

# Naturlig hjælp til en god søvn



*Alma*

Forening til oplysning om homøopatiske lægemidler og antroposofisk lægekunst

# Søvnproblemer

Søvnen kaldes også ”den store helbreder”, og en dyb og sund søvn kan udligne mange ubalancer og bevare helbred, humør, velvære og ydeevne. Det sker dog, at søvnen ikke er dyb og regenererende, og disse søvnforstyrrelser kan have afsæt i:

- Fysiske/organiske sygdomme og aldersbetingede søvnforstyrrelser.
- Psykiske belastninger såsom stress og uro.

Det er problematisk at indtage kemiske sovepiller (hypnotika), som indeholder benzodiazepiner, fordi virkningen aftager allerede efter nogle få uger. Bivirkningerne er også betydelige. Blandt andet skaber de afhængighed. Som alternativ findes der gode, bivirkningsfrie homøopatiske midler, som hjælper med til at fremkalde en bedre søvn. Især hvis de relaterede psykiske symptomer ikke er blevet alt for store og kroniske. Søvnen kan være forstyrret på flere måder, som beskrives her.



# Søvnforstyrrelser ved fysiske sygdomme og aldersbetingede søvnforstyrrelser

## Fysiske sygdomme

Fysiske sygdomme og problemer kan være årsag til søvnforstyrrelser i form af overfladisk søvn, idet de svækker organismen. Har man søvnforstyrrelser, som ikke skyldes stress, uro, depression eller andet, er det vigtigt at få en grundig almen undersøgelse af helbredstilstanden hos en behandler. Man kan godt have en latent sygdom, hvor f.eks. hjertet eller leveren er svækket eller træt, uden at lægen kan diagnosticere en decideret hjerte- eller leversygdom (manifest sygdom). Disse svækkelser kan udløse søvnforstyrrelser, selv om det kan være vanskeligt for én selv at vurdere, at problemet er der. Finder man de svage punkter i organismen under sådan en undersøgelse, afhjælper man ikke alene søvnforstyrrelser, men man forebygger også mere alvorlig sygdom.

## Aldersbetingede søvnforstyrrelser

De aldersbetingede søvnforstyrrelser har meget tilfælles med ovenstående, idet menneskets livskraft aftager med alderen. Når livskraften bliver svagere, har vi sværere ved at falde i en dyb, længerevarende søvn. Når søvnen bliver mindre intensiv, bliver regenerationen af kroppen også svagere. Det betyder så igen, at vi har færre kræfter i løbet af dagen. Symptomerne er også nogenlunde de samme som



ved fysiske sygdomme og problemer – søvnen bliver overfladisk.

## Overfladisk søvn

Ved den overfladiske søvn falder man hurtigt i søvn af udmattelse, men vågner så igen typisk ved 4-5-tiden, og har svært ved at sove mere. Man kan også vågne tidligere, falde i søvn et stykke tid og vågne igen. Denne type søvnproblemer er karakteriseret ved, at kroppen og psyken ikke kan holde sig adskilt i længere tid ad gangen.



Søvnen er mest en slags bevidstløshed, som kommer af udmattelse, og denne type søvn er ikke så regenerende.

Denne søvnforstyrrelse ses mest, når man er blevet lidt ældre (typisk fra 40 års alderen). Hvis der også er tale om psykiske problemer, bliver det endnu sværere at holde krop og psyke adskilt under søvnen. Man kan stadig godt falde i søvn af udmattelse, men vågner mange gange i løbet af natten og føler sig slet ikke udhvilet om morgenen. Man er også træt i løbet af dagen og falder let i en kortvarig søvn flere gange i løbet af dagen.

#### Behandling med Dormí

Ved overfladisk søvn tages **Dormí**. Dormí fremmer en god, dyb og længerevarende søvn, som virker regenerende. Lægemidlet virker særdeles opbyggende på leveren, og når leveren er stærk, kan man lettere opnå en god adskillelse mellem krop og psyke. Man kan sige, at Dormí virker på samme

måde, som hvis man går ud og arbejder fysisk 1 time i haven. Fysisk aktivitet styrker leveren og beroliger nervesystemet, så vi sover bedre. Af den grund er Dormí egentlig et grundlæggende søvnmiddel.

Dormí indeholder ganske små doser af svovl og fosfor, som stimulerer leveren. Det udløser en behagelig døsigt tilstand, som let fører over i søvnen. Dormí indeholder desuden en magnesiumforbindelse, som virker krampeløsende og afslappende.

15 dråber Dormí tages ved sengetid i lidt vand. Hvis man vågner i løbet af natten tages igen en dosis. Lægemidlet tages kurmæssigt i 2 måneder og derefter kun i de perioder, hvor søvnen er for kortvarig eller ikke dyb nok. Vær opmærksom på, at Dormí kan øge drømmeaktiviteten den første uge eller to, man tager det. Det er en midlertidig reaktion og et tegn på, at lægemidlet virker.



## Søvnforstyrrelser ved psykiske belastninger

Psykiske belastninger som stress og depression medfører ofte søvnforstyrrelser. Disse søvnforstyrrelser er med til at forstærke de psykiske problemer, og dette er starten på en ond cirkel.

#### Indsovningsproblemer

Nogle mennesker bliver lysvågne og urolige, når de lægger sig for at sove. De får tankemylder og skal måske op at tisse adskillige gange. Det kan vare 1-2 timer eller endnu længere, inden

de falder til ro og falder i søvn. I de lettere tilfælde bliver søvnen dyb, og personen sover resten af natten. I de sværere tilfælde gør uroen, at personen vågner igen flere gange om natten. Denne form for søvnforstyrrelse ses typisk ved stress og uro hos børn og yngre mennesker.

#### Behandling med Coffearon

Problemer med at falde i søvn om aftenen behandles med 15-20 dråber



**Coffearon** ved sengetid i lidt vand – gerne kogt vand, som efterfølgende køles ned, til det er lunkent. Har man ligget 45 min. – 1 time uden at falde i søvn, tager man en ny dosis. Coffearon indeholder homøopatisk kaffe, som i fysisk form medvirker, at man bliver lysvågen, men i homøopatisk dosis er virkningen det modsatte, og man bliver søvnig og træt. Coffearon indeholder også perikon og



en zink/baldrian forbindelse (zincum valerianicum). Perikon løfter humøret og giver velvære. Zink/baldrian forbindelsen er særdeles beroligende. Hvis Coffearon ikke virker tilstrækkeligt, så gå over til – eller supplér med – **Belladonna D30**, 10-15 dråber ved sengetid. Vågner man i løbet af natten, tages yderligere en dosis Coffearon. Ved pubertetsbørn behandles med 10-15 dråber Coffearon ved sengetid.

#### **Behandling af børn med Chamomilla comp. og Belladonna D12 eller D30**

Er der tale om børn, som har perioder eller dage med uro og utryghed, kan man give barnet 5-10 dråber **Chamomilla comp.** i lidt vand ved sengetid. Hvis uroen og søvnbesværet står på i uger eller måneder, som det kan være tilfældet ved eksempelvis skilsmisse, stridigheder eller flytning, kan man give Chamomilla comp. morgen, mid-

dag og aften. Denne kombineres med **Belladonna D12** ved sengetid – eller ved svær uro Belladonna D30. Denne behandling er ofte særdeles virksom, og giver barnet en god søvn, som opbygger og beroliger.

#### **Svingende symptomer ved søvnforstyrrelser**

Svingende symptomer er eksempelvis, når man en nat kun sover 2 timer og herefter vågner op ude af stand til at sove længere. Man bliver urolig og opslugt af smertefulde tanker. Der kan også opstå motorisk uro, trang til at rode rundt i sengen, bevæge arme og

ben og måske endda gå rundt. Næste nat er søvnen måske dyb med karakter af nærmest bevidstløshed, opvågningen er besværlig, og stemningen er tung. Og den næste nat igen ligger man måske kun og halvsover eller døser hele natten.

#### **Behandling med Ambra comp.**

Ved svingende symptomer, og når psyken påvirker fysikken, virker **Ambra comp.** stærkt beroligende. Midlet indeholder en zink/baldrian forbindelse og ambra (sekret fra kaskelothvalen). 10 dråber Ambra comp. indtages tre gange dagligt.





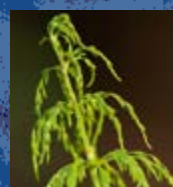
Vejl. pris kr. 2,00

**Homøopatisk medicin** er lægemidler fra mineral-, plante- og dyreriget, der fortyndes ved hjælp af en særlig metode, som kaldes potensering.

Ved hjælp af denne potensering-smetode bliver 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 Samuel 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 er homøopatien særlig udbredt i Tyskland, England og Frankrig.



Vi har valgt at benytte  
**100%**  
biologisk nedbrydelige  
TRYKSAGER

KLS PurePrint er et af verdens to grønne trykkerier, der har dokumenteret 100 % biologisk nedbrydlighed i alle materialer og processer, som særligt er CO<sub>2</sub> neutralt.



SILVER

PurePrint® by KLS  
Produced with 100% bio-based yield  
at KLS PurePrint A/S



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

Forening til oplysning om homøopatiske lægemidler og antroposofisk lægekunst

April 2018