





## Памятка


### по основным гомеопатическим препаратам при стрессе


#### Это пригодится всем!


Несколько полезных практических рекомендаций, чтобы вы не погружались в пучину страстей, не теряли жизненную силу от стресса и не провоцировали болезни. Обычные успокоительные гасят, притупляют эмоции, но не решают проблему в отличие от гомеопатических средств: им доступна адресная работа с разными эмоциональными реакциями. Если переживания чрезмерны - это повод принять препарат. Итак:


 если от новостей накрыл сильный страх, паника, тоска, невозможно сидеть на месте, повысилась чувствительность к шуму, свету, лицо стало красным, при вставании - головокружение, тело жаркое, пота нет - надо принять **АКОНИТ (Aconitum napellus)**


 если после плохих новостей появился ком в горле, пропал аппетит, "подкосились" ноги, позывы к плачу, постоянное желание вздохнуть и нет потребности в утешении - принимайте **ИГНАЦИЮ (Ignatia amara)**

 если события воспринимаются как реальная угроза смерти, отчаяние гонит с места на место, невозможно успокоиться, тревога зашкаливает (особенно ночью), раздражительность и слабость, в одиночестве хуже, стало зябко, но хочется свежего воздуха - это показания для **АРСЕНИКУМ АЛЬБУМ (Arsenicum album)**

 если после новостей появилась тревожность и дрожь, понос от страха, заторможенность, усталость, сонливость, веки стали тяжёлые, надо принять **ГЕЛЬЗЕМИУМ (Gelsemium sempervirens)**

 если новости объективно сильно тревожат, сложно справиться с захлестывающими эмоциями, но снаружи "все в порядке", например, давление 180/110, а человек утверждает, что у него все хорошо, "держится молодцом", лучше дать **АРНИКУ (Arnica montana)** профилактически.

 если от ситуации в семье, стране и мире наворачиваются слёзы, настроение постоянно плаксивое, плач происходит легко и часто, иногда непроизвольно, от утешения испытываете облегчение, сильна потребность в свежем воздухе, хуже в духоте, все симптомы переменчивые, поможет **Пульсатилла (Pulsatilla)**

 если тревога настолько сильна, что надо постоянно двигаться, невозможно оставаться в закрытом помещении, появляется стремление выйти на воздух, на простор, ощущается невротическое расстройство с предчувствием плохого, теряется контроль над своим состоянием, трудно сконцентрироваться, к тому же появилась страсть к сладостям – здесь поможет **Аргентум нитрикум (Argentum nitricum)**



Если стресс длительно не проходит, нервное перенапряжение очень сильное и изматывающее, оно «не отпускает», есть ощущение внутреннего дрожания, бессонница, мышечные подёргивания (особенно в стопах), повышенная чувствительность к шуму, прикосновениям, страх преследования, становится хуже от вина, после еды, от напряжения - это показания для **Цинкум металликум (Zincum metallicum)**

Если нервы напряжены постоянно, есть повышенная раздражительность и чувствительность, выраженные колебания настроения от плюса в минус, беспокойство, лёгкая возбудимость, бессонница, ощущение парения, как будто «плывете» по воздуху, «расшатанные» нервы, поможет гомеопатическая **Валериана официналис (Valeriana officinalis)**

Если от перенапряжения и тревожных новостей появилось ощущение слабости, истощения, снижение памяти, автоматическое движение руками, пальцами, снятся кошмары, появился скрип зубами ночью, подозрительность, возникают мысли о заговорах со стороны окружающих, повышенная религиозность, то можно принять **Калиум броматум (Kalium bromatum)**

Оцените свое самочувствие, выберите препарат - чем больше совпадений ваших симптомов с описанием, тем вероятнее препарат поможет.

Основы правильного применения гомеопатических препаратов можно узнать, изучив семинары Курса доктора Лопатинской «Классическая гомеопатия при экстренных состояниях» и «Классическая гомеопатия при острых заболеваниях». Подробности на сайте [homeoconsult.ru](http://homeoconsult.ru)