



# Naturlig hjælp til eksamen

Nervøsitet, angst og søvnbesvær



Forening til oplysning om homøopatiske lægemidler og antroposofisk lægekunst

De fleste studerende er nervøse 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 bare ikke så godt, hvis nervøsiteten tager overhånd, fordi den kommer til at virke hæmmende på vores evne til at præstere og derfor ikke får en chance for at vise, hvad vi dur til.

**Her er nævnt 6 homøopatiske lægemidler, som på hver deres måde kan støtte under eksamenslæsningen og i eksamenssituationen. Et middel kan dryppes i en vandflaske og nemt tages med overalt.**

**Vejledende dosering til voksne og børn fra 10 år:** 10 dråber 3 x dagligt.

Akut dosering: 50 dråber i et glas vand, som drikkes slurkvist over 1/2 time, eller 10 dråber hver 1/2 time dagen igennem.

**Vejledende dosering til børn fra 1-9 år:** 1 dråbe pr. leveår 3 x dagligt.

Akut dosering: 25 dråber i et glas vand, som drikkes slurkvist over 1/2 time, eller 5 dråber hver 1/2 time dagen igennem.

#### Argentum nitricum D6

Argentum nitricum D6 er et grundlæggende middel til behandling af eksamensangst. Det styrker hjernen og fordøjelsens modstandskraft over for stress, dæmper nervøsitsreaktioner såsom "sommerfugle i maven", kvalme, opkast og diarré. Desuden nedsætter det risikoen for, at man glemmer det indlærte stof under en eksamen. Vi anbefaler at indtage vejledende dosering i én uge op til eksamen.

#### 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. Vi anbefaler at indtage vejledende dosering i én uge op til 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. giver sjælero, modvirker udmattelse og styrker regenerationsevnen, samt modvirker søvnløshed pga. uro, nervøsitet og spekulationer.

#### Vejledende dosering til Ambra comp:

Voksne: 25 dråber før sengetid.

Børn: 2-7 dråber før sengetid.

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

Find nærmeste butik eller behandler på:  
[www.allergica.dk](http://www.allergica.dk)



#### JernVital H

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

JernVital H giver energi, stimulerer handlekraften, modet og troen på sig selv, hvilket giver en større gennemslagskraft i en eksamenssituation. Det anbefales at indtage vejledende dosering i flere uger op til 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 eksamenssituation. Lægemidlet kan med fordel indtages hyppigere end angivet under vejledende dosering.



Rod fra vellugtende Kamille (*Matricaria recutita* (*Chamomilla*), *radix*) Indgår bl.a. i Chamomilla comp. Virker krampeløsende på kroppen og psyken.

#### Aconitum D30

Aconitum er et af homøopatiens store akutmidler og kan anvendes til forebyggelse eller akut behandling af pludseligt optrædende, heftig angst. Det kan eksempelvis anvendes under eksamenslæsningen, hvis alene tanken om eksamen udløser akut angst og hæmmer den studerende i at tænke klart og koncentrere sig om læsningen.

Tag midlet i akut dosering, når behovet opstår. Dryp evt. 50 dråber i en flaske vand og hav den med dig.



Kul fra Vortebirk (*Carbo betula*). Virker varmende i nyre-/binyresystemet og dermed hele kroppen. Indgår i D12 i JernVital H.



”BEHOV FOR FANTASI, STRÆBEN EFTER  
SANDHED OG ANSVARSFØLELSE -  
DISSE TRE KRÆFTER ER SELVE ESSENSEN  
AF UDDANNELSE.”

– RUDOLF STEINER



KLS PurePrint er et af verdens to eneste trykkerier, der kan dokumentere 100 % biologisk nedbrydelighed i alle materialer og processer, som samtidig er CO<sub>2</sub> neutrale.



**PurePrint<sup>®</sup> by KLS**  
Produceret 100 % bionedbrydeligt af KLS PurePrint A/S



Vejl. pris kr. 5,00