



Traitez votre insomnie avec l'homéopathie

Homéopathie a une histoire merveilleuse de traitement de l'insomnie, faisant souvent partie des suggestions plus strictes dans les «Conseils pour un sommeil de bonne nuit section inutile. Si l'insomnie est le seul symptôme que vous avez, l'un des remèdes suivants peuvent apporter un soulagement.

Il suffit de prendre une pilule, ou 5 gouttes, une heure ou deux avant d'aller au lit et de laisser le remède faire son travail. Une fois que vous êtes bien en train de dormir, ne pas continuer à prendre chaque soir comme chaque remède causer de l'insomnie si pris en excès. Vous avez seulement besoin une autre dose si le retour de l'insomnie.

Habituellement, les symptômes ne sont pas isolés, si. Si l'insomnie est juste l'une de vos problèmes, ou si elle n'est pas entièrement soulagé par le remède qui semble correspondre à votre insomnie, prendre rendez-vous pour voir un homéopathe professionnel qui prendra une anamnèse détaillée de trouver un remède constitutionnel de traiter non que votre insomnie, mais les autres problèmes de santé qui vous dérangent ainsi.

Arsenicum album (Ars)

Les symptômes principaux: Ceux qui ont besoin Arsenicum sont presque toujours anxieux et agités. L'anxiété, la peur, ou l'inquiétude empêche le sommeil. Démarrages fréquents ou le saut qui se réveille de son sommeil. Insomnie de l'effort physique. Pire pour: après minuit. Mieux pour: la chaleur; boissons chaudes.

Les symptômes de soutien: troubles du sommeil, anxieux et agités. Éveillé avec agitation, tourner et vous retourner. Vous ne pouvez pas rester immobile dans son lit - doit se lever et se promener autour de l'agitation. Aller d'un lit à essayer de dormir. Ne peut dormir avec la tête surélevée. Difficile de s'endormir après le réveil.

Coffea Cruda (Coffea)

Les symptômes clés: café est bien connu pour la production de l'insomnie mais à cause de l'homéopathie »comme des friandises comme« effet, il permettra de soulager l'insomnie lorsqu'il est administré en brut, ou forme particulièrement homéopathique. Le type de symptômes, il soulage sont celles produites par le café. Ils sont: l'insomnie de pensées rapides ou un esprit actif; flux constant d'idées; agitation physique; énergie nerveuse; excitation. Peut aussi être utilisé pour contrer les effets d'un produit contenant de la caféine qui a été prise trop près de l'heure du coucher. Pire pour: surprises; émotions fortes; stupéfiants.

“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”



Les symptômes de soutien: Impossible de dormir de l'excitation d'une surprise, ou bonnes ou mauvaises nouvelles. Palpitations avec l'insomnie. Se réveiller avec tous les sons. Se réveiller de démarrages fréquents. Insomnie de l'anus de démangeaisons. Douleurs mineures semble intolérable.

Gelsemium sempervirens (gels)

Les symptômes principaux: Insomnie de l'anxiété d'anticipation. Terne, esprit somnolent - difficile de penser encore difficile d'aller dormir. Insomnie d'épuisement. Difficile d'obtenir complètement endormi. Pire pour: mauvaises nouvelles; réflexion sur les problèmes.

Soutenir Symptômes: Le bâillement de fatigue. Insomnie avec dentition. Insomnie de démangeaisons sur la tête, le visage, le cou et les épaules. Insomnie pendant delirium tremens (de sevrage de l'alcool).

Ignatia Amara (Ign)

Les symptômes clés: Intense, bâillements répétés ou fréquents soupirs. Insomnie de déception ou de chagrin récente.

Les symptômes de soutien: Se facilement de sommeil. Réveil de la secousse d'un membre. Démangeaisons de bras avec des bâillements. Le bâillement produit des larmes dans les yeux ou qui menacent de disloquer la mâchoire. Enfant se réveille de son sommeil avec des cris et tremblements après avoir été réprimandé avant le coucher. Pire pour: Café.

Lycopodium clavatum (Lyc)

Les symptômes principaux: le réveil de la faim - doivent se lever et manger. Sommeil agité et des rêves anxieux avec réveils fréquents. Se sentant reposée le matin.

Les symptômes de soutien: Impossible de mettre à l'aise dans n'importe quelle position. S'endormir tard et se réveiller tôt. Sleepy toute la journée et la nuit blanche d'un esprit actif. Les enfants qui dorment toute la journée et toute la nuit. Pleurent Enfant se réveille effrayé par les cris - semble ne pas reconnaître qui que ce soit (terreurs nocturnes).

Nux Vomica (Nux-v)

Les symptômes clés: bâillements fréquents. Irritabilité de la perte de sommeil. S'endormir avant le coucher normale, puis se réveiller à 3-4h du matin. Se réveiller à 3 ou 4h du matin avec l'alerte et l'esprit actif, puis s'endormir à l'approche de jour seulement à réveiller alors avec difficulté, se sentant fatigué, faible, et ne pas vouloir se lever. Pire pour: stimulants et de narcotiques

Soutenir Symptômes: Insomnie de la consommation excessive de café, d'alcool ou de drogues (thérapeutiques ou de loisirs). Tendance à mentir sur le dos, les bras sous la tête. Insomnie de tension mentale et de stress ou d'étude excessive. Somnolence après les repas un en début de soirée. Lassitude au réveil le matin. Pleurant et parlant dans le sommeil.

“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”



Passiflora incarnata (Pass)

Les symptômes principaux: l'agitation, l'épuisement, et l'insomnie.

Soutenir symptômes: insomnie Restes de travail excessive. Insomnie d'épuisement. Insomnie des enfants et des personnes âgées. Convulsions, avec l'insomnie.

Autres commentaires: a une longue histoire d'utilisation en phytothérapie où son effet homéopathique dans le traitement de l'insomnie a également été exploitée. Il est efficace en doses à **base de plantes ou de dilutions homéopathiques**.

Phosphore (Phos)

Les symptômes clés: Courts siestes avec réveils fréquents. Réveils fréquents de se sentir trop chaud. Insomnie de l'excitation ou de l'anxiété.

Soutenir Symptômes: Insomnie chez les personnes âgées. Sleepless avant minuit. Sleepy toute la journée, sans sommeil et agité la nuit. Insomnie avec sensation de bulles dans le sang. Pire pour: couché sur le côté gauche.

Sulphur (Sulphur)

Les symptômes principaux: Waking entre 2 - 5 heures et incapable de se rendormir. Difficulté à s'endormir de démangeaisons de la peau ou de la transpiration. Somnolence le jour et la nuit blanche. Pire pour: devenir chaude; changements atmosphériques.

Soutenir Symptômes: se réveille en chantant des rêves heureux. Se réveiller la nuit à partir d'un afflux de sang à la tête. Réveil soudain de sommeil. Flux constant de pensées qui empêchent le sommeil. Perturbé par des maux de tête sommeil. Mieux pour: temps sec et chaud.

Faites de beaux rêves!

- Voyez plus à: <http://homeopathyplus.com.au/getting-a-good-nights-sleep/#sthash.2P3OJ27A.dpuf>