



HAUS DER HOMÖOPATHIE

SHI Homöopathische Praxis

Steinhauserstrasse 51 • CH-6300 Zug

Tel. 041 748 21 71 • Fax 041 748 21 88

praxis@shi.ch • www.shi.ch

Sehr geehrte Patienten, sehr geehrte Interessenten und liebe Homöosana-Kundschaft

Wer von uns kennt es nicht? Wenn die Tage kürzer und dunkler werden und wir vor den nahenden Festtagen stehen, fühlen wir uns oft besonders genervt und gestresst.

Die Tage sind kurz und nicht besonders hell, die Sonne kein verlässlicher Begleiter. Stattdessen machen sich Dunkelheit, Nässe und Nebel breit und unsere Stimmung sinkt wie sich das Jahr dem Ende zuneigt. Weihnachtsgeschenke müssen überlegt, besorgt, verpackt und versteckt werden, wir suchen schöne Menüs für die Festtage aus, schreiben die Einkaufsliste und stürzen uns dann in die restlos überfüllten Einkaufszentren.

Wer hat da noch Lust auf Wohnungsdekoration, geschweige Freude aufs Fest? Dabei gilt das Weihnachtsfest als die „schönste Zeit des Jahres“, das Fest der Heimlichkeiten, der Überraschungen, der Liebe, der Freunde und Familie, der gemeinsamen Freude.

Jedoch pünktlich zum Fest oder spätestens wenn das neue Jahr begonnen hat, fühlen wir uns dann nur noch schwach, kraftlos und werden gar krank.

Umso wichtiger ist es, bereits früh mit den Vorbereitungen zu beginnen und viele kleinere und grössere Verschnaufpausen in unseren hektischen Alltag einzubauen.

Deshalb empfehlen wir Ihnen: planen Sie einen Termin für Ihre ganz persönliche Auszeit und notieren Sie diesen genau so wie jeden anderen wichtigen Termin in Ihrer Agenda! Zeigen Sie sich, dass auch Sie sich sehr, sehr wichtig sind.

Verwöhnen Sie sich oder sich gegenseitig mit Ihrem Partner/Partnerin oder den Kindern durch eine Massage, nehmen Sie sich Zeit für eine Geschichte oder eine wärmende, entspannende Tasse Tee oder ein fein duftendes Bad. Manchmal genügen ein paar Minuten des Alleinseins oder der Zuwendung zueinander, des sich Zeit-Schenkens, des sich Berührens. Kümmern Sie sich umeinander, aber vor allem, kümmern Sie sich um sich!

So wird das Weihnachtsfest doch noch zum schönsten Fest des Jahres. Und bekanntlich beginnt ja das neue Jahr so (entspannt) wie das alte Jahr endet.

Damit Ihnen dies so gut wie möglich gelingt, noch ein paar Tipps zum Thema Entspannung und Schlaf, um ihre Nerven zu bewahren und sogar aufzutanken.



Der Schlaf

Schlafen ist mehr als nur ein physiologischer Vorgang. Seit Kindesbeinen an hören wir, wie wichtig ausreichender, erholsamer, ungestörter Schlaf ist. Oder dass der Schlaf vor Mitternacht am wichtigsten sei.

Während des Schlafens finden unzählige Regenerations- und Stoffwechselfvorgänge statt. Er ist sowohl lebensnotwendiger Aufbau als auch Erholungsphase.

Laut Definition ist der Schlaf ein physiologischer Zustand zeitweiser „Unbewusstheit“.

Obwohl eigentlich alles ganz einfach sein sollte, kann unser Schlaf leicht gestört/beeinflusst werden. Die Ursachen für die verschiedensten Schlafstörungen sind sehr vielfältig und sehr individuell.

Grundsätzlich werden Einschlaf- und Durchschlafstörungen unterschieden.

In der Folge von gestörtem Schlaf tritt als Hauptsymptom fast immer **Müdigkeit** auf, welche eine subjektive Empfindung von Energiemangel und Abgeschlagenheit darstellt. Die Ursachen von Müdigkeit sind wie die von gestörtem Schlaf sehr vielseitig. Sicher ist, dass Müdigkeit ein weit verbreitetes Beschwerdebild ist und häufiger Frauen als Männer betrifft. Eine organische Ursache lässt sich nur in 2-5% finden. Bei länger anhaltender Müdigkeit (mehr als 6 Monate), ist eine ärztliche Abklärung empfehlenswert.

Die Klassische Homöopathie kann bei den genannten Beschwerden gezielt helfen. Nebst einer akuten Behandlung empfehlen wir Ihnen eine konstitutionelle Therapie, um eine langfristige Besserung und Stabilisierung zu gewährleisten.

Tipps rund um einen guten, erholsamen Schlaf und zur Entspannung:

- Ausreichend Bewegung an der frischen Luft, sehr wohltuend sind Spaziergänge
- Warmes Fussbad/basisches Fussbad vor dem Zubettgehen
→ Wirkt schlaffördernd
- Basische Strümpfe über Nacht
→ Wirken schlaffördernd, entsäuernd, entschlackend
- Schüssler-Mineral Nr. 7 (Magnesium phosphoricum), am Abend vor dem Zubettgehen 10 Pastillen aufgelöst in heissem Wasser, schluckweise getrunken
→ Wirkt beruhigend, entspannend, lässt Sie gut einschlafen
- Tipp: wenn Sie sich sehr gestresst oder nervös fühlen, dann geben Sie doch noch das Schüssler-Mineral Nr. 5 (Kalium phosphoricum) dazu



HAUS DER HOMÖOPATHIE

- Schüssler-Mineral Nr. 5 (Kalium phosphoricum), 3x2 Pastillen pro Tag im Mund zergehen lassen, am Wochenende pausieren

- Gönnen Sie sich einen Feierabendtee:

Orangenblütentee, Melissentee, Lavendeltee, Sidroga-Beruhigungstee, pukka-„Relax“-Tee

→ Trägt allgemein zur Entspannung bei und sorgt für einen guten Schlaf

Achtung: Trinken Sie am Abend keine stoffwechsellanregenden Tees mehr. Diese gehören in die erste Tageshälfte, da sie sehr anregend wirken und gar nicht schlaffördernd sind. Deshalb am Abend nur beruhigenden Tee trinken. Aber achten Sie auch auf die Trinkmenge am Abend. Sonst ist der Nachtschlaf von mehreren Toilettengängen gestört. Schlaffördernd wirken auch:

- Gute-Nacht-Sirup mit Orange, Lavendel, Melisse
- Homöosana-Schlaf Tropfen oder Stärkungstropfen aus unserer Drogerie
- Baldrian- oder Hopfenpräparate

Sehr zu empfehlen ist auch das Buch (mit CD) „Stress bewältigen durch Achtsamkeit“, das Sie in unserer Bücherecke in der Drogerie finden.

Tipps zur Nervenstärkung und Entspannung:

- Lavendelbad, z.B. L'occitane-Lavendel-Schaumbad oder Aroma-Ölbad
- Eine entspannende Massage mit Massage Shape Vitalize von Goloy 33
- Testen Sie doch unsere Aroma-Massagekerzen der Firma Demeter
- Allgäuer Heilkräuterkerze (Lebensfreude, Lebensenergie, Trost, Neubeginn, Hausfrieden, Geist der Weihnacht, Frieden, Danke...)
- Edelsteinöle, Firma Farfalla (Anti-Stress, Regeneration, Lebensfreude)
- Bio-Aromaspray mit Blütenessenzen und Edelsteinen, einzeln oder im Set
→ Stimmungsaufhellend
(Geborgensein, Lichtsein, Glücklichein, Kristallsein)
- Zeller-Entspannungsdragees



SHI Homöopathische Praxis

Steinhauserstrasse 51 • CH-6300 Zug

Tel. 041 748 21 71 • Fax 041 748 21 88

praxis@shi.ch • www.shi.ch

HAUS DER HOMÖOPATHIE

- Valverde-Beruhigungsdragees mit Passionsblume
→ Zentrierend, angstlösend
- Moorkissen für Erwachsene
- Wärme-Stofftiere für Kinder
→ Zum Aufwärmen in der Mikrowelle oder im Backofen oder auch für die kalte Anwendung geeignet (Kühlschrank, Gefrierfach)
- Kirschsteinkissen
- Bienenwachsauflagen

Alle empfohlenen Produkte sind in unserer Homöosana-Drogerie sowie in unserem Onlineshop www.homoeosana.ch mit Gratisversand erhältlich!