



Homøopatisk hjælp til

Eksamen

Stress, angst og nervøsitet



FORENINGEN
Alma

OBS – Læs dette først

Ved længerevarende stress, angst og nervøsitet er det vigtigt at søge professionel hjælp. Tal altid med din læge, så du ved, hvad dine symptomer skyldes, og du får den rette behandling. Hold øje med, at dine symptomer stopper efter eksamen er overstået.

Denne folder viser kun et lille udpluk af Allergicas homøopatiske lægemidler. Finder du ikke det, du søger, kan en behandler hjælpe dig med at sammensætte en plan, der passer præcist til dig.

Foreningen Alma er sponsoreret af Allergica A/S. Formålet med Foreningen Almas publikationer er at oplyse om homøopati og antroposofiske lægemidler.

Allergicas lægemidler er udviklet og produceret i Silkeborg efter traditionelle homøopatiske metoder med ingredienser fra planter, metaller og dyr og i overensstemmelse med gældende lovgivning. Lægemidlerne er godkendt af Lægemiddelstyrelsen.

Homøopatiske lægemidler er registreret i henhold til EU-lovgivning uden godkendte terapeutiske indikationer. Det betyder, at de ikke er testet i store kliniske forsøg, men bygger på observationsstudier og mange års praktisk erfaring.

Vigtigt: Søg læge, hvis dine symptomer ikke forsvinder.

NB. Folderen her er til voksne og teenagere, derfor er der også kun nævnt dosering til voksne og teenagere. Læs mere om homøopati til børn i Foreningen Almas børnehæfte: Naturlig hjælp til børn, som kan bestilles eller downloades i webshoppen foreningen-alma.dk

Læs mere om Allergicas homøopatiske lægemidler på: allergica-medicin.dk



Hvad er homøopati?

Homøopati er en helhedsorienteret behandlingsform, der støtter kroppens egne kræfter til at skabe balance og heling.

Lægemidlerne indeholder meget fortyndede opløsninger af ingredienser fra planter, mineraler eller dyr. Når de tages flere gange dagligt, sender de en impuls til kroppen, som en påmindelse om dens egen naturlige evne til at hele.

Homøopatisk hjælp til

Eksamen

Eksamen kan være en stor udfordring for både krop og sind. I tiden op til eksamen skal hjernen arbejde intenst, og tankerne kan hurtigt komme til at kredse om præstationen og resultatet. For nogle giver det en sund spænding, som hjælper dem til at være skarpe og fokuserede. For andre kan presset blive så stort, at nervøsitet, uro og træthed tager over.

Når kroppen oplever stress, aktiveres dens indre alarmsystem. Hjertet slår hurtigere, tankerne begynder at løbe af sted, og nogle oplever uro i maven eller problemer med at sove. Hvis reaktionen bliver for stærk, kan det påvirke både koncentration, hukommelse og evnen til at udtrykke sig klart – netop de evner, man har allermest brug for til en eksamen.

Homøopatiske lægemidler kan være en hjælp til at stabilisere nervesystemet, styrke koncentrationen og skabe mere indre ro i eksamensperioden.

I denne folder præsenterer vi homøopatiske lægemidler, som på hver deres måde kan støtte dig i tiden op til eksamen og i selve eksamenssituationen.

KONCENTRATION OG EKSAMENSANGST

Når du skal til eksamen, er det vigtigt at kunne bevare både overblik og ro. Samtidig kan nervøsitet og forventningspres gøre det sværere at koncentrere sig og tænke klart.

Vi præsenterer her tre homøopatiske lægemidler, som kan støtte koncentrationsevnen og hjælpe kroppen med at håndtere nervøsitet og eksamensangst.

Koncentration

Stibium met. D10 kan støtte koncentrationsevnen, hukommelsen og evnen til kreativ tænkning – egenskaber som er vigtige, når du skal præstere til en eksamen. Lægemidlet harmoniserer desuden hjerterytmen og kan derfor virke beroligende ved nervøsitet og hjertebanken.

Vi anbefaler at indtage **Stibium met. D10** i minimum én uge op til eksamen.

Dosering

Voksne og teenagere: 10 dråber 3 gange dagligt i et lille glas vand.

**Ro i kroppen giver ro i
tankerne. Og når tankerne
falder til ro, bliver det lettere
at huske det, du allerede kan.**

Stibium er et metal, som i homøopatisk fortynding fremmer kreativ tænkning.



Eksamensangst/uro

Argentum nitricum D6 er et klassisk homøopatisk middel ved eksamensangst. Det kan støtte både nervesystem og fordøjelse i perioder med stress og kan dæmpe nervøsitetsreaktioner som "sommerfugle i maven", kvalme eller diarré. Samtidig kan det hjælpe med at bevare overblikket, så du lettere kan huske det indlærte stof under eksamen.

Vi anbefaler at indtage **Argentum nitricum D6** i én uge op til eksamen.

Dosering

Voksne og teenagere: 10 dråber 3 gange dagligt i et lille glas vand.

Svær eksamensangst/klappen går ned

Aconitum D30 er et af homøopatiens vigtigste akutmidler ved pludseligt opstået angst. Midlet kan anvendes, hvis tanken om eksamen udløser en stærk angstreaktion, hvor kroppen går i alarmberedskab, og det bliver svært at tænke klart eller koncentrere sig.

Tag **Aconitum D30** i akut dosering, når behovet opstår.

Akut dosering

Voksne og teenagere: 50 dråber i et glas vand, som drikkes slurkvist over ½ time, eller 10 dråber hver ½ time dagen igennem.

Tip: Dryp 50 dråber i en flaske vand og hav den med dig til eksamen.

SELVVÆRD, SØVNBESVÆR OG URO

En eksamensperiode påvirker ikke kun koncentrationen, den kan også påvirke både selvværd, søvn og den indre ro.

Når du sover dårligt eller føler dig usikker, kan det være sværere at møde en eksamen med ro og overskud. Derfor kan det være en hjælp at støtte kroppen, så både nervesystem og energi kommer mere i balance.

Vi præsenterer her tre homøopatiske lægemidler, som kan støtte selvværdet, skabe mere indre ro og hjælpe kroppen til en bedre søvn i eksamensperioden.

Selværd og handlekraft

Oplever du lavt selvværd i forbindelse med eksamen, kan du komme til at fremstå mere usikker, end din forberedelse egentlig giver grund til.

JernVital H kan støtte energien, handlekraften og troen på egne evner, så du lettere kan træde frem med det, du faktisk kan.

Vi anbefaler at indtage **JernVital H** i en måned op til eksamen.

Dosering

Voksne og teenagere: 10 dråber 3 gange dagligt i et lille glas vand.

NB! **JernVital H** kan give hovedpine i starten. Det er et tegn på at kroppen begynder at arbejde. Skru ned til 5 dråber 2 gange dagligt i en uge, og øg så igen dosis til 10 dråber 3 gange dagligt.

Søvnbesvær

Oplever du søvnproblemer i eksamensperioder, hvor tankerne fortsætter længe efter sengetid, så det bliver svært at finde den dybe og restituerende søvn, som din krop har brug for. Her kan **Ambra comp.** kan støtte nervesystemet, skabe mere ro i sindet og hjælpe kroppen til bedre restitution.

Dosering

Voksne og teenagere: Tag 10 dråber efter aftensmaden og 15 dråber før sengetid i et lille glas vand. På den måde forbereder du kroppen på at gå til ro om natten.

Forbered desuden et glas vand med 50 dråber til at stå på natbordet. Hvis du vågner i løbet af natten, tager du et par mundfulde af glasset.

NB! Vi anbefaler her en anden dosering end vejledende dosering på flasken, da den her er tilpasset natten.

Uro

Chamomilla comp. virker både fysisk og psykisk krampeløsende og kan være en støtte ved nervøsitet, indre uro og anspændthed. Midlet kan hjælpe med at dæmpe kroppens stressreaktioner og skabe mere ro i kroppen i en periode med pres. **Chamomilla comp.** kan desuden virke lindrende på nakkespændinger.

Vi anbefaler at indtage **Chamomilla comp.** i én uge op til eksamen.

Dosering

Voksne og teenagere: 10 dråber 3 gange dagligt i et lille glas vand.

Kamillerod anvendes bl.a. ved indre uro og følsomhed, samt i situationer, hvor nervesystemet let overreagerer. Kamillerod indgår i **Chamomilla comp.**



ANDRE GODE RÅD I EKSAMENSPERIODEN

Når kroppen er under pres, kan små daglige vaner gøre en stor forskel. Her er nogle enkle råd, som kan hjælpe dig med at bevare ro, koncentration og overskud i eksamensperioden.

- **Skab rytme i din dag**
Kroppen trives med rytme. Stå op og gå i seng nogenlunde på samme tid hver dag, og planlæg dine læseperioder med faste pauser undervejs.
- **Sørg for frisk luft og bevægelse**
En daglig gåtur eller lidt bevægelse hjælper kroppen med at slippe spændinger og giver ny energi til hjernen.
- **Giv dig selv pauser**
Efter længere tids læsning kan det være godt at lave noget helt andet i nogle minutter – f.eks. gå en tur, lave en kop te eller blot sidde stille og lade tankerne falde til ro.
- **Skab en rolig overgang til natten**
Sluk for skærme i god tid før sengetid og giv kroppen mulighed for at falde til ro. En fast aftenrutine hjælper nervesystemet med at forberede sig på søvn.

OPSUMMERING

Stibium met. D10 :

Koncentration

Argentum nitricum D6:

Eksamensangst/uro

Aconitum D30:

Svær eksamensangst/klappen går ned

Jernvital H:

Selvværd og handlekraft

Ambra comp.:

Søvnbesvær

Chamomilla comp.:

Uro

Alle homøopatiske lægemidler nævnt i folderen kan kombineres efter behov. Ved kombination anvend stadig den angivne dosering for hvert lægemiddel.

BRUG FOR MERE HJÆLP

Har du brug for yderligere råd og vejledning, så kontakt en behandler eller Allergicas medicinske rådgivere på tlf. 70 26 17 77. De sidder klar til at hjælpe dig videre.

BEVAR ROEN – OGSÅ TIL EKSAMEN

For de fleste studerende er eksamen forbundet med nervøsitet. Nogle får endda tankemylder og søvnløse nætter. Det er kroppens naturlige reaktion, når vi står overfor noget vigtigt, men hvis spændingen bliver for stor, kan det påvirke både koncentration og selvtillid.

Homøopatiske lægemidler kan støtte kroppen i en periode, hvor kravene er høje. De kan hjælpe med at skabe mere indre ro, styrke koncentrationen og give bedre balance i nervesystemet, så du kan møde eksamen med større overskud.

I denne folder finder du:

- En introduktion til, hvordan homøopati kan støtte i eksamensperioder
- En præsentation af homøopatiske lægemidler til eksamensangst, koncentrationsbesvær, uro og søvnproblemer relateret til eksamen
- Klare anvisninger på, hvordan lægemidlerne tages
- Inspiration til, hvordan du kan støtte kroppen i en periode med pres og præstation



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

FORENING TIL OPLYSNING OM HOMØOPATI OG ANTROPOSOFISKE LÆGEMIDLER



PurePrint™ by KLS
Producent: bioresorbabelt
af KLS PurePrint A/S



Allergica
Sponsor for Foreningen Alma

