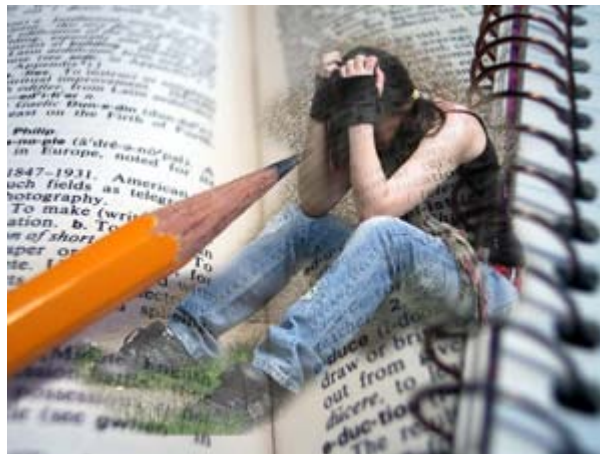




ER DU KLAR TIL EKSAMEN?



Foreningen Alma per 17. maj 2011

Kære Behandler/Forhandler

Det er eksamenstid og mange unge mennesker er i disse dage i fuld gang med at forberede sig. For nogle giver eksamen ikke årsag til de store udfordringer eller spekulationer, men for mange kan eksamenstiden være fyldt med forhindringer, præstationsangst, koncentrationsbesvær, hukommelsesbesvær, hjertebanken, svedeture, dårlig mave, søvnbesvær osv.

De fleste studerende er nervøse og bange for eksamen. En smule nervøsitet er ofte en fordel, hvis man skal yde en optimal indsats, da det er med til at skærpe vores sanser. Det er dog vigtigt at nervøsiteten ikke tager overhånd, da det ellers let kommer til at virke hæmmende på vores evne til at præstere og vi derved ikke får en chance for at vise vores optimale færdigheder og kunnen.

Nedenfor er nævnt flere homøopatiske produkter, som med stor fordel kan anvendes både under eksamensforberedelsen og lige op til eksamen.

Rebalance

Rebalance virker på angst, uro og nervøsitet. Mange der indtager dette middel, føler at de får hjælp til at vende tilbage til en god fysisk og psykisk balance. Det giver ro og overblik under eksamensforberedelsen og indtages det i akut dosering lige op til eksamen, virker det meget angstdæmpende.

Vejledende dosering

Voksne: 10 dråber x 3 dagligt

Børn: 2-7 dråber x 3 dagligt



Akut dosering: 50 dråber (børn: 25 dråber) i et glas vand, som drikkes slurkvist over ½ time, eller 10 dråber (børn: 5 dråber) hver ½ time dagen igennem indtil mærkbar forandring indtræder.

Stibium met. D10

Stibium virker meget formende og samlende på tankerne, så det bliver lettere at koncentrere sig og huske det indlærte pensum. Under eksamen bevirker det, at man kan tænke mere klart og derved har et bedre overblik under selve eksamen. Dette i sig selv bevirker, at man ikke bliver så nervøs.

Vejledende dosering

Voksne: 10 dråber x 2 dagligt

Børn: 2-7 dråber x 2 dagligt

Akut dosering: 25 dråber (børn: 12 dråber) i ½ glas vand, som drikkes slurkvist over ½ time.

JernVital H

JernVital H er rigtig god til de unge mennesker, som i det hele taget har lidt problemer med lavt selvværd og som til en eksamen kan komme til at fremstå endnu mere nervøse, usikre og uforberedte, til trods for, at de måske har brugt allerlængst tid på at forberede sig.

Den bringer varme, mod, energi, handlekraft, overskud, livslyst og livsglæde ind i krop og sjæl. Derudover styrker den troen på sig selv, og alt dette tilsammen gør, at man virker mere overbevisende og har en meget større gennemslagskraft i en eksamenssituation.

Vejledende dosering

Voksne: 10 dråber x 3 dagligt

Børn: 2-7 dråber x 3 dagligt.

Dette produkt skal ikke tages i akut dosering.



Chamomilla comp.

Hvis man generelt er en lidt nervøs type i langt de fleste sammenhænge, vil det være en fordel at tage Chamomilla comp. over en længere periode på ca. 3 måneder. Den virker fysisk og psykisk krampeløsende og anvendes ved nervøsitet, indre uro, anspændthed, mavekramper, hovedpine og søvnproblemer. Den virker beroligende og opbyggende på følsomme, nervøse eller forkrampede mennesker.

Vejledende dosering

Voksne: 10 dråber x 3 dagligt

Børn: 2-7 dråber x 3 dagligt



Akut dosering: 50 dråber (børn: 25 dråber) i et ½ glas vand, som drikkes slurkvist over ½ time, eller 10 dråber (børn: 5 dråber) hver ½ time dagen igennem indtil mærkbar forandring indtræder.

Ambra comp.

I eksamenstiden er der mange som får problemer med at sove ordentligt, fordi tankerne desværre bliver ved med at køre rundt i hovedet efter sengetid. På den måde får man ikke den dybe og regenererende søvn, som er så vigtig, for at kunne føle sig frisk og veludhvilet om morgenen.

Ambra comp. indeholder Ambra og Zincum val. Ambra giver sjælero og velvære. Derudover bevirker det en stærk stimulation af livskræfterne. Zincum val. er en zink-baldrian forbindelse. Zink virker meget ernærende, beroligende og styrkende på nervesystemet. Baldrian virker beroligende både fysisk og psykisk.

Vejledende dosering

Voksne: 15-20 dråber før sengetid, må gentages i løbet af natten 2-3 gange

Børn: 2-7 dråber før sengetid, må gentages i løbet af natten 2-3 gange.



Vi har fået rigtig mange fine tilbagemeldinger på, at ovenstående homøopatiske produkter kan være til stor hjælp under både eksamensforberedelsen og under selve eksamen. Det kan være en hård og krævende periode og hvorfor ikke komme igennem den på den bedst tænkelige måde.

Du ønskes en rigtig god eksamen.

Bitten Pedersen
Antroposofisk Heilpraktiker/
Sygeplejerske

