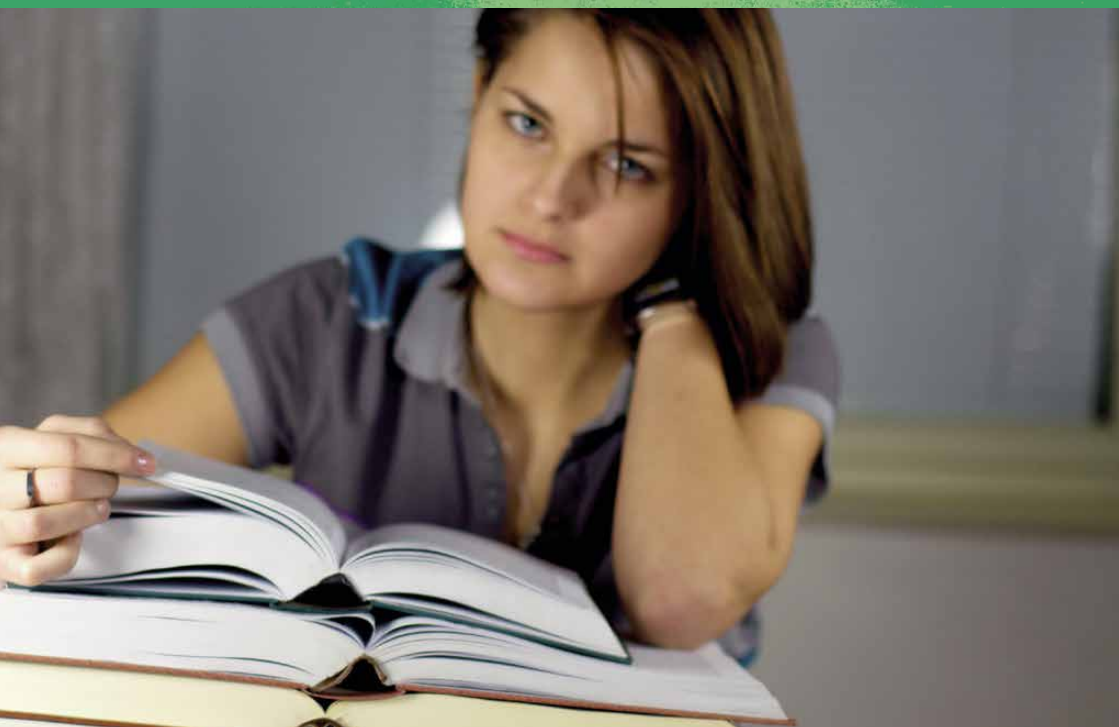


Er du klar til eksamen?



Alma

Forening til oplysning om homøopatiske lægemidler og antroposofisk lægekunst

Det er eksamenstid og mange unge mennesker er i disse dage i fuld gang med at forberede sig.

For nogle giver eksamen ikke årsag til de store udfordringer eller spekulationer, men for mange kan eksamenstiden være fyldt med forhindringer, præstationssangst, koncentrationsbesvær, hukommelsesbesvær, hjertebanken, svedeture, dårlig mave, søvnbesvær osv.

De fleste studerende er nervøse og bange for eksamen. En smule nervøsitet er ofte en fordel, hvis man skal yde en optimal indsats, da det er med til at skærpe vores sanser. Det er dog vigtigt at nervøsiteten ikke tager overhånd, da det ellers let kommer til at virke hæmmende på vores evne til at præstere og vi derved ikke får en chance for at vise vores optimale færdigheder og kunnen.

Her er nævnt 5 homøopatiske lægemidler, som med stor fordel kan anvendes både under eksamensforberedelsen og lige op til eksamen.

Argentum nitricum D6

Argentum nitricum D6 er et grundlæggende homøopatisk lægemiddel til behandling af eksamensangst.

Lægemidlet styrker hjernen og fordøjelsens modstandskraft over for stress, dæmper nervøsitetens reaktioner såsom "sommerfugle i maven", kvalme, opkast og diarre samt nedsætter risikoen for, at man glemmer det indlærte stof under en eksamen.

Vejledende dosering:

Voksne: 10 dråber x 3 dagligt.

Børn: 2 -7 dråber x 3 dagligt.

Det anbefales at indtage vejledende dosering i én uge op til en eksamen.

Akut dosering:

Voksne: 15 dråber

(Børn: 7 dråber) hver anden time.



Stibium met. D10

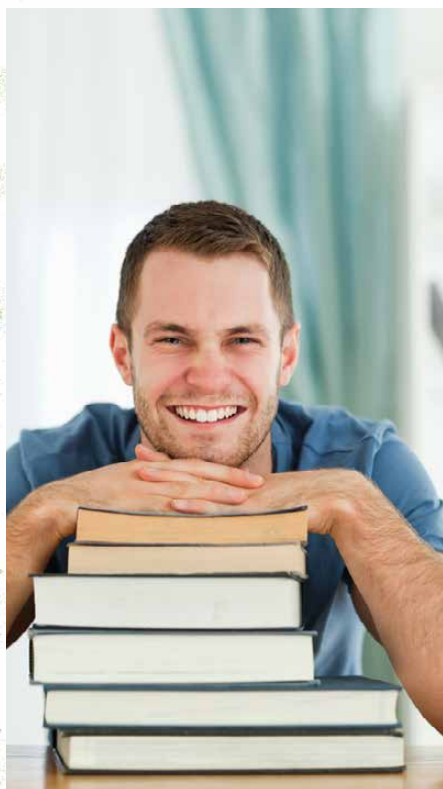
Stibium metallicum D10 styrker koncentrationsevnen, hukommelsen samt evnen til kreativ tænkning, hvilket er vigtige egenskaber at besidde under en eksamen. Midlet harmoniserer hjerterytmen og har derfor en dæmpende virkning på nervøsitet og hjertebanken.

Vejledende dosering:

Voksne: 10 dråber x 3 dagligt.

Børn: 2 -7 dråber x 3 dagligt.

Det anbefales at indtage vejledende dosering i én uge op til en eksamen.



Ambra comp.

I eksamenstiden får mange studerende problemer med at sove ordentligt, bl.a. fordi tankerne bliver ved med at køre rundt i hovedet efter sengetid. Derfor opnåes ikke den dybe søvn, som er nødvendig for at kunne føle sig frisk og veludhvilet næste dag. Ambra comp. indeholder Ambra grisea D4 som giver sjælero, modvirker udmattelse og styrker regenerations evnen, samt Zink-valerinat D6, som modvirker søvnløshed p.g.a. uro, nervøsitet og spekulationer.

Vejledende dosering:

Voksne: 25 dråber før sengetid.

Børn: 2-7 dråber før sengetid.

Doseringen kan gentages efter behov, nogle gange i løbet af natten.

>>



JernVital H

Studerende som har lavt selvværd og manglende gennemslagskraft, kan under en eksamen ofte komme til at fremstå usikre og uforberedte til trods for, at de er velforberejede.

Jernvital giver energi, stimulerer handlekraften, modet og troen på sig selv, hvilket giver en større gennemslagskraft i en eksamenssituation.

Vejledende dosering:

Voksne: 10 dråber x 3 dagligt.

Børn: 2-7 dråber x 3 dagligt.

Det anbefales at indtage vejledende dosering i flere uger op til en eksamen.

Chamomilla comp.

Chamomilla comp. virker fysisk og psykisk krampeløsende og anvendes ved nervøsitet, indre uro, anspændthed, kramper i fordøjelsen, hovedpine og søvnproblemer. Lægemidlet dæmper stress og kamp/flugt reaktioner og kan anvendes til at holde stress-reaktioner nede i forbindelse med en eksamens situation.

Vejledende dosering:

Voksne: 20 dråber x 3 dagligt.

Børn: 2-7 dråber x 3 dagligt.

Lægemidlet kan med fordel indtages hyppigere end angivet under vejledende dosering.



Tlf. 8681 9277

E-mail: alma@alma-info.com

www.alma-info.com