

PRIPRAVCI
ZA BOLJE
RASPOLOŽENJE

► **NUX VOMICA**, kao i njegov ženski partner, **IGNATIA**, odličan je za iritabilne ljude, pogotovo histerično nervozne. Osoba je preosjetljiva na sve podražaje, zvukove, mirise, svjetlo, ali i na svoje okruženje. Mentalno stanje varira od preosjetljivosti do razdražljivosti. Lako planu i izgube kontrolu, a s posla odlaze u mislima koje ih ne napuštaju ni noću, pa često pate od nesanica. Melankolija i tuga izmjenjuju se s izljevima bijesa i ljutnje.

► **IGNATIA** može biti korisna ako se nakon iznenadnog gubitka ili šoka pojavljuju tuga ili depresija. Slika simptoma uključuje nagle promjene raspoloženja, od histerije do smijanja, od iznenadne tuge do rezignacije. Kada govore o svojim problemima, osobe često puno uzdišu, primjećujemo da ih je teško oraspoložiti jer svoju duboku tugu skrivaju od drugih. **IGNATIJU** i **NUX VOMICU** ubrajamo među nervozne lijekove.

► **AURUM METALLICUM** je za osobu koja je dugo tužna, tjeskobna i spava premalo ili previše. Jede malo i gubi na težini, izgubila je interes ili užitak u onome u čemu je ranije uživala. Nemirna i iritabilna, teško se koncentrira i ima malo energije. Prate je ideje beznađa, krivnje pa i misli o suicidu. Depresije su vrlo duboke jer misli da ništa ne može promijeniti situaciju. Posao i obitelj joj smetaju pa postaje ekstremno iritabilna, lako se uzbudi pa može ući i u vrlo destruktivnu fazu.

DEPRESIJA

i tuga češće su zimi

HOMEOPATIJA



Piše mag. Irena Brbić
homeopat LCCHI, IACH i
Tomatis konzultantica
Integrative Health
Center d.o.o.
Ede Murtića 9
Bundek centar, Zagreb
e-mail: kontakt.ihc@gmail.com
www.petosunce.com

B ožićne i novogodišnje blagdane iščekujemo cijele godine. Rado se tada družimo s obitelji i prijateljima i zajedno uživamo u proslavama. To je i vrijeme stresa koje nas pogađa i fizički i emocionalno jer u dane blagdana želimo stvoriti savršen doživljaj, kupiti sve na vrijeme, urediti i okriti dom, iznenaditi poklonima najbliže i provesti blagdane radosni i u izobilju. To uglavnom znači i da ćemo morati češće u kupovinu, upadat ćemo u prometne zastoje ili gužve dok hodamo po ulicama i trgovinama jer isti cilj kao mi imaju mnogi drugi. Također, iako su u posljednje vrijeme zime blaže, postoji mogućnost suočavanja i s hladnim vremenom i snijegom. Uz praznično raspoloženje često nas muče i financije, a ponekad se tim brigama pridruže i osjećaji tuge ili usamljenosti i jedino što želimo je leći u krevet i "hibernirati" do početka proljeća. Stresne situacije koje nas mogu snaći u tom prazničnom periodu brojne su, a homeopatija nam može donijeti olakšanje kod fizičkog i emocionalnog stresa, ali uvelike pomaže i osobama koje tuguju ili pate od depresije.

Neki od najčešće korištenih homeopatskih pripravaka protiv fizičkog ili emocionalnog stresa su Nux vomica, Aurum metallicum, Ignatia, Arsenicum album, Natrum sulphuricum i drugi. Svaka osoba, bez obzira na naizgled jednake simptome, dobit će individualizirani homeopatski pripravak.