



Alma

# Vinterdepression

Vinterdepression er kendetegnet ved, at den begynder i efterårsmånederne og slutter i foråret. Symptomerne er udtalt træthed, man har brug for mere søvn, og det er svært at komme op om morgenen. Det meste af dagen er man uoplagt, kan føle sig irriteret og har en øget appetit med trang til søde sager. En vinterdepression kan være meget generende og invaliderende i vinterhalvåret, men den er som regel ikke så slem som en almindelig depression.

I Danmark lider ca. 5% af befolkning af vinterdepression og det er især kvinder som rammes. Man mener, at det er den faldende lysmængde og faldende temperatur, som er den udløsende årsag. Længere sydpå omkring Middelhavet kendes denne tilstand ikke.

Der er visse homøopatiske midler, der kan være gavnlige hvis du - eller din patient/kunde - rander ind i en vinterdepression.

## Heliforon

Heliforon virker over leveren og styrker det indre lysstofskifte i den mørke tid - den kan derfor anvendes mod vinterdepression. Midlet indeholder bl.a. quartz, cichorium og hypericum, som alle styrker optagelsen og fordelingen af lys i krop og sjæl.

## JernVital H

JernVital H indeholder både homøopatisk jern og kobber. Den sikrer et bedre optag af jern over tarmen, støtter de dynamiske jernprocesser i kroppen og sikrer en korrekt udskillelse af jern. Den er god at tage i vintermånederne, hvor mange føler sig trætte og modløse, er kuldske og generelt mangler energi.

## Magnesium phos. D12 (Cellesalt nr. 7)

Magnesium phos. kaldes for lysmetallet, fordi det er i stand til at optage solens lys og omdanne det til energi og godt humør i mennesket. Magnesium er på samme måde vigtig for planter lysoptagelse, idet det indgår i fotosyntesen som en del af stoffet klorofyl. Klorofyl absorberer lys og er afgørende for planter evne til at omdanne lyset til energi og på den måde få det fulde udbytte af den energi, der er i lyset. Derfor har Magnesium phos. D12 i reglen en god virkning på depressioner i den mørke, kolde tid.

## Carbo betula D10

Carbo betula er birkekul, som virker gennemvarmende i nyre-/binyresystemet. Midlet kan anvendes sammen med Magnesium phos D12 og JernVital H. Kombinationen af de tre midler har i reglen en positiv virkning på vinterhumøret.

## Hjärnstam D6

Hjärnstam er homøopatisk hjernestamme fra ValaPharma. Det virker opbyggende og regenererende på hjernestammen, hvor der produceres serotonin, som er et særdeles vigtigt stof i hjernen. De systemer i hjernen, der bruger serotonin, har indflydelse på bl.a. vores hukommelse, sindstilstand og sexlyst. Serotonin er et af kroppens lykkehormoner og er derfor gavnligt i forbindelse med depressioner.



## Epífysis D6 og Hypotalamus D6

Organmidlerne Epífysis D6 og Hypotalamus D6 har en regenererende effekt på henholdsvis pinealkirtlen og hypothalamus, og styrker dermed kroppens evne til at optage lys.