Naturlig hjælp til kvinder

Forening til oplysning om homøopatiske lægemidler og antroposofisk lægekunst

Alma

www.foreningen-alma.dk

KÆRE LÆSER

Kvindelivet og kvindens rolle i samfundet har forandret sig meget i løbet af de seneste 100 år. Fra at skulle koncentrere sig 100 % om husholdning, familie, hjem, mand og børn – og i mange sammenhænge slet ikke at blive talt med i det samfund, som mændene havde skabt – kan hun nu frit vælge sit liv og sin karriere på lige fod med mændene. Som kvinder har vi meget at takke vores stærke, kloge og modige formødre for, fordi de turde og orkede at kæmpe imod normerne og kæmpe for en ligeværdig plads i samfundet.

Vi vil i dette hæfte koncentrere os om kvindens liv og udfordringer, hendes særlige konstitution samt de livsvilkår og helbredsproblemer, der kan følge med; og give vores bud på, hvordan de kan støttes eller afhjælpes med homøopatiske midler.

Husk, at homøopatisk behandling ikke kan erstatte lægebesøg, og at en læges diagnose ofte er nødvendig for at finde den rette homøopatiske behandling. Rådfør dig med en dygtig læge eller behandler, hvis symptomerne ikke forsvinder. Du kan finde en oversigt over behandlere på Foreningen Almas hjemmeside.

Foreningen Alma
September 2022

Alma

INDLEDNING

Kvindens rolle i samfundet har forandret sig markant igennem de seneste 100 år. Stemmeret, ret til egen indtægt og bankkonto, ret til at bestemme over sin egen krop og ultimativt til at bestemme over sit eget liv var ingen selvfølge før i tiden – og er det stadig ikke mange steder i verden.

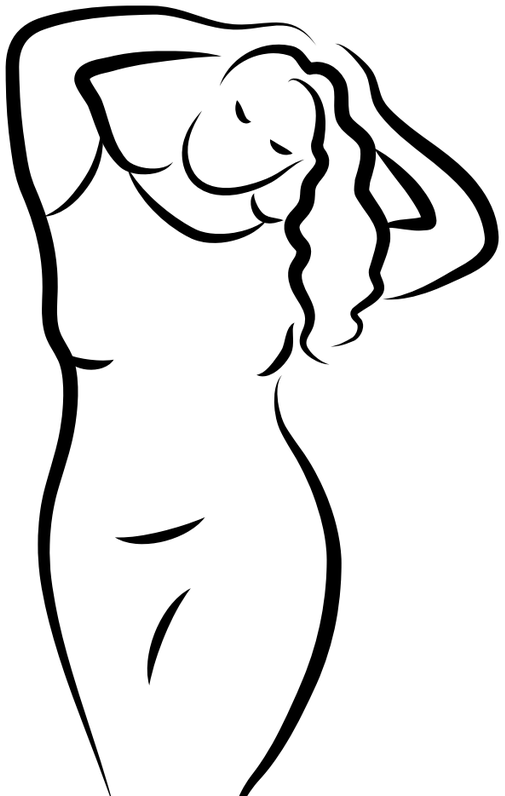
Hvor kvinden før i tiden var henvist til en rolle som datter, hustru, mor og husmor, kan vi nu vælge frit på alle livets ”hylder” mht. uddannelse, karriere, bolig og familiestruktur på lige fod med mændene. Og heldigvis for det!

I takt med denne udvikling er der dog sket et skred i det, vi før i tiden kaldte typiske ”kvinde- og mandesygdomme”.

Hvor hjerte/karsygdomme og stress før var typiske mande-sygdomme, er der også her kommet – en kedelig – ligestilling.

Vi skal her på det kraftigste pointere, at vi ved og anerkender at alle mænd og kvinder er forskellige og helt unikke individer. Når vi taler om mænd og kvinder i generelle termer, går vi ud fra et gennemsnit eller et majoritetsprincip, hvor vi fra klinikken eller litteraturen af erfaring ved, at de FLESTE mænd eller kvinder reagerer på den ene eller anden måde.

Vi vil i dette hæfte koncentrere os om kvindens liv og udfordringer, hendes særlige konstitution samt de livsvilkår og helbredsproblemer, der kan følge med; og give vores bud på, hvordan de kan støttes eller afhjælpes med homøopatiske midler.



INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING 3

VI STARTER SOM KVINDER OG SLUTTER SOM MÆND .. 6

MANDEN ER FRA MARS – KVINDEN ER FRA VENUS 8

LIVMODEREN – DET LILLE HJERTE..... 9

KVINDENS VÆSEN ANTROPOSOFISK SET 9

MENNESKETS FORPLANTNINGSSYSTEM 11

7-ÅRSPERIODER..... 12

BARNDOM OG SKOLESTART (0 - 7 OG 7 - 14 ÅR) 14
For tidlig pubertet..... 14

PUBERTET (14 - 21 ÅR)..... 16
Identitet/selvværd/konflikter 16
Spiseforstyrrelser..... 17
Menstruation 18
Jernmangel 19
Menstruationssmerter..... 19
Akne..... 20
Sexuel debut..... 20
Prævention 20
Abort 21
Mikrobiota 23
Blærebetændelse..... 24
Svamp 24
Svamp under graviditet 25
Vaginitis 25
HPV-forebyggelse..... 27

GRAVIDITET 28
Undfangelse 28
Abortfare 29
Fertilitetsproblemer..... 30
Stress 30
Livmoderens sygdomme..... 32
Fertilitetsbehandling..... 33
Gravid..... 34
Fødsel..... 35
Tiden efter fødslen 35
Fødselsdepression 36

VOKSENLIV (28 - 35 OG 35 - 42 ÅR) 38
Travl hverdag 38
Stress 38
Søvnproblemer 39
Kost og motion 39
Migræne 41
Åreknuder..... 43
PMS..... 44
Endometriose 47
Muskelknuder..... 47
Træthed 47
Fibromyalgi 48
Stofskiftelidelser..... 48
Cancer 50
Perimenopause..... 52
Tørre slimhinder..... 52
Nedsat sexlyst..... 53
Begyndende knogleskørhed 53
Problemer med tænder og tandkød..... 53
Hormonbehandling 55
For tidlig overgangsalder 55

MENOPAUSE (42 - 49 OG 49 - 56 ÅR) 56
Menopausens betydning..... 56
Kraftige blødninger..... 58
Hedeture og hjertebanken 59
Inkontinens..... 59
Humørsvingninger og nedsat sexlyst..... 59

SYGDOMME I DEN MODNE KROP (56 - 63 ÅR)..... 60
Degenerative sygdomme 60
Forebyggelse 60
Leveren 60
Nyrer/binyrer 61

"PLATIN-ALDEREN" (63 - 70+ ÅR)..... 63

WELLNESS..... 64
Rynker 64
Tørbørstning 64
Detox..... 66
Vekselbade 66
Vinterbadning 68

PRAKTISKE RÅD VED BRUG AF HOMØOPATI..... 70
Indtagelse..... 70
Førstegangsforværring..... 70
Alkohol i homøopati 70
Opbevaring af midlerne 70
Spædbørn 70
Små børn 70

VEJLEDENDE DOSERING..... 71

REGISTER 72

LIDT OM HOMØOPATI 74

ALMAS HÆFTER 75

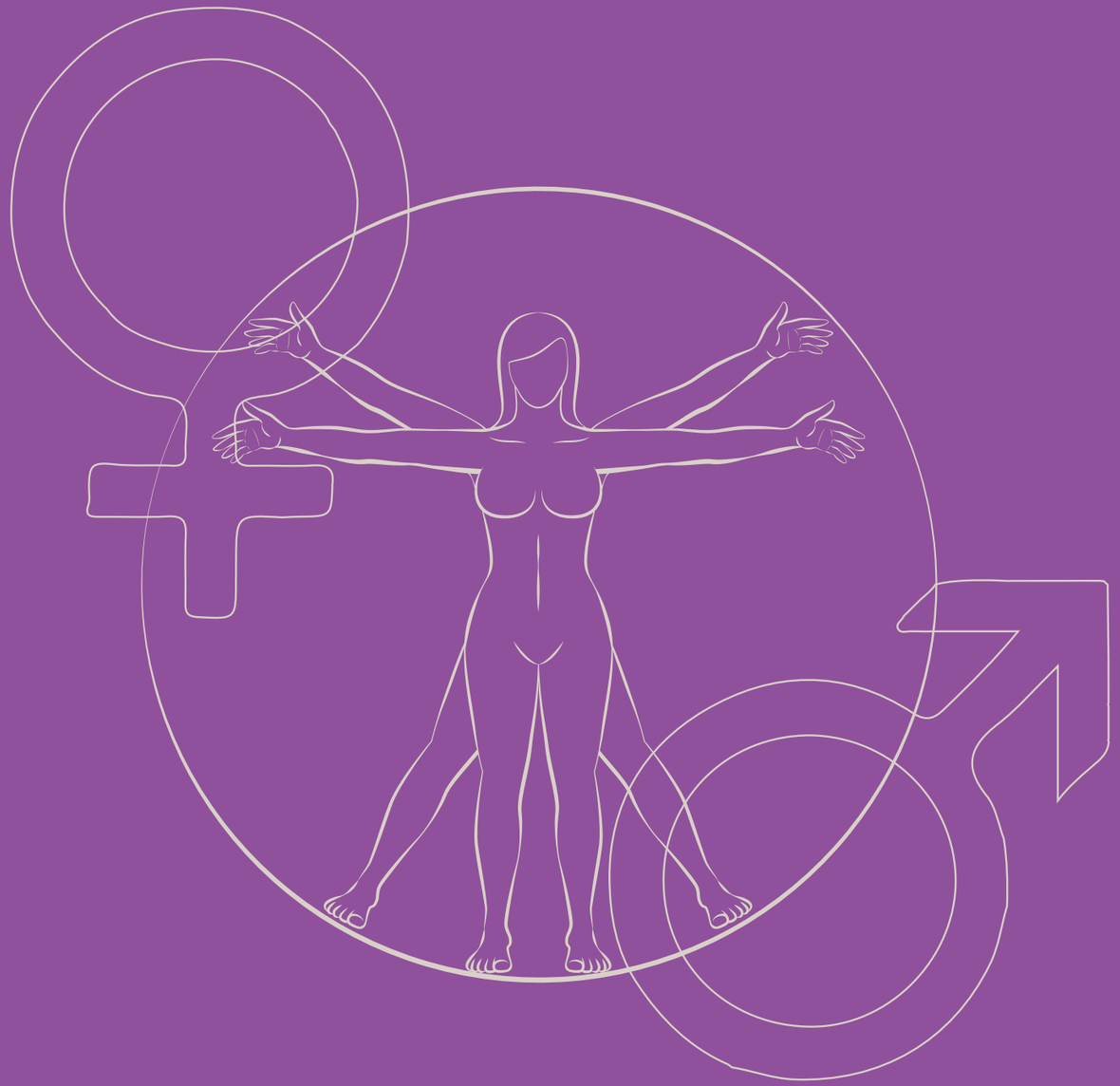
VI STARTER SOM KVINDER OG SLUTTER SOM MÆND

I starten af fostertilværelsen kan man ikke se ydre forskel på et drenge- eller et pigefoster. Her ligner vi, udefra betragtet, alle piger. Men allerede efter et par uger begynder kønskromosomerne at styre udviklingen af hhv. mandlige og kvindelige kønsorganer; og der dannes allerede her umodne æg i pigefostret, som i voksenalderen kan blive til hendes børn! Vi er som mennesker alle skabt ud fra de samme grundlæggende væv. Det væv, som hos drengen bliver til testikler, bliver hos pigen til æggestokke; og det væv som hos pigen udvikler sig til livmoderen, udvikler sig til den lille prostatakirtel hos drengen. Den eneste forskel er, at mandens kønsorganer for størstedelens vedkommende sidder udenpå kroppen, mens kvindens befinder sig indeni kroppen. (Se fig. s. 10-11)

Det er X- og Y-kromosomerne, som styrer dannelsen af kønsorganer og dermed kønshormonerne. Kvinder har to X-kromosomer (XX); og mænd har et X og et Y-kromosom (XY). Det mandlige kønshormon hedder testosteron; og det kvindelige hedder østrogen. Begge køn danner begge typer hormon, men mænd danner mest testosteron; og kvinder danner mest østrogen. Det er kønshormonerne, der styrer kønskarakteren: Testosteron giver øget muskelmasse, dybere stemme, øget kropsbehåring osv. Østrogen stimulerer dannelse af bryster, lysere stemme, øget fedtvæv under huden osv.

Østrogen dannes i æggestokkene (se fig. s. 10-11) og har mange funktioner i kroppen igennem hele livet. Østrogen virker opbyggende og vitaliserende; og når det er i balance, er det ansvarlig for kvindens forlængede levetid ift. mandens.

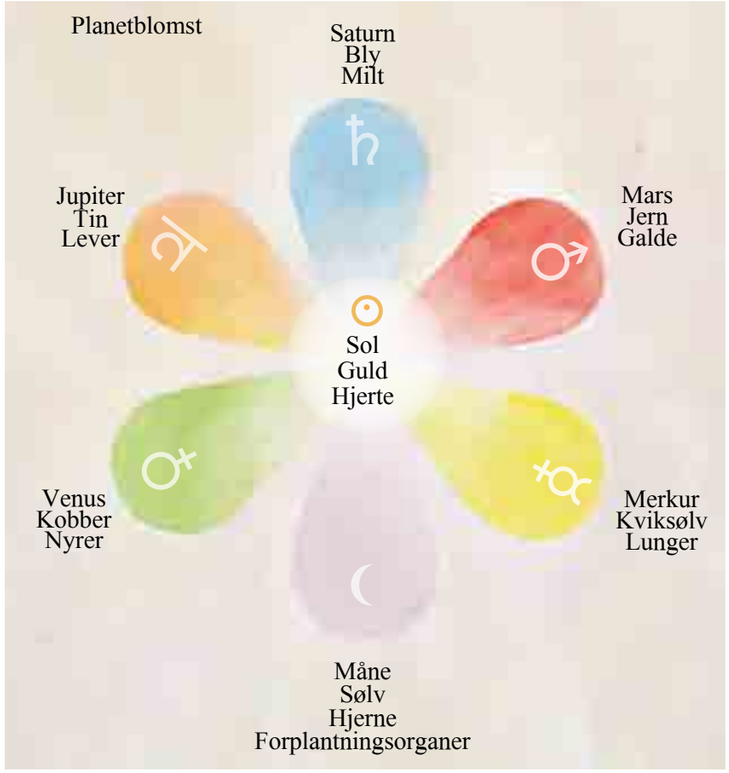
Ifm. overgangsalderen daler produktionen af kønshormoner hos begge køn, dog mest markant hos kvinden. Hos nogle kvinder bliver balancen mellem østrogen og testosteron så forskubbet, at de udvikler maskuline træk (buskede øjenbryn, dyb stemme, øget skægvækst mm.). På den måde kan vi populært sige, at ”vi starter alle livet lignende piger og slutter det lignende mænd”.



MANDEN ER FRA MARS – KVINDEN ER FRA VENUS

Iflg. Rudolf Steiners beskrivelse af metallerne og planeterne, er metallerne i jorden dannet ud fra processer, som er nærede af planeternes indstråling. De samme metalprocesser forløber inde i menneskekroppen og er særligt forbundet til dannelsen af bestemte organer. De 8 planeter og metaller kan placeres parvis overfor hinanden i 4 akser – i det vi kalder "Planetblomsten" (du skal forestille dig den 4. akse gående lodret ud fra papiret med guld/solen i den ene ende og antimon/jorden i den anden). Hver akse repræsenterer en modsætning eller polaritet. Den ene kan ikke fungere uden den anden.

Bemærk at jern/Mars og kobber/Venus står overfor hinanden – de repræsenterer det mandlige og kvindelige aspekt; og den ene kan ikke fungere uden den anden: Jernprocesserne giver handlekraft, muskelsammentrækning og retning, mens kobberprocesserne sørger for optagelse af næringsstoffer, muskelafslapning og varme: Uden kobberprocesser ville vi falde om af udmattelse – uden jernprocesser ville vi ikke have retning og initiativ.



"Planetblomst" efter idé af Lotte Juul Lauesen

I forplantningsorganerne (se s. 10 og 11) er det sølvkræfterne der er fremherskende. Her sørger de for celledeling, vækst, regeneration og ikke mindst reproduktion.

I selve livmoderen er det dog guldet, der har den fremherskende energi.

Læs mere om planetmetallerne i hæftet "Planetmetallerne" og i bogen, "Metalterapi" af Peer Bach Boesen.

LIVMODEREN – DET LILLE HJERTE

"Kvindens forplantningssystem er mere kompliceret end mandens, fordi det skal kunne bære et nyt liv. Her huser og ernærer kvinden et foster, som på ni måneder udvikler sig fra to sammensmeltede celler til at blive et rigtigt levende menneske med organer, sanseapparat, lemmer og sjæl. Det er et helt vidunderligt mirakel, som finder sted. Her hersker der så stor en vitalitet, at et nyt menneske kan dannes."

Peer Bach Boesen – "Når Afrodite kommer ud af Balance"

Rudolf Steiner kaldte livmoderen, "Det lille Hjerte". Måske fordi, det skal huse barnets Jeg, mens det vokser frem i livmoderen. Guld er i den antroposofiske lægekunst hjertets metal; (se billedet på modsatte side) og vi kan behandle mange udfordringer i livmoderen med homøopatisk guld, **Aurum met. D6**.

Livmoderen er kvindens særkende og væsenskerne; og det er måske livmoderens fortjeneste, at kvinder er så omstillingsparate: De kan føde sig selv på ny.

Menopausen er netop en tid, hvor dette bliver tydeligt: Når kvinden ikke længere skal føde børn, kan hun "føde sig selv". Læs om menopausen s. 56.

KVINDENS VÆSEN ANTROPOSOFISK SET

"Et kvindeligt væsen tenderer til mere og mere at forbinde sig med overjordiske processer. Det har tendens til mere og mere at blive optaget i himlen, hvis jeg må have lov til at udtrykke det på den måde. Når et mandligt væsen udvikler sig, så har det tendens til mere og mere at blive optaget af det jordiske".

Rudolf Steiner „Geisteswissenschaft und Medizin", foredrag nr. 19

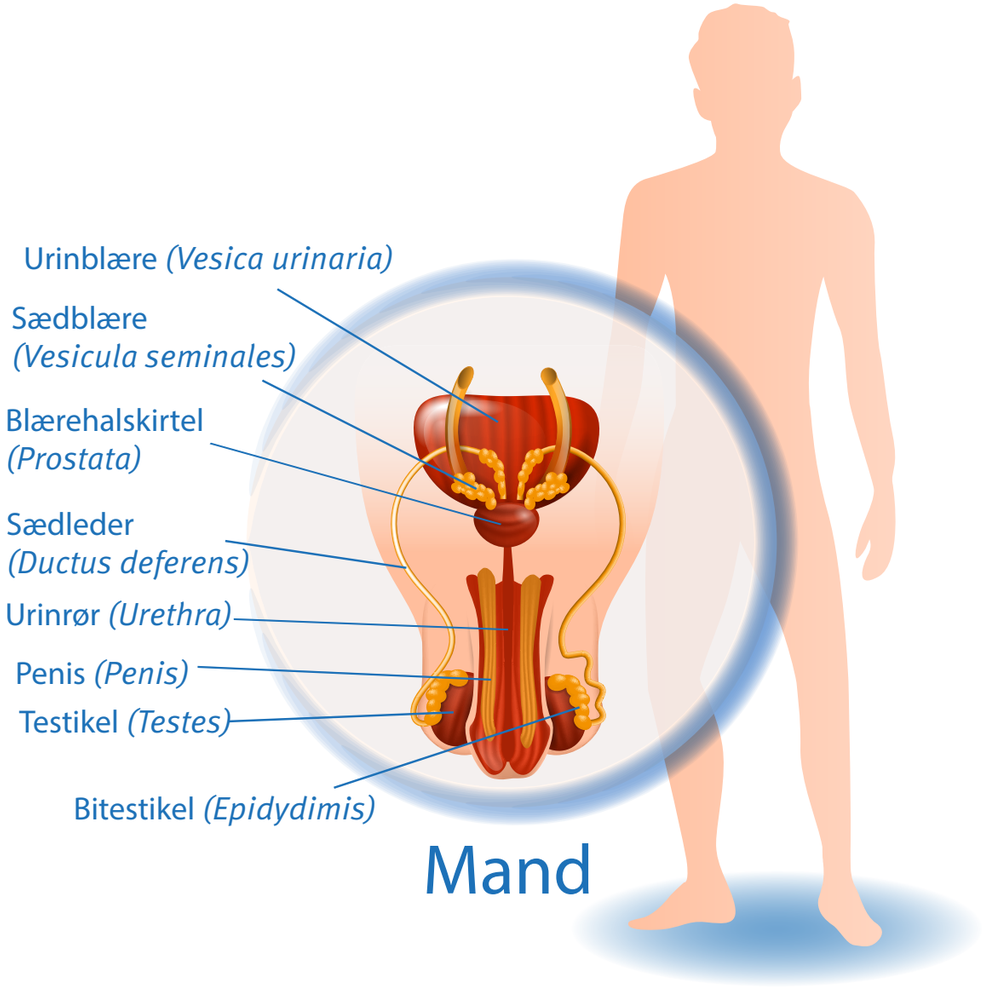
Iflg. Rudolf Steiner er kvindens sjæl ikke så inkarneret i det fysiske legeme, som mandens er. Det gør hende i stand at opfatte følelser og stemninger langt mere præcist end manden. Eller i hvert fald har hun lettere ved at sætte ord på følelserne, end manden typisk har. "Den kvindelige intuition" er et velkendt fænomen: Den dér ubestemmelige mavefornemmelse, som de fleste kvinder med alderen mere og mere lærer at stole på.

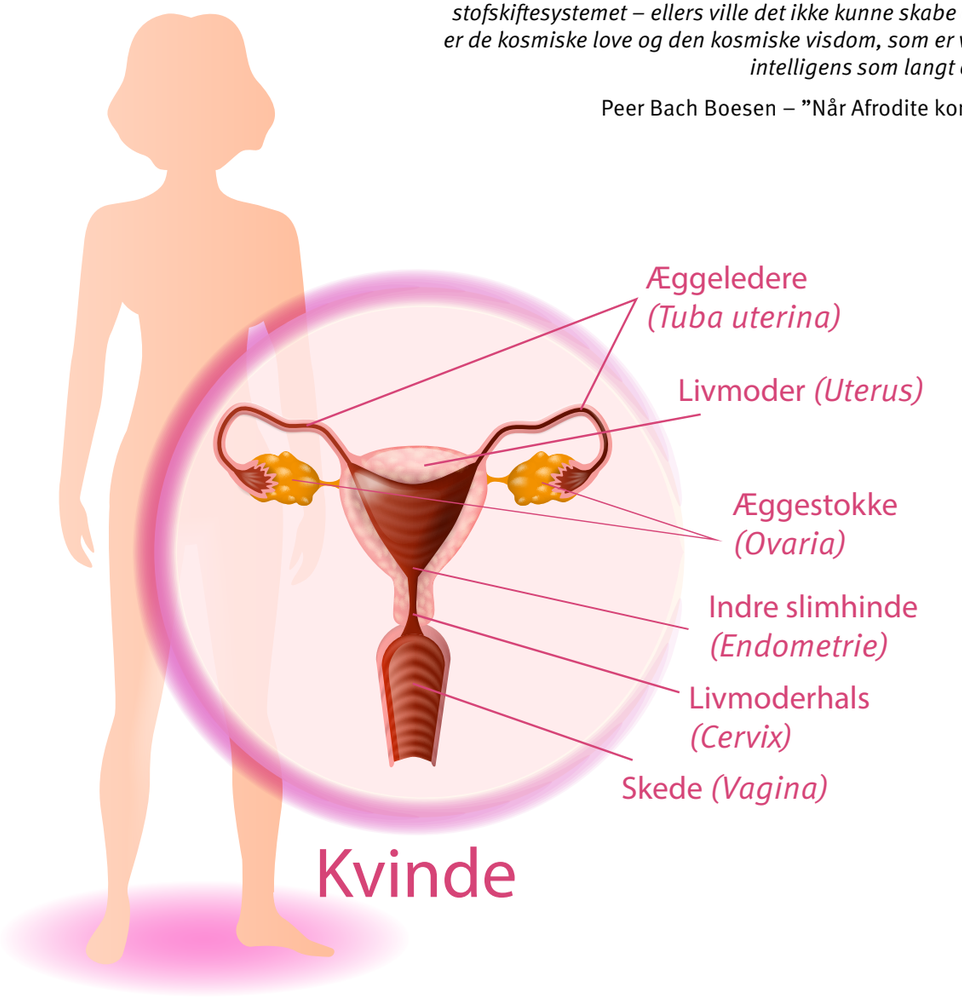
Kvindekroppen er styret ud fra rytmer og balance, hvilket giver grundlag for en ur-sundhed hos kvinden. Kvindekroppen følger månens rytme (månefasen er ligesom menstruationsperioden på 28 dage) og denne konstante rytmiske påvirkning virker helsebringende og livgivende ind i kvindekroppen. Det har længe været påvist at østrogen – det kvindelige kønshormon – er kvindernes "langt-livs-hormon", da det virker opbyggende og modvirker hjerte-kar-sygdomme.

MENNESKETS FORPLANTNINGSSYSTEM

Selvom alt sker ubevidst, må man sige, at den største "intelligens" er virksom i forplantningssystemet. Altså ikke i nervesystemet, men nede i stofskiftesystemet – ellers ville det ikke kunne skabe et nyt menneske. Det er de kosmiske love og den kosmiske visdom, som er virksom her; altså en intelligens som langt overgår menneskets.

Peer Bach Boesen – "Når Afrodite kommer ud af Balance"





7-ÅRSPERIODER

I skemaet overfor har vi inddelt kvindelivet i 7-årsperioder fra barndommen til alderdommen. Hver 7-årsperiode er inspireret og påvirkert af planeter og metallers indflydelse - ikke kun i det fysiske, men også det mentale og spirituelle liv.

Hæftet her er opbygget så vi så nogenlunde systematisk går igennem 7-årsperioderne med de udfordringer der følger med kvindelivet, som det skrider frem. Mange helbredsudfordringer kan opstå på forskellige tidspunkter, men for systematikkens skyld har vi nævnt dem, hvor de enten optræder tidligst eller oftest.

7-årsperiode	Planet / Metal	Livsfase / Tema	Legeme	Livsopgaver
0-7	Måne/Sølv	Celledeling og vækst Arv og efterligning Spejling og repetition	Fysisk legeme	• Udvikle fysisk krop • Opdragelse fra forældre • Repetere temaer fra tidligere inkarnationer
7-14	Merkur/Kviksølv	Differentieret vækst Opdragelse og miljø Kommunikation og empati	Æterlegeme	
14-21	Venus/Kobber	Kønsmodning Lidenskaber At se udad og indad	Astrallegeme	
21-28	Solen/Guld	Overvinde sym- og antipati Modtage uddannelse Jeg vil	Fornemmelses-sjæl	• Udvikle sjæleled • Biologisk stagnation 35+ • Opdrage ud fra eget Jeg • Repetere 0 – 21 år • Frigøre sig fra opdragelsen
28-35	Solen/Guld	Eget tankeliv Bruge uddannelse Jeg gør	Forstandssjæl	
35-42	Solen/Guld	Altruisme Vurdere uddannelse Jeg går	Bevidstheds-sjæl	
42-49	Mars/Jern	Inkarnation og vilje Imagination Retning og ambition	Åndsselv	• Udvikle åndsled • Opdrage ud fra højere Jeg • Repetere temaer fra 0 – 21 og 21 – 42 år • Frigøre sig fra opdragelsen • Begynde at forstå meningen • Grundlægge fremtidige inkarnationer
49-56	Jupiter/Tin	Formdannelse og styring Intuition Form og funktion	Livsånd	
56-63	Saturn/Bly	Fast form, krystallisering Inspiration Giver plads til åndslivet	Åndsmenneske	
63-70	Dyrekredsen/ Ædelstene			• 63 – 72 år: Repetere alle 7-årsperioder baglæns • 72 + år: Uddrage den sande erfaring
70+	Dyrekredsen/ Ædelstene			

Oversigt over 7-årsperioderne. Efter inspiration fra Heidi Hansen, www.helsepraksis.dk

BARNDOM OG SKOLESTART (0 - 7 OG 7 - 14 ÅR)

I antroposofien arbejder vi ud fra 7-årsperioder (se skema s. 13). I barndommen fra 0-7 år er barnet optaget af basal læring og vækst. Barnet lærer at gå, tale og gebærde sig via uendelige repetitioner og spejling af sine omgivelser. Derfor elsker de at få læst den samme historie eller se den samme tegnefilm igen og igen. Derfor er de så fascinerede af spejle; og de efterligner far og mor og evt. søskende, klæder sig ud og leger "far, mor og børn". Læs mere om barnets udvikling i hæftet, "Naturlig Hjælp til Børn".

I den næste 7-års-periode fra 7-14 år bliver horisonten udvidet. Barnet bruger sine tillærte færdigheder og kan sætte dem i relief og perspektiv. Skoletiden byder på en hel ny verden – nye venner og ny viden – og barnet skal lære at gebærde sig mere på egen hånd og lære de sociale spilleregler at kende.
Det kan godt være overvældende.

Chamomilla comp. er en god hjælp til at finde lidt ro i nye og lidt for spændende situationer. Den virker afslappende uden at sløve, når barnet har lidt 'ondt i maven' af spænding eller nervøsitet. En lille smule nervøsitet ifm. med noget nyt er ganske normalt.

Nogle børn (og forældre) kan få det for svært ved forandringer, f.eks. adskillelse fra hinanden. Bliver reaktionen for voldsom – nærmest hysterisk – vil **Bryophyllum D6** kunne normalisere reaktionen og hjælpe forældre og barn til et sundt forhold til adskillelse.

For tidlig pubertet

Nogle piger viser allerede i 7-års-alderen – eller måske endda tidligere – tegn på, at de er tæt på pubertet. De får kønsbehåring og deres bryster kan begynde at vokse. Det er et fænomen, som bliver mere og mere udbredt. Om det kan skyldes østrogenlignende giftstoffer og sprøjtemidler i miljøet eller måske stress vides endnu ikke.

Opdager du, at din datter viser tegn på for tidlig pubertet, kan du gribe ind med **Epifysis/Stannum**. Midlet indeholder homøopatisk udtræk af pinealkirtlen, som er vores overordnede hormonkirtel. Den styrer alle rytmer i kroppen og altså også menstruationsrytmen. Desuden indeholder midlet homøopatisk udtræk af tin, som er stærkt formgivende og kaldes "kroppens arkitekt". Tin styrer således kroppens – og især væskernes – form. Med Epifysis/Stannum kan du udsætte menstruationsstart med et par år. Lad en behandler hjælpe dig med at tilrettelægge et behandlingsforløb.

PUBERTET (14 - 21 ÅR)

I 7-års-perioden fra 14-21 år tager det unge menneske sine tillærte færdigheder op til revision. Antroposofisk set skifter hun det nedarvede ud og erstatter det med sit eget, som hun skaber ud fra sit eget verdensbillede – sit eget Jeg. Blikket rettes udad mod verden; og hun får øje på f.eks. miljøproblemer og uretfærdigheder, som vækker hendes retfærdighedssans og idealisme. Hun spejler sig ikke kun i sin omverden – nu bedømmer hun den og sammenligner den med sin egen opfattelse af den. Samtidigt bliver hun mere og mere bevidst om sin egen krop med alle dens fordele og ulemper OG sammenligner den med sit eget idealbillede af en perfekt krop. Det kan være meget frustrerende!

Identitet/selvværd/konflikter

Puberteten er en tid med mange forandringer og omvæltninger, hvor pigen gradvist udvikler sig til en ung kvinde. Ikke kun kroppen er mærket af de mange fysiologiske og hormonelle skift. Også psyken tager sig nogle gevaldige ture rundt i manegen – nogle gange til stor overraskelse, frustration og irritation for forældre og søskende. Forsvundet er den lille søde prinsesse, den snusfornuftige gammelkloge pige eller den sjove og aktive eventyrer. Og i hendes sted mødes vi af en træt, sur, ugidelig, hysterisk 'skiftning'.

Men tænker vi efter, er det meget forståeligt. Kroppen er i en rasende forandring; og det er svært for den unge at følge med i sine egne og andres krav og forventninger. I disse år, hvor kønsbegreberne er flydende, kan det bestemt være forvirrende at definere sig selv og sit ståsted. Det vigtigste at gøre den unge kvinde bevidst om er, at ingen er perfekt, ingen er forkert og alting – indenfor lovens rammer – er muligt. Man kan udleve sit liv og sit køn på uendeligt mange måder. Vi burde for længst være ude over normer og konventioner for, hvordan en "rigtig" pige/kvinde og en "rigtig" dreng/mand skal være.

Ingen burde føle sig forkert i deres krop. Der er intet i vejen med kroppen; det er de omkringliggende opdigtede normer og regler, der er noget i vejen med. Og det bedste, man kan gøre, er at sætte sig ud over, hvad andre tænker og mener – eller rettere – hvad man TROR, de tænker og mener.

Dameblade og modemagasiner har i årtier "tyranniseret" piger og kvinder med deres glittede sider med billeder af 'perfekte' modeller. Det er ikke blevet bedre med SoMe, som bombarderer de unge piger og kvinder 24/7 med deres fotoshoppede billeder og kunstige influencere. Vi må hjælpe hinanden med at huske de unge mennesker på, at det er fake: Det er det ÆGTE, der er det PERFEKTE!

I denne periode kan **JernVital H** være til stor hjælp. Det homøopatiske jern giver energi og handlekraft samtidigt med at det stabiliserer Jeg-kraften i den unge pige – nu snart kvinde. JernVital H indeholder foruden homøopatisk jern også homøopatisk kobber, som styrker nyrer og binyrer og dermed giver kræfter og ro til nervesystemet. Derudover vil det homøopatiske birkekul give varme og velbehag til hele hendes organisme. Jern er iflg. den antroposofiske lære det maskuline metal; og kobber er det feminine metal. Se figur s. 8. Derfor giver JernVital H en god balance mellem de to poler. Det er vigtigt, at vi giver plads til begge energier i os.

Nogle piger kommer til at lide af en ubeskrivelig træthed; og somme tider er JernVital H ikke nok til at vække energien. Her kan **Ferrum ars. D12** hjælpe med at tilføre ekstra vitalitet og handlekraft. Jern kaldes i antroposofien for "Jeg'ets redskab"; og Ferrum ars. D12 hjælper os til at føre vores tanker ud i livet. Ferrum ars. D12 kan selvsagt bruges i alle aldre, hvor vi har brug for mod og initiativ.

De skiftende hormonniveauer, som kendetegner puberteten kan også give anledning til stærke humørsvingninger og -udbrud. **Bryophyllum D6** kan anvendes, når den unge dame kommer i sine følelsers vold – ja, nærmest forekommer hysterisk. Midlet består af et homøopatisk udtræk af Bryophyllum daigremontianum, også kaldet Mor-og-barn-planten. (se billedet) Det kan også bruges i de situationer, hvor mor (eller i nogle tilfælde far) og datter har mange konflikter – især omkring løsrivelse og/eller medafhængighed. Her vil det naturligvis gavne, at både forældre og datter tager midlet.

Spiseforstyrrelser

Det er også i den her periode, at der kan opstå spiseforstyrrelser. Det er en svær sygdom, som skal tages meget alvorligt. Det vigtigste er nok at gøre sig klart, at det intet har med mad at gøre. Maden er kun et middel til at opnå kontrol i hvad der føles som en kaotisk verden.

Spiseforstyrrelser skal vi ikke prøve at behandle uden professionel hjælp. Der findes homøopatiske midler, som kan være en god støtte til lægens behandling; men det skal du ikke stå alene med. Gå ind på Foreningen Almas hjemmeside og find en behandler, som passer til lige præcist jeres situation.

"Mor-og-barn-planten" *(Bryophyllum daigremontianum)* er et klassisk middel mod hysteri og separationsangst, samt smertefulde uregelmæssige menstruationer. Findes i Bryophyllum D6.

Menstruation

De fleste piger får menstruation, når de er mellem 11 og 14 år; men de kan være helt ned til 9 år og op til 18 år. Et år eller to før menstruationsstart – også kaldt menarche – udvikler pigen bryster og får kønsbehåring. Opdager du disse tegn hos din pige, før hun er 8 år, skal du altså reagere. Se s. 14.

Mange piger holder op med at vokse, når deres menstruation starter, men det er langt fra alle. Det er som oftest arveligt, så hvis mor fik menstruation tidligt og voksede videre til normal højde, er der stor sandsynlighed for, at datteren også gør det.

En normal menstruationscyklus varer 28 dage; men det er ikke usædvanligt, at den kan vare lidt længere – nogle gange op til 35 dage. Perioden tælles fra første menstruationsdag til næste første menstruationsdag. Kvinden bløder normalt i 4-5 dage. Bløder du længere tid end dette eller på andre tidspunkter end menstruationen, skal du undersøges hos lægen. Det er ikke unormalt at have en lille blødning omkring ægløsning, som ligger 14 dage før næste menstruation; men derudover skal "underlige" blødninger altid undersøges nærmere. En regelmæssig menstruation er et sundhedstegn. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på sine blødninger.

Forsinket menstruationsstart

Er pigen blevet 15-16 år og stadig ikke har fået menstruation, kan menstruationerne sættes i gang ved at give midlet **Ovaria/Hypophysis organocomp.** Der er ingen hormoner i dette middel, men det stimulerer produktionen af kvindelige hormoner og i løbet af 1-3 måneder, efter pigen er påbegyndt behandlingen med Ovaria/Hypophysis organocomp., vil menstruationen normalt starte. Pigen bør fortsætte med at tage midlet et par måneder, efter at hun har fået den første menstruation.

"DEN VARME 7'ER"

Ved menstruationssmerter og spændingshovedpine drypper du 50 dråber **Magnesium phos. D6** i en kop varmt vand. Gerne så varmt som muligt. Drik vandet i små slurke over ca. 15-30 minutter. Gentages efter behov.

Ved at bruge varmt vand kan du forstærke især den akutte, krampeløsnende og smertestillende effekt. Effekten indtræder ofte inden for 10 minutter efter indtagelsen af de første par slurke. Desuden kan midlet også anvendes til uro, vrede og stress mm.

At tage springet fra barn til voksen kan virke som en stor udfordring. Ubevidst kan pigen holde sin krop tilbage fra at tage dette spring ud i det ukendte. Hvis pigen er lille og tynd, kan du give hende **Cuprum sulf. D6**. Det giver appetit og energi. Er hun bleg og mangler handlekraft vil **Pyrit D12** gavne. Pyrit er et vigtigt teenage-middel, som hjælper det unge menneske med at mærke sit Jeg – finde sit fodfæste, om du vil.

Kraftig/uregelmæssig menstruation

De første menstruationer er som oftest både kraftige og uregelmæssige. Det siger sig selv, at den unge krop lige skal finde sin egen rytme; men det kan være en udfordring for den unge pige. Ikke nok med at hun skal vænne sig til at kroppen opfører sig på en ny måde, så skal hun også være nervøs for at bløde igennem og huske bind og trusseindlæg. Det er en udfordrende tid.

Bliver menstruationen ikke regelmæssig efter 3-6 mdr., kan du give **Agnus castus comp.**, som virker mildt hormonregulerende uden direkte hormonvirkning. Giv midlet i 3 mdr. for at hjælpe kroppen i den rette balance. Gentag kuren efter behov, hvis menstruationerne bliver uregelmæssige igen.

Hvis menstruationen bliver meget kraftig, kan du give **Stibium comp.** Midlet virker blødningsregulerende uden at indeholde hormoner. Kraftige menstruationer kan også skyldes jernmangel; og her kan **JernVital H** hjælpe med at få blodprocenten normaliseret. De to midler kan med fordel gives samtidigt.

Kan du ikke få styr på blødningerne med disse midler, skal lægen konsulteres.

Jernmangel

Kraftige menstruationer kan give jernmangel. Det giver sig udslag i træthed og svimmelhed; og tit er man også bleg og kan blive helt mørkfarvet under øjnene. Fingre og tæer kan have tendens til at blive kolde.

JernVital H bringer balance i jernprocesserne, så kroppen optager den rette mængde jern fra den mad og evt. kosttilskud, som indtages. Desuden giver det energi og varme til kroppen, så du føler dig bedre tilpas. Tag JernVital H som kur i 2-3 mdr. Hold en pause i et par mdr. og gentag behandlingen ved behov.

Menstruationssmerter

Menstruationssmerter opstår fordi inflammationen fra livmoderen giver anledning til krampetrækninger i det omkringliggende muskelvæv. Det er ret normalt, at de første menstruationer er smertefulde, men for det meste går det over. Nogle kvinder døjer dog hele livet med menstruationssmerter og må ty til smertestillende medicin.

Chamomilla comp. virker krampeløsnende på det inflammerede væv. For at opnå en dyb og varig effekt skal lægemidlet indtages kurmæssigt i 2-3 måneder, uanset om du mærker smerter eller ej. Når smerterne så er til stede, kan Chamomilla comp. indtages i akut dosering (se side 71). Erfaringer med lægemidlet har vist, at man ved den første menstruation efter opstart på Chamomilla comp., ofte får kraftige smerter nogle timer, og derefter begynder det at hjælpe mærkbart. Der er her tale om en naturlig førstegangsforværring, hvor lægemidlet er begyndt at gøre sin virkning. Læs mere om førstegangsforværring på side 70.

Magnesium phos D6 virker afslappende på musklerne og kan lindre menstruationssmerter. Se boksen "Den varme 7'er" på modsatte side.

Er menstruationerne både smertefulde og uregelmæssige, kan du anvende **Bryophyllum D6**. Den får menstruationen til at forløbe mere harmonisk både fysisk og emotionelt. Hvis ovenstående behandling ikke har den ønskede effekt, og menstruationerne er kraftige og eller uregelmæssige, er der hjælp at hente ved en behandler.

Akne

Uren hud er mere normalen end undtagelsen i teenageårene. Hos mange er det sporadiske udbrud af hudorme og bumser i ansigt og måske på skuldre og ryg; men hos andre giver akne anledning til langvarige udbrud af dybe bumser og bylder, som er skæmmende og efterlader ar.

Uren hud og hudorme udløses af hormonsvingningerne ifm. puberteten, men ubehaget holdes tit i gang og forværres af dårlige/ensidige spisevaner, fastfood, sukker, alkohol og for lidt søvn – altsammen noget, som belaster leveren. Det er svært at lave om på en teenagers spisevaner eller søvnmønster; men vi kan da hjælpe lidt til med homøopatiske midler.

Agnus castus comp. virker hormonregulerende uden at indeholde hormoner, så den kan sagtens bruges sammen med p-piller. Den har en dæmpende effekt på de hormon-styrede bumser. Tag gerne en kur på 3 mdr. og gentag kuren ved behov.

Cichorium comp. hjælper leveren med at afgifte alkohol og fordøje den ekstra fedt, som findes i rigt mål i pomfritter og chips. Tag den gerne i 3 mdr. og gentag kuren ved behov.

Længerevarende akne-udbrud er meget belastende for huden. **Quarz D6** er homøopatisk potenseret kisel, som styrker huden. Desuden hjælper den hudens udskillelse ved materiedannelse, så større og dybere bumser hurtigere tømmes og huden kan hele op.

Pyrit D12 er et middel, som styrker hudens stofskifte. Det er et godt "teenage-middel", da det styrker vores Jeg-kraft og vitalitet og hjælper os med at finde vores ståsted i livet. Når vores Jeg står fast kan vi bedre modstå udefrakommende udfordringer; og det gælder også på det immunologiske plan (se side 23). Huden behøver derfor ikke reagere med betændelse, når kroppen bliver udfordret eller overbelastet af eksamenspres, lidt for meget fest eller lidt for lidt søvn.

Hvis huden er blevet overbelastet af stærke aknecremer, kan du give den styrke og spændstighed tilbage med **DermaVital H**. Midlet indeholder bl.a. homøopatisk fortyndet sølvnitrat, som virker opbyggende og foryngende på huden. Desuden homøopatisk udtræk af Agerpadderokke, som med sit høje kiselindhold styrker hornlaget (hudens yderste lag).

Hvis huden er blevet arret efter akne, kan **Vespa crabro comp.** virke blødgørende på huden. Det opløser arvæv og gør huden smidig igen. Allerbedst virker det, hvis du tager midlet i god tid – og allerbedst forebyggende INDEN arrene er opstået. Nye ar er nemmere at blødgøre end gamle; men Vespa crabro comp. kan også gøre en forskel ved ældre ar. Behandlingen tager så blot længere tid.

Sexuel debut

Det er også i 7-års-perioden fra 14-21 år, at de fleste har deres seksuelle debut. Den unge kvinde er blevet bevidst om sin egen krop – og om sine venner og kammeraters kroppe – og ganske naturligt skabes nysgerrighed, interesse, forelskelse og kontakt.

Prævention

Mange piger vælger for nemheds skyld at begynde på p-piller, når de har fået deres første kæreste. Det er da også bekvemt ikke at skulle spekulere på uønsket graviditet; og vi skal heller ikke glemme at sætte pris på den frihed, som p-pillens opfindelse gav til kvinder.

P-piller er dog ikke uden ulemper og konsekvenser. Generelt skal vi ikke starte på p-piller før kroppen har fundet sin faste hormonrytme. Så der skal virkeligt tungtvejende argumenter til at forsvare p-piller til helt unge piger. Mange helt unge piger får p-piller pga. menstruationssmerter eller voldsomme og uregelmæssige menstruationer. Her er der flere mere naturlige løsninger at finde. Se afsnittet om menstruation på s. 18.

Nogle piger får bivirkninger af p-piller. Det kan dreje sig om vægtøgning, brystspændinger, akne mm. Hvis pigen og lægen sammen vurderer, at det er nødvendigt at fortsætte med p-piller, kan **Agnus castus comp.** hjælpe med at afbalancere hormonsystemet, så p-pillerne bedre tåles. Tag midlet som kur i 3 mdr. og gentag ved behov.

Abort

Der er ingen tvivl om, at fri tilgængelighed til prævention og abort har givet kvinderne en frihed, som var utænkelig før i tiden. Da kunne en pige blive stigmatiseret og hendes fremtid ødelagt af en uplanlagt graviditet. Og mange kvinder måtte bøde med deres helbred pga. utallige barnefødsler. Det behøver ingen piger eller kvinder at lide under i dagens Danmark; og godt for det. Det er en frihed, som vi under ingen omstændigheder ønsker at blive frataget.

En abort er en gennemgribende proces for kroppen – uanset om den er planlagt eller ej. Kroppen er igennem en sand "hormon-storm": Først via det befrugtede æg, som sætter sig fast i livmoderen, deler sig og vokser sig større; og derefter enten naturligt eller provokeret afstødes. Aborten afstedkommer også stærke følelser. At uprovokerede aborter er stærkt belastende, er let at forstå; men planlagte aborter kan også vække mange følelser af tvivl, sorg, tab og tomhed. Det skal vi huske at give plads til.

Efter en abort er **Mercurius bijod. comp.** et vigtigt middel. Det homøopatiske kviksølv, som midlet indeholder, sætter bevægelse i lymfesystemet, så urenheder og gemte rester af infektioner renses ud over slimhinderne. Du vil opleve øget udflåd, når du begynder at tage midlet; men det er blot et tegn på, at du renser ud. Bliv ved med at tage midlet, indtil udfladdet er helt stoppet – dog mindst i en måned. Mercurius bijod. comp. kan uden problemer tages samtidigt med antibiotika og andre lægemidler fra lægen.

Tit ser vi, at hormonsystemet kan have svært ved at finde tilbage i sin gamle rytme efter en abort. **Agnus castus comp.** harmoniserer hormonspejlet uden at have en fysisk hormonvirkning. Tag midlet i 3 mdr. for at hjælpe kroppen til atter at komme i balance og den rette rytme kan indfinde sig. Gentag ved behov. Agnus castus comp. kan uden problemer tages samtidigt med p-piller og andre hormon-midler fra lægen.

Efter en abort er det ikke unaturligt at føle uro eller have lidt svært ved at sove. **Chamomilla comp.** giver en både mild og dyb ro i kroppen og hjælper musklerne med at slappe af. Du kan tage den dagen igennem uden at den sløver; og den vil alligevel give en dejlig nattero.

Svovlkis (*Pyrites*) er et godt teenage-middel, da det styrker vores Jeg-kraft og vitalitet og hjælper os med at finde vores ståsted i livet. Indgår i Pyrit D12

Smalbladet Solhat *(Echinacea angustifolia)* styrker immunforsvaret. Indgår i D4 i Cantharon.

Honningbi (Apis mellifica) støtter i homøopatisk form kroppens varmereaktioner, så den bedre kan bekæmpe infektionen i nyre-/blæreområdet. Indgår i D4 i Cantharon.

Spansk flue *(Lytta vesicatoria (Cantharis))* indgår i D4 i Cantharon. Afhjælper irritation i slimhinderne i blære og urinrør.

JernVital H er en god hjælp, hvis der ifm. aborten har været et større blodtab. Midlet vil hjælpe kroppen til bedre at optage den jern, som indtages via kost og evt. kosttilskud. JernVital H giver energi og hjælper os desuden til at finde tilbage i ligevægt og føle os godt tilpas i vores egen krop igen.

Hvis du føler dig meget ved siden af dig selv efter aborten, kan du få god hjælp af midlet, **Rebalance**. Det er ikke unaturligt at føle sig splittet eller ude af sig selv efter en abort; og her vil Rebalance hjælpe med at samle både vores fysiske og vores mentale legemer. Hvis du har tendens til angst, skal du starte lidt langsomt med midlet. Tag 2 dråber 2 gange daglig i starten. Øg herefter dosis langsomt til den dosis, som giver dig den bedste virkning. Normal dosis er 10 dråber 3 gange daglig.

Mikrobiota

Vi kan nok ikke komme tættere på et andet menneske, end når vi har sex. Dette indebærer naturligvis, at vi også kommer i tæt kontakt med dette menneskes mikrobiota.

Mikrobiotaen er vores helt personlige 'fingeraftryk' dannet af millioner af mikroorganismer. Nogle af dem er vi født med; og andre er kommet til hen ad vejen. Hvis man optalte alle de celler, som et menneske består af inkl. vores mikrobiota, så ville kun 10% af cellerne være "menneske-celler". 90% af cellerne vil tilhøre bakterier, svampe, vira og parasitter. Og sådan skal det være. Vi er aldrig 'alene' – vi ville ikke kunne overleve, hvis vi ikke havde vores mikroflora i tarmen, på huden, på slimhinderne, i blodet, i hjernen. Vi er et økosystem – et helt mikrokosmos – i os selv. Mikrobiotaen er med til at holde os sunde og stærke: Den står i forbindelse med immunforsvar og nervesystem, nedbryder vores mad, træner vores immunceller og holder den rigtige pH-værdi på hud og slimhinder, så udefrakommende mikroorganismer har svært ved at slå sig ned og gro.

Vi kan forestille os vores mikrobiom som et symfoniorkester: Alle pladser er tæt besat med klassiske musikere, som har talent og har øvet sig i mange mange år. Nogle er der mange af – strygerne f.eks. – dem kan vi forestille os er mælkesyrebakterierne. Nogle er der færre af – en triangel, en pauke, et par waldhorn, som vi kan forestille os er colibakterier, bifidobakterier og candidasvampe – men alle er de vigtige for det samlede musikstykke. Og sådan er det også i tarmen.

Dirigenten i orkesteret sørger for, at alle spiller fra den samme node; og at alle sidder på de rigtige pladser. Det dur ikke, at strygere og blæsere blander sig med hinanden. Så bliver lyden helt forkert. Det dur heller ikke, at der kommer for mange trompeter eller basuner eller celloer. De vil overdøve fløjterne, fagotterne og violinerne. Det samme forhold er der i kroppens mikrobiom. Der er bestemte bakterietyper, som fungerer som "dirigent" for de andre og sørger for, at de er placeret rigtigt i den rette mængde. Og den allerøverste dirigent er dit Jeg.

Hvis vi nu forestiller os at en orkesterplads bliver ledig og overtages af et medlem fra et dødsmetal-band – lad os sige, at det band hedder *Clostridium difficile*. Så kan de øvrige musikere overdøve hans musik, hvis dirigenten giver tegn til dem om det. Til sidst gider rockmusikeren ikke spille mere og går sin vej igen. Men hvis der fra 2, 5 eller 10 pladser begynder at blive spillet dødsmetal i stedet for Mozart, SÅ kan det høres og mærkes. Og kan dirigenten ikke få rockmusikerne ud, så alle igen spiller efter den samme node, så begynder de klassiske musikere at udvandre; og så bliver koncerten en helt anden!

Det er det samme, der sker i vores mikrobiom. En enkelt patogen – sygdomsfremkaldende – bakterie eller virus gør ingenting. Det kan immunforsvaret sagtens håndtere, hvis alle pladser i "orkesteret" er tæt besat. Men hvis sammensætningen og balancen forskubbes, så der bliver for mange eller for få af de forskellige typer, SÅ begynder vi at få symptomer på infektion.

Blærebetændelse

Sviende smerte ved vandladning. Grumset og lugtende urin. En "tung" smertefornemmelse i bækkenbunden. Måske let feber og sløjhed. Det er de velkendte symptomer ved blærebetændelse. Det er en kendt sag at kulde og træk kan forskubbe ligevægten i bakteriefloraen og give anledning til blærebetændelse. Lige så kendt er det vist, at seksuel aktivitet kan gøre det samme.

Cantharon er vores mest anvendte middel til blærebetændelse. Det styrker urinvejenes slimhinder og virker betændelseshæmmende og smertestillende i de inflammerede væv. Tag midlet i akut dosering mens blærebetændelsen står på. Gå herefter ned på normaldosering og tag resten af flasken færdig for at afslutte behandlingen og forebygge tilbagevendende infektion. (læs om dosering på s. 71) Cantharon kan uden problemer anvendes sammen med antibiotika.

Læs mere om behandling af blærebetændelse i hæftet, "Naturlig Hjælp til Blærebetændelse"

Svamp

Hvor nogle kvinder får blærebetændelse af seksuel aktivitet, får andre kvinder i stedet vaginal svamp. Symptomerne er ulidelig kløe i skeden, som tit spreder sig til kønslæberne. Et hvidligt lidt grynet syrligt lugtende udflåd er også et normalt symptom. Ligesom ved blærebetændelse kan svamp udløses af kulde; men det kan også udløses af trusser af syntetiske materialer, stramt tøj, trusseindlæg/bind/tamponer og overdreven intimvask.

Hvor ubehagelig svampen end føles, så hjælper den os med at afgifte gift- og sukkerstoffer. Overvækst af svamp betyder blot, at ligevægten imellem mikroorganismerne – i dette tilfælde i skeden – er forskubbet, så pH er blevet for høj og uønskede bakterier og svampe har taget over. Den homøopatiske strategi mod svamp er, at

- 'udsulte' svampen, så den ikke har noget at leve af
- stimulere immunforsvaret, så det bekæmper svampen
- få miljøet på slimhinden tilbage i balance, så svampen ikke har noget at leve på og ikke kan vende tilbage

Heparon hjælper leveren med at afgifte de affaldsstoffer, som svamp lever af. På den måde vanskeliggøres svampens livsbetingelser. Samtidigt med hjælpes leveren til at afgifte de affaldsstoffer, som svampen selv afgiver, når den dør, så det er en win-win. Det er gavnligt at styrke slimhinden, så den hurtigt heler og kan modstå svampeangreb i fremtiden. Det kan du gøre med **Quarz D6**.

Nogle gange opstår svamp pga. p-piller, som forskubber hormonbalancen og dermed slimhindens tilstand i vagina. Her vil **Agnus castus comp.** få hormonerne tilbage i harmoni igen. Agnus castus comp. kan uden problemer anvendes samtidigt med p-piller og andre hormonpræparater fra lægen.

For at forebygge svampeangreb, kan det være en god idé at anvende probiotiske vagitorier – 'stikpiller' til skeden – indeholdende mælkesyrebakterier, som er tilpasset lige netop skedens specifikke mikroflora. Spørg på apoteket efter det bedste produkt. Hvis du lider af tilbagevendende svampeangreb ifm. menstruationen, er det en god strategi at sætte et probiotisk vagitorie op i skeden aftenen efter den sidste menstruationsdag og så de påfølgende 4-5 aftener.

Noget af det værste ved svampeangreb i intimområdet er kløen. **Cuprum sulf. D12** virker kløestillende, da det stimulerer binyrernes egen kortisolproduktion. Kortisol er kroppens inflammations- og kløedæmpende middel. Samtidigt kan du duppe området med perikon-olie ('Johannes olie'). Det virker beroligende på irriteret og overanstrengt ud. Opbevar flasken i køleskabet; så holder olien længere og er dejlig kølende at smøre på. Pas dog på lyst tøj: Perikon-olie er rødt og kan give besværlige pletter på tøjet.

Alle de ovennævnte midler og råd kan anvendes samtidigt med og/eller som efterbehandling efter de svampemidler, som kan købes i håndkøb på apoteket. Det kan være nødvendigt og på sin plads at få bugt med svampeinfektionen med apotekets lægemidler; men bagefter er det godt at afgifte og afbalancere miljøet i skeden, så du kan forebygge nye infektioner.

Svamp under graviditet

Er du gravid skal du ikke tage Heparon mod svampeinfektion. Her vil vi i stedet give **Cichorium cum stanno**, som styrker leveren mildt. Samtidigt vil vi give **Epifysis/Stannum**. Det er fordi, svamp under graviditet som oftest skyldes de hormonelle ændringer, der sker. Epifysis/Stannum sørger for at få hormonspejlet normaliseret samtidigt med, at kroppen bliver bedre til at optage lys. Svamp kan ikke gro, hvor der er lys.

Supplér gerne med **Quarz D6**, som heler slimhinden og gør den modstandsdygtig overfor nye svampeangreb.

Derudover skal du altid konsultere lægen, inden du bruger svampemidlerne fra apoteket. Der kan være forhold, hvor det ikke er tilrådeligt at bruge vagitorier, når du er gravid, så det er bedst at være på den sikre side og konsultere lægen eller jordemoderen først.

Vaginitis

Vaginitis er bakterieovervækst på skedens slimhinde som følge af ubalance i mikrofloraen. Nogle gange kan det slet ikke mærkes, men tit giver det anledning til svien, brænden, kløe eller smerte. **Mercurius bijod. comp.** er hovedmidlet til alle infektioner i underlivet. Det udrenser nye og gamle infektioner, da midlets indhold af homøopatisk kviksølv sætter bevægelse i de fastlåste betændelser, så lymfesystemet kan udrense infektionerne over slimhinderne. Du skal derfor være forberedt på, at du vil få øget udflåd fra skeden, når du begynder at tage Mercurius bijod. comp.; og det er et godt tegn. Bliv ved med at tage midlet, indtil udfladdet stopper helt.

Supplér med **Argentit comp.**, som virker antibakterielt og antiinflammatorisk samtidigt med, at det styrker immunforsvaret.

Udflåddet vil have forskelligt udseende og lugt alt efter hvilken type infektion, der er tale om. Vi anbefaler, at

du samtidigt med Mercurius bijod. comp. og Argentit comp. tager et middel, som passer lige præcist til det specifikke infektionsbillede. Det er udflåddets udseende, som bestemmer, hvilken behandling, der passer bedst, så her følger en – for de sarte sjæle nok lidt ulækker – kavalkade gennem udflåddets farvespektrum:

Hvidt/farveløst udflåd

- Er udflåddet hvidt og grynet med en let syrlig lugt (ligner hytteost), og er der stærk kløe, er der tale om svamp. Se behandling s. 24 + 25.
- Farveløst og tyndt udflåd kan skyldes en allergisk reaktion, f.eks. mod materialet i tampon, bind eller trusseindlæg. **Calcium carb. D6** har en antihistaminlignende effekt og vil være det oplagte valg her, samtidigt med naturligvis at skifte intimprodukter.
- Hvidt – næsten klart – kraftigt udflåd uden lugt er tegn på forøget slimdannelse. Her kan **Calcium phos. D6** få balance i den kraftige udsondring.
- Er udflåddet hvidt, sejt og slimet måske lidt honningagtigt. er **Kalium chlor. D6** det rigtige middel at supplere med. Det hjælper leveren med at fordele væskerne og fugte slimhinderne i kroppen, så det hjælper også, hvis slimhinden føles tør.

Gullig/grønligt udflåd

- Ved farvet og ildelugtende udflåd kan du supplere med **Calcium sulf. D6**. Det vil sammen med Mercurius bijod. comp. løsne fastsiddende infektioner i området.
- Har du gået med gul/grønt ildelugtende udflåd gennem længere tid, kan **Kalium sulf. D6** og **D12** løsne op for den kroniske infektion. Start med en flaske D6 og gå så over til D12. Homøopatisk kaliumsulfat virker stærkt leverstimulerende og afgiftende, og stoffet indgår faktisk i Mercurius bijod. comp. Når du tager Kalium sulf. samtidigt med Mercurius bijod. comp. vil de to midler forstærke hinanden.
- Oplever du humørsvingninger samtidigt med farvet udflåd, er **Pulsatilla D12** det rigtige middel. Det er et klassisk "kvindemiddel" i homøopatien og virker harmoniserende på de uligevægtige processer, der er på spil.

Under alle omstændigheder er det vigtigt at slå fast, at hvis udflåddet ikke går væk, eller du oplever feber, utilpashed, stærke underlivssmerter og blødninger ifm. dit udflåd, skal du opsøge lægen. Alle de ovenfor nævnte midler kan uden problemer tages sammen med - og som opfølgning på - lægens behandling og medicin.

HPV-forebyggelse

Læger og mikrobiologer verden over er uenige om, hvorvidt Human Papillomavirus (HPV) er en del af vores naturlige mikrobiota, eller om det er en direkte smitte, som skal undgås. Der findes mange stammer af HPV; og de fleste er ufarlige om end de kan være skyld i udviklingen af irriterende vorter. Forskningen tyder under alle omstændigheder på, at nogle typer HPV foruden ved kønsvorter (kondylomer) også kan give anledning til celleforandringer ved livmoderhalsen. To af typerne – nr. 16 og 18 – er ansvarlige for 70% af tilfældene af celleforandringer. I de fleste tilfælde vil disse celleforandringer forsvinde igen af sig selv; men i nogle tilfælde udvikler de sig til cancer og giver anledning til bl.a. livmoderhalskræft.

Grunden til at denne cancertype er så frygtet er, at den ikke giver symptomer, før den er ret fremskreden; og at den også rammer yngre kvinder. Myndighederne indførte i 1960'erne et screeningsprogram, hvor der tilbydes en gynækologisk undersøgelse af kvinder over 25 år hvert 3. år; og dødeligheden har været jævnt faldende siden.

Fra HPV-smitte til udvikling af cancer går der ca. 10-15 år, så der er rig mulighed for at gribe ind og forebygge. Sideløbende med de forebyggende tiltag, som lægerne kan tilbyde, kan du få hjælp fra homøopatiske midler.

Thuja/Sulfur er et middel, som hæmmer og stopper vortevækst overalt på kroppen – også kønsvorter. Thuja er iflg. den antroposofiske lægekunst en plante, som besidder sølvets kræfter. Sølv er karakteriseret ved vækst og livskraft (se fig. s. 8 og skema s. 10); og når vi tilfører kroppen homøopatisk "plante-sølv", harmoniseres disse vækstkræfter, så der ikke sker overvækst. Sulfur er svovl; og i homøopatisk fortynding stimulerer det cellernes stofskifte, så de optager næringsstoffer og udskiller affaldsstoffer effektivt og korrekt. På den måde omstemmes miljøet i vævet, så skadelig vækst hæmmes.

Samtidigt med Thuja/Sulfur skal du tage **Mercurius bijod. comp.** Mercurius bijod. comp. indeholder homøopatisk forarbejdet kviksølv. I homøopatisk fortynding er kviksølv ugiftigt; men det er effektivt til at sætte bevægelse i fastlåste processer og infektioner og udlede dem via lymfe og slimhinder. Midlet indeholder også homøopatisk kaliumsulfat, som stimulerer leveren og virker stærkt udrensende. Du vil sikkert opleve øget udflåd, når du går i gang med Mercurius bijod. comp. Det er et godt tegn, for det betyder, at midlet har fået sat gang i en udrensning. Bliv ved med midlet, indtil udflåddet stopper – og mindst i 1 mdr.

Har du fået konstateret celleforandringer, kan du forebygge en videre udvikling med **Viscum/Mesenchym organocomp**. Det er drikkeampuller, som indeholder mistelten og bindevæv i en speciel homøopatisk forarbejdning; og den normale dosering er 1 drikkeampul hver 3. dag. Midlet anvendes ved celleforandringer og uønsket cellevækst af enhver art. Er der brug for en akut behandling, doserer du midlet således:

1. æske: 1 drikkeampul 1 gang daglig
2. æske: 1 drikkeampul hver 2. dag
3. æske: 1 drikkeampul hver 3. dag

På den måde kan du udnytte ventetiden fra diagnosen til videre undersøgelse og evt. keglesnit til at forebygge videre udvikling i tilstanden.

Du kan tage **Thuja/Sulfur**, **Mercurius bijod. comp.** samt evt. **Viscum/Mesenchym organocomp** sammen som en kur i 1-2 mdr. én gang om året. Har du tidligere fået konstateret celleforandringer eller er der en arvelig tendens i familien, vil det være en fordel at tage alle tre midler sammen 2 gange om året.

GRAVIDITET

Hvis vi mennesker levede ligesom dyrene, som fuldstændigt lever efter årstiderne, hormonrytmerne og drifterne, ville kvinder føde et barn hvert 1½ år; og graviditet ville nærmest være normaltilstanden for en kvinde igennem hele hendes fertile (frugtbare) levetid. Fra menarchen til menopausen. Det ville blive til en ordentlig flok at holde styr på!

Iflg. det antroposofiske menneskesyn adskiller vi os fra dyrene ved, at vi har et Jeg. Vi har en vilje, som vi kan styre os selv med. Vi kan undertrykke vores drifter, når det er fornuftigt, logisk eller klogt at gøre det. Og vi kan slippe dem løs, når vi vurderer, at det er sikkert at gøre det.

Når vi bliver gravide, er det derfor i dag som oftest med fuldt overlæg, at vi bliver det. Og så meget mere smerteligt er det, når det ikke vil lykkes.

Hæftet, "Naturlig hjælp til Graviditet, Fødsel og Spædbørn" går i dybden med de homøopatiske midler, man kan bruge til hjælp i alle graviditetens faser. Vi vil her blot berøre de mest almindelige.

Undfangelse

Stress er det vigtigste at undgå, hvis du gerne vil have et barn. Du kan læse om behandling af stress på s. 30 og 38. Men derudover er der flere andre ting, du kan gøre, for at øge chancerne for undfangelse.

De fleste indretter et fint børneværelse, som er pænt og rent, inden baby kommer, så den kan føle sig velkommen til verden. Det samme er en god idé at gøre med vores krop, inden et lille nyt liv "flytter ind". **Heparon** er et middel, som hjælper leveren med at rense blodet for affaldsstoffer og toksiner. Det indeholder fire klassiske leverurter, som sammen stimulerer leverens arbejde. Urteudtrækkene er kun ganske let fortyndede og potenserede, så du kan tydeligt smage bitterstofferne fra planterne. Det er de aktive stoffer, som stimulerer fordøjelsessafterne; og som kendetegner Heparons virkning. Doseringen er 15 dråber 3 gange daglig i en smule vand. Udrens gerne i 2-3 måneder, inden du har planlagt graviditet.

Når først, du er blevet gravid, fraråder vi at udrense, da affaldsstofferne passerer moderkagen og kan risikere at påvirke barnet.

Mercurius bijod. comp. er grundmidlet til udrensning i underlivets organer. Det løsner op for affaldsstoffer og gamle infektioner og hjælper lymfen med at rense dem ud over slimhinderne. Du vil sikkert opleve øget udflåd, når du tager midlet; og det er et godt tegn. Bliv ved, mens udflåddet står på og fortsæt derefter i 1-2 mdr. Supplér evt. med andre midler, hvis udflåddet bliver meget kraftigt, farvet og/eller lugter. Se s. 26.

Agnus castus comp. hjælper hormonerne til at finde deres rette rytme. Det harmoniserer hormonspejlet uden direkte hormonvirkning. Hvis du lige er stoppet med p-piller og/eller din menstruation er uregelmæssig, vil Agnus castus comp. få den tilbage på plads. Tag midlet som kur i min. 3 mdr. indtil du er blevet gravid.

Fructus femina er ét af Allergicas mest kendte midler. Det giver næring til livmoderens slimhinde, så det befrugtede æg lettere kan sætte sig fast og dele sig og vokse. Desuden styrker det moderkagens opbygning og stimulerer dens blodgennemstrømning, så barnet får masser af ilt og næringsstoffer. Start med at tage midlet gerne en måned før, du planlægger graviditet; og fortsæt hele første trimester. Du må gerne fortsætte med midlet hele graviditeten igennem.

Giv din krop de bedste forudsætninger for at undfange ved at planlægge samleje på de rigtige tidspunkter. Lær din personlige rytme at kende og find ud af, hvornår du har ægløsning. Du kan købe ægløsningstests på apoteket og i supermarkedet. Menstruationen starter 14 dage efter ægløsningen, hvis ægget ikke er befrugtet, så i en 28-dages cyklus vil ægløsningen ligge på dag 14. Men da periodens længde kan variere fra kvinde til kvinde, skal du finde ud af, på hvilken dag DIN ægløsning ligger. Når du har fundet ud af det, planlægger I at have samleje hver anden dag op til ægløsning. Altså, hvis du har ægløsning på dag 14, skal I have samleje på dag 10 – 12 – 14. Sædceller kan leve fint inde i livmoderen i 48 timer, så der er på den måde hele tiden levedygtige sædceller til rådighed for ægget, når ægløsningen sker. Ved kun at have samleje hver anden dag, opkoncentreres mængden af sædceller i sæden samtidigt med, at manden kan nå at danne nok sædvæske. Man ser nogle gange tilfælde, hvor par i deres iver har samleje så tit, at der ikke kan nås at dannes nok sædvæske – og uden sædvæske kan sædcellerne ikke svømme. Desuden beskytter sædvæsken sædcellerne imod det sure miljø i skeden, så det har en meget vigtig funktion.

Læs mere om, hvordan du og din partner kan give jer selv de bedste forudsætninger for undfangelse i hæftet "Naturlig Hjælp til Graviditet, Fødsel og Spædbørn"

Abortfare

Hvis du før har aborteret spontant i første trimester, er det en god idé at være forberedt, så du kan tage akut dosering, hvis du skulle føle det mindste tegn på abort. Gør sådan her: Tag 100 dråber **Fructus femina** og 100 dråber **Berberis fructus D4** i en flaske vand og drik det slurkvis over et døgn. Fortsæt i nogle dage til du kan mærke, at faren er drevet over. Berberis fructus indgår også i Fructus femina; men den er god at give som ekstra supplement, da den virker specielt belivende på underlivet. Fortsæt med Fructus femina resten af graviditeten ud. Det vil give barnet god næring.

Fertilitetsproblemer

Her i Danmark tilbyder det offentlige sundhedsvæsen gratis fertilitetsbehandling, hvis man efter 1-2 års forsøg ikke kan blive gravid ved egen hjælp. I dette afsnit fortæller vi om, hvad du kan gøre for at optimere dine chancer for at blive gravid.

10 % af alle børn i Danmark kommer til verden som resultat af den ene eller anden form for fertilitetsbehandling. Det er en meget stor procentdel; og alt tyder på, at tallet fortsat vil være stigende. Grundene til dette er mange og tit en kombination af flere uheldige omstændigheder. Mange peger på den stigende alder på førstegangsfødende; men faktisk var vores tipoldemødre og deres mødre før dem i gennemsnit lige så gamle førstegangsfødende. Deres liv var blot formentlig ikke nær så stresset.

Stress

Det er meget stressende for et par, når de har besluttet sig for at få børn, og det så ikke vil lykkes. Og stress er den rene gift for frugtbarheden både hos mænd og kvinder.

Det er helt naturligt og en meget klog evolutionær mekanisme, som ligger til grund for denne kendsgerning. Vores menneskekroppe er stadig bygget ligesom i stenalderen. Der er ikke stor forskel. Forestil dig nu en stenaldermand eller -kvinde med stress. Hvad kunne udløse stress dengang? Det kunne et rovdyr f.eks. eller sult. Eller en anden stenaldermand kunne være efter dig for at slå dig ihjel og overtage dine jagtmarker. I en sådan usikker situation ville det ikke være særlig smart at sætte børn i verden. Du ville ikke kunne sikre deres overlevelse, hvis du hele tiden blev jaget af vilde dyr, uvenlige naboer eller du ikke kunne skaffe mad. Det er ikke den slags stress, vi lever med i dag. Det er mere noget med deadlines og travlhed og bekymring over verdenssituationen. Men det kan kroppen ikke kende forskel på. Stress er stress for den.

Bær fra almindelig Berberis (*Berberis vulgaris*) indgår i Fructus femina i D3. Giver næring til livmoderens slimhinder, så det befrugtede æg lettere kan sætte sig fast, dele sig og vokse.

Så, vigtigst af alt er at gøre op med stressen. Naturligvis er det vigtigste at gøre noget ved årsagen til stress og gøre den til dét 'lakmuspapir', som du tester din hverdag med. Hvis dit job gør dig fortravlet og overtræt nu, hvor du ikke har børn, er det nok ikke sandsynligt, at du vil være mindre fortravlet og overtræt MED børn. Overvej også, om der er nogle fritidsaktiviteter, som skal skæres væk. Motion er sundt og godt; men for meget motion stresser kroppen (den tror, du løber væk fra en bjørn), så alting med måde. Kig på din mad: Har du tid og overskud til at lave og spise god og nærende mad?

Læs på s. 38 hvilke midler, du kan tage ifm. stress

Livmoderens sygdomme

Hvis stress ikke er problemet – eller du HAR håndteret den – og du stadig ikke kan blive gravid, kan der være en hormonel ubalance eller en eller anden fysisk problematik, som besværliggør undfangelsen.

Det vigtigste, du kan gøre, når du gerne vil være gravid, er at rense ud. Det er langtfra altid, at infektioner i underlivet giver symptomer, så vi kan sagtens have haft en eller flere infektioner uden at opdage det. Infektioner efterlader affaldsstoffer – og nogle gange arvæv – som kan besværliggøre undfangelsen. Livmoderens slimhinde – endometriet – kan være inflammeret eller irriteret, eller æggelederen kan være helt eller delvist blokeret (se figur på s. 11)

Mercurius bijod. comp. er grundmidlet til udrensning i underlivets organer. Det løsner op for affaldsstoffer og gamle infektioner og hjælper lymfen med at rense dem ud over slimhinderne. Du vil sikkert opleve øget udflåd, når du tager midlet; og det er et godt tegn. Bliv ved, mens udflåddet står på og fortsæt derefter i 1-2 mdr. Supplér evt. med andre midler, hvis udflåddet bliver meget kraftigt, farvet og/eller lugter. Se s. 26.

Hvis du ved, at du har haft underlivsbetændelse, og du har en mistanke om, at der kan være dannet arvæv i æggelederne, kan du tage **Vespa crabro comp.** Midlet opløser og blødgør arvæv. Tag desuden **Tuba uterina D30**. Det dæmper inflammation samtidigt med, at det opbygger sundt væv i æggelederen. Behandlingen varer 3-6 mdr. afhængigt af, hvor længe arvævet har siddet der og hvor lukkede æggelederne er. Konstaterer gynækologen, at æggelederen er helt vokset sammen, kan midlerne ikke hjælpe, desværre.

Uterus D12 virker generelt opbyggende og styrkende på livmoderen og dens slimhinder. D12 er den rytmiske potens, som virker afbalancerende på organets funktion. Dette middel kan du også anvende, hvis du har fået konstateret endometriose. Læs mere på s. 47.

Hypofysis comp. er et middel, som du kan anvende, hvis du har problemer med ægløsning, eller hvis du lider af PCO – altså danner mange ægfollikler og har tendens til cyster. Det indeholder homøopatisk forarbejdet hypofyse og æggestok og vil virke understøttende på dannelsen af hormoner. Desuden indeholder det homøopatisk tin, som sætter form på væskerne og modvirker vandcyster, samt homøopatiseret honningbi, som afhjælper inflammation og smerte. Start behandlingen med Hypofysis comp. lige efter ægløsning. Tag midlet kurmæssigt i 3 måneder. Se i øvrigt hæftet "Naturlig hjælp til graviditet, fødsel og spædbørn"

Det kan være svært at blive gravid, hvis du har problemer med stofskiftet. Skjoldbruskkirtlen har stor indflydelse på de øvrige hormoner i kroppen; og det er desværre muligt at have stofskifteproblemer uden at det viser sig i en blodprøve. **Ovaria/Hypophysis organocomp** indeholder ligesom Hypofysis comp., homøopatisk forarbejdet æggestok og hypofyse, men i Ovaria/Hypophysis organocomp. er der desuden homøopatisk skjoldbruskkirtel. Ved at støtte op om skjoldbruskkirtelfunktionen og styrke dannelsen af østrogen, øges chancerne for at blive gravid. Se også side 48.

Ovaria D6 styrker æggestokkene grundlæggende i deres funktion med at danne østrogen og modne æg. Hvis du ikke har andre hormonelle problemer som nævnt ovenfor, kan du vælge dette enkle organmiddel.

Muskelknuder kan gøre det svært at undfange og nogle gange være skyld i ufrivillige aborter. Læs på s. 47 hvordan du kan støtte din krop med homøopatiske midler, hvis du har fået stillet den diagnose.

Fertilitetsbehandling

Fertilitetsbehandling dækker over en bred vifte af behandlingstilbud, som er mere eller mindre invasive. De mindst invasive hjælper parret med at optimere deres undfangelseschancer ved at opkoncentrere mandens sæd og indføre den i kvinden lige på det optimale tidspunkt ift. ægløsning. Lidt i stil med det, vi omtalte på s. 29.

Hvis det viser sig, at ægudviklingen er svag eller æggelederen er blokeret, så det befrugtede æg ikke kan passere ned og sætte sig på livmoderens slimhinde, griber man til mere invasive metoder. Her gives kvinden stærke hormonpræparater for at optimere hendes ægudvikling. Æggene tages herefter ud og befrugtes med sædceller fra manden (eller en donor) i et "reagensglas". Efter det befrugtede æg har delt sig et par gange, opsættes det i kvindens livmoder igen, samtidigt med at hormonbehandlingen skifter karakter for at optimere undfangelsen. Herefter er der blot at vente og se, om undfangelsen er lykkedes. Er den ikke det, vil kvinden menstruere igen; og hele processen skal starte forfra. Det er bestemt ikke mærkeligt, at den type behandling er meget anstrengende og trækker store veksler på krop og sjæl hos begge parter. Selvfølgelig betaler kvindens krop den højeste pris i denne proces. Du kan støtte din krop i processen med homøopatiske midler.

Under hele forløbet er der to midler, som især vil være dine 'tro væbnere':

Agnus castus comp., som understøtter hormonbalancen fint og nænsomt; og **Fructus femina**, som forbereder livmoderens slimhinde til at tage imod det befrugtede æg.

Hvis du skal have taget æg ud, får du en kraftig hormonbehandling, som skal få flere æg til at modnes, så lægen har et udvalg at arbejde med. **Agnus castus comp.** sørger for, at hormonudsvingene ikke bliver for kraftige. Desuden vil **Ovaria comp.** hjælpe med at balancere modningen af ægfollikler. Ovaria comp. indeholder homøopatisk forarbejdet æggestok, som styrker dine æggestokke. Desuden homøopatisk sølv, som styrker vækstkræfterne i organet – og der skal jo virkeligt skabes liv her! Som det tredje indeholder midlet Opret Kobjælde – Pulsatilla vulgaris – som er et klassisk kvindemiddel til styrkelse af den kvindelige konstitution.

Det er helt naturligt at føle sig træt og udkørt i denne periode. Samtidigt er det vigtigt at bevare fokus, så du ikke mister modet. **JernVital H** hjælper til at aktivere jernprocesserne i kroppen. Jern er det maskuline metal, som styrker inkarnation og viljestyrke. JernVital H indeholder foruden jern også homøopatisk kobber, som er det kvindelige metal i antroposofien. (se s. 8) Kobber giver varme og ro til nyre-/binyresystemet og virker dermed styrkende og beroligende på hele kroppen. Når jern og kobber forenes i homøopatien, indgår de et samarbejde og vitaliserer hele organismen. De stimulerer dannelsen af mavesyre og galde, så du effektivt optager næringsstoffer og jern fra kosten; og de forbedrer iltningen i vævet og giver energi.

Aurum met. D6 er homøopatisk guld. Guld er hjertets metal, men det er også livmoderens metal (se s. 8). Det støtter dit 'Jeg' og hjælper dig til ikke at 'miste dig selv' i processen.

Det er let at føle sig urolig og 'ophængt' i hele den proces, som en fertilitetsbehandling består af. **Chamomilla comp.** virker mildt beroligende og afslappende uden at sløve. Tag 10 dråber ved behov og/eller 15 dråber til sengetid. Hvis du i øvrigt har svært ved at sove, kan du på s. 39 læse om søvnen. Føler du dig helt ude af dig selv i processen, kan **Rebalance** være et godt valg. Det er hårdt for sjælen, når kroppen er så hårdt spændt for og hormonerne og humøret raser og svinger.

Gravid

Når du er blevet gravid, går utallige processer i gang; og der er mange forskellige symptomer og udfordringer, som kan dukke op. Du kan læse meget mere om emnet i hæftet, "Naturlig hjælp til Graviditet, Fødsel og Spædbørn"; men her nævner vi lige de allermest almindeligt anvendte midler.

Fructus femina er et oplagt middel at tage, når du er blevet gravid. Det nærer livmoderen og styrker blodforsyningen igennem moderkagen. Tag det hele første trimester – og gerne længere.

Nux vomica D6 tager du ved morgenkvalme. Det er underligt, at nogle kvinder slet ikke oplever morgenkvalme, mens andre nærmest er syge af det igennem det meste af graviditeten. Normalt går det over i løbet af første trimester. Lav en flaske vand med 50 dråber Nux vomica D6 hver dag og hav den stående, så du kan tage et par slurke ved behov, så længe, det er nødvendigt.

JernVital H hjælper med at optage jern fra den kost og de kosttilskud, vi spiser, så det er et oplagt middel for dig, hvis du har svært ved at få jernspejlet helt op. Tag det som en kur i et par måneder.

Som et ekstra plus kan **JernVital H** hjælpe ved morgenkvalme, så det er et meget anvendeligt middel under graviditet.

Bambus comp. giver styrke og smidighed til bindevæv, sener led og ligamenter. Bækkenløsning er ekstremt smertefuldt; men mange er blevet hjulpet af Bambus comp. Tag det hele graviditeten igennem; men stop 14 dage før forventet fødsel for ikke at modvirke den naturlige blødgørelse af ligamenterne i bækkenet op til fødslen.

Calcium fluor D12 virker blødgørende på bindevæv og gør det ekstra smidigt. tag det i en måneds tid op til fødsel for at smidiggøre mellemkødet og forebygge bristninger under fødslen. Du kan blande det i din kropsolie og smøre mellemkødet med det. Du kan også smøre det på maven for at modvirke strækmærker.

Fødsel

En almindelig vaginal fødsel består normalt af tre faser:

1. **Udvidelsesfasen**, hvor livmoderen begynder at trække sig sammen og presser det ufødte barn ned mod fødselsåbningen (livmoderhalsen). Muskelsammentrækningerne - veerne - fører til, at livmoderhalsen åbner sig

2. **Uddrivningsfasen** (pressefasen), hvor livmodermunden nu er helt åben og klar, så barnet kan passere igennem. Presseveer presser barnet ned gennem kvindens bækken og ud gennem skedeåbningen

3. **Efterbyrdsfasen**. Livmoderen udstøder til sidst efterbyrden - moderkagen, og fødslen er overstået

Homøopatiske midler kan hjælpe dig i dit arbejde med veerne. Der er to midler, som det kan betale sig at kende:

Belladonna D12, som afbalancerer kramper og muskelsammentrækninger, så de arbejder effektivt uden at forkrampe.

Caulophyllum D12, som virker ve-stimulerende og hjælper nervesystemet med at arbejde effektivt i musklerne.

Forbered 2 flasker med 5 dl vand i hver. Dryp 50 dråber **Belladonna D12** i den ene og 50 dråber **Caulophyllum D12** i den anden. Skriv udenpå, hvad de er til hver især, så din hjælper kan give dig flaskerne ved behov under fødslen.

Gør sådan her:

Hvis udvidelsesfasen trækker ud eller går i stå:

- 1 slurk Belladonna-blanding hvert 2. minut til det går i gang igen

Hvis veerne ikke er kraftige nok i pressefasen:

- 1 slurk Caulophyllum-blanding hvert 2. minut i 30 minutter eller indtil, veerne bliver tydeligt kraftigere

Tiden efter fødslen

Efter fødslen har mange kvinder glæde af at tage **BækkenVital Q** i et par uger. Det hjælper livmoderen med at trække sig sammen og strammer bækkenbunden op og modvirker slaphed og inkontinens. Gå herefter over til **Bambus comp.** i en måneds tid. Det gør bindevævet stærkt og smidigt og kan forebygge muskelknuder. Læs mere om inkontinens på s. 59 og om muskelknuder på s. 47.

Er du bristet eller blevet klippet og syet vil **Arnica D6** hjælpe med sårhelingen og **Vespa crabro comp.** modvirke tykt og usmidigt arvæv. Vespa crabro comp. virker bedst på nye ar – og allerbedst mens såret heler – så det er en god idé at gå i gang med midlet så hurtigt som muligt efter fødslen. Det samme gælder naturligvis, hvis du har født ved kejsersnit.

Har du mistet meget blod under fødslen kan **JernVital H** hjælpe dig med ekstra effektivt at optage det jern du spiser gennem din kost og kosttilskud. Det styrker desuden varmeprocesserne og iltningen og giver energi, så det vil også gavne, hvis du er træt.

Agnus castus comp. virker afbalancerende på hormonerne i kroppen og vil støtte dem i at finde tilbage til deres oprindelige niveau før graviditeten. Samtidigt vil de hjælpe hormonerne i gang, så mælkestrømmen aktiveres.

Dette var kun et kort udpluk af en lang række midler, der kan hjælpe ifm. graviditet og fødsel. Læs mere i hæftet "Naturlig Hjælp til Graviditet, Fødsel og Spædbørn"

Fødselsdepression

Nogle mødre (og fædre) udvikler en fødselsdepression. Den træder ofte tydeligt frem efter fødslen, men starter sommetider allerede under graviditeten. Symptomerne kan være svingende i intensitet og kommer til udtryk i form af manglende glæde ved barnet, en følelse af at have mistet kærligheden til partneren, selvbebrejdelser om ikke at være en god nok mor, angst og uro, søvnbesvær, nedtrykthed, angst for at skade barnet mm.

Ved udtalte symptomer på fødselsdepression er det vigtigt, at du som mor hurtigt får professionel hjælp. Midt i en depression kan man have svært ved at vurdere sin egen situation korrekt, og der er brug for en fagperson, der ikke er impliceret. Sørg for at opsøge din praktiserende læge, som har mulighed for at ordinere samtaleterapi og evt. medicinsk behandling. Langt de fleste kan hjælpes, hvis de hurtigt får hjælp.

VOKSENLIV (28 - 35 OG 35 - 42 ÅR)

Vi befinder os nu i de 7-årsperioder, som går fra 28-35 år og 35-42 år. Nok nogle af de travleste i en kvindes liv.

Kvindelivet og kvindens rolle i samfundet har forandret sig meget i løbet af de seneste 100 år. Fra at skulle koncentrere sig 100 % om husholdning, familie, hjem, mand og børn – og i mange sammenhænge slet ikke at blive talt med i det samfund, som mændene havde skabt – kan hun nu frit vælge sit liv og sin karriere på lige fod med mændene. Som kvinder har vi meget at takke vores stærke, kloge og modige formødre for, fordi de turde og orkede at kæmpe imod normerne og kæmpe for en ligeværdig plads i samfundet.

Travl hverdag

At kvinder har fået fuld adgang til uddannelse og karriere betyder så også, at hun tit har dobbeltarbejde, nemlig BÅDE husholdning OG job. Dette er naturligvis især tilfældet, når kvinden er eneforsørger; men det ses bestemt stadigvæk i mange familier, at det er kvinden, der trækker det største læs på hjemmefronten med børn og møder i børnehave og skole og huske alle de praktiske ting med gymnastiktøj og madpakker samtidigt med, at hun har fuldtidsjob.

Det er ikke nødvendigvis altid mandens skyld. Nogle kvinder kan have en perfektheds-tendens, hvor intet er godt nok, hvis hun ikke har gjort det selv. Det er selvsagt ikke en holdbar eller sund holdning at have; og herfra kan vi kun – på det kærligste – opfordre dig, der har det på den måde, til at SLAPPE AF og slippe tøjlerne! Ikke mindst for din egen skyld.

Stress

Utallige kvinder går ned med stress. For 30-50 år siden var stress forbeholdt fortravlede forretningsmænd; men nu kommer kvinderne også med i den kedelige statistik.

Stress er kroppens alarmsignal om, at der er noget helt galt i den måde, vi – alt for længe – har levet på. Og heldigvis tager de fleste stressramte da også deres liv op til revision og ændrer på de forhold, der førte til stresstilstanden. Nogle af nød, fordi de simpelthen ikke KAN yde det samme som før; men heldigvis tager de fleste stressdiagnosen som den alarmklokke, den er, og bliver klogere på dem selv og deres liv.

Tabacum comp. er vores primære stressmiddel. Det virker opbyggende og beroligende på samme tid og hjælper kroppen med at bearbejde reaktionen. Hvis du har tendens til angst, skal du starte i en lav dosering og langsomt trappe op, da Tabacum comp. ellers kan trigge angstfølelser. Start med 2 dråber 2 gange daglig og trap langsomt op til normaldosis, 10 dråber 3 gange daglig.

Belladonna D30 hjælper til at give en rolig og dyb nattesøvn uden mareridt og passer rigtigt godt sammen med Tabacum comp. Belladonna D30 doseres således: 10 dråber efter aftensmad samt 15 dråber før sengetid. Det kan tages sammen med andre søvnmidler, som er nævnt på s. 39.

Stress belaster binyrerne. De 'brænder ud' efter langvarig stress. **Glandula suprarenalis D6** og **D30** er drikkeampuller med specielt forarbejdet og homøopatisk fortyndet binyre i to forskellige fortyndinger – potenser. D6 vil stimulere binyrernes funktion, mens D30 vil berolige en overreaktion i vævet. Begge fortyndinger virker generelt opbyggende og styrker dannelsen af sundt væv i organet. Tag 1 drikkeampul 2 gange ugentligt, og skift mellem de to potenser. Tag f.eks. D30 om mandagen og D6 om torsdagen. På den måde kan du styrke, stimulere og regenerere dine binyrer.

Binyrerne påvirker hele hormonsystemet; og mange kvinder oplever i den forbindelse uregelmæssige menstruationer. **Agnus castus comp.** virker afbalancerende på hormonspejlet i kroppen uden at indeholde fysiske hormoner. Tag en kur på 3 mdr. for at harmonisere hormon-niveauerne. Gentag evt. ved behov. Agnus castus comp. kan tages sammen med lægeordinerede hormonpræparater.

Uro og søvnbesvær er meget almindeligt ifm. stress. **Chamomilla comp.** giver en både mild og dyb ro i kroppen og hjælper musklerne med at slappe af. Du kan tage den dagen igennem uden at den sløver; og den vil alligevel give en dejlig nattero.

Læs mere om behandling af stress i hæftet, "Naturlig Hjælp til stress, angst og depression"

Søvnproblemer

Har du meget svært ved at falde i søvn om natten, kan du tage **Coffearon**. Det er et middel, som er lavet på homøopatisk fortyndet kaffe. Mange mennesker kender til uro og tankemylder, så de har svært ved at sove, når de har drukket kaffe. Coffearon hjælper lige netop ved sådanne symptomer, så du lettere kan falde til ro og få en god søvn. Tag 10 dråber efter aftensmaden og 15 dråber til sengetid. Så er kroppen forberedt på at falde til ro.

Hvis du har en tendens til at sove let og vågne i løbet af natten, kan du tage **Dormi**. Midlet hjælper dig til at finde ned i den dybe REM-søvn, hvor kroppen regenererer. Tag 10 dråber efter aftensmad og 15 dråber ved sengetid. Hav desuden et glas eller flaske vand med 50 dråber Dormi stående på sengebordet. Hvis du vågner i løbet af natten, kan du nemt tage et par slurke af Dormi-vandet uden at skulle vågne alt for meget op. Efter blot en uge med Dormi har de fleste fået forbedret deres nattesøvn betydeligt.

Hvis du både har svært ved at falde i søvn OG sover for let, når du endeligt gør det, kan du kombinere de to midler. Så gør du sådan: Tag 10 dråber **Coffearon** efter aftensmad og 15 dråber til sengetid. Sæt desuden et glas eller flaske med vand og 50 dråber **Dormi** på dit sengebord, så du nemt kan tage nogle slurke i løbet af natten, hvis du vågner.

Ambra comp. er et middel, som giver en dyb og behagelig fornemmelse af afslapning og sjælero. Ambra er et kostbart og stærkt velduftende stof, som har været anvendt i parfumeindustrien i århundreder. I homøopatisk form giver det en tryg følelse af ro og velbehag. Foruden ved ambra indeholder Ambra comp. også en homøopatisk kombination af zink og lægebaldrian, som tilsammen udgør det mest søvndyssende remedie i homøopatien. Ambra comp. kalder vi "den trøstende dyne", da midlet giver en samme trygge fornemmelse, som en dejlig blød og tung dyne kan give. **Ambra comp.** kan kombineres med både **Coffearon** og **Dormi** og vil give dem en endnu dybere effekt.

Kost og motion

Man kan ikke undgå at høre, se og læse om utallige råd om kost og motion. Om idealvægt og fedtprocenter. Og var man ikke småstresset af karriere og familie i forvejen, så kunne man da let blive det af alle de velmenende råd og formaninger.

Motion – for lidt og for meget

Det er godt og sundt at dyrke motion. Ikke mindst hvis det kan foregå udendørs, hvor vi kan få livgivende frisk luft og dagslys samtidigt med. Under de danske himmelstrøg er det dog rart at kunne trække indenfor, når vejret ikke rigtigt er med os.

Motion ER sundt; men som det er i så mange andre sammenhænge, er for meget motion bestemt IKKE sundt. Nogle kvinder kan næsten ikke få nok af træning og bliver helt afhængige af det. Eller de bliver måske afhængige af, at deres krop ikke må ændre udseende, men SKAL forblive strømlinet og skarp. Det kan være en stor opgave, for vi kæmper både imod tiden og tyngdekraften; og dem er der vist ikke nogen, der har besejret endnu!

Der er bestemt ikke noget som helst forkert i at elske sin krop og vil gøre det allerbedste for den. Men så

skal vi også gøre det, der virkeligt er det bedste for den – og ikke hvad der blot får den til at se bedst ud på overfladen iflg. det lige gældende skønhedsideal. Vi risikerer at stresse kroppen med for meget motion. Kvindens krop er slet ikke bygget til at blive overanstrengt af ekstremsport; og vores hjerner er faktisk indrettet til at fortælle os det.

Hvis du har en fornemmelse af, at du er blevet afhængig af din motion – eller en anden vane – er der hjælp at hente i homøopatien.

Plumbum met. D6 er homøopatisk forarbejdet bly. Homøopatisk bly støtter vores Jeg til at træde tydeligere frem og hjælper os med at sætte vores tanker og handlinger i relief og reflektere over hensigten og idéen bag dem. I homøopatisk fortynding er bly ugiftigt; men det er et meget stærkt virkende middel. Måske ét af de stærkeste, vi kender, så det skal doseres med omhu – ellers kan det give triste tanker og træthed. Tag 5 dråber Plumbum met. D6 2 gange daglig sammen med **Aurum met. D12**.

Aurum metallicum er homøopatisk forarbejdet guld. Guld er hjertets metal; og hjertet er Jeg'ets bolig. Tag 10 dråber **Aurum met. D12** 3 gange daglig i samme periode, du tager Plumbum met. D6. Så får du den bedste og mest afbalancerede effekt.

Mange af os har nok mere det modsatte problem: Vi har svært ved at finde energien og lysten til motion. Det kræver viljestyrke at komme i gang og få en ny sund vane. Leveren er handlekraftens organ, så når vi styrker leveren, styrker vi også vores energi og overskud til at foretage os noget fysisk.

Cichorium comp. giver en sund rytme i lever og galde og giver energi. Tag det gerne i 3 mdr. – det støtter også fordøjelsen. Kombinér gerne med **Ferrum ars. D12**. Jern er det maskuline metal; og når vi skal i gang med noget nyt, kan det være en god idé at forbinde os med vores iboende determination og gåpåmod.

Det vigtigste er nok at huske sig selv på at have det sjovt. Hvis motion er en sur pligt, gavner den ikke nær så meget, som hvis du har det sjovt samtidigt med. Og dyrker du ikke noget motion er her en kærlig opfordring til at komme i gang. Måske dyrkede du en sport som barn eller ung, som det kunne være sjovt at tage op igen? Eller måske har du altid drømt om at lære at danse tango eller ride eller noget helt tredje. Der er ikke noget galt i at hanke op i en veninde for at samle mod og initiativ til at komme af sted. At have det sjovt i selskab med andre udløser oxytocin, som virker antiinflammatorisk og foryngende, så det er det bedste skønhedsmiddel!

Migræne

Migræne er næsten en kvindesygdom – i hvert fald lider flere kvinder end mænd af den invaliderende hovedpine.

Det er vigtigt at få undersøgt årsagen til tilbagevendende hovedpine hos lægen, da hovedpine kan være symptom på et utal af lidelser. Er smerten dunkende, koncentreret i den ene side af hovedet og ledsaget af lys- og lydfølsomhed, synsforstyrrelser, svimmelhed, kvalme, opkast og/eller føleforstyrrelser, er der stor sandsynlighed for, at lægen vil stille diagnosen, migræne.

Årsagerne til migræne er mange og ofte kombinerede på kryds og tværs. Jo længere tid, du har haft migræne, jo sværere er det ofte at finde årsagen, da kroppen med tiden synes at 'vænne sig til' at reagere med dundrende hovedpine hver gang, den er ude af ligevægt af den ene eller anden årsag.

Hormonbalancen

Mange kvinder oplever migræne ifm. med deres menstruationscyklus. Migrænen optræder måske dagen før menstruation eller ved ægløsning. Disse kvinder oplever så til gengæld, at de ikke har migræne, mens de er gravide og efter menopausen. Dette skyldes uden tvivl, at det stadige skift mellem østrogen og progesteron er sat i bero.

Det er formentlig ikke selve hormonsvingningen, som udløser migrænen (var dette tilfældet, ville alle kvinder jo have det) men snarere at der opstår en uligevægt i de naturlige svingninger. **Agnus castus comp.** kan harmonisere hormonniveauerne, så de falder på plads i forhold til hinanden. Tag midlet i 3 mdr. og derefter som kur efter behov.

Vejrfølsomhed

Nogle gange er migræne udløst af vejret – især skift mellem højtryk og lavtryk. Det er helt individuelt, om migrænen udløses af højtryk eller lavtryk. **Ferrum met. D12** kan hjælpe kroppen med at finde balancen mellem højtryk og lavtryk. Ferrum met. er homøopatisk fortyndet metallisk jern; og vi kan forestille os, at den hjælper kroppen med at finde sin retning, ligesom en kompasnål gør i et kompas. Midlet skal tages i 3 mdr., så det er ikke et akutmiddel.

Nogle migrænikere mærker, at deres hårbund føles øm, hævet og ujævn under et migræneanfald. Dette ses tit ifm. vejrfølsom migræne. **Stannum met. D30** hjælper leveren med at forme og fordele væskerne i kroppen og aflede overskydende væske. Stannum met. D30 kan tages i akut dosering ifm. migræne.

Fordøjelse og fødevarer

Migræne er ikke sjældent forbunden med en træg fordøjelse eller tarmallergi. Vi hører tit om migrænikere, som ikke kan tåle specifikke mad- og drikkevarer; og som så sikkert som amen i kirken får et migræneanfald efter f.eks. blot ½ glas rødvin eller en smule ost.

Cichorium comp. hjælper lever og galde tilbage til en harmonisk balance samtidigt med at det afhjælper træg mave. Tag midlet i 1-2 mdr. og gentag ved behov.

Migræne kan også udløses af tarmallergier. **Mesenchym comp.** virker generelt opbyggende og renser blodet via milt og lever for affaldsstoffer og toxiner fra bakterier, vira, svampe og lægemidler. Det aflaster tarmsystemet, så det ikke belastes. **Apisinum D30 comp.** afhjælper inflammation og irritation i tarmvæggen. Tag de to midler sammen i min. 4 uger.

Stress

Stress er en meget hyppig årsag til migræne. Vi har omtalt stress på side. 38 og i hæftet ”Naturlig Hjælp til Stress, Angst og Depression”.

Skulder- og nakkesmerter

Migræne kan udløses af spændinger, som stammer fra skævheder og skader i nakke, ryg og skuldre. Her kan en dygtig behandler, f.eks. osteopat, kraniosakralterapeut, posturolog el.lign., være en god hjælp. Homøopati vil være oplagt at supplere den fysiske behandling med.

Bambus comp. giver almen styrke og spændstighed til bindevæv, sener, led og ligamenter og er det oplagte støttemiddel ved fysiske behandlinger.

Bryonia comp. virker antiinflammatorisk på akut irriteret bindevæv i sener og led, f.eks. ved en ”frossen skulder”.

Disci intervertebrales D6 virker opbyggende på bruskskiverne i hele rygsøjlen – ikke mindst i nakken.

Akut behandling

Når først migrænen har meldt sin ankomst med bankende smerter, synsforstyrrelser, svimmelhed, kvalme og opkast, har man ikke overskud til så meget andet end at tage sin migrænemedicin fra lægen og gå i seng. Men nogle gange kan vi være heldige at tage migrænen i opløbet og behandle den, før den helt har slået benene væk under os. Vi har herunder nævnt et par midler, som kan hjælpe dig med det.

Magnesium phos. D6 er homøopatiens universalmiddel til muskelspændinger, inflammations- og spændingsudløste smerter som spændingshovedpine, menstruationssmerter og migræne. Magnesium phos. er ét af de såkaldte cellesalte – cellesalt nr. 7 – og dets anvendelse er blevet så almindelig, at behandlingen

Virginsk troldnød (*Hamamelis virginiana)* virker sammentrækkende og indgår i D4 i Aesculus comp.

har fået sit eget navn: ”Den Varme 7’er”. Læs mere i tekstboksen s. 18.

Cichorium D20 anvendes i akut dosering ved venstresidig migræne.

Chelidonium D6 anvendes i akut dosering ved højresidig migræne.

Coffea D12 anvendes, når smerten føles som om der bliver ”slået et søm i” hovedet. Eller når smerten er skærende og dyb som når man har drukket for meget kaffe eller er på kaffe-afvænning.

Belladonna D30 anvendes, hvis du oplever uro ifm. migræne. Det virker krampeløsnende både fysisk og mentalt.

Quarz D30 nærer og beskytter nervesystemet og sanserne og hjælper til at kunne tåle lyd-og lysindtryk bedre.

Nux vomica D6 virker akut afgiftende og kvalmestillende ifm. opkastninger.

Har du akut migræne, er det helt naturligt, at du ikke har overskud til at vælge midler og tælle dråber. Udvælg på forhånd de midler, som dækker de symptomer, du kan genkende og bland en ½ l vandflaske med 10 dråber af hvert middel, som du så slurker af, mens migrænen står på. Normalt fraråder vi at blande midlerne sammen; men der er tilfælde, hvor det er akut nødvendigt.

Åreknuder

Åreknuder opstår, når venevæggene i benene mister spændstighed, så de får sværere ved at pumpe blodet imod tyngdekraftens retning. Det bevirker, at blodtrykket i venerne falder, blodet kan stase i årerne og danne udposninger og samle væske i benene. Åreknuder er ikke kun uskønne, de kan også gøre ondt og give en sovende fornemmelse i benene pga. den hæmmede blodgennemstrømning. Heldigvis er

det muligt at hæmme udviklingen af åreknuder med homøopatiske midler, inden de bliver for fremtrædende.

Du kan med homøopatiske midler forebygge åreknuder ved at vælge midler, som styrker venerne, stimulerer kredsløbet og afhjælper væskeophobninger i benene: **Calcium fluor D6** styrker venevæggene og øger deres spændstighed. **Tabacum D12** stimulerer venekredsløbet, så blodet ikke staser i benene. **Heparon** styrker leverens afgiftning og hjælper generelt leveren med at organisere væskerne i kroppen og modvirker på den måde hævede ben. Desuden modvirker det forstoppelse, som også kan give anledning til åreknuder. Tag midlerne kurmæssigt i 2 måneder og gentag ved behov.

Hvis du allerede har udviklet åreknuder, kan du tage midlet, **Aesculus comp.** Det indeholder homøopatisk bearbejdet bark fra Hestekastanje, som styrker venevæggene. Derudover indeholder det udtræk af Troldnød og Akmindelig Rude, som hhv. virker sammentrækkende og blødningsstandsende samt styrker kredsløbet i benene.

Åreknuder kan også opstå ifm. graviditet. Hvis du er gravid, kan du tage de samme midler som nævnt ovenfor, blot udskifter du **Heparon** med **Cichorium comp.**

Sørg desuden for at få afveksling i dine arbejdsstillinger. Har du gående og stående arbejde, er det en god idé at sørge for at sidde med benene oppe i dine pauser og gerne stimulere venepumpen ved at rotere eller vippe med fødderne. Omvendt, hvis du har siddende arbejde, vil det gavne at have et hæve-/sænkebord, så du kan stå op ind imellem. Sørg også for at gå en tur i middagspausen. Desuden vil kredsløbet i benene have godt af at få et vekselfodbad (se s. 66)

Det er naturligvis vigtigt at få stillet en diagnose hos lægen, hvis du oplever sovende fornemmelser, da det kan dække over mange andre tilstande.

PMS

PMS - præmenstruelt syndrom – kan vise sig som en bred vifte af symptomer fra brystspændinger, væskeophobning og hovedpine til træthed, depression og rastløshed. Symptomerne viser sig typisk fra ægløsning og op til menstruationen og skyldes ubalancer i den naturlige hormonsvingning i perioden.

Agnus castus comp. virker harmoniserende på hormonspejlet uden at have en direkte hormoneffekt på kroppen og er et grundmiddel ved hormonelle udfordringer. Et godt supplement til Agnus castus comp. er **Progesteron D4**. Når progesteron er behandlet homøopatisk har det ikke længere en direkte hormoneffekt; men det vil afbalancere forholdet mellem østrogen og progesteron i kroppen. Progesteron D4 er tabletter, som du lader smelte i munden i et minuts tid, hvorefter du kan tygge og synke resten af tabletten. Start med 1 tablet til aften og øg dosis ved behov op til 1 tablet 3 gange daglig.

Hvis du ifm. PMS har stærke humørsvingninger, kan **Epifysis/Stannum** være en god hjælp. Epifysen – også kaldet pinealkirtlen – er vores overordnede hormonkirtel, som registrerer og styrer rytmerne i kroppen. Både dagsrytmen og årsrytmen og de tilhørende hormonrytmer. Stannum, som er homøopatisk forarbejdet tin, støtter pinealkirtlen og hjælper leveren med at forme væskerne i kroppen. I samarbejde vil de – ligesom et waterpas – bringe ligevægt i kroppens hormonspejl og væsker.

Hvis du får humørsvingninger og føler, at du kommer lidt "i dine følelsers vold" er **Bryophyllum D6** et godt middel til at afbalancere hormonrytmer og humør. Har du menstruationssmerter, vil **Magnesium phos. D6** virke afslappende og smertestillende. Se "Den varme 7'er" side 18. Menstruationssmerter kan du også lindre med **Chamomilla comp.** Tag midlet i tre menstruationsperioder i træk. Det vil også virke beroligende. Du kan godt opleve, at Chamomilla comp. udløser menstruationssmerter første gang du bruger det, men denne førstegangsforværring forsvinder hurtigt i løbet af den første dag. Læs om førstegangsforværring s. 70.

Ifm. PMS er det vigtigt at støtte leveren, da den sørger for at nedbryde overskydende hormoner. Her kan du vælge **Taraxacum cum stanno**, som styrker leveren med mælkebøttens vitaliserende forårsenergi. Sørg også for at få masser af frisk luft og dagslys, så gå nogle lange ture og afsæt tid til dig selv. Det er helt OK at aflyse aftaler for at bevare overblikket og få ro til at komme tilbage i balance, både fysisk og psykisk.

Blomst fra kyskhedstræ (*Agnus castus*) Frugten indgår i Agnus castus comp. i D4. Grundmiddel ved hormonelle udfordringer.

Vellugtende Kamille *(Matricaria recutita (Chamomilla))* Roden virker psykisk og fysisk krampeløsnende. Indgår i Agnus castus comp. i D4.

Citronmelisse (*Melissa officinalis*) virker varmende og styrkende ind i underlivet og har en beroligende virkning på psyken. Indgår i Agnus castus comp. i D4.

Frugt fra kyskhedstræ (*Vitex Agnus castus*) indgår i Agnus castus comp. i D4. Hjælper til at normalisere hormonbalancen.

Endometriose

Endometriose opstår, når livmoderens slimhinde, endometriet, vokser ud over livmoderen og spredes over bughulens organer. Her vil det følge menstruationernes cyklus og bløde samtidigt med slimhinden indeni livmoderen. Blod, som befinder sig andre steder, end i de blodårer og organer, hvor det hører hjemme, giver anledning til irritation, inflammation og smerte. Endometriose giver derfor stærke underlivssmerter og blødningsforstyrrelser. Homøopatiske midler kan hjælpe med at dæmpe overvæksten og ubalancen i underlivets slimhinder.

Agnus castus comp. vil normalisere hormonbalancen. Sammen med **Progesteron D4** vil det virke nedregulerende på den overvækst, der hersker i området. Du kan desuden støtte op om behandlingen ved at anvende organmidlet, **Uterus D12**. Uterus er homøopatisk forarbejdet livmoder; og i den rytmiske postens D12 tilfører midlet en harmoniserende og foryngende impuls ind i livmoderens væv.

Stibium er et meget anvendeligt stof. **Stibium met. D6** virker regulerende på endometriosevæv, mens de kraftige og uregelmæssige blødninger kan afhjælpes med **Stibium comp.** Homøopatisk forarbejdet og fortyndet stibium – på dansk kaldet antimon – påvirker kroppens væsker til at finde deres rette konsistens. Bl.a. påvirker det blodets evne til at størkne, så der ikke opstår utilsigtede blødninger.

Det siger sig selv, at stærke underlivssmerter og kraftige blødninger skal undersøges af lægen, så der kan stilles en korrekt diagnose, inden man går i gang med at tage homøopatiske midler.

Muskelknuder

Fibromer (knuder i livmoderens bindevæv) og myomer (knuder i livmoderens muskelvæv) opstår ofte spontant. Nogle gange opstår de efter en fødsel, hvor livmoderen har fået trukket sig ujævnt sammen og/eller der er dannet arvæv. Mange kvinder går rundt med muskelknuder i livmoderen uden at mærke noget til dem; og de er da også ganske ufarlige. Men i nogle tilfælde giver de symptomer som tyngdefølelse i underlivet, blødningsforstyrrelser, øget tissetrang og nogle gange også desværre infertilitet eller tendens til spontan abort.

Det er en gynækolog, som diagnosticerer og evt. fjerner muskelknuderne, men vi kan støtte underlivet med homøopatiske midler.

BækkenVital Q hjælper livmoderen til at trække sig sammen efter fødsel og kan forebygge dannelsen af muskelknuder. **Vespa crabro comp.** blødgør forhærdet arvæv, som kan opstå efter et kejsersnit.

Agnus castus comp. og **Progesteron D4** harmoniserer hormonernes indvirkning på området og kan modvirke knudernes vækst. Tag dem sammen som en kur i 3 mdr. og gentag ved behov.

Uterus D12 vil forny og afbalancere livmoderens cellestofskifte, så der ikke opstår overvækst. Kombinér gerne med **Aurum met. D6**, som tilfører livmoderen en beskyttende impuls. Aurum er det latinske ord for guld; og guld er i den antroposofiske lægekunst hjertets og livmoderens metal. Livmoderen kaldes også det lille hjerte – se s. 9.

Træthed

Med alle de opgaver, der skal ordnes hver eneste dag i en travl hverdag, er det ikke så mærkeligt, at vi kan køre træt. Det vigtigste middel imod træthed er naturligvis en god nattesøvn; og vi kan ikke pointere nok, hvor vigtigt en regenererende søvn er for vores helbred og velbefindende. Gør dig derfor selv en tjeneste og prioritér din nattesøvn! Hvis du har svært ved at sove kan du læse, hvad du kan gøre på s. 39.

Leveren er livskraftens organ; og det er derfor vigtigt at styrke leveren. **Heparon** indeholder 4 klassiske leverurter, som hver for sig har været brugt

igennem århundreder til at opbygge og stimulere leveren i dens arbejde. Tilsammen virker de stærkt fordøjelsesfremmende og afgiftende og vil tilføre vitalitet og livskraft. Tag 15 dråber 3 gange daglig i lidt vand efter hvert hovedmåltid i minimum 4 uger.

Et middel, som giver ekstra energi til leveren og dermed hele organismen, er **Kalium sulf. D6**. Det er ét af de såkaldte cellesalte og virker meget stimulerende på cellernes stofskifte. Start gerne i en lavere dosering – f.eks. 5 dråber 2 gange daglig – og øg over 14 dage til normal dosis, 10 dråber 3 gange daglig.

Træthed kan også være et tegn på stress. Læs mere på s. 38.

Fibromyalgi

Fibromyalgi kan vi næsten også kalde en kvindesygdom, da 9 ud af 10 patienter med den diagnose er kvinder. Kvinder med fibromyalgi oplever stikkende, borende, brændende og/eller prikkende smerter over hele kroppen eller skiftevis snart det ene snart det andet sted. Træthed, muskelsvaghed, muskelkramper og kuldefølsomhed er også normalt forekommende. Det beskrives som følelsen af at have influenza – blot uden feber. Hvorfor nogle kvinder udvikler fibromyalgi, er endnu uvist, men årsagerne er antageligvis en kombination af genetiske, hormonelle og miljømæssige faktorer. Fibromyalgi kan ikke påvises i blodprøver, men fibromyalgipatienter har via hjernescanninger fået påvist en synlig forandret smerteopfattelse, som gør, at deres smertetærskel bliver ekstremt lav, så de opfatter den mindste kropslige forandring som smerte. En meget ubehagelig tilstand.

Homøopatisk kan vi hjælpe med at lindre inflammation, som giver smerte og afslappe de forkrampede muskler. **Arnica/Mesenchym organocomp** er et middel målrettet til fibromyalgi. Det virker opbyggende på bindevævet samtidigt med, at det lindrer de inflammerede muskler.

Argentit comp. virker generelt immunstimulerende og inflammationsdæmpende. Tag 50 dråber i et glas vand ved sengetid og drik det slurkvis, inden du går i seng. Det vil støtte dit immunforsvar om natten, mens det er allermest aktivt.

Chamomilla comp. virker dybt og mildt beroligende på krop og psyke og giver en følelse af afslappet velvære uden at sløve. Det giver også en bedre søvn. Har du en meget let søvn, kan du supplere med **Dormi**, som forbedrer søvnkvaliteten. Tag 15 dråber ved sengetid og hæld desuden 50 dråber i et glas vand og stil det parat på dit sengebord. Så kan du tage et par mundfulde af vandet, hvis du vågner om natten.

JernVital H vil styrke dit immunforsvar, forbedre iltningen af dine celler og give energi. Det vil modvirke den træthed, som mange fibromyalgipatienter oplever.

Har du udviklet fibromyalgi ifm. overgangsalder, vil du have glæde af **Kliron**, som modvirker hedeture, humørsvingninger, træthed, tørre slimhinder, hjertebanken og kløe. Alt sammen symptomer, som vil blive opfattet endnu stærkere, hvis du har fibromyalgi. Hvis du ikke får effekt af den normale dosis, kan Kliron doseres helt op til 15 dråber 6 gange daglig.

Stofskiftelidelser

Hver 10. dansker udvikler en stofskiftesygdom i løbet af livet. Heraf er hver 6. kvinde, så problemer med stofskiftet er et udbredt kvindeproblem. Det er skjoldbruskkirtlen, som sørger for, at stofskiftet er i balance. Denne hormonkirtel forrest på halsen står i tæt forbindelse med resten af hormonsystemet, så det er let at tænke sig til en sammenhæng imellem ubalancer i de øvrige hormonkirtler – hypofyse, hypothalamus, bugspytkirtel, binyrer, æggestokke – og stofskiftet. Man ser da også stofskiftelidelser blive udviklet ifm. pubertet, graviditet, menopause og stress.

Struma (forstørret skjoldbruskkirtel) kan forekomme både ved forhøjet og for lavt stofskifte. Ser eller mærker du en hævelse på halsen, skal du naturligvis konsultere lægen.

For lavt stofskifte

Symptomer på lavt stofskifte kan være lav puls, træthed, øget vægt, svag menstruation, infertilitet mm. Lægen kan konstatere tilstanden ved en blodprøve; men nogle gange viser blodprøverne intet, og du er som patient henvist til selv at finde en passende behandling.

Unge kvinder kan få lavt stofskifte ifm. pubertet; og de kan i den forbindelse foruden ved vægtøgning opleve forsinket eller svag menstruation eller endda infertilitet. **Ovaria/ Hypophysis organocomp** indeholder homøopatisk udtræk af både hypofyse (overordnet hormonkirtel), ovarier (æggestokke, som producerer østrogen) og skjoldbruskkirtel og vil generelt styrke hormonkirtlernes funktion. Læs mere på s.32.

Fucus comp. er et lægemiddel, som er udviklet til hjælp til kvinder, som midt i livet tager på i vægt. Det kan være ifm. overgangsalder eller lige før overgangsalder (perimenopause se s. 52). Det aktiverer fedtforbrændingen via skjoldbruskkirtlen og leveren. Midlet kan give førstegangsforværring i form a bl.a. hovedpine og svimmelhed, så start med en lav dosering – 2 dråber 2 gange dagligt – og øg langsomt til normal dosering over 14 dage. Midlet skal tages i min. 3 mdr.

Fucus comp. er IKKE et slankemiddel og må ikke anvendes sammen med lægeordinerede stofskiftepræparater. Føler du dig urolig efter indtagelse af midlet, passer det ikke til dig, og du bør stoppe med at tage det. Konsultér i stedet for en behandler, om kan hjælpe dig videre.

Forhøjet stofskifte

Forhøjet stofskifte kan vise sig som hurtig hjerterytme, vægttab, rastløshed, uro, træthed, søvnproblemer, svedeture, koncentrationsbesvær, menstruationsfortyrrelser mm. Forhøjet stofskifte

er en alvorlig lidelse, som du ikke skal eksperimentere med at behandle selv. Vi vil klart anbefale at opsøge en behandler og samarbejde med din læge. Hav tålmodighed til at finde den rette behandler og hav derefter tålmodighed til behandlingen, da det vil tage tid at få alle dine hormonsystemer til at samarbejde i harmoni igen.

Cancer

Vi kan ikke omtale de mest udbredte helbredsudfordringer i kvindelivet uden at komme ind på dén sygdom, vi alle frygter, cancer. Sygdommen kan ramme os i alle aldre, men jo ældre vi bliver, jo større er risikoen for, at vores celler muterer, og at immunforsvaret ikke har held med at bekæmpe de muterede celler, så der kan opstå tumorer.

Cancerbehandling er en lægeopgave; men vi kan med homøopati styrke kroppen og dens selvhelbredende kræfter, så den bedre kan tåle kemoterapi og stråler, og vi ikke oplever så mange bivirkninger og senfølger. Det er vigtigt, at du samarbejder med en dygtig behandler, som kan følge dig i din sygdomsproces og kan hjælpe dig med skiftende symptomer.

Alle typer kræft er kulde- og mørkesygdomme. **Carbo betula D10** er homøopatiseret birkekul, som tilflyder kroppen lys og varme og dermed besværliggør cancerens livsbetingelser. Midlet har en livgivende effekt; og mange kræftpatienter kan berette om en "behagelig og velgørende fornemmelse", når de tager midlet. Desuden virker det lindrende på stråleskader i huden.

Viscum/Mesenchym organocomp er drikkeampuller indeholdende homøopatiske præparater af mistelten, bindevæv og brissel. Mistelten (*Viscum album*) har været brugt i komplementær cancerbehandling i årtier, bindevæv virker styrkende og stimulerer genopbygning af sundt væv, mens udtræk af brissel virker stimulerende på immunforsvaret. En 3 mdrs. stødkur doseres således:

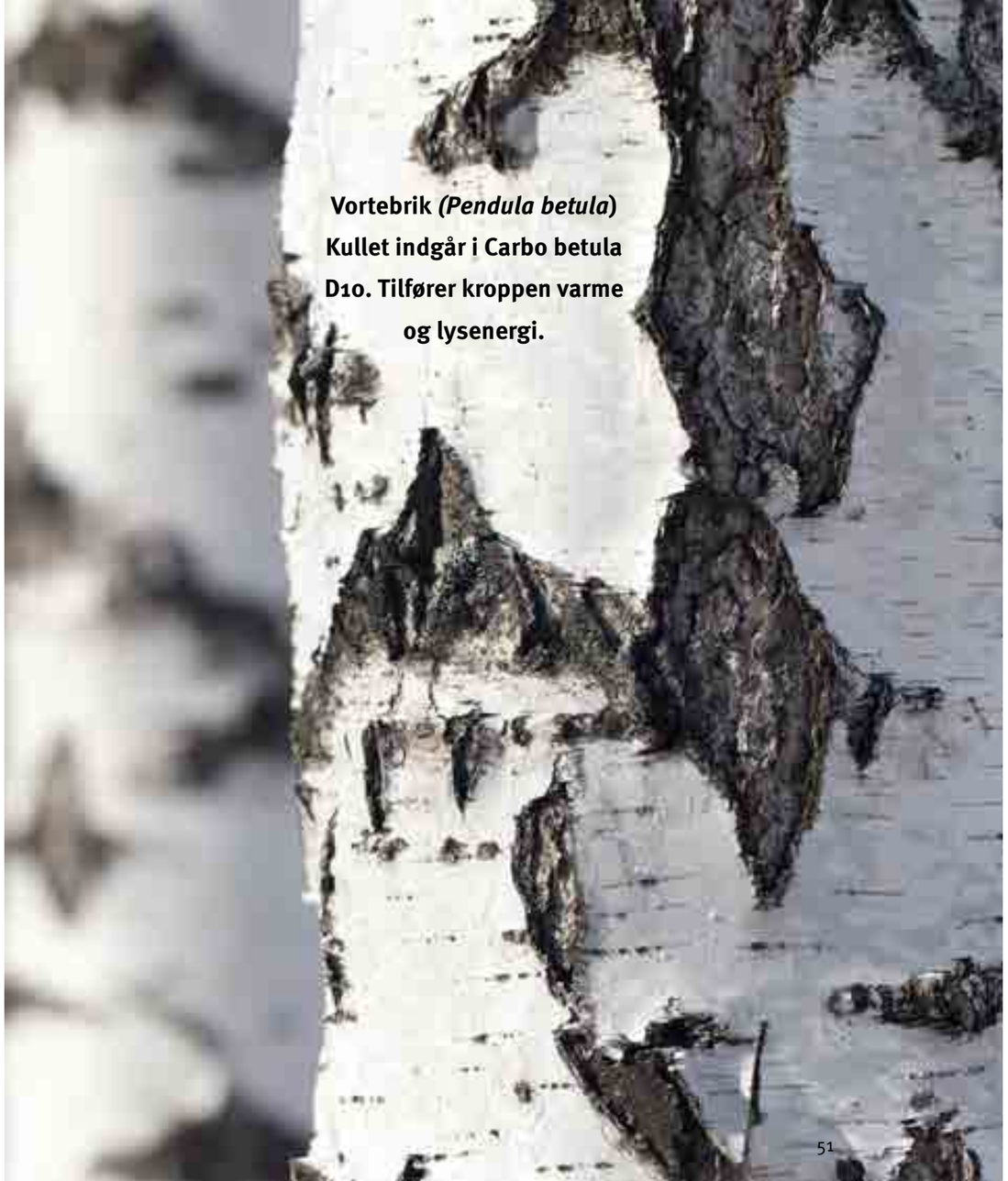
1. æske: 1 drikkeampul daglig
2. æske: 1 drikkeampul hver anden dag
3. og 4. æske: 1 drikkeampul hver 3. dag

Et godt tillægsmiddel er **Organum Triplex**. Det indeholder homøopatisk udtræk af brissel, knoglemarv og milt. Det indeholder altså de vigtigste 3 spillere i immunforsvaret og virker stærkt immunstimulerende.

Det vil naturligvis være helt centralt at styrke de berørte organer direkte. Her skal en dygtig behandler rådgive dig.

Apis D12 er et meget anvendt middel. Honningbi (*Apis mellifica*) indeholder både magnesium og myresyre, som hhv. virker afbalancerende på syre-/basebalancen og dermed immunforsvaret og bringer lys og varme ind i kroppen. Desuden virker det dybt ind i inflammationer i kroppen og er derfor et vigtigt støttemiddel i cancerbehandlingen.

Kemoterapi er kendt for at give kvalme og opkastninger. Her vil **Nux vomica D6** virke lindrende. Nux vomica styrker leverens afgiftning, derfor skal der gå minimum 24 timer fra sidste dosis kemoterapi, inden du må tage midlet, så kemoterapien kan nå at gøre sin virkning.



Vortebrik *(Pendula betula)*
Kullet indgår i Carbo betula D10. Tilfører kroppen varme og lysenergi.

En cancerdiagnose vil være en rystende besked for alle, og vil nok få de fleste til at føle sig helt ude af sig selv – i hvert fald i begyndelsen, hvor alting er uvist. **Rebalance** kan hjælpe krop og sjæl med at finde på plads, så det vil være muligt at sove bedre og tænke klart. (læs i øvrigt om søvn på s. 39) Lider du af angst, vil det være bedst at starte Rebalance i en lav dosis – 2 dråber 2 gange daglig – og derefter øge dosis gradvist over 14 dage til 10 dråber 3 gange daglig for at undgå førstegangsforværring i form af angst. Læs om førstegangsforværring på s. 70.

De her nævnte midler er som nævnt kun et udpluk af, hvad der kan anvendes. Lad en dygtig behandler rådgive dig og find desuden nogle mennesker, som du kan tale med. Det er vigtigt at få lettet sit hjerte og føle sig hørt, set og forstået – så føles byrden lettere at bære.

Perimenopause

Allerede fra 35-årsalderen begynder progesteron-niveauet i kroppen at falde. I starten ganske langsomt og umærkeligt; og så alligevel opdager vi nogle gange, at kroppen ikke helt reagerer, som den gjorde før. Vi har her listet nogle af de mest almindeligt forekommende problematikker, som kan dukke op.

Tørre slimhinder

Tørre slimhinder er nok et af de første tegn på, at progesteron-niveauet er faldende. **Agnus castus comp.** er det primære middel, som vi bruger til den tilstand, da det indeholder homøopatisk forarbejdet planteprogesteron udvundet fra Kyskhedstræet. I homøopatisk forarbejdet form virker det mildt harmoniserende på hele hormonspejlet. Som tillægsmiddel er det en god idé at tage **Progesteron D4**.

Start med 1 smeltetablet til aften og øg dosis ved behov op til 1 tablet 3 gange daglig. Smeltetabletten smeltes i munden i et minuts tid, hvorefter du kan tygge og synke resten. Tag midlerne som en kur i 3 mdr. og gentag kuren ved behov.

Kalium chlor. D6 er ét af de såkaldte cellesalte, som stimulerer leverens arbejde med at fordele væskerne i kroppen og ikke mindst i slimhinderne. Tag det gerne sammen med **Natrium chlor. D12**, som via saltbalancen harmoniserer den intercellulære væske. Tag midlerne i 3 mdr. – gerne sammen med eller skiftende med de førnævnte, **Agnus castus comp.** og **Progesteron D4**. På apoteket kan du købe flere typer hormonfri cremer og vagitorier til behandling af tørhed. Lad apotekspersonalet vejlede dig.

Tørres slimhinder, som svier og gør ondt er bestemt heller ikke befordrende for sexlysten.

Nedsat sexlyst

Det er ganske naturligt at miste lysten til sex i en travl hverdag. Når job og øvrige forpligtelser lægger beslag på tid og energi er det logisk, at vi hellere vil bruge sengen til at få sovet end til 'lagengymnastik'! Hvis du er ovetræt pga. søvnproblemer, kan du på s. 40 læse, hvad du kan gøre ved det. En god nattesøvn giver dig energi, livs- og sexlyst tilbage.

Manglende sexlyst kan også skyldes stress. Igen møder vi her naturens visdom, som hjælper os med at spare på vores ressourcer og ikke sætte børn i verden i en usikker og stressende verden. Læs på s. 38 hvad du kan gøre ved stress.

Begyndende knogleskørhed

Nogle kvinder får allerede i denne alder konstateret begyndende knogleskørhed. Vi anbefaler, at du i så tilfælde tager **Calcium phos. D6**, som gavner knogleopbygningen, sammen med **Calcium fluor. D6**, der styrker knoglerne og gavner bindevævet omkring dem. Calcium fluor. D6 styrker desuden tandemaljen.

Du kan med fordel også indtage kisel, D3-vitamin, K2-vitamin og magnesium. Disse 4 vitaminer/mineraler styrer og regulerer kroppens kalkorganisation og leder kalk tilbage til knoglerne.

Problemer med tænder og tandkød

Det langsomt dalende hormon-niveau viser sig nogle gange også som problemer med tænder og tandkød. Pludseligt knækker en tand; eller du får måske at vide af tandlægen, at du har begyndende parodontose.

Calcium phos. D6 og **Calcium fluor D6** virker begge to sammen styrkende på genopbygning af tandben og tandemalje. Desuden styrker Calcium fluor D6 bindevævet i kæben rundt om tandrødderne samt tandkødet. Supplér gerne med **Quarz D6**, som styrker tandkød og slimhinder.

Oplever du rødt og inflammeret tandkød, vil **Silicea/Belladonna comp.** være et godt valg. Midlet afhjælper inflammation i alle mundens slimhinder; og vi har erfaring for at det kan mindske tandkødslommer, når det tages i min. 3 mdr.

Ved tandkødsbetændelse tager du Silicea/Belladonna comp. i akut dosering (se s. 71) sammen med **Argentit comp.** Sammen vil de virke inflammations- og infektionshæmmende.

Udvikler infektionen sig til en tandbyld, skal tandlægen konsulteres. De nævnte midler kan uden problemer tages samtidigt med antibiotika og andre lægemidler ordineret af læge og tandlæge.

Lægesalvie (*Salvia officinalis*) regulerer bla. svedkirtlernes aktivitet og indgår i D6 i Hypophysis/ Lachesis organocomp.

Hormonbehandling

De allerfleste kvinder får på et tidspunkt i deres liv en eller anden form for hormonbehandling. Fra p-piller i ungdommen til hormontabletter ifm. overgangsalder. På den måde er mange kvinder reelt i hormonbehandling hele deres liv. Det er en tanke værd, at dét, der er særkendet for kvinder – deres hormonrytme – bliver medicineret livet igennem.

Hormonbehandling kan give bivirkninger som vægtøgning, brystspændinger, akne, hårtab mm. Et godt middel til at harmonisere hormonbalancen er **Agnus castus comp.** Det har ingen direkte hormonvirkning og kan derfor uden problemer anvendes sammen med alle slags hormonpræparater fra lægen – og som afbalancerende hjælp ved udtrapning af hormonbehandling.

Rigtigt mange kvinder får opsat en spiral, når de har fået de børn, de gerne vil have. Det er en dejlig nem præventionsmetode; og flere typer spiraler afgiver hormoner, så menstruationssmerter og blødninger holdes under kontrol.

Det er ikke svært at forestille sig at den type behandling påvirker underlivet markant. Spiralens rent fysiske funktion er at genere livmoderens slimhinde, så undfangelse undgås. Voldsomme blødninger er en meget typisk reaktion.

Hvis du vælger at får taget spiralen ud, kan du støtte kroppen med **Agnus castus comp.**, som afbalancerer hormonsystemet og mildt hjælper hormonspejlet på plads igen. Tag midlet i minimum 3 måneder.

Til kraftige blødninger, som er velundersøgt af læge eller gynækolog, er **Stibium comp.** det rette middel. Kombinér med **Epifysis/Stannum**, hvis der er deciderede styrtblødninger – især hvis de er tilbagevendende.

Du kan selvfølgelig tage midlerne, selvom du vælger at beholde spiralen og blot ønsker at behandle ubehaget i den forbindelse; men det siger sig selv, at midlerne i så fald blot vil være et 'plaster på såret' og ikke vil virke egentligt helbredende.

For tidlig overgangsalder

Når hormonmængden falder, og der er ubalance mellem progesteron og østrogenerne, begynder menstruationen at blive uregelmæssig. Hvis dette sker inden 40-årsalderen, kan du anvende **Ovaria comp.**, som stimulerer menstruationen og ægløsningen og supplere med **Agnus castus comp.**, som gavner rytmen og modvirker PMS-symptomer. Læs om PMS på s. 44.

Hvis lægen ved blodprøve har konstateret, at du har lave østrogen-niveauer, kan du anvende **Refemme**, som indeholder homøopatisk forarbejdet østradiol. Det virker stimulerende og harmoniserende på kroppens østrogener og kan dermed modvirke humørsvingninger, forebygge knogleskørhed og modvirke hjertebanken. Desuden kan den bringe sexlysten tilbage. Startdosis er 2-4 tabletter 2 gange daglig i 14 dage. Herefter går du ned på 1-2 tabletter 2 gange daglig.

Supplér gerne med **Progesteron D4**, som komplementerer **Refemme** perfekt. Når du tager Progesteron D4 sammen med Refemme er startdosis på Progesteron D4 1 tablet 3 gange daglig i 14 dage, hvorefter du går ned på 1-2 tabletter daglig.

MENOPAUSE (42 - 49 OG 49 - 56 ÅR)

Menopausen kommer for de fleste kvinder i syv-årsperioden fra 49 til 56 år. Og ligesom puberteten i teenageårene er det meget forskelligt fra kvinde til kvinde, hvor mange symptomer, vi oplever ifm. med denne overgang. Nogle mærker ikke andet end uregelmæssige menstruationer, som til sidst stopper, mens andre er plagede af hedeture, humørsvingninger og dårlig søvn.

Menopausens betydning

Overgangsalderen er en tid, hvor vi får mulighed for at redefinere os selv. Kroppen forandrer sig, og det er ofte ikke muligt at yde så meget på det fysiske plan som førhen. Til gengæld får vi ofte mere tid til at være opmærksom på vores egne individuelle behov. Det er en periode med mulighed for yderligere åndelig udvikling, hvor vi kan opdage helt nye sider af os selv. Det er en proces fra vitalitet til øget bevidsthed.

Aurum met D12 understøtter denne spændende og livgivende proces og kan hjælpe dem, der har det svært i denne livsfase. Midlet hjælper til at stabilisere følelseslivet og modvirker depression og humørsvingninger.

Aurum metallicum er homøopatisk guld. Guldet er hjertets og livmoderens metal (se side 8 og 9); og det understøtter kvindens Jeg, så hun kan bevare sin ur-sundhed gennem alle livets faser.

I menopausen holder kvinden op med at kunne føde børn for at give plads til at "føde sig selv"

Kraftige blødninger

Menstruationerne ændrer mønster og styrke ifm. overgangsalderen.

Overblødning er et typisk tegn på, at østrogenerne dominerer for meget over de andre hormoner. Dette bevirker at livmoderen bliver for blodfyldt under menstruation pga. for sjældne blødninger. For at regulere overblødning anvendes **Stibium comp.**, som er det primære lægemiddel til stærke blødninger. Det store blodtab kan bevirke en lav blodprcent, her kan vi med fordel supplere med **JernVital H**, som øger blodprocenten. JernVital H stimulerer desuden varmen i kroppen via nyrerne og giver energi.

Aurum met. D12 er livmoderens metal og virker overordnet regulerende på livmoderens rytmiske processer samt beroligende og stabilserende på følelseslivet, da det også er hjertets og livmoderens metal. Derfor er den god at supplere med, hvis du føler uro i forbindelse med overblødning.

Overblødning er ofte en følge af lavt progesteronniveau i forhold til østrogenerne. **Progesteron D4** stimulerer og hæver niveauerne af progesteron, dog uden at have en reel progesteron-virkning, som det ses med lægens præparater. Progesteron D4 afbalancerer dermed menstruationsfunktionen.

Galnebær *(Atropa belladonna)* virker krampeløsnende og indgår i D5 i Refemme.

Canadisk blodurt (*Sanguinaria canadensis*) virker afbalancerende på hormonforstyrrelser. Indgår i D6 i Kliron

Sort Sølvlys *(Cimicifuga racemose)* virker på hormonforstyrrelser ifm. menstruationsproblematikker. Indgår i Kliron i D6.

Hedeture og hjertebanken

En velkendt følgesvend i overgangsalderen er hedeture og hjertebanken. **Kliron** er et grundlæggende middel til klimakteriesymptomer såsom hedeture, hjertebanken, uro og søvnforstyrrelser. Mange har den erfaring, at de skal have en større dosis af Kliron, end der står på flasken. Får du ikke nok effekt af Kliron, når du tager 10 dråber 3 gange dag, kan du øge dosis til 15 dråber op til 6 gange daglig.

Hypophysis/Lachesis organocomp er et organmiddel, som indeholder de to overordnede hormonkirtler hypothalamus og hypofyse, der begge er overaktive i overgangsalderen. Den er derfor effektiv ved svede/hedeture og hjertebanken. Ved for hurtig puls og kraftig hjertebanken, kan du supplere med **Lycopus virg. comp.**

Inkontinens

Rigtig mange kvinder kan nikke genkendende til, at de lige skal tænke sig om inden de hopper, nyser, hoster og ler. Så er det bare med at stramme bækkenbunden inden!

Det er dog ikke altid let at forudsige et nys eller host, så der findes heldigvis mange gode trusseindlæg og hjælpemidler i dag til at opfange de 'gyldne dråber'. Foruden ved bækkenbundsøvelser og trusseindlæg er der hjælp at hente i homøopatien.

BækkenVital Q virker stimulerende og opstrammende på muskler og bindevæv i hele bækkenbunden. Den stimulerer nervesystemets indvirkning på alle bækkenets organer og modvirker inkontinens.

BækkenVital Q kan med fordel kombineres med **Equisetum/Uretra organocomp**. Det er et organmiddel, som indeholder homøopatisk udtræk af urinrør, blære og bindevæv samt Agerpadderokke. Tilsammen virker det stærkt opbyggende og styrkende på hele blæreområdet.

Kronisk blærebetændelse kan føre til inkontinens – og omvendt; og nogle gange mærker kvinden ikke, at der er en blærebetændelse i gang. **Cantharon** bekæmper infektionen samtidigt med at den giver livskraft til hele nyre-/blæreområdet. Hvis du lider af inkontinens, er det derfor en god idé at have Cantharon i husapoteket, så du kan tage en kur i ny og næ.

Humørsvingninger og nedsat sexlyst

Det nedsatte og svingende hormonspejl har direkte indflydelse på nervesystemet og dermed humøret samt lysten til sex.

Agnus Castus comp. indeholder homøopatiseret frugt fra kyskhedstræet, som er et velkendt planteprogesteron. I homøopatiseret form virker det, sammen med de øvrige indholdsstoffer, afbalancerende på hormonerne. Du kan ved behov supplere med **Kliron** som, udover generelt at balancere hormonsystemet, har en regulerende effekt på humørsvingninger.

Hypophysis/Lachesis organocomp indeholder homøopatisk forarbejdet hypofyse, som er vores overordnede hormonkirtel. Sammen med de øvrige indholdsstoffer virker den ikke kun mod humørsvingninger og hedeture, den kan også give sexlysten et boost.

Sexlysten kan også lide et knæk, når man lider af tørre slimhinder. Læs s. 52 og 53 hvad du kan gøre ved dette problem.

SYGDOMME I DEN MODNE KROP (56 - 63 ÅR)

Mange af de lidelser, man støder på i syvårsperioden fra 56-63 år, er livsstilssygdomme - altså sygdomme, der følger den almindelige livsstil f.eks. urinsur gigt, forsuring i muskler og binde-væv, ophobning af affaldsstoffer og fordøjelsesubalancer. Ændring af kroppens syre-/basebalance fører ubehandlet til sygdom. Man kan, ved at kende de specifikke symptomer, hurtigt rette pH ind og undgå forsuring af kroppen.

Degenerative sygdomme

Alderen sætter sine spor på kroppen. Uanset hvor godt vi passer på den, kan der med tiden opstå lidelser, som skyldes, at kroppen bruges og slides.

Forebyggelse

– pas på din lever og dine nyrer

Med homøopati er det muligt at styrke vores mest livsvigtige organer og funktioner – lever, nyrer, lunger, hjerte, hjerne, blodet, fordøjelse og immunsystemet.

Det er også muligt at aflaste disse organer, hvis de vedvarende bliver negativt påvirket af nødvendig kemisk medicin. Det er først og fremmest lever og nyrer, som belastes af kemisk medicin. Det er i det hele taget vigtigt at passe godt på lever og nyrer. Hvis lever og nyrer holdes sunde, aflastes hjerte og lunger.

Leveren

Leveren kaldes også "livskræfternes organ". En sund lever fylder os med vitalitet og velbefindende og virker opbyggende på immunsystemet, blodet, fordøjelsen, blodrensningen og på udskillelsen af affaldsstoffer. Hvis du holder leveren sund og rask, er der større mulighed for at have det godt og undgå mere alvorlige sygdomme. Leveren er det organ i mennesket, som har den største regenerationskraft.

Heparon indeholder bl.a. marietidsel og artiskok, som har en leveropbyggende og blodrensende virkning. Desuden stimulerer lægemidlet udrensningen gennem tarmen. Det kan være en god idé at tage dette levermiddel 1-2 måneder om året for at sikre en stærk og velfungerende lever. Midlet kan også tages efter indtagelse af, kemisk medicin. Heparon bør kun tages i intervaller på 1-3 måneder. Hvis der er brug for en vedvarende styrkelse af leveren, kan du skifte mellem forskellige levermidler. Mælkebøtte- te eller mælkesyregæret mælkebøttesaft virker også leverstyrkende.

Et andet homøopatisk levermiddel er **Cichorium comp.** Cikorien stimulerer leverens blodrensende virkning og harmoniserer lever-galdefunktionen. Ofte hjælper Cichorium comp. med til, at udskillelsen via tarmen bliver bedre. Ligesom Heparon fjerner den nogle af de belastninger, kemisk medicin kan udøve på leveren. Cichorium comp. kan i modsætning til Heparon tages i en længere periode, og den smager ikke bittert.

Nyrer/binyrer

Nyrer og binyrer reagerer på psykiske påvirkninger. Ved stress, uro og manglende søvn sker der en vis nedbrydning af nyrer og binyrer. I modsætning til leveren har nyrerne meget sværere ved at regenerere.

Med tiden bliver nyrer og binyrer slidte og en del celler holder op med at fungere. Selvom op til 70% af nyrecellerne ikke fungerer, er det dog ikke altid let at påvise i urinen. Flere får dog med alderen konstateret en nedsat nyrefunktion via en blodprøve.

En del kemisk medicin virker stærkt belastende på nyrer og binyrer.

Det er vigtigt at styrke immunsystemet, idet nogle menneskers nyrer kan reagere meget negativt på infektioner; først og fremmest affaldsprodukterne (toxiner) fra streptokokker og stafylokokker.

Ved infektioner eller kemiske belastninger af nyrerne kan man tage det homøopatiske middel **Cantharon**. Det støtter nyrefunktionen og opbygger nyrevævet. Cantharon er et homøopatisk middel, som er udviklet til blærebetændelse og nyrebækkenbetændelse. Cantharon kan tages over længere tid for at styrke nyrerne, blæren og slimhinderne. Du kan veksle med **Cuprum ars. D12.** Dette middel har en stærkt opbyggende virkning på nyrecellerne og binyrerne og modvirker træthed.

Renoron stimulerer nyrevævet og nyrefunktionen, og styrker nyrernes blodrensende virkning. Renoron bør ligesom Heparon ikke tages over lange perioder, men kun i intervaller, f.eks. i forbindelse med en udrensningskur.

Et andet nyremiddel, som er mildt, men dybtvirkende er **Solidago comp.** Dette kan anvendes på samme måde som Renoron. Solidago comp. er et homøopatisk lægemiddel med en højere fortynding og må gerne indtages over længere tid.

Renes/Equisetum organocomp er et homøopatisk middel, som især anvendes til slidte nyrer og ved forhøjede nyretal. Som ved leverbehandling er det en god ide at veksle mellem forskellige nyremidler. Gyldenris-te er nyrestyrkende te med en meget mild virkning.

NB: Hvis du har nedsat lever- eller nyrefunktion og får kemisk medicin, som lægen pga. dette giver dig i lavere dosis, skal du være ekstra påpasselig med at gå til blodprøvekontrol. Hvis du forbedrer din lever- eller nyrefunktion med homøopati, skal dosis på din lægeordinerede medicin måske justeres. Dette afgør lægen på baggrund af dine blodprøver, som det derfor er vigtigt at få foretaget jævnligt.

”PLATIN-ALDEREN” (63 - 70+ ÅR)

Vi er nået til 7-årsperioden 63 – 70+ år og tiden derefter. Se s. 13. Rudolf Steiner beskrev ikke videre detaljeret om menneskets udvikling udover de 72 år, men i dag hvor det ikke længere er usædvanligt at nå de 100 år, er det klart, at vi interesserer os for, hvordan vi kan udvikle os videre i de ca. 30 år, der ligger efter den almindelige pensionsalder.

I takt med at kroppen er under ”afvikling” kan vores åndelige liv til gengæld beriges. Vi kan nære vores sjæl og sind med kulturelle oplevelser, kunst og musik – ikke kun som tilskuer, men bestemt også som udøvende! Måske har du en slumrende keramiker eller akvarelmaler ’i maven’?

Det er oplagt at bruge tiden på sig selv nu, hvor hverken børn eller arbejdsgiver lægger beslag på ens tid. Mange bliver så til gengæld fuldtids-bedsteforældre og er travlt beskæftigede med at hjælpe de unge forældre med at få enderne til at nå sammen i en travl hverdag. Det synes mange er rigtigt dejligt, men det er også helt OK, hvis du har lyst til at sige fra. Det er vigtigt at lytte til dig selv; og hvis du føler dig ophængt og næsten udnyttet, er det på sin plads at sætte en grænse for sig selv.

Hvis du føler dig træt og ’kørt om hjørner med’, kan **JernVital H** hjælpe dig med at få energi og viljestyrke tilbage igen.

Brug gerne tiden på fysisk træning og allerbedst i samvær med andre. Det er vigtigt for os at styrke vores netværk, og som kvinder næres vi både fysisk og mentalt af socialt samvær, samtalen og den gode sunde latter!

Vores ånd længes også efter at forberede sig på sin kommende løsrivelse, så mange søger det kirkelige fællesskab og nyder gudstjenestens ophøjede rytme, ritualer og ro. Her kan vi finde ord for vores søgen efter mening og trøst.

Heldigvis er der i vores privilegerede samfund rig mulighed for at udfolde sig så længe helbredet tillader det. Vi håber, du kan se tilbage på dit liv med glæde og taknemmelighed, samle trådene og lytte til din indre visdom. Du er en unik skabning; og hvis du er villig til at lytte og lære, er du en berigelse for dem, der er så heldige at kende dig.

Kur mod forkalkning

Vi anbefaler alle modne mennesker at tage en (eller evt. to, hvis man er arveligt disponeret) årlig forebyggende kur med **Plumbum comp.** Du tager 10 dråber 3 gange daglig i en måneds tid (til flasken er tom). Plumbum comp. kan give træthed – det er en helt normal reaktion på midlet. Bliver trætheden for udtalt, stopper du midlertidigt med midlet og tager i stedet **Argentum nitricum D6** som modvægt i 14 dage. Det virker styrkende og giver appetit og energi. Efter de 14 dage fortsætter du med Plumbum comp. til flasken er tom.

WELLNESS

De bedste skønhedsmidler er naturligvis sunde mængder sollys, frisk luft, rigelig med friskt rent vand og en god og regenererende søvn. Men det forhindrer os jo ikke i at supplere de gode naturgivne ting med nogle wellness- og skønhedsrutiner tilsat lidt homøopati.

Rynker

Rynker er som udgangspunkt en smuk ting, som gør hver vores ansigter helt unikke. De er et synligt bevis på vores "kilometer-stand" og vores dermed indhentede erfaringer og livsvisdom. De rynker, som vi nok har mest lyst til at skille os af med, er dem, som er efterladt af træthed og bekymringer.

På samme måde er strækmærker blot tegn på, at vores krop har påtaget sig mange opgaver – bl.a. graviditet, amning og/eller vægtøgning og vægttab.

Vi har det måske lidt sværere med 'mormor-armene', da de er et meget tydeligt tegn på tab af elasticitet i bindevævet, som gør vores ærmeløse bluser og toppe lidt mindre klædelige.

Træthedsrynker kan forebygges med **Kalium carb. D12**. Homøopatisk kaliumcarbonat styrker livskræfterne og modvirker for tidlig ældning. Så hvis du i perioder føler dig "gammel og træt", hvor den ene forkølelse afløser den anden, kan Kalium carb. D12 styrke immunforsvaret og hjerte-energien. Desuden styrker det bindevævet, så ikke kun energien, men også huden løftes.

Quarz D6 er ét af cellesaltene og kaldes homøopatiens skønhedsmiddel. Det styrker huden og hjælper kroppen til at optage, anvende – og dermed også udstråle – lys. Det virker styrkende på huden og kan udglatte rynker.

Calcium fluor D12 styrker bindevævet og virker opstrammende på huden og modvirker rynker og 'mormor-arme'. Foruden ved at indtage midlet, kan du også tilsætte det til din foretrukne ansigts- og kropsolie og massere det ind i ansigtet og på de 'lavthængende' kropsdele.

DermaVital H er et godt middel at genopbygge huden med. Det modvirker især rynker efter overdreven solbadning og regenerer huden efter eksem og langvarig brug af cortison-cremer. Det kan også anvendes som en vitaliseringskur til huden.

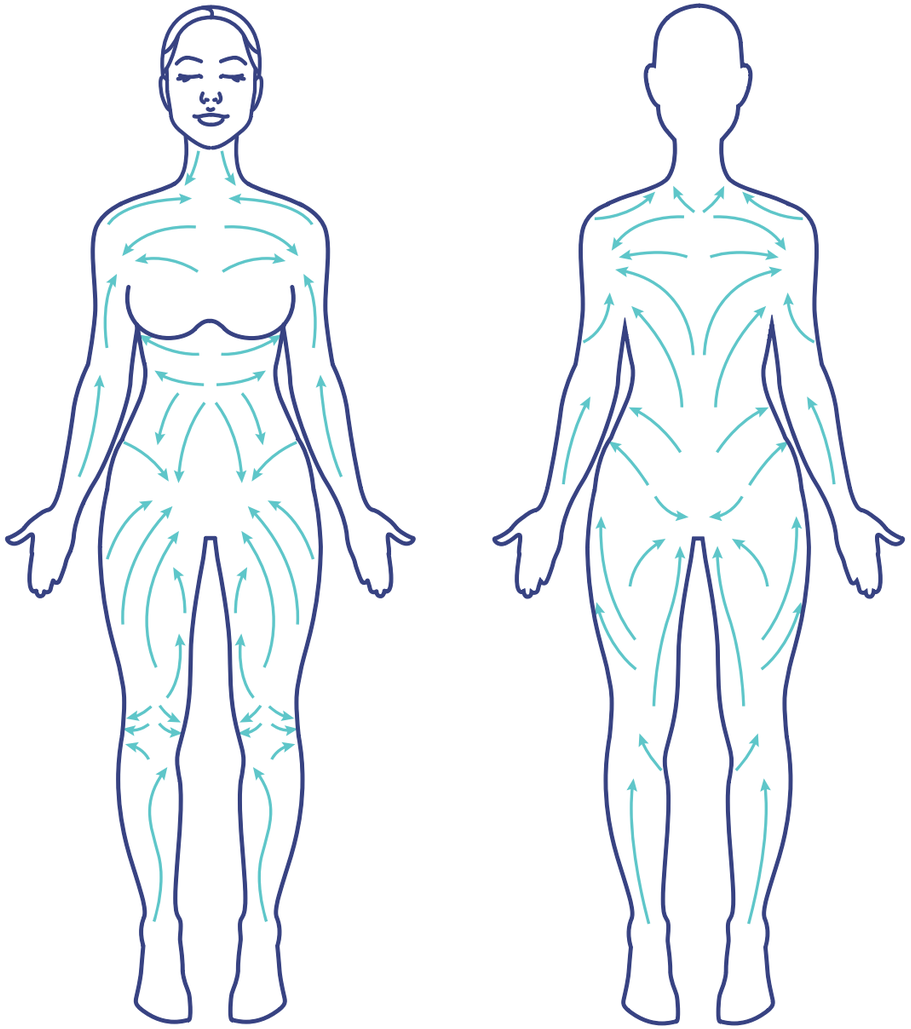
Thuja D6 er et middel bestående af homøopatisk bearbejdet thuja, som modificerer immunforsvaret og vækstkræfterne i bl.a. huden, så de ikke tager overhånd. Erfaringer har vist, at Thuja D6 kan afhjælpe leverpletter og 'gammelmandsvorter', når det indtages kontinuerligt i 3-6 mdr.

Det er en god idé at supplere med kosttilskuddet **AstaXantip**, som er et caroten og provitamin-A – altså et forstadie til A-vitamin, som kroppen selv omdanner til det aktive vitamin efter behov. A-vitamin styrker hud og slimhinder; og carotener forbedrer hudens evne til at danne farvestoffet melanin. På den måde styrker det hudens egen solbeskyttende egenskaber.

Tørbørstning

Med en stiv børste kan du med lette strøg over huden stimulere lymfens flow og hjælpe din krop med at afgifte og dræne vævet for overskydende væske. Det er vigtigt at stryge med lette strøg på tør hud. Bliver huden rød stimulerer du kredsløbet i stedet for lymfen; og det er vi ikke interesserede i lige i dette tilfælde. Stryg let i pilenes retning – se modsatte side - fra periferien og ind mod torsoen; og nedefra og op. Sørg også for at børste med lette strøg rundt om brysterne, fra brystvorterne og opad mod kravebenet, under armene samt fra armhulen ind mod kravebenet.

Det er en fordel at tørbørste inden badet, da du så skyller evt. frigjorte urenheder af huden. Desuden kan huden komme til at klø, hvis du ikke skyller den af bagefter. Afslut med at smøre en god olie ind i den fugtige hud.



Rhus tox. D12 er et godt middel at supplere tørbørstningen med, da det afhjælper inflammation i de underliggende væv under huden og vil understøtte lymfens afgiftende og væske-drænerende arbejde og dermed bl.a. mindske cellulitis.

Detox

Mange trosretninger og traditioner har en fasteperiode, hvor man træner sit Jeg til at modstå fristelser ved at spise et smalt udvalg af fødevarer og afstår fra alle fede og søde nydelsesmidler. Samtidigt med en fysisk udrensning, tjener disse fasteperioder også som udrensning for sjælen. Og det er da bestemt sundt for både krop og sjæl at holde "forårsrengøring" uanset om man følger en religiøs tradition eller ej.

Nogle gange er det ikke nok blot at stoppe indtaget af belastende fødevarer og nydelsesmidler – kroppen skal have en hjælpende hånd med at udrense; og her kan homøopatien hjælpe.

Heparon virker styrkende og livgivende på leveren og hjælper den med at afgifte blodet.

Renoron giver nyrerne et boost, så de effektivt afgifter syre fra vævet.

De to midler er for stærke at bruge sammen. De tages altid hver for sig. Start med Heparon og gå over til Renoron, når flasken er tom. Vær opmærksom på, at Renoron kan trigge en øget afgiftning i huden, som kan vise sig som udslæt. Start derfor med en lav dosis – 3 dråber 3 gange daglig – og øg over 14 dage til normal dosis.

Hvis du synes, at Heparon og Renoron smager for stærkt, kan du i stedet bruge midler, som er mere potenserede – altså homøopatisk fortyndede:

Mesenchym comp. er et stærkt afgiftende og opbyggende middel, som afgifter blodet via milt og lever. Affaldsstoffer og toxiner efter bakterier, vira, svampe, parasitter og syntetiske lægemidler bliver effektivt ledt ud af kroppen med dette middel.

Organum Quadroplex er et organmiddel indeholdende homøopatisk forarbejdet lever, nyre, lunge og hjerte. Tilsammen styrker de kroppens opbygning og nedbrydning af proteiner, modvirker autoimmune og allergiske reaktioner og virker generelt afgiftende. Du tager 1 drikkeampul hver 3. dag.

Organum quadroplex kan tages alene, da den indeholder de 4 vigtigste udrensende og opbyggende organer. Men tages de to midler sammen, får du en meget effektiv afgiftning via de fire hovedorganer samt milt og bindevæv.

Kalium sulf. D12 stimulerer leveren og giver energi til cellernes stofskifte.
Natrium sulf. D12 styrker nyrernes syreudledning og afgifter bindevævet.
Tilsammen vil de to cellesalte virke som en detox-kur på celleplan.

Som du kan se, er der flere veje at gå, når vi vil tage homøopatien til hjælp til "forårsrengøringen". Udvælg et par at arbejde med og kør en detox-kur i 8 uger. Vent herefter i nogle måneder, før du går over til ét af de andre par. På den måde kan du komme "hele vejen rundt" uden at overbelaste kroppen.

Sørg for at få masser af vand, dagslys og frisk luft, når du renser ud. Og husk den vigtige regenererende nattesøvn.

Vekselbade

Et af de enkleste og mest virksomme råd, der kan give varme i kroppen og stimulere kredsløbet, er vekselbade. Den nemmeste form for vekselbad er at afslutte dit daglige brusebad med at skylle underbenene afvekslende med koldt og varmt vand vha. håndbruseren. Det giver en dejlig lethedsfornemmelse i tunge og trætte underben. Massér gerne en god hudolie eller creme ind i huden på benene i opadgående bevægelser efterfølgende.

Vekselfodbad

Vekselfodbad stimulerer kredsløb og varmeprocesser endnu mere:

Til vekselfodbade skal der bruges:

1. To spande, som fødderne kan komme ned i, og hvor vandet kan nå op til midt på underbenene.
2. Helst et termometer og et stopur.
3. En kedel med kogende vand.
4. Badehåndklæder.
5. Et veludluftet og varmt rum.
6. Evt. salviete

Sådan tilbereder du vekselfodbadet:

Hæld ca. 38°C. varmt vand i den første spand – heri kan du tilsætte f.eks. 1 liter salvie-te. Hæld koldt vand i den anden spand. Husk, det er vigtigt, at vandet i begge spande kan nå op til midt på underbenene. Det er altså ikke kun fødderne, der skal i vandet. Hav en kedel med kogende vand stående ved siden af spandene, inden du går i gang med badet. Kontrollér med termometer eller albuerne, om det varme vand har en passende temperatur.

Sådan tager du vekselfodbadet:

Start med at sætte benene i spanden med det varme vand i ca. 4 min. Sæt dernæst fødderne over i det kolde vand i ca. 15 sek. Mens fødderne er i det kolde vand, kan man gøre det varme vand yderligere varmt ved at hælde kogende vand i spanden. Sørg for at røre lidt rundt i vandet, så varmen fordeles (ikke over 41°C). Tag dernæst fødderne over i det varme vand i 4 min. Slut af med 15 sek. i det kolde vand.

Afslutning:

Stryg vandet af fødderne med håndfladerne – kun fodsålerne tørres helt. Vikkel så fødderne og anklerne stramt ind i hver sit badehåndklæde. Når man vikler stramt, opstår der et tryk på huden, som virker beroligende på nervesystemet. Hvil dig herefter i 15 min. og tænk på noget behageligt og forsøg at glemme alle problemer og stress. Læg mobilen fra dig. Vekselfodbadet gennemføres 2-3 gange om ugen. Det kan være en god idé, at det er en anden person, som giver dig badet. Det er en god måde at give og modtage omsorg på.

NB - Vær forsigtig med vekselfodbade, hvis du lider af åreknuder, åre- eller nervebetændelse eller andre akutte betændelser i benene. (her kan det være en fordel at "nøjes" med at bruse underbenene som tidligere beskrevet) Vær opmærksom på, at du kan blive svimmel, når du rejser dig fra badet!

Man skal lige overvinde sig selv for at komme i gang med badene, men gør man det, opdager man snart, hvor behageligt og effektivt (og let) det er at gennemføre. Man får en dejlig behagelig varme i kroppen længe efter.

Vinterbadning

Vinterbadning er at tage vekselfodbadet udenfor og op på et noget højere niveau! I vekselfodbadet bruger vi netop det kolde vand til at stimulere kredsløbet og starte en varmereaktion, som støttes af det varme vand. Ifm. vinterbadning bliver hele kroppen nedkølet på én gang, hvilket udløser en hurtig kredsløbsreaktion, som danner varme og udløser endorfiner. Man kan blive afhængig af at vinterbade!

Det siger sig selv, at man ikke hovedløst skal kaste sig ud i de kolde bølger. Konsultér lægen, inden du går i gang, hvis du har nogen helbredsproblemer. Dernæst skal du finde en vinterbadningsklub el.lign., hvor der er en instruktør, som hjælper dig med at kontrollere din vejrtrækning, så du bedre kan styre din krops reaktioner i mødet med det kolde vand; og hvor du kan bade sammen med andre. Du må ALDRIG vinterbade alene!

PRAKTISKE RÅD VED BRUG AF HOMØOPATI

Indtagelse

Du opnår det bedste resultat i et behandlingsforløb med homøopatiske lægemidler, når lægemidlet indtages det foreskrevne antal gange om dagen. Har du glemt at indtage lægemidlet, indtages det, når du kommer i tanke om det. Forsøg ikke at indhente det tabte ved at øge mængden næste gang.

Førstegangsforværring

Nogle gange udløser indtag af et homøopatisk lægemiddel en forværring af symptomerne. Denne forværring er velkendt og velbeskrevet og kaldes en førstegangsforværring. Den er udtryk for, at lægemidlet har aktiveret en helbredelsesproces i kroppen, så den nu har energi til at skille sig af med sygdommen. Ved tegn på førstegangsforværring stoppes indtag af lægemidlet i 1-2 dage, eller indtil forværringen er aftaget helt. Derefter påbegyndes behandlingen igen – dog med nedsat dosering og langsom optrapning over 3-4 dage.

Ved alvorlige symptomer og sygdomme bør man altid søge profiessionel bistand hos behandler eller læge.

Opbevaring af midlerne

De homøopatiske lægemidler opbevares ved stuetemperatur og bør ikke udsættes for direkte sollys.

Alkohol i homøopati

Bemærk, at de fleste homøopatiske lægemidler, som er omtalt i dette hæfte, indeholder ethanol, dvs. sprit. Alkoholen tilsættes dels for holdbarhedens skyld, og dels bruges det i udvindingsprocessen for nogle af midlerne. En typisk dagsdosis til voksne på 30 dråber om dagen svarer til ca. 1/80 af en genstand. Hvis du ikke vil udsætte dig selv eller dit barn (direkte, eller når du ammer) for denne minimale alkoholpåvirkning, kan dråberne dryppes i lidt kogt, ca. 80° varmt vand. Det får ethanolen til at fordampe, uden at det skader lægemidlets virkning. Tilsæt lidt koldt vand og indtag den afkølede væske straks.

Spædbørn

Spædbørn skal naturligvis have en dosis, der passer til dem. Normalt vil man give 1-2 dråber 2 gange daglig. En god måde at give lægemidlet til spædbørn er, at dryppe midlet på moderens bryst (eller sutteflaskens sut) og lade alkoholen fordampe, inden barnet lægges til/gives flasken. På den måde undgår man at give det meget lille barn alkohol. Alternativt kan lægemidlet gives udvortes ved at indgnide det i albuebøjningen; og endeligt kan moderen indtage lægemidlet i voksendosering og videregive det til barnet via modermælken.

Små børn

Små børn kan man hjælpe med at indtage lægemidlerne, ved at blande dem i lidt vand, suge væsken op i en 2 ml. sprøjte uden nål, og derefter forsigtigt sprøjte væsken ind i barnets mundvige.

OBS: Man må kun ophøre med lægeordineret medicin i samråd med sin læge. De følgende råd skal ses som forslag og impulser til en mulig behandling, og bør ikke udelade en evt. klinisk undersøgelse hos egen læge.

VEJLEDENDE DOSERING

Medmindre andet er nævnt i teksten, er det følgende dosering, der gælder.

Dråber fortyndes i et lille glas vand eller dryppes direkte i munden. Bland ikke flere slags dråber sammen, men indtag dem umiddelbart efter hinanden.

Vejledende dosering

Voksne og børn fra 10 år: 10 dråber 3 x dagligt

Børn (1-9 år): 1 dråbe pr. leveår 3 x dagligt

Akut dosering

Voksne og børn fra 10 år: 50 dråber i et glas vand, som drikkes slurkvist over ½ time, eller 10 dråber hver ½ time dagen igennem, indtil mærkbar forandring indtræder. Herefter følges vejledende dosering.

Børn (1-9 år): 5 dråber pr. leveår i et glas vand, som drikkes slurkvist over ½ time, eller 1 dråbe pr. leveår hver ½ time dagen igennem, indtil mærkbar forandring indtræder. Herefter følges vejledende dosering.

Pulver lægges på tungen, hvor det smelter og synkes. Måleske følger med i glasset.

Vejledende dosering

Følg anvisningerne på pakningen.

Sukkerkugler (globuli) indtages i munden, hvor de smelter gradvist en stund, inden de tygges/synkes.

Vejledende dosering

Voksne og børn fra 10 år: 5 sukkerkugler 3 x dagligt

Børn 1-9 år: 1 sukkerkugle pr. hver 2. leveår 3 x dagligt (f.eks. 4-årigt barn: 2 sukkerkugler 3 x dagligt)

Akut dosering

Samme som vejledende blot op til 6 gange dagligt

Drikkeampuller skal forsigtigt rystes eller knipses, så væsken i ampullens "hoved" kommer ned i ampullens "krop". Herefter åbnes ampullen ved at knække halsen. Sug indholdet op i munden med det lille sugerør, som følger med i æsken.

Vejledende dosering

Voksne og børn fra 10 år:

1 ampul hver 3. dag.
Børn 1-2 år: ¼ ampul hver 4. dag
Børn 3-9 år: ½ ampul hver 3. dag

Akut dosering

Voksne og børn fra 10 år: 1 ampul dagligt
Børn (1-9 år): ¼-½ ampul dagligt

REGISTER

A
Abort 21
Abortfare 29
Abort, forebyggelse 29
Afhængighed 41
Akne 20
Angst 36, 38, 51
Arvæv 20, 35

B
Binyrer 16, 24, 38, 48, 61
Blodtab 23
Blærebetændelse 24
Bækkenbund 59
Bækkenløsning 35

C
Cancer 27, 50
Celleforandringer 27
Cellulitis 66

D
"Den Varme 7'er" 18
Detox 66

E
Energi 16

F
Fertilitetsbehandling 33
Fertilitetsproblemer 30
Fibromyalgi 48
Forstoppelse 44
"Frossen skulder" 42
Fødsel 35
Fødselsdepression 36
Fødselshjælp, homøopatisk 35

G
Graviditet 34
Guld 8, 9, 13, 34, 41, 47, 56

H
Handlekraft 16
Hedeture 59
Hjerte 3, 9, 34, 41, 47, 56, 58, 60, 64
Hjertebanken 48, 55, 59
Hormonspiral 53
HPV-forebyggelse 27
Humørsvingninger 17, 44, 59
Hysteri 14

I
Inkontinens 35, 59

J
"Jeg'et" 16, 19, 20, 28, 41, 66
Jernmangel 19
Jernprocesser 8, 13, 16, 19

K
Kløe 24
Knogleskørhed 53
Kobberprocesser 8, 13, 16
Kønsbegreber 16
Kønsvorter 27

L
Lever 20, 24, 25, 28, 30, 41, 42, 44, 47, 48, 49, 60, 61, 66
Leverpletter 64
Livmoder 9, 11, 32, 47, 58
Livmoderhalskræft 27
Livsstilssygdomme 60

M
Menopause 56
Menstruation, kraftig/uregelmæssig 19, 56
Menstruationssmerter 19, 44
Metallerne og planeterne 8
Migræne 41
Mikroflora 23, 24, 25
Mikrokosmos 23
Morgenkvalme 34
Mormor-arme 64
Motion 39, 41
Muskelknuder i livmoderen 47
Mælkesyrebakterier 23

N
Nervøsitet 14
Nyrer 16, 58, 61, 66

P
PCO 32
Planetmetaller 8
PMS 44
P-piller 20
Progesteron 41, 44, 47, 52, 53, 55, 58, 59
Pubertet, forsinket 18
Pubertet, for tidlig 14

R
Rynker 64

S
Samleje 28
Sexlyst, manglende 55
Sexlyst, nedsat 53, 59
Slimhinder, tørre 26, 52
Spiral 53
Spænding 14
Stofskifteproblemer 32, 48
Stress 30, 38
Strækmærker 35
Svamp i skeden 24
Svamp under graviditet 25
Sølv 8, 13, 20, 27, 34
Søvnproblemer 36, 39

T
Tarmallergi 42
Træthed 16, 35, 47, 63
Tænder og tandkød 53
Tørbørstning 64
Tørre slimhinder 26, 52

U
Udflåd 25, 26
Udrensning 21, 28, 32, 66
Undfangelse 28
Uro 14, 21, 36, 45

V
Vaginitis 25
"Varm 7'er" 18
Vekselbade 66
Vinterbadning 68

W
Wellness 64

Æ
Æggeleder 11, 32

Ø
Østrogen 6, 9, 14, 32, 41, 44, 49, 55, 58

Å
Åreknuder 43

LIDT OM HOMØOPATI

Homøopati har gennem mere end 200 år hjulpet millioner af mennesker verden over på en mild og dybtvirkende måde. De homøopatiske lægemidler kan anvendes til både fysiske og psykiske sygdomme.

Homøopatiens historie og udvikling

Homøopatien blev udviklet af den tyske læge og kemiker Samuel Hahnemann (1755-1843). Efter hans grundlæggende opdagelser, bredte homøopatien sig til England, Frankrig, Rusland, Italien, Grækenland, Indien, USA, Argentina og Canada.

Homøopatien kom også til Danmark, hvor både en del læger, dyrlæger og naturmedicenere begyndte at anvende den. I årtier blev homøopatisk medicin fremstillet på danske apoteker og frem til 1950'erne blev der undervist i homøopati på farmaceutuddannelsen.

Den østrigske filosof og videnskabsmand, Rudolf Steiner (1864 – 1925), skrev fra 1890'erne og frem til sin død, en mængde udgivelser inden for vidt forskellige områder såsom arkitektur, pædagogik, landbrug og medicin; ligesom han holdt en række foredrag, som har inspireret millioner af mennesker verden over. Indenfor det medicinske område gav det udslag i, at der opstod lægeklinikker, sanatorier, hospitaler, medicinproduktion og hjem for udviklingshæmmede, som tog udgangspunkt i Rudolf Steiners lære.

Homøopatien har gennem de sidste årtier været i fremgang, og medicinen ordineres af læger, dyrlæger, og komplementære behandlere, ligesom mange anvender den til selvbehandling. Et af de lande hvor homøopatien har manifesteret sig i sundhedssystemet, er i Tyskland, hvor der er hospitaler, med op til 11.000 patienter om året, som arbejder efter homøopatiske principper.

Få mere at vide på www.foreningen-alma.dk

Dette informationsmateriale er udgivet af Foreningen Alma, som har til formål at oplyse om homøopatiske lægemidler og antroposofisk lægekunst. Alma udgiver en række bøger, hæfter og foldere om behandling med homøopati.

Hæfter og foldere kan downloades på: www.foreningen-alma.dk, hvor du også kan bestille dem til dig selv, din klinik eller butik. På hjemmesiden finder du også bøger, kurser og artikler om homøopati og antroposofisk lægekunst.

Foreningen Alma
Hagemannsvej 11
8600 Silkeborg

Hvor kan jeg købe homøopatiske lægemidler?

De homøopatiske lægemidler, som er nævnt i dette hæfte, kan købes i udvalgte helsekostbutikker og webshops samt hos nogle behandlere.

Find nærmeste butik eller behandler på: www.allergica.dk

Allergica A/S
Hagemannsvej 11
8600 Silkeborg

De homøopatiske lægemidler fra Allergica, som er nævnt i dette hæfte, fremstilles under farmaceutisk kontrol af de danske sundhedsmyndigheder.

Allergica

ALMAS HÆFTER

Hæfter kan bestilles eller downloades fra Almas hjemmeside.

Alma

“Der er ingen tvivl om, at fremtiden og den hurtige ”udvikling” [...] stiller nye krav til kvinden. De vigtigste ”instrumenter” til at kunne følge med udviklingen, tror jeg, er indsigt og kærlighed.”

– Peer Bach Boesen, ”Når Afrodite kommer ud af Balance”

KYOTO PROTOCOL 2
No. 001
KLIMA-NEUTRAL TRYKSAG

FSC
www.fsc.org
MIX
Papir fra ansvarlige kilder
FSC® C022933

CERTIFIED
cradle to cradle
SILVER
PurePrint® by KLS
Produceret bionedbrydeligt af KLS PurePrint A/S

Allergica
Sponsor for Foreningen Alma

5 703157 041074
Vejl. pris kr. 10,00

Foreningen Alma • Hagemannsvej 11 • 8600 Silkeborg
www.foreningen-alma.dk • Tlf: 86 81 92 77 • kontakt@foreningen-alma.dk