

д-р Мариян Иванов, д-р Зорка Угринова

АЛО, ДОКТОРЕ?

София, 2011

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© д-р Мариян Иванов, автор, 2011

© д-р Зорка Угринова, автор, 2011

© Издателство „Изток-Запад“, 2011

ISBN 978-954-321-859-2

Ало, **докторе?**

**Бързи хомеопатични
съвети**



Д-р Мариян Иванов
Д-р Зорка Угринова

Съдържание

Защо написахме тази книга	7
Малко история.....	9
Хомеопатията днес	11
Хомеопатичните лекарства.....	13
Погрешни схващания, свързани с хомеопатията	15
Как да използвате книгата	21
ОПЛАКВАНИЯ И ЗАБОЛЯВАНИЯ.....	23
МАТЕРИЯ МЕДИКА	151

Защо написахме тази книга

Много от нашите пациенти се интересуват с какви хомеопатични медикаменти трябва да разполагат в домашната си аптечка, кои хомеопатични лекарства да носят със себе си на път, в планината, на морето и т.н. Питат как могат да се справят с определени остро настъпващи състояния и кои медикаменти и дозировка са подходящи за повлияване на тези състояния. Много често въпросите на тези хора биват отправяни по телефона. Сред често задаваните по телефона въпроси са и каква хомеопатична помощ може да бъде оказана по повод на поставени от лекари диагнози.

Така, в хода на нашата дългогодишна работа, постепенно узря идеята за създаването на своеобразен практически справочник, който да носи цялата тази информация, но същевременно и да бъде лесен за употреба.

При създаването на тази книга сме обединили клиничния си опит и сме дали синтезирана информация за по-честите симптоми и някои спешни ситуации от ежедневието, като сме посочили подходящите за овладяването им хомеопатични лекарства в съответните разреждания и честота на приемите.

Засегнати са най-вече остри състояния (травма, внезапен обрив, оток, повишена температура, болка, кашлица и др.), някои хронични и често повтарящи се заболявания и такива, в основата на които стои определена причина, на която съответства определен хомеопатичен медикамент.

Определянето на хроничен реактивен и чувствителен тип на пациента не е застъпено в тази книга. За лечение на хронични заболявания, които изискват продължителен

преглед на пациента и клинично наблюдение, е задължително да се обърнете към лекар хомеопат.

Книгата не е предназначена за самолечение и не може да замести преглед при лекар хомеопат. Нейната цел е да бъде ваш справочник за бърза ориентация и ефикасна първа помощ до свързването ви с лекар.

Авторите

Малко история

Хомеопатията е метод на лечение на природна основа, съобразен с факта, че всеки от нас представлява живо същество, уникално със своята индивидуалност и личностни характеристики, със свой ритъм на живот и работа и със собствена обкръжаваща среда.

За основоположник на хомеопатията като метод на лечение се смята немският лекар Самюел Ханеман (1755–1843), виден токсиколог и химик, работил в университета в Лайпциг. След дългогодишни наблюдения и експерименти той установил, че веществата, които в измерими дози могат да причинят болест, в безкрайно малки дози могат да излекуват болест, протичаща с подобни симптоми.

Оттук идва и името *хомеопатия* (homeos – подобен, и patos – болест). Интересно е да се отбележи, че още през IV в. пр. Хр. бащата на медицината, Хипократ, е забелязал, че „нещата, които са причинили заболяването, могат да го излекуват“. Водейки се от това схващане, той лекувал с голям успех холера, използвайки безкрайно малки дози от растението Бяла чемерика. В същото време, ако частици вещество от това растение попаднат в човешкия организъм, те предизвикват симптоми, приличащи поразително на тези на холерата: разстройство, болки в корема, изпотяване, колапс и др...

Нека дадем за пример и така познатия на всички ни обрив, дължащ се на ужилване от пчела. Лекарите хомеопати използват пчелната отрова, но вече като хомеопатично лекарство, т.е. в безкрайно малки дози, за лечение на всякакви други обриви, приличащи на този, получен след пчелно

ужилване, а именно: парещи, сърбящи обриви, облекчаващи се от налагане със студен компрес. Такива обриви могат да се получат вследствие например на слънчева алергия, на алергия към храни, към медикаменти, към синтетични продукти, контакт с някои треви (копривна треска) и т.н.

Освен с принципите на подобие и на безкрайно малките дози, лекарите хомеопати се съобразяват и с друг, много важен принцип – **принципът на индивидуалния подход към болния**. Това означава, че не се лекува болестта, а болният човек, според неговите индивидуални особености (физически и психо-емоционални), а също и според неговите болестни тенденции и предразположения. Това означава, че на двама души с едни и същи или със сходни оплаквания, могат да се препоръчат различни хомеопатични лекарства с оглед на индивидуалните характеристики на двамата.

Хомеопатията днес

Днес, два века след публикуването от Ханеман научни трудове, хомеопатичният метод на лечение е разпространен и уважаван в целия свят. Хомеопатия се преподава в много от медицинските университети в света (само във Франция те са осем), а броят на лекарите, които я практикуват в световен мащаб, непрекъснато расте.

Проучвания в областта на хомеопатията се публикуват в най-престижни медицински списания, а здравните каси в страни като Франция, Германия, Великобритания и др. изплащат както хомеопатичния преглед, така и определен процент от назначените от лекаря хомеопатични медикаменти. Тук е мястото да се изтъкне, че някои от най-големите частни здравноосигурителни каси в България също изплащат хомеопатичните прегледи и лечение.

Непрекъснато расте и доверието на хората към хомеопатичния начин на лечение. Във Франция например близо половината от пациентите използват редовно хомеопатични медикаменти. Това е обяснимо, тъй като освен че са високоефективни, тези лекарства не притежават никакви странични действия и противопоказания.

Хомеопатията е предпочитан метод за лечение при бременни жени, кърмачета, деца, възрастни хора, болни с бъбречна и чернодробна недостатъчност, а също и на хора с алергии.

Счита се, че докато алопатичните лекарства потискат болестта, хомеопатичните са специфичен сигнал за стимулиране и отключване на потенциала, заложен във всеки организъм да се справи с възникнал в него болестен процес.

Предимствата на хомеопатичното лечение

Предимствата на хомеопатичното лечение са оценени отдавна от интелигентните хора, които държат да се лекуват по възможно най-безвредния за организма начин. Не случайно целият кралски двор във Великобритания предпочита този начин на лечение. Може би си струва да се отбележи, че лекарят на френския национален отбор по футбол, станал световен и европейски шампион, е хомеопат, прилагащ широко хомеопатичните лекарства в областта на травматологията и спорта.

Хомеопатичните лекарства

Хомеопатични лекарства се произвеждат най-често под формата на гранули. Съществуват и таблетки, свещички, глобули, капки и сиропи. Капките и сиропите обикновено съдържат по-ниски разреждания на активното вещество (най-често десетични).

Най-разпространени по света са хомеопатичните лекарства под формата на гранули и дози глобули. Става въпрос за миниатюрни топченца, съставени от 85 % захароза, придаваща сладкия им вкус, и 15 % лактоза. Изработват се по специална технология. Както по повърхността, така и във вътрешността им се импрегнира съответната активна субстанция в определено разреждане. Гранулите са по-големи от глобулите. Единичната доза от гранулите обикновено се равнява на 5 броя от тях, докато дозата глобули за еднократен прием се равнява приблизително на 200 броя от тях (около 1 грам).

У нас единствено хомеопатичното лекарство *Осциллоцидум* се предлага под формата на флакони, съдържащи дози глобули (един флакон съдържа една доза глобули). Под формата на таблетки са познатите в България т.нар. специалитети (комбинирани препарати) *Хомеожен*, *Хомеовокс*, *Парагрип*, *Коризалия*, *Гастроцинезин*, *Кокулин*, *Риналержи*, *Седатиф ПС*, *Остеоцинезин* и др.

Хомеопатичните лекарства се приготвят от т.нар. тинктура майка. Използват се вещества от минерален, растителен или животински произход.

Когато става въпрос за получаването на хомеопатично лекарство от растителен произход, най-често се използват

свежи растения или части от тях, като към една част от растението се добавят 99 части 70 %-ов алкохол и по този начин се получава тази „тинктура майка“. Следва силно разтърсване (динамизиране) в специален вибрационен апарат и така се получава първото стотно разреждане – 1 СН. Една част от това 1 СН разреждане се смесва в нов, специално пригоден за целта съд с 99 части разтворител (както вече споменахме – 70 %-ов алкохол) и след ново динамизиране във вибрационния апарат се получава 2 СН разреждане. По същия начин се стига до разреждане 5, 9, 15 и 30 СН, които са официално регистрирани в България и могат да се намират в аптечната мрежа.

Любопитно е да се отбележи, че в определени ситуации могат да се използват по-високи или пък по-ниски разреждания, като изборът на разреждането най-добре ще направи лекар хомеопат. Консултант може да бъде и вашият магистър фармацевт, който е преминал съответния курс на обучение към Центъра за обучение и развитие на хомеопатията.

Сборникът от хомеопатичните лекарства, който може да се разглежда и като лекарствен справочник в хомеопатията, се нарича *Материя медика*. Във втората част на тази книга поместваме силно съкратена *Материя медика*, която дава кратка информация за някои от най-често използваните хомеопатични лекарства.

Погрешни схващания, свързани с хомеопатията

„Хомеопатията действа бавно“.

Това е често срещано мнение, което не е вярно. При остри състояния, каквито са например острата вирусна инфекция, възпалителния процес, невралгията, острата страхова или алергична реакция, хемороидната криза и др., с помощта на подходящо подобрени хомеопатични лекарства се постига изключително **бърз лечебен** резултат. В тези случаи хомеопатичните лекарства често действат дори по-бързо от нехомеопатичните такива.

Когато се касае обаче за хронично заболяване, е необходимо повече време, за да има ефект от хомеопатичното лечение. Това време е необходимо, за да може организъмът да задейства собствените си защитни механизми, които са били потиснати или неефективни в продължение на години.

„Хомеопатичните лекарства не могат да се комбинират с други нехомеопатични медикаменти“.

Това схващане е абсолютно неправилно.

Хомеопатията е метод на лечение, който е **абсолютно съвместим**, ако това се налага, с всички други методи на лечение.

Нещо повече, при сериозните хронични заболявания почти винаги хомеопатичните лекарства, поне в началото на хомеопатичната терапия, се съчетават с нехомеопатични медикаменти. Например при лекувани дълго време бронхиална астма или ревматоиден артрит с кортикостероидни препарати, последните не може и не бива да се спират изведнъж.

В тези случаи естествените защитни механизми на организма толкова дълго са били пренебрегвани и потискани, че е почти невъзможно с хомеопатични лекарства да се постигне ефект за 1–2 или 5 дни, например. Тогава единствено добрият лекар хомеопат може да прецени какви хомеопатични лекарства могат да бъдат назначени и как постепенно да бъдат спрени нехомеопатичните такива.

В някои случаи уврежданията на организма са толкова напреднали, че не бихме могли да разчитаме само на неговите възможности за самовъзстановяване. В тези случаи с хомеопатичното лечение целим облекчаване на състоянието на пациента с възможно най-ниски дози от нехомеопатичните медикаменти, без да ги спираме напълно.

„Хомеопатията може да лекува всички заболявания“.

Ако пред вас се намира човек, твърдящ подобно нещо, най-вероятно той не е добре запознат с хомеопатичния метод на лечение. Ако този човек има претенциите и да лекува с хомеопатия, най-вероятно се касае за шарлатанин. Това е така, защото досега няма достатъчно достоверни данни, потвърждаващи, че с хомеопатични лекарства могат да бъдат лекувани или се лекуват по-бързо и по-ефикасно изключително остри и застрашаващи живота състояния, каквито са миокардният инфаркт, мозъчният инсулт, острите хирургични заболявания и др. **Само с хомеопатия не се лекуват** и тежките хронични заболявания, раковите за-

болявания, епилепсията, множествената склероза, детската церебрална парализа, инсулинозависимия диабет и др.

В тези случаи хомеопатичните лекарства могат да бъдат предписвани като допълнение към основните нехомеопатични медикаменти, използвани в лечението.

„Хомеопатичните гранули не трябва да се пипат с ръце“.

В миналото това твърдение е било вярно. Днес обаче за производство на хомеопатични лекарства под формата на гранули се използва специален метод, наречен двойна импрегнация. С негова помощ се постига импрегниране на активното вещество не само по повърхността на гранулите, но и в тяхната вътрешност. Ето защо мнението, че хомеопатичните гранули не трябва да се докосват с ръце, е оправдано по-скоро поради чисто хигиенни, а не поради други причини.

„Хомеопатичните лекарства действат, когато вярваш в това“.

Това не е вярно, тъй като с хомеопатично лечение се постигат много добри резултати както при бебета и малки деца, така и при животни, при които самовнушението не играе никаква роля.

Освен това през последните години се натрупаха и много клинични проучвания, които показват обективно, че с хомеопатични лекарства се постигат добри резултати при редица заболявания. Съществуват и лабораторни изследвания, които доказват, че под въздействие на вещества в хомеопатични разреждания, в тъканите и органите настъпват определени промени.

*„Хомеопатията е клон на
фитотерапията“.*

За изготвянето на повечето хомеопатични лекарства се използват лечебни растения, но принципът на действие и дозировките, които се използват в хомеопатията и фитотерапията, са съвсем различни. Днес лекарите хомеопати разполагат с повече от 3000 медикамента и повече от 1700 от тях имат растителна основа. Останалите се приготвят на базата на животински продукти, както и на такива с минерален произход. Противно на схващането, че хомеопатията е лечение с разреждени отрови, много малка част от хомеопатичните лекарства са изготвени от отрови.

*„Цифрите 5, 9, 15 или 30 СН, които се
поставят след латинското наименование
на съответното хомеопатично
лекарство, не определят лечебното
действие на медикамента и могат да
бъдат взаимозаменяеми“.*

Това схващане е абсолютно погрешно. Тези цифри показват степента на разреждане на субстанцията, от която е приготвено хомеопатичното лекарство, а много често неговото действие зависи именно от тази степен на разреждане.

Така например в ниски разреждания, каквито са 5 СН, определени хомеопатични медикаменти стимулират образуването на секрети, а във високи разреждания се ускорява пресушаването на тези секрети. В тези случаи лекарят подбира не само хомеопатичното лекарство, но и степента му на разреждане в зависимост от това какъв ефект желае да постигне. Понякога, когато хомеопатичното лекарство в съответно разреждане не може да бъде намерено в аптек-

ната мрежа, по преценка на лекуващия лекар или на фармацевта, преминал обучение по хомеопатия, може да се използва близо до него разреждане, какъвто е случаят с разрежданията в степен 15 и 30 СН (в хомеопатията и двете разреждания се считат за високи). Разреждането 9 СН е междинно между високите и ниски разреждания.

„Хомеопатичното лекарство в разреждане 5 СН е по-силно от същото хомеопатично лекарство в разреждане 15 или 30 СН, тъй като е по-концентрирано“.

И това широко разпространено схващане е абсолютно невярно, тъй като силата на лечебното действие на хомеопатичния медикамент не зависи от степента на разреждане. Както вече бе споменато, понякога ниските и високите разреждания на едно и също хомеопатично лекарство имат съвсем различно действие, а освен това е установено, че високите разреждания в повечето случаи имат по-бавно действие върху организма, но затова пък то е много по-дълбоко и трайно. Това обаче не означава, че при определени остри заболявания не могат да бъдат използвани хомеопатични лекарства с високо разреждане.

Принцип в хомеопатията е, че колкото е по-голямо сходството между болестния процес и действието на съответната субстанция върху организма, от която е приготвено съответното хомеопатично лекарство, толкова по-голяма степен на разреждане на това лекарство трябва да бъде избрана.

По-високи разреждания се предпочитат от лекарите хомеопати и когато става въпрос за остри алергични, неврологични или други състояния, свързани с емоционалната сфера и психиката.

„Хората, лекуващи се с хомеопатични лекарства, трябва да спазват специална диета, да избягват консумацията на кафе, кока кола и други, както и да не мият зъбите си с ментова паста. Трябва да се спрат цигарите...“

Много са хората, които избягват хомеопатичното лечение точно поради тези доводи, но дали те наистина са основателни?

Единственото условие за лечението с хомеопатия е 10–15 минути преди и след приемането на хомеопатично лекарство, да не се приемат храни и течности и в момента на приема на такова лекарство да няма специфичен вкус в устата.

Наистина, по-специфичен вкус в устата остава след пиенето на кафе, след изпушването на цигара, след смученето на бонбон или дъвченето на ментова дъвка или след миенето на зъби с ментова паста, така че в тези случаи трябва да се съобразяваме кога точно приемаме хомеопатичното лекарство.

Препоръчително е хомеопатичните гранули да се смучат под езика, тъй като тази област е богато кръвоснабдена и по този начин хомеопатичното лекарство попада директно в кръвообръщението. Ментата, а и други ароматни субстанции, като цигари и кафе, упражняват известно съдосвиващо действие върху артериите, а това може да доведе до забавена или нарушена резорбция на хомеопатичното лекарство.

Как да използвате книгата

1. Съответните оплаквания и заболявания, които са дадени като подзаглавия вляво, са подредени по азбучен ред.
2. Медикаментът със съответното разреждане е изписан на латиница вдясно срещу съответното оплакване (заболяване). Дозировката на медикамента е примерна.
3. Спазвайте разрежданията, които са дадени в книгата. Ако не разполагате с даденото разреждане, се посъветвайте с лекар хомеопат или с фармацевт, преминал курс на обучение по хомеопатия.
4. Хомеопатичните медикаменти не са токсични и могат да се използват при пациенти от всички възрасти, без никакви ограничения. Броят на приеманите гранули **не се променя** в зависимост от теглото и възрастта на пациента.
5. Гранулите изпадат в прозрачното капаче след завъртането му в посока на часовниковата стрелка (при флаконче, обърнато с капачето надолу). Обикновено еднократният прием е на 5 гранули. Препоръчителната честота на приемане е указана за всяко състояние.
6. Резултатите от приложеното лечение трябва да са бързи. Ако симптомите не се повлияват или се появяват нови и състоянието на пациента се влошава, незабавно се консултирайте с лекар.
7. Във втората част, *Материя медика*, са разгледани повечето от изброените в първата част лекарства и са дадени почетите им области на приложение.

Оплаквания и заболявания

А

Аборт (заплашващ с) (До консултацията с лекар!)

маточни контракции

- | | |
|--|---|
| – във
всички
случаи | Colocynthis 9 CH и Magnesia
phosphorica 9 CH, да се редуват
по 5 гранули през 10–15 минути.
Приемите се разреждат след настъп-
ване на подобрене. |
| – маточни
контракции
с прокървяване | Colocynthis 9 CH и Arnica montana
9 CH, динути. Приемите се разреждат
след настъпване на подобрене. |

Абсцес → вж. Гнойни процеси

Аднексит (възпаление на яйчниците)

Болка в левия яйчник	Lachesis mutus 9 CH, два пъти дневно по 5 гранули.
Болка в десния яйчник	Lycopodium clavatum 9 CH, два пъти дневно по 5 гранули.

Акне

– с болезнени червени пъпки	Arnica montana 9 CH
– с дребни гнойни връхчета	Eugenia jambosa 9 CH
– по лицето, деколтето и гърба, със склонност към нагнояване	Kalium bromatum 9 CH
– със склонност към образу- ване на ливидни белези	Antimonium tartaricum 9 CH
	По 5 гранули два пъти днев- но от избрания медикамент.

Акне розацеа

Във всички случаи	Carbo animalis 5 CH, Lachesis mutus 9 CH и Calcarea fluorica 9 CH, да се приемат по 5 гранули от трите меди- камента.
----------------------	--

Алергичен конюнктивит → вж. Конюнктивит

Алергичен оток → вж. Оток

Алергична хрема

Във всички случаи	Poumon histamine 30 CH, по 5 гранули 1–2 пъти дневно.
С преобладаваща хрема и кихане	Allium сера 9 CH и Nux vomica 9 CH, два пъти дневно по 5 гранули от двата медикамента.
С преобладаващо дразнене в очите	Apis mellifica 30 CH и Euphrasia 9 CH, 2–3 пъти дневно по 5 гранули от двата медикамента.
С преобладаващо чувство за запушен нос без секрети	Apis mellifica 30 CH, 2–3 пъти дневно по 5 гранули.
С преобладаващо чувство за сърбеж в гърлото	Sabadilla officinalis 9 CH, 2–3 пъти дневно по 5 гранули.
Домашен прах (алергия към домашен прах) Във всички случаи	Blatta orientalis 9 CH, 1–2 пъти дневно по 5 гранули.
Полени (алергия към полени) – във всички случаи	Pollens 15 CH, 1–2 пъти дневно по 5 гранули
Плесени (алергия към плесени и/или влага) – във всички случаи	Dulcamara 9 CH, 1–2 пъти дневно по 5 гранули.

Алергия

Във всички случаи	Apis mellifica 15 или 30 СН, 1–2 пъти дневно по 5 гранули.
--------------------------	--

Алергия, дихателна

Във всички случаи	Poumon histamine 15 или 30 СН, 1–2 пъти дневно по 5 гранули.
--------------------------	--

Алергия, кожна → вж. Уртикария

Алергия, слънчева → вж. Слънце

Алопеция → вж. Косопад

Анална фисура

Във всички случаи	Nitricum acidum 9 СН 1–2 пъти дневно по 5 гранули.
--------------------------	---

Ангина → вж. Фарингит

Анемия

- **желязодефицитна** Ferrum metallicum 9 CH и China rubra 9 CH, два пъти дневно по 5 гранули от двата медикамента.
- **след кръвозагуба** China rubra 9 CH, два пъти дневно по 5 гранули.

Анестезия

- **епидурална** Arnica montana 9 CH и Natrum sulfuricum 9 CH, 2–3 пъти дневно по 5 гранули от двата медикамента в деня преди операцията и в деня на операцията.
- обща** Вж. *Запек* и *Главоболие*.
- **при излизане от обща упойка – във всички случаи** Opium 15 CH, 2–3 пъти дневно по 5 гранули.

Апетит, повишен

- Във всички случаи** Antimonium crudum 9 CH, по 5 гранули около 30 минути преди хранене.

С непрекъснати колебания и чувство за вина при всяко хранене	Anacardium orientale 9 CH, 2–3 пъти дневно по 5 гранули.
На нервна почва, при хора, които потискат емоциите	Staphysagria 30 CH, два пъти дневно по 5 гранули.
На нервна почва, при хора с хистероподобно поведение	Ignatia amara 30 CH, 2–3 пъти дневно по 5 гранули.

Артериално налягане, високо

Внезапно повишаване на артериалното налягане (Необходима е незабавна консултация с лекар!)

– с учестен пулс, зачервено лице, без изпотяване, придружено от силно безпокойство	Aconitum napellus 9 CH
– следствие на стрес, недоспиване	Nux vomica 9 CH
– със зачервяване на лицето, сърцебиене и обилно изпотяване	Belladonna 9 CH
– с внезапни топли вълни, пулсиращо главоболие, пулсиращи артерии	Glonoinum 9 CH
– със силно зачервяване на лицето, главоболие, унесеност (прединсултно състояние)	Opium 15 CH
В периода на менопауза	Lachesis mutus 9 CH
Провокирано от притеснение	Gelsemium sempervirens 15 CH

При мъка или траур Ignatia amara amara
30 CH

След травма Arnica montana
9 CH

Провокирано от добри новини Coffea cruda 9 CH

По 5 гранули от подбрания медикамент се приемат през 5–10 минути. Приемите се разреждат след настъпване на подобрение.

Артрит, артроза

(със зачервяване, затопляне, оток, болка на отделна става или на много стави)

(Ако не настъпи подобрение до три дни незабавно се консултирайте с лекар!)

С локално затопляне. Bryonia 9 CH

Болката се влошава от движение, а се подобрява от покой, топлина и стегнатата превръзка.

С розов оток на ставата, Apis mellifica 15 CH
подобряване от студен компрес

Болка, зачервяване, Belladonna 9 CH
оток и затопляне на ставата

По 5 гранули от избрания медикамент се приемат през 1–2 часа. Приемите се разреждат след настъпване на подобрение.

Вж. също *Болки*

Астения → вж. *Умора*

Астма, бронхиална → вж. *кашлица и алергия, дихателна*

Астенопия

Във всички случаи	Ruta graveolens 9 CH, 1–2 пъти дневно по 5 гранули.
--------------------------	---

Астигматизъм

Във всички случаи	Ruta graveolens 9 CH, 1–2 пъти дневно по 5 гранули.
--------------------------	---

Афти

Системно се препоръчват	Borax 9 CH, Mercurius corrosivus 9 CH и Rhus toxicodendron 9 CH. Медикаментите се редуват по 5 гранули през 1–2 часа. Приемите се разреждат след настъпване на подобрение.
--------------------------------	---

Б

Безсъние, трудно заспиване

След положителни емоции или поради наплив на мисли	Coffea cruda 15 CH
След преяждане	Nux vomica 15 CH
Поради стрес и преумора	Nux vomica 15 CH
След физическо пренатоварване	Arnica montana 9 CH
След преживян страх	Aconitum napellus 9 CH
След преживян ужас	Stramonium 15 CH
Страх от крадци	Natrum muriaticum 9 CH
След преживяна мъка, траур	Ignatia amara 30 CH
Поради притеснения	Gelsemium semprevirens 30 CH.
Поради свръхчувствителност към звукови дразнители	Opium 15 CH
Поради нарушаване на ритъма „сън – бодърстване“	Cocculus indicus 9 CH
След преживяна несправедливост	Staphysagria 30 CH