

и на текущем счету. У других есть лишь некоторая сумма на текущем счету, и им постоянно приходится его пополнять в течение всей жизни, чтобы не «уходить в минус», то есть чтобы оставаться здоровыми.

На помощь этим другим приходит альтернативная медицина. Многие люди приходят к гомеопатам за «конституциональным лечением» – другими словами, чтобы улучшить здоровье в целом и не дожидаться болезни. Ценность конституционального лечения заключается в том, что оно усиливает слабую конституцию и снижает подверженность человека болезням.

Жизненная сила

Гомеопаты считают, что существует какой-то механизм саморегуляции, благодаря которому поддерживается здоровье, при условии, что нагрузки на нашу конституцию не слишком продолжительны и не слишком велики. Ганеман называл это жизненной силой, считая ее энергетической субстанцией, независимой от физических и химических сил, которая буквально дает нам жизнь и исчезает после смерти.

У человеческого организма, да и у любого живого существа, есть определенные взаимоотношения с окружающей средой. Биологи называют это гомеостазом, подразумевая, что живое существо саморегулируется и у него есть врожденное (защитное) стремление поддерживать равновесие и компенсировать нарушающие изменения.

Гомеопаты расценивают симптомы нарушений, недомоганий, болезней как способ, которым наше тело сообщает нам о том, как оно справляется со стрессом. Например, мы дрожим, когда нам холодно, потеем, когда нам жарко, и едим, когда испытываем голод. Все эти реакции обеспечивают регуляцию стабильного, поддерживающего жизнь состояния.

Знакомые нам выражения «защитный механизм» и «иммунная система» – это другие названия жизненной силы. Гомеопаты говорят, что болезнь атакует только тогда, когда ослабевает эта жизненная сила.

Энергия правильно подобранного гомеопатического лекарства стимулирует собственную жизненную силу организма (его иммунную систему, или защитный механизм), чтобы он восстановился самостоятельно. Они не ослабляют защитный механизм, подавляя его, как это делают многие обычные лекарства.

Верное гомеопатическое лечение не только снимает симптомы, но и позволяет пациенту почувствовать, что его организм вновь обрел гармонию. Пациенты часто отмечают, что давно себя так хорошо не чувствовали.

Острые и хронические болезни

Острая болезнь* сама себя ограничивает; другими словами, она не сидит глубоко и со временем может пройти сама по себе. Хотя некоторые острые болезни, такие как, например, пневмония, менингит или нефрит, крайне серьезны, и случается, что смертельны. Эти случаи лежат вне компетенции человека, не владеющего гомеопатией на профессиональном уровне.

У острой болезни три четких стадии: инкубационный период, когда симптомов болезни может не быть; острая фаза, когда проявляются узнаваемые симптомы, и стадия выздоровления.

Простуда, грипп, пищевые отравления и детские болезни, такие как ветрянка, – всё это примеры острых болезней. Хорошо подобранные гомеопатические лекарства ускоряют восстановление, снимают боль и обеспечивают отсутствие осложнений.

Острая болезнь, которой сопутствуют осложнения, может перейти в хроническую, которая сидит уже более глубоко. Она развивается медленно, продолжается долгое время и часто сопровождается общим упадком здоровья. Развитие болезни идет непредсказуемо, и невозможно сказать, сколько она будет продолжаться.

Артрит, болезни сердца, рак, психические заболевания – всё это примеры хронических болезней. Гомеопаты считают, что нынешняя большая распространенность их отчасти обусловлена химической нагрузкой, с которой приходится справляться человеку, включая неумеренное применение лекарств официальной медицины и загрязнение окружающей среды.

Миазмы

В начале своей практики Ганеман, как я уже говорила, был озадачен тем, что некоторые пациенты либо не отвечали на свои конституциональные лекарства, либо через какое-то время после улучшения заболевали снова. Он долго и скрупулезно изучал такие трудные случаи, углубляясь в историю жизни не только пациента, но и его родственников, и пришел к выводу, что есть в этих случаях нечто общее – присутствие определенных болезней в личной или семейной истории пациентов. Такие болезни (или их следы) представляли собою блокирующий фактор, который не давал действовать показанному конституциональному лекарству. Он назвал эти блоки миазмами и

* Острая болезнь в гомеопатии – это такое нарушение здоровья, которое отличается внезапностью (как правило), интенсивностью и относительной скоротечностью. – *Примеч. ред.*

разработал емкую теорию, которая охватывала причины и следствия и открывала путь устранения миазмов. Его наработки позволили профессиональным гомеопатам оценивать вероятную конституциональную силу пациента путем изучения его истории (как личной, так и наследственной) и во многих случаях предугадывать, какого рода блоки могут встретиться в течение конституционального лечения.

Ганеман определил три основных миазма, которые он считал причинами хронических болезней. Каждый из них предрасполагает человека к определенному спектру проблем со здоровьем, которые он также подробно расписал.

Три этих миазма таковы. *Psora* – псора, которую он связывал с подавленной чесоткой или проказой, пусть даже не у самого пациента, а у кого-то из его предков. *Sycosis* – сикоз, связанный с подавленной гонореей, и разрушитель *Syphilis*, связанный с подавленным сифилисом.

С тех пор гомеопаты немного дополнили этот перечень. Считается, например, что есть раковый миазм, являющийся собой сочетание нескольких миазмов.

Когда сталкиваешься с «миазматическим блоком» у пациента и показанное лекарство не действует, такой блок необходимо снять – по определенной методике. Но это нужно доверить профессиональному гомеопату-классику.

Законы излечения

Законы излечения сформулировал Константин Геринг. На основе многолетнего наблюдения процессов, происходящих, когда больной человек выздоравливает, он сумел прийти к следующим заключениям.

1. В процессе выздоровления симптомы перемещаются из жизненно важных, критически важных внутренних органов тела к менее важным, в том числе наружным. Другими словами, излечение идет *изнутри наружу*. Например, у человека с болезнью сердца (серьезной, угрожающей жизни) в процессе излечения могут появиться проблемы с желудком или кишечником.
2. Излечение также происходит *сверху вниз*, симптомы словно «стекают» с тела, начиная с головы и исчезая к низу, последними могут поражаться стопы и ладони (например, на них появляются кожные высыпания).
3. Часто в процессе излечения начинают наблюдаться симптомы, которые подавлялись в прошлом, причем обычно они появляются *в порядке, обратном изначальному*. Если пациента с болезнью сердца до появления этой болезни лечили от язвы желудка

обычными лекарствами, то появление желудочных симптомов (менее выраженных, чем при исходной жалобе) будет хорошим знаком, а сами эти подавленные симптомы вычистятся.

Поэтому, если от хорошо подобранного лекарства проявляется старый симптом, следует подождать, пока он не пройдет сам по себе. Если так и будет, значит, лекарство всё еще работает... и нужно ждать.

Эти законы касаются лечения хронических случаев, однако иногда относятся и к подбору лекарств при случаях острых.

Подавление болезни обычно приводит к тому, что на поверхность выходит более глубоко сидящее заболевание. Например, многие дети, которых «успешно» лечили от экземы стероидными гормонами, впоследствии могут страдать от астмы. В парадигме общепринятой медицины – это случайное совпадение, а гомеопаты знают, что в таком случае астму вызвало подавление экземы. При успешном гомеопатическом лечении астмы на каком-то этапе происходит возвращение экземы (которую тоже можно излечить гомеопатически).

Подавление может быть и при неумелом применении гомеопатических лекарств: когда лечат один симптом, не учитывая симптоматику человека в целом.

Законы, сформулированные Герингом, подсказывают гомеопату, в верном ли направлении идет лечение. Ну а непрофессионалам, использующим гомеопатию в острых случаях, нужно знать, что иногда очень хорошо подобранное лекарство может выдавить на поверхность старые симптомы, о которых уже забыли. Эти симптомы пройдут сами по себе. При этом важно не назначать аллопатическое лекарство, чтобы болезнь снова не ушла «внутрь».

Здоровье

Здоровье – это не просто отсутствие болезни. Здоровье дает нам ощущение благополучия, равновесия, личной свободы. И способность противостоять стрессам.

Когда мы физически здоровы, у нас есть сила и гибкость и есть запас энергии, которую мы при необходимости можем черпать. Эмоциональное здоровье означает, что мы можем адекватно ситуации испытывать те или иные чувства и выражать их, а также поддерживать хорошие отношения с окружающими людьми. Умственное здоровье позволяет нам ясно мыслить, формулировать идеи, оптимально решать проблемы.

Болезнь ограничивает эту личную свободу. Например, сломанная нога ограничивает физическую свободу. Депрессия может ограничить

А
Абсцессы: *Calc-c., Hep-s., Merc-s., Sil.*
 корней зубов: *Hep-s., Merc-s., Sil.*
 миндалин: *Calc-s., Hep-s., Merc-s., Sil.*
 с болями см. **Боли**
 с гнойными выделениями: *Calc-s.*
Анемия: *Calc-c., Calc-p., Chin., Ferr., Kali-c., Kali-p., Merc-s., Nat-m., Nit-ac., Phos., Puls., Staph., Sulph., Sul-ac.*
 губы бледные: *Ferr.*
 после острой болезни: *Calc-p.*
 с изнеможением: *Calc-p., Ferr.*
 Причины:
 беременность: *Ferr.*
 потеря крови (кровотечение, тяжелые месячные и т. п.): *Chin., Ferr.*
Аппетит:
 отсутствует: *Chin., Ferr.*
 то есть, то нет: *Ferr.*
Артрит см. **Боль в суставах**
Б
Беспокойный: *Apis, Arg-n., Ars., Bapt., Bell., Calc-p., Caust., Cimic., Cina, Coloc., Cupr., Ferr., Lyc., Mag-m., Merc-s., Rhus-t., Sil., Sulph.*
 в постели: *Ars., Cupr., Ferr., Mag-m., Rhus-t.*
 вечером: *Caust.*
 с тревогой: *Ars.*
 сон: *Cina.*
 тело подрагивает/конечности дергаются/скрипит зубами: *Cina.*
Бессонница: *Acon., Ars., Bell., Bell-p., Calc-c., Calc-p., Cham., Cocc., Coff., Con., Kali-c., Kali-p., Mag-c., Mag-m., Nat-c., Nat-m., Nit-ac., Nux-v., Op., Ph-ac., Phos., Puls., Rhus-t., Sep., Sil., Sulph.*
 не может спать:
 до полуночи: *Con., Kali-c.*
 после 2 часов ночи: *Nit-ac.*
 после 3 часов ночи: *Bell-p., Mag-c., Nux-v.*
 после полуночи: *Ph-ac., Rhus-t., Sil.*
 после пробуждения: *Sil.*
 пробуждение:
 затрудненное: *Calc-p.*
 около 3 часов ночи: *Nux-v., Sep.*
 от холода: *Puls.*
 позднее: *Calc-p., Nux-v., Sulph.*
 раннее: *Nat-c., Nux-v.*
 частое: *Ph-ac., Puls., Sulph.*
с:
 ощущением пустоты
 под ложечкой: *Kali-p.*
 скрежетанием зубами: *Bell.*
 сонливостью: *Bell., Cham., Op., Phos., Puls., Sep.*
сны:
 кошмары (ночные кошмары): *Ars., Cocc., Con., Kali-c., Sil., Sulph.*
 правдоподобные (человеку кажется, что это происходит на самом деле): *Sil., Sulph.*
 тревожные: *Acon., Ars., Calc-c., Cocc., Kali-c., Nat-c., Nat-m., Nit-ac., Phos., Puls.*
сон:
 беспокойный: *Acon., Ars., Bell., Cocc., Puls., Rhus-t., Sil., Sulph.*
 нарушенный: *Sulph.*
 не освежает: *Mag-c., Mag-m., Nit-ac., Ph-ac., Sulph.*
 Лучше:
 если ненадолго прилечь поспать днем: *Sulph.*
 Хуже:
 до полуночи: *Calc-c., Calc-p., Kali-c., Puls.*
 около 1–2 часов ночи: *Kali-c.*
 после 2 часов ночи: *Nit-ac.*
 после 3 часов ночи: *Bell-p., Sep.*
 после 3, 4 или 5 часов ночи: *Sulph.*
 после полуночи: *Ars., Sil.*
 Причины:
 возбуждение: *Kali-p., Nux-v.*
 горе: *Nat-m.*

кофе: *Nux-v.*
 навязчивые мысли: *Puls.*
 нервное истощение: *Kali-p.*
 перевозбуждение: *Coff.*
 переживания: *Calc-c.*
 слишком активный/
 гиперактивный ум: *Ars., Calc-c., Coff., Nux-v., Puls.*
 слишком долгая работа,
 переутомление: *Nux-v.*
 спиртное: *Nux-v.*
 тревога: *Ars., Cocc., Kali-p.*
 умственное перенапряжение:
Kali-p., Nux-v.
 шок: *Ars.*
Боли:
 блуждающие: *Kali-bi., Kali-s., Led., Puls.*
 быстро перемещаются: *Nit-ac.*
 в костях: *Eup-per., Merc-s., Nit-ac., Ph-ac., Ruta.*
 в одной точке: *Kali-bi.*
 в частях тела, на которых человек лежит: *Puls., Pyrog., Ruta.*
 давящие: *Canth., Merc-s., Rhus-t., Sep.*
 жалящие: *Apis, Sil.*
 жгучие: *Apis, Ars., Phos., Rhus-t., Sulph.*
 невыносимые: *Acon., Cham.*
 ноющие, как от ушиба: *Arn., Bry., Chin., Cimic., Eup-per., Ham., Pyrog., Rhus-t., Ruta.*
 отсутствуют: *Op.*
 появляются внезапно: *Bell.*
 появляются внезапно и исчезают внезапно: *Bell., Kali-bi., Nit-ac.*
 пронизывающие: *Bry., Kali-c.*
 пульсирующие: *Bell.*
 с криком: *Acon.*
 сводящие: *Calc-c., Cupr., Mag-p., Nux-v.*
 стреляющие: *Bell., Hyp., Rhus-t.*
 вверх: *Phyt.*
Боль в горле: *Acon., All-c., Apis, Arg-n., Ars., Bapt., Bar-c., Bell., Bry., Calc-c., Caust., Dulc., Hep-s., Ign., Kali-m., Lach., Lyc., Merc-c., Merc-s., Nat-m., Nit-ac., Nux-v., Phos., Phyt., Puls., Rhus-t., Rumex, Sil., Spong., Sulph.*
 боли:
 давящие: *Nit-ac.*
 жгучие: *Acon., Apis, Ars., Bar-c., Caust., Merc-c., Nat-m., Nit-ac., Spong., Sulph.*
 как от занозы: *Arg-n., Hep-s., Lach., Nit-ac.*
 как от ободранности: *Caust., Hep-s., Lyc., Merc-c., Nit-ac., Nux-v., Phos., Puls., Sulph.*
 ноющие: *Lyc., Merc-s., Phos., Rumex, Spong., Sulph.*
 отдают в уши: *Hep-s., Lach., Merc-s., Nit-ac., Nux-v.*
 отдают в шею: *Merc-s.*
 пронизывающие: *Acon., Bell., Bry., Ign., Merc-s., Nit-ac., Nux-v., Puls., Sil., Sulph.*
 с сухостью: *Caust.*
 сильные: *Bell.*
 скребущие: *Puls.*
 голос:
 пропал: *Arg-n., Rumex.*
 хриплый: *Arg-n., Bry., Dros., Nat-m., Phos., Rhus-t., Spong., Sulph.*
 горло:
 воспаленное: *Bar-c.*
 ноющее, болезненное: *Rumex.*
 раздраженное: *Arg-n., Bell., Rumex.*
 суженное: *Bell.*
 сухое: *Calc-c., Lyc., Nat-m., Puls., Rhus-t., Sil., Spong., Sulph.*
 темно-красное: *Bapt., Phyt.*
 чувствительное, словно ободранное: *Arg-n., Bar-c., Bell., Rumex, Sulph.*
 гортань:
 воспаленная: *Dros.*
 с першением: *Dros., Puls., Rhus-t.*
 раздраженная: *Puls.*
 десны:
 кровоточат: *Merc-c.*

Болезни, которые можно лечить с помощью этой книги

Если вы хотели бы применить гомеопатию – для себя или кого-то другого, – внимательнейшим образом изучите этот раздел, чтобы узнать, попадает ли та или иная жалоба в спектр болезней, которые можно лечить самостоятельно. Это нужно сделать ДО ТОГО, как вы попытаетесь изучить случай и подобрать лекарство.

Важно полностью понимать разницу между острой и хронической болезнью – чтобы знать, какие болезни можно безопасно и подобающе лечить самим, а с какими следует обратиться к врачу-гомеопату. Разница между ними объясняется на стр. 43.

Когда у жалобы есть очевидная причина из разряда стрессовых, важно убрать источник стресса (например, если ваша головная боль началась от спиртного, по меньшей мере на несколько дней откажитесь от спиртных напитков). Убедившись, что жалоба попадает в охват этой книги, подберите лекарство с помощью глав 4 и 5.

При вашей жалобе может помочь либо наружное, либо внутреннее лекарство, либо и то и другое. В каждом случае, чтобы это выяснить, поищите свои симптомы в соответствующих реперториях (стр. 82 и стр. 298–352).

Когда картина очень ясная или когда вы по прошлому опыту знаете, что это состояние вашего пациента является преходящим, можно дать лекарство и ждать улучшения. Если по прошествии короткого времени признаки улучшения не появятся, обращайтесь за помощью.

Я также настоятельно рекомендую пройти специальные курсы по технике оказания первой помощи.

Гомеопатию упрекают в том, что она подстрекает людей самостоятельно лечить серьезные болезни в домашних условиях. Никогда не лечите серьезные травмы и жалобы самостоятельно. При малейших сомнениях обратитесь к врачу.

Ниже перечислены основные тревожные симптомы, которые могут указывать на серьезные проблемы, являются симптомами-угрозами и говорят о необходимости немедленной профессиональной

помощи (а специфические тревожные симптомы при тех или иных жалобах приводятся в описаниях этих жалоб).

Если вас сильно тревожит общее состояние пациента, я советую *немедленно* обратиться за медицинской помощью, а *после этого* дать показанное, на ваш взгляд, гомеопатическое лекарство.

Симптомы-угрозы

Боли в груди, сильные.

Бред (делирий).

Головная боль, сильная – особенно если она сопровождается хотя бы еще одним симптомом из данного перечня.

Дыхание поверхностное или затрудненное.

Дыхание учащенное – более 50 вдохов в минуту в состоянии покоя у детей младше двух лет, более 40 у детей от двух до десяти лет, более 30 у взрослых старше тридцати лет.

Кровотечение из любой части тела, по непонятной причине.

Лихорадка сильная с редким пульсом (нормальный пульс у взрослого – 60–90 ударов в минуту, у ребенка – около 120).

Лихорадка с температурой выше 40 °С.

Лихорадка упорная – продолжается более 24 часов – у младенца.

Моча темная и скудная/с кровью (но: и нормальная моча может изменить цвет от употребления в большом количестве некоторых продуктов. Например, от свеклы моча становится красной; это не причина для беспокойства).

Мочиспускание обильное, сопровождается сильной жаждой.

Пожелтение кожи и белков глаз.

Рвота, неожиданная, повторяющаяся – при вирусной инфекции (например, при какой-то из детских болезней).

Слабость, крайняя.

Сознание спутанное (если это нехарактерно для пациента).

Сопение и хрипы, сильные.

Стул бледный – серый или почти белый.

Судороги, конвульсии.

Скованность шейной мускулатуры (сильная, не характерная для пациента).

Если человек выглядит очень больным, хотя у него и не просматриваются никакие четкие симптомы, доверяйте своему чутью и обращайтесь за помощью.

Всегда обращайтесь за профессиональной помощью, если симптомы не проходят или не ослабевают.

что всё в порядке, а на самом деле это не так. Назначьте дочери *Arnica*, учитывая неотложность ситуации (см. таблицу дозировок, стр. 64).

Затем нужно обработать раны. Обратитесь к “наружному” реперторию (стр. 82), чтобы выяснить, каким раствором следует промыть порезы. Очень важно полностью извлечь из ладони осколки стекла.

Чтобы уточнить, какие еще меры следует предпринять, загляните в список жалоб на стр. 362–412. Возможно, вам придется поехать в больницу, чтобы сделать рентгеновский снимок головы или удалить стекло, если оно застряло слишком глубоко.

Если в порезанной руке уже после *Arnica* началась сильная боль, особенно если боль стреляет вверх по руке, с помощью “внутреннего” репертория выясните, какие лекарства помогают при **травмах нервов с болями стреляющими**.

Если участок вокруг пореза воспалился (покраснел) и у вас есть подозрение, что в ране могли остаться частицы грязи и стекла, найдите во “внутреннем” репертории «Травмы, раны/порезы, воспаленные» и «Занозы» и прочитайте, какие лекарства там приведены.

Занимайтесь отдельными проблемами по очереди: одновременно давайте только одно лекарство. Например, если после двух доз *Arnica* шишка на голове прошла, но рука очень сильно болит, подберите лекарство для руки (скорее всего потребуется *Hypericum* – см. реперторий), даже если с момента последней дозы *Arnica* прошло только несколько часов. Повторяйте это лекарство до тех пор, пока боль не утихнет. После этого вам снова может понадобиться *Arnica*, если место ушиба снова начнет опухать. При необходимости можно чередовать лекарства.

Случай 2

Несчастный случай / растяжение

Ваша пожилая тетя споткнулась на неровном тротуаре и растянула лодыжку. Ей помогли дойти до дома, врач предписал покой и туго забинтовал лодыжку. К моменту, когда вы ее увидели, она бодря и уже шутит о том, как упала.

Хотя с виду она не мучается, вы начинаете подозревать, что она страдает от отсроченного шока и отмечаете это как потенциально полезный симптом. После этого вы находите «Растяжения, первая стадия, с отеком» в репертории и видите, что приводится *Arnica*. Посмотрите таблицу дозировок на стр. 64: в этом случае лекарство нужно давать каждые два часа, потому что травма достаточно серьезная. *Arnica* снимет отек и поможет при шоке.

Теперь откройте “наружный” реперторий и “наружную” «Материю медуку» и найдите лекарство, которое нужно нанести на лодыжку. Вы

увидите, что при ушибах без повреждения кожного покрова показана опять-таки *Arnica*. Поскольку врач туго забинтовал лодыжку и велел не двигать ею, сделайте крепкий раствор настойки *Arnica*, смочите повязку снаружи и скажите домочадцам, что нужно увлажнять ее ещё как минимум 24 часа. *Arnica*, нанесенная наружно и принятая внутрь, минимизирует кровоподтеки и быстро снимет отек.

Далее нужно будет давать лекарства от самого растяжения, как наружные, так и внутренние, столько, сколько будет необходимо, потому что у пожилого человека растяжения могут заживать несколько недель.

Если бы ваша тетя *сломала* лодыжку, всё равно в первую очередь потребовалась бы *Arnica*. Пожилым людям обычно требуется еще и лекарство для того, чтобы перелом сросся (это *Calcarea carbonica*, *Calcarea phosphorica*, *Symphytum* и *Silica*; их можно назначать в низких потенциях, 6X или 6C, курсами продолжительностью до недели, чтобы поддержать и ускорить процесс заживления, иначе он бывает очень долгим).

Ну а далее уже не обойтись без таблицы реперторизации.

Случай 3

Нервы перед экзаменами

Вашему шестнадцатилетнему сыну через две недели предстоит сдавать экзамены. Весь год он усердно трудился, но теперь ужасно нервничает и паникует. Говорит, что чем больше учит, тем меньше знает. Информация в голове не держится, он уже переутомился. Начался понос, отчасти, возможно, из-за того, что он постоянно ест много сладкого (в том числе просто сахар ложкой из сахарницы). После еды бывает несварение (он проглатывает еду, как волк), которое облегчается от отрыжки. Он ходит туда-сюда по комнате, а окна у него открыты настежь, несмотря на холодную погоду. Жалуется, что в школе на полную катушку работает отопление: «При такой жаре вообще ничего не воображаешь!» В прошлом году у него была похожая паника, когда он участвовал в постановке школьного спектакля и ему пришлось учить наизусть много реплик.

Вы выбираете следующие симптомы:

1. Нервы перед экзаменами (эмоциональный/психический)
2. Тревога от ожидания (эмоциональный/психический)
3. Паника (эмоциональный/психический)
4. Торопливый (эмоциональный/психический)
5. Забывчивый (эмоциональный/психический)
6. Изнеможение (физическая жалоба)

Глава 3

Беременность: жалобы

Ваше тело и беременность

При беременности происходит целый ряд нормальных физиологических перемен, вы можете испытывать некоторые из них или все.

- Стопы становятся более плоскими и широкими, как из-за набранного веса, так и из-за размягчения связок, и иногда увеличиваются на размер; по мере развития молочных желез грудь может не только увеличиться, но и стать более чувствительной; из сосков может выделяться прозрачная желтая жидкость (молозиво); область вокруг сосков (ареола) расширяется и темнеет, и на ней появляются пятнышки (бугорки Монтгомери); выделения из влагалища могут усиливаться; могут произойти перемены в восприятии вкуса и запаха; у некоторых ноют суставы, иногда со снижением подвижности; на коже живота, груди, бедер и ягодиц могут появиться растяжки (стрии); десны могут отекают и легко кровоточить; на животе (от пупка до лобка) может появиться темная линия, а на лице – коричневые пятна, обычно по форме напоминающие бабочку; у вас может стать больше веснушек и родинок; родимые пятна могут потемнеть, хотя после окончания беременности они обычно снова светлеют; наружные половые органы могут слегка увеличиваться; позывы к мочеиспусканию становятся чаще (потому что станет больше жидкости, которую кровь проносит через почки для очистки); к концу беременности начинает выпирать пупок.
- Гладкая мускулатура и все соединительные ткани расслабляются, включая связки. Матка и прилегающие связки размягчаются, расправляются и растягиваются, а позвоночник и таз становятся более подвижными в преддверии родов. Стенки сосудов тоже расширяются и расслабляются, благодаря чему кровь циркулирует более свободно и быстро, чтобы малыш всё время получал кислород и питательные вещества.
- Расширяются легкие, чтобы приспособиться к повышенной потребности в кислороде.

- Объем жидкости в теле значительно возрастает, к концу беременности – примерно на 7 литров, половину этого объема составляет амниотическая жидкость, в которой малыш плавает внутри матки, а остальное распределяется с кровью по всему телу.
- Объем крови к концу беременности возрастает не менее чем на 25–30 %, чтобы ее хватало и вам, и малышу (но количество железа в ней остается прежним, так что его концентрация падает). При родах теряется лишь около четверти дополнительной крови, что является подстраховкой на случай более серьезной кровопотери.
- Изменяется гормональный фон организма. Именно гормоны отвечают за развитие плаценты, которая питает малыша в утробе, и за развитие самого малыша; они подготавливают грудь к кормлению; расслабляют матку, чтобы ребенку было в ней удобно.
- С увеличением количества крови в организме вы можете чувствовать, что словно согреваетесь изнутри, больше потеете. От усиления кровообращения на коже иногда появляются красные пятна, которые после беременности исчезают.
- Учащается пульс, чтобы сердце справлялось с увеличенным объемом крови, который нужно прокачивать через всё тело.

Жалобы

Жалобы при беременности являются следствием физиологических перемен, наследственных факторов и, конечно, текущих стрессов. Среди таких жалоб – запор, кровотечения, судороги в конечностях, частое мочеиспускание, отек (эдема), геморрой, растяжки, утренняя тошнота, повышенная эмоциональность, варикозные вены. Утомительным может быть и лишний вес – представьте, что вам приходится носить привязанный к животу мешок сахара или картошки весом 10 килограммов, и он к тому же смещает ваш центр тяжести.

Ближе к концу беременности ребенок, увеличиваясь в размере, немного смещает ваши внутренние органы с их обычных мест. Вашим легким станет тесно, и одышка будет обычным делом; у желудка будет меньше места, чтобы расправиться, когда вы плотно поели, а это может приводить к изжоге и несварению.

В этом разделе я привожу те жалобы, при которых можно самостоятельно подбирать гомеопатические лекарства. Эти лекарства при беременности идеальны*, потому что у них нет побочных эффектов; их правильное применение – это безопасная альтернатива лекарствам

* Важно! Читайте эту книгу внимательно. Например, услышав о пользе лекарства *Caulophyllum* или гомеопатических тканевых солей в конце беременности, не принимайте их безоглядно. Помните об опасности «прувинга» этих лекарств и не исключайте другие способы решения вашей проблемы. – *Примеч. авт.*

официальной медицины, которых многие беременные совершенно резонно стараются избегать (и нередко предпочитают перетерпеть какие-то неудобства и недомогания из страха навредить себе или, что более важно, своему нерожденному ребенку).

В репертории для большинства жалоб приводится не одно лекарство, а несколько, и при выборе нужно будет учитывать и свои общие симптомы, и эмоциональное состояние. А на стр. 56–57 приведены указания по подбору потенций и дозировок.

Если вы беременны и заболели, действуйте подобающе и своевременно: сейчас от вашего самочувствия зависит другой человек. Не игнорируйте болезнь, даже если это относительно небольшая жалоба, например, кашель или простуда.

Если ваш организм не отвечает хорошо и быстро на гомеопатическое лекарство, подобранное самостоятельно, то есть проблема остается, обратитесь к врачу.

Но во время беременности могут быть ситуации, при которых самолечением, в том числе гомеопатическим, заниматься *не надо*.

Вот очень важный перечень.

Обратитесь за помощью, если

- У вас кровотечение из влагалища (есть вероятность выкидыша или внематочной беременности – на ранних сроках, – а на более поздних сроках причиной может быть предлежание плаценты, о чем подробно говорится на стр. 184). Гомеопатическим лекарством можно воспользоваться параллельно с назначениями гинеколога.
- Вы страдаете от боли в животе, особенно если боль продолжительная: не исключена внематочная беременность или отслойка плаценты.
- Донимает упорная сильная боль в спине на уровне талии (почечная инфекция).
- У вас начались тяжелые головные боли, возможно даже с помутнением зрения, ощущается боль в груди, а ладони и лицо отекают (это может указывать на преэклампсию).
- Вы страдаете от регулярных схваток, хотя еще не доносили плод до 37-й недели, – это может вызвать преждевременные роды.
- Ребенок перестал двигаться или шевелится заметно меньше обычного; в среднем он должен шевелиться около трех раз в час.
- У вас подтекает амниотическая жидкость. Амниотический пузырь может надрываться, и обычно он заживает самостоятельно

но и снова наполняется жидкостью, но если она выделяется из влагалища, требуется наблюдение врача.

- У вас появились необъяснимые и/или неожиданные симптомы.
- У вас какая-то другая жалоба, не приведенная ни в перечне выше, ни далее в этом разделе.

Ну а теперь приступим к рассмотрению наиболее частых и обычных недомоганий, с которыми, очень возможно, вы успешно справитесь самостоятельно.

► Анемия, дефицит железа

При этой жалобе дежурно прописывают таблетки с железом. Их ценность сомнительна, потому что они часто вызывают запор (или иногда диарею) и могут усиливать анемию, нарушая усвоение железа.

За время беременности объем крови, циркулирующей в вашем теле, постепенно увеличивается. Количество гемоглобина (железа), однако, остается неизменным, так что его процентное содержание в крови снижается – примерно на 20 процентов. Если вы здоровы и находитесь в хорошей физической форме, вам не стоит переживать, даже если уровень гемоглобина у вас понижен. Если же налицо изнеможение, учащенное сердцебиение, обмороки, бледность и одышка, следует принять меры, потому что при анемии затягиваются роды и повышается риск кровотечения и инфекции после рождения ребенка.

Специфические лекарства для простой железодефицитной анемии – *Ferrum metallicum* (если анемия сопровождается изнеможением и бледностью) и *Calcarea phosphorica*, которые можно чередовать. Прием их можно время от времени повторять (см. таблицу дозировок на стр. 56–57), причем оба лекарства должны быть в низких потенциях, чтобы железо лучше усваивалось организмом. Однако у анемии могут быть и серьезные причины, такие как эмоциональный стресс или болезнь, и тогда нужно принимать во внимание полную картину и подбирать лекарство, которое покрывает все ваши симптомы, а для этого лучше обратиться к опытному гомеопату.

Что нужно делать

- Следите, чтобы у вас была здоровая, богатая железом пища. Ешьте больше зелени и зеленых овощей, включая капусту брокколи (но не шпинат и кресс-салат, потому что в них содержится кислота, затрудняющая усвоение железа), яйца, мелассу*, цельные крупы, морские водоросли, сухофрукты (абрикосы, инжир, чернослив), миндаль, пророщенные злаки и семена.

* М е л а с с а, или черная патока, – продукт, остающийся после переработки свеклы на сахарных заводах. – Примеч. ред.

- Почаще держите ноги поднятыми: желательно, чтобы они были выше сердца. Под изножье кровати сделайте подставку.
- Смачивайте участок повязки над веной лосьоном гамамелиса (или неразбавленным гамамелисом) три раза в день, используйте отдельные компрессы и прикладывайте их примерно на час, пока отдыхаете.

См. также Варикозные вены в главе 3.

Чего делать нельзя

- Не стойте, когда можно сесть; сидите, подняв ноги.
- Не сидите, когда можно прилечь.

Жалобы: малыш

▶ Бессонница см. Трудности со сном

▶ Боль в животе см. Колики

▶ Больное горло

У совсем маленьких детей больное горло трудно диагностировать. Голос может стать более хриплым или низким. Малыш может плакать при попытке поесть, потому что ему больно глотать, а в плаче прослушивается звенящая хрипотца. При осмотре врач может обнаружить отек шейных лимфоузлов и миндалин. При воспалении уха боль от глотания ощущается и в горле, и в ушах.

Если вы решите подобрать малышу лекарство, важно понаблюдать, усиливается ли боль от глотания или, наоборот, стихает, и облегчает ли боль холодное или горячее питье. У ребенка с больным горлом и болью в ушах почти непременно будет высокая температура и ряд других симптомов. Учитывайте также всё, что происходило с малышом до того, как он заболел, например, переохлаждение или промокание, падение или появление новой няньки. Если болезнь совпала с прививкой (до двух недель после вакцинации), нужно обратиться к профессиональному гомеопату, который тщательно подберет лекарство, чтобы снять побочные эффекты прививки; гомеопат-любитель с этим не справится.

Что нужно делать

- Предлагайте малышу обильное питье: грудное молоко, если вы еще кормите грудью, немного меда и свежесжатый лимонный или апельсиновый сок с кипяченой охлажденной водой в бутылочке, на ложке или из специального кувшинчика для кормления.

Обратитесь за помощью, если

- У малыша повышенное слюнотечение, затрудненное дыхание и сильная боль при глотании.

- Ребенок мучается, ему явно больно, и он не реагирует достаточно быстро, в течение максимум одного–двух дней, на лекарства, подобранные самостоятельно.

▶ Вакцинация

Вопрос вакцинации не входит в круг проблем, рассмотренных в этой книге. Специалисты, практикующие альтернативную медицину, как правило, критично относятся к предполагаемой пользе прививок, отмечая, что здоровье детей и взрослых, которым делалось много прививок, часто очень плохое. Каждый гомеопат видел детей, которые были здоровы и стали хронически больными после определенных прививок.

Родители рискуют в обоих случаях – и если решают делать прививки, и если решают отказаться от них. Поэтому нужно взвесить все риски. Вам придется тщательно изучить их, прочитав доступную литературу. Возможно, вы найдете гомеопата, который консультирует по вопросам вакцинации. В любом случае очень важно получить альтернативную медицинскую поддержку для вашего ребенка или детей, если вы решите отказаться от всех или некоторых прививок.

Допустим, вы решили вакцинировать ребенка, но сама эта процедура вызвала у него нежелательные реакции. Можно дать *Aconitum* при шоке, *Arnica* при кровоподтеке на месте укола, *Staphysagria* при злости, ощущении предательства или *Stramonium*, если после прививки малыш страдает от ночных кошмаров.

Обратитесь за помощью, если

- Вы видите, подозреваете или инстинктивно чувствуете, что здоровье вашего малыша пострадало в результате вакцинации. Плохие последствия прививок нельзя лечить, имея навыки гомеопата-любителя, но профессиональный гомеопат может помочь ребенку вернуть былую жизненную силу. И, к слову, в письменном виде сообщайте в поликлинику обо всех симптомах, которые появились в результате вакцинации.

▶ Воспаление глаз см. Слипшиеся глаза

▶ Врожденные пороки и заболевания

Многие ранние выкидыши происходят, когда зародыш развивается не так, как следует. Количество же детей, родившихся с врожденными аномалиями, сравнительно невелико. Среди самых частых таких дефектов – волчья пасть, заячья губа, косолапость, вывих и подвывих бедра, пороки сердца, гидроцефалия, непроходимость толстого или тонкого кишечника, стеноз привратника (рвота фонтаном), серповидная

анемия, синдром Дауна, гемофилия, муковисцидоз и расщепление позвоночника (spina bifida). Что-то вскоре проходит само, без вмешательства, например подвывих, но есть и неизлечимые нарушения, приводящие к серьезной инвалидности, тот же синдром Дауна.

Хотя гомеопатия неприменима к большей части этих случаев, хорошее конституциональное лечение пойдет на пользу благодаря усилению иммунной системы, укреплению жизненной силы и улучшению общего состояния здоровья, поможет детям с эмоциональным стрессом.

Детям, которым требуется хирургическое вмешательство, можно подбирать гомеопатические лекарства как до, так и после операции, чтобы ускорить выздоровление. Я предлагаю давать перед операцией *Aconitum*, а после нее – выбирать соответственно ситуации *Aconitum*, *Arnica*, *Phosphorus*, *Staphysagria* или *Stramonium*. Ну а вам может помочь «Рескью ремеди» (его надо принимать часто!). И еще можно массирующими движениями наносить по нескольку капель этого лекарства на лоб страдающему малышу в любое время, когда вы с ним находитесь в больнице.

Что нужно делать

- Если вы знаете или подозреваете, что у вас или у мужа есть наследственное заболевание, пройдите генетическую консультацию до беременности или в крайнем случае во время нее.
- Если врожденная аномалия обрушилась как снег на голову, тщательно изучите литературу о ней и попросите специалиста-медика подробно рассказать вам о том, что с вашим ребенком и почему.
- Спросите (если это уместно) о шансах на успех операции, о потенциальных рисках, о том, как это будет происходить: каково будет поле операции, как долго она будет продолжаться, что удалят, где и как наложат швы и повязки, сколько примерно времени займет восстановительный период. Очень желательно всё это узнать, чтобы уменьшить собственный стресс после операции.
- Берите с собой мужа, близкого друга или члена семьи на все визиты к врачу и попросите их делать записи, чтобы потом всё обсудить с вами.
- Найдите товарищей по несчастью (они нередко объединяются): имея группу поддержки, вам легче будет справиться с происходящим.
- Обратитесь к психологу, чтобы он помог вам подстроиться к новым обстоятельствам: ребенок-инвалид требует больше времени и внимания, а порой и больших физических усилий, чем другие. Вам жизненно необходимо смириться с реальностью.

Чего делать нельзя

- Не чувствуйте себя виноватой.
- Не отчуждайтесь от людей и не изолируйте вашего малыша.

► Гнейс новорожденных (себорейный дерматит, молочная корка)

Гнейс бывает разным – от шелушащихся пятен из белых чешуек чуть выше лобика до толстых желтых чешуй, которые покрывают всю волосистую часть головы, как шапочка для плавания. Иногда кожа плохо пахнет. Гнейс вызывается избыточной секрецией сальных желез. Гомеопатическое лечение поможет малышу справиться с этим и предотвратит повторное появление чешуек.

Что нужно делать

- На ночь хорошенько смажьте головку малыша миндальным или оливковым маслом, а утром очень осторожно причешите, чтобы размягченные корочки легче отделялись, и помойте голову очень мягким шампунем.

Чего делать нельзя

- Не сковыривайте корочки.

Обратитесь за помощью, если

- Кожа на пораженном участке или вокруг него выглядит воспаленной или раздраженной – она красная, болезненная и зудит.
- Пораженная область выглядит инфицированной, и из нее начала сочиться жидкость.

► Грыжа

Грыжа – это вздутие на животе, вызванное слабостью мышц. Чаще всего у малышей встречается пупочная грыжа: пупок выпирает, особенно когда малыш плачет, кашляет или чихает. Она безболезненная, и слабость мышц обычно проходит сама по себе к пятилетнему возрасту. Если же не пройдет, может потребоваться операция.

Паховая грыжа (из-за слабости мышц в паху) потенциально опасна, потому что в нее может попасть и защемиться петля кишечника. У мальчиков паховая грыжа иногда связана с неопустившимися яичками.

Хотя я привожу несколько лекарств для грыжи у малышей, в целом этот вопрос лежит за пределами компетенции гомеопата-любителя. Если врачи посоветовали вам подождать и посмотреть, не пройдет ли грыжа у малыша сама собой, нужно проконсультироваться у профессионального гомеопата.

“Внутренняя” «Материя медика»

Aconitum napellus (*Acon.*)

Аконит клубочковый, борец.

► Общие симптомы

Жалобы от: холодного сухого ветра; страха; переохлаждения; шока. **Лицо** красное. **Внезапность** наступления симптомов. **Боль** невыносимая. **Сердцебиение** во время беременности. **Пот:** горячий; на закрытых частях тела. **Вкус:** во рту горький привкус. Испытывает **жажду**. **Любит** холодные напитки.

Лучше на свежем воздухе.

Хуже: ночью; от прикосновений.

Это лекарство работает только в самом начале болезни – в течение первых 24–48 часов. Симптомы часто возникают в результате испуга, шока или переохлаждения. Человек, который сильно злился, тоже может войти в состояние *Aconitum*. Пребывание на сквозняке или холодном сухом ветру может вызвать широкий спектр симптомов (простуды, кашель, цистит и т. д.).

Малыши, которым нужен *Aconitum*, чувствуют себя хорошо, когда их укладывают спать, но около полуночи просыпаются от кашля или боли в ухе. При этом они не хотят, чтобы к ним прикасались, и им лучше на свежем воздухе.

► Эмоциональные / психические симптомы

Тревога: при переохлаждении; в целом; при лихорадке; во время беременности, родов. **Выражение** лица: тревожное; испуганное. **Боятся:** толпы; смерти во время беременности и родов. **Стонет**, жалуется. **Кричит** от боли. Беспокойный **сон** во время родов. **Чувствительность** детей к шуму. **Плаксивый** при лихорадке.

Человек, которому нужен *Aconitum*, выглядит тревожным, у него шокированный вид, остекленевшие глаза (зрачки могут быть расширены). «Шок *Aconitum*» противоположен «шоку *Arnica*» в том, что человек, которому нужен *Aconitum*, потрясен эмоционально, испуган. Бывает, что его невозможно успокоить, утешить. Он боится быть там, где много людей. Могут быть очень сильные боли, особенно при родах. Люди типа *Aconitum* могут кричать от боли и заявлять: «Я хочу умереть!»

► Физические жалобы

Бессонница

Беспокойный сон; тревожные, реалистичные сны; нередко во время беременности.

Боль в горле

Боли: жгучие; пронизывающие.

Причина*: переохлаждение.

Боль в ушах

Боль невыносимая.

Причины: переохлаждение; холодный сухой ветер.

Ветряная оспа

Первая стадия. С лихорадкой. С общими симптомами и эмоциональным состоянием *Aconitum*.

Головная боль

Боли: жгучие; взрывные; пульсирующие.

Причины: испуг; шок; переохлаждение.

Глазное воспаление

Глаза очень чувствительны к свету; белки глаз красные. Боли: ноющие, жгучие.

Хуже от холодного сухого ветра.

Причины: переохлаждение, простуда; инородное тело в глазу.

Задержка мочи

У новорожденных; у детей, которые простудились.

Лекарство особенно полезно новорожденным, у которых из-за родового стресса (особенно при быстрых родах) отмечается задержка мочи.

Зубная боль

Боль: до слез; в здоровых зубах.

Причина: холодный сухой ветер.

Кашель

Лающий; судорожный; сухой; раздражающий; короткий; щекоцущий. Дыхание частое. Все дыхательные пути раздражены. Голос хриплый.

Хуже: ночью; при лихорадке; от сухого холодного воздуха.

Причина: холодный сухой ветер (особенно северный или восточный).

Корь

Начало болезни: внезапное; с беспокойством. Сыпь: зудит, жжет. Лихорадка и кашель. Жажда.

Кровотечение (влагалищное) во время беременности

С тревогой.

Причина: испуг.

Круп

Симптомы кашля (см. выше).

Лихорадка

Жар: чередуется с ознобами ночью; пылающий; сухой ночью. Пульс: быстрый; сильный. С тревогой.

* Здесь и далее указываются именно те причины какого-либо недомогания, при которых наверняка может быть показано данное лекарство. – *Примеч. ред.*

Лучше, если человек не укрыт одеялом.

Хуже: ночью; вечером.

Причины: переохлаждение; прорезывание зубов у малышей.

Человек ощущает жар внутри и холод снаружи. Щеки у малышей попеременно становятся то горячими и красными, то совершенно бледными (иногда лицо бледнеет, когда ребенок встает); бывает и так, что одна щека горячая и красная, а другая бледная и холодная, особенно когда режутся зубы. Части тела, закрытые одеждой, покрываются потом; малыши отпинывают одеяло. Жгучая, неутолимая жажда; всё кажется горьким, кроме воды, и даже вода неприятна на вкус.

Обычная простуда

С головной болью.

Причины: шок; переохлаждение; холодный сухой ветер.

Дайте *Aconitum* при первых признаках простуды, если она началась внезапно после шока или переохлаждения.

Прорезывание зубов

Щеки горячие и красные. Симптомы лихорадки (см. выше). Беспокойный сон, дети ворочаются в постели, кусают кулачки и кричат.

Роды

Боли очень сильные. Роды: слишком быстрые; запоздалые со страхом родов.

Для коротких, острых родов, схватки при которых очень сильные, ужасающие и часто сопровождаются страхом смерти. Это лекарство облегчает страх и замедляет бешеный темп.

Розеола

Сыпь зудит. Малыш не хочет, чтобы его трогали. С другими общими симптомами и эмоциональным состоянием *Aconitum*.

Свинка (эпидемический паротит)

Начало болезни внезапное. С лихорадкой.

Травмы

Сильное кровотечение и шок при порезах, ранах.

Цистит

Боли давящие.

Причина: переохлаждение.

Шок

Крайняя степень страха и тревоги.

Причины: травма; хирургическая операция; роды.

Aconitum полезен перед операцией и после нее, для матерей и/или их малышей в состоянии шока, как во время родов, так и после них, особенно при быстрых родах. Мать может испытывать шок, ее трясет, а малыш остается совсем неподвижным.

Aesculus hippocastanum (Aesc.)

Конский каштан.

▶ **Общие симптомы**

Ощущение **полноты** или **тяжести** в нижней части тела.

Хуже: от движения; от ходьбы.

Это лекарство полезно при беременности, если женщина жалуется на запор, геморрой и боль в спине. Кишечник становится вялым, и это приводит к геморрою. Застой в области малого таза с ощущением полноты и/или тяжести вызывает боль в спине.

▶ **Физические жалобы**

Боль в спине

При беременности. С запором (см. ниже).

Поясница чувствительная и болезненная, словно ушибленная.

Геморрой

При беременности. Болезненный; кровоточит; узлы наружные, крупные, зудят. С болью в спине и запором.

Лучше от купания в теплой воде.

Запор

При беременности. Стул крупный, твердый. С безрезультатными потугами. С болью после дефекации.

Дефекация затруднена, потому что стул крупный и твердый – кажется, что выходят палки. Кровотечение незначительное, или его нет.

Хуже: стоя; от ходьбы.

Agaricus muscarius (Agar.)

Красный мухомор.

▶ **Общие симптомы**

Неловкий, легко спотыкается при ходьбе. **Дрожит. Дергается.**

Хуже от холода.

Это специфическое лекарство от ознобления, особенно на кистях, стопах, пальцах. В сочетании с мазью *Tamus* им можно вылечить большинство случаев ознобления, когда нет других сильных симптомов, которые побуждали бы искать какое-то другое лекарство.

▶ **Эмоциональные / психические симптомы**

Выраженных нет.

▶ **Физическая жалоба**

Ознобление

Жжение; зуд; краснота.

Хуже от холода.

Ознобления появляются на кистях и стопах, значительно реже на ушах. Когда пораженные участки мерзнут, то очень болят.

Ушибы, кровоподтеки, синяки

Ф

Флебит

Х

Хрипота

Худой

Хуже в целом

Ц

Цистит

Ч

Чувствительность

Ш

Шея

Шок

Я

Язвы во рту

Язык

Ячмень

А**Абсцессы** *Calc-s., Hep-s., Merc-s., Sil.*корней зубов: *Hep-s., Merc-s., Sil.*миндалин: *Calc-s., Hep-s., Merc-s., Sil.*с болью см. **Боли**с гноем: *Calc-s.***Анемия** *Ars., Calc-c., Calc-p., Carb-v., Chin., Ferr., Kali-c., Kali-p., Merc-s., Nat-m., Nit-ac., Ph-ac., Phos., Puls., Staph., Sulph., Sul-ac.*губы бледные: *Ferr.*после острой болезни: *Calc-p.*с изнеможением: *Calc-p., Ferr.*

Причины:

беременность: *Ferr.*потеря крови (кровотечение и т. д.): *Chin., Ferr., Ph-ac.***Апатия** (см. также **Вялый**) *Alum., Ant-t., Apis, Carb-v., Chin., Con., Gels., Lil-t., Nat-c., Nat-m., Nat-p., Nux-m., Op., Ph-ac., Phos., Puls., Sep., Staph., Verat.*в отношении всего, что с нею делают: *Lil-t.*во время родов: *Gels., Op., Puls.*не жалуется: *Op., Stram.*при лихорадке: *Op.***Аппетит**возросший во время беременности: *Verat.*отсутствует: *Chin., Cina, Ferr.*

отсутствует во время

беременности: *Caust., Nat-m., Sep.*то есть, то нет: *Cina, Ferr.***Артрит** см. **Боль в суставах****Б****Безразличие** (см. также **Апатия**)*Carb-v., Nat-m., Nat-p., Ph-ac., Rheum, Sep., Stram.*во время лихорадки: *Op., Ph-ac.*к внешности (т. е. неряшливость): *Sulph.*к любимым: *Sep.*к работе: *Sep.*к семье: *Sep.*к собственным детям: *Sep.*ко всему: *Carb-v.*у малышей: *Rheum*к игре: *Rheum***Беспокойство** *Acon., Apis, Arg-n., Ars., Bell., Calc-p., Canth., Caust., Cham., Cimic., Cina, Coff., Coloc., Cupr., Eup-per., Ferr., Lil-t., Lyc., Mag-m., Merc-s., Rhus-t., Sil., Sulph., Zinc.*в постели: *Ars., Cupr., Ferr., Mag-m., Rhus-t.*вечером: *Caust., Zinc.*во время родов: *Acon., Coff., Lyc.*во сне: *Cina*тело подрагивает/конечности дергаются/скрипит зубами: *Cina*малыш: *Ars., Cham., Cina, Cupr., Merc-s., Rhus-t., Stram., Sulph.*бесцельно блуждает: *Stram., Verat.*лучше, когда берут на руки: *Ars., Cham., Cina*при прорезывании зубов: *Rheum*ноги беспокойны во время беременности: *Caust., Rhus-t., Sulph., Zinc.*с тревогой: *Ars.*

Хуже:

от тепла/жары: *Sulph.***Бессонница** *Acon., Ars., Bell., Bell-p., Calc-c., Calc-p., Cham., Cocc., Coff., Con., Cupr., Kali-c., Kali-p., Ign., Lyc., Mag-c., Mag-m., Nat-c., Nat-m., Nit-ac., Nux-v., Op., Ph-ac., Phos., Puls., Rhus-t., Sep., Sil., Sulph.*во время беременности: *Acon., Cham., Coff., Con., Ign., Nux-v., Puls.*не может спать: *Ph-ac.*днем (малыши): *Lyc.*до полуночи: *Con., Kali-c.*после 2 часов ночи: *Nit-ac.*после 3 часов ночи: *Bell-p., Mag-c., Nux-v.*после полуночи: *Ph-ac., Rhus-t., Sil.*

просыпается:

играть среди ночи (малыши): *Cupr.*около 3 часов ночи: *Nux-v., Sep.*от холода: *Puls.*поздно: *Calc-p., Nux-v., Sulph.*с трудом: *Calc-p.*слишком рано: *Nat-c., Nux-v.*часто: *Ph-ac., Puls., Sulph.*

с:

ощущением пустоты в желудке (под ложечкой): *Kali-p.*скрежетом зубами: *Bell.*сонливостью: *Bell., Cham., Op., Phos., Puls., Sep.*

сон:

беспокойный: *Acon., Ars., Bell., Cocc., Puls., Rhus-t., Sil., Sulph.*не освежает: *Mag-c., Mag-m., Nit-ac., Ph-ac., Sulph.*

сны:

кошмары: *Ars., Cocc., Con., Kali-c., Sil., Sulph.*правдоподобные: *Sil., Sulph.*неприятные: *Sulph.*реалистичные. яркие: *Acon., Cham., Coff., Nat-m., Nux-v., Puls.*тревожные: *Acon., Ars., Calc-c., Cocc., Kali-c., Nat-c., Nat-m., Nit-ac., Phos., Puls.*у беспокойных малышей: *Cupr.*

Лучше:

если немного поспать днем: *Sulph.*

Хуже:

до полуночи: *Calc-c., Calc-p., Kali-c., Puls.*около 1–2 часов ночи: *Kali-c.*после 2 часов ночи: *Nit-ac.*после 3 часов ночи: *Bell-p., Sep.*после 3, 4 или 5 часов ночи: *Sulph.*после полуночи: *Ars., Sil.*

Причины:

возбуждение: *Kali-p., Nux-v.*возбужденный ум: *Ars., Calc-c., Coff., Nux-v., Puls.*горе: *Nat-m.*движения малыша (при беременности): *Con.*кофе: *Cham., Nux-v.*навязчивые мысли: *Puls.*нервное истощение: *Cupr., Kali-p.*перевозбуждение: *Coff.*переживания: *Calc-c.*слишком долгая работа: *Nux-v.*

судороги в конечностях при беременности: *Cham., Coff., Nux-v.*
тревога: *Ars., Coss., Kali-p.*
умственное напряжение: *Kali-p., Nux-v.*
шок: *Ars., Ign.*
Бледный см. **Лицо**, бледное
Бойтся *Acon., Apis, Arg-n., Arn., Ars., Bor., Calc-c., Calc-p., Caust., Chin., Cimic., Coff., Ign., Lyc., Nat-c., Nit-ac., Phos., Puls.*
в сумерках: *Puls.*
в толпе: *Acon., Gels.*
вечером: *Calc-c., Caust., Puls.*
внезапных шумов (чихание, кашель и т. д.): *Bor.*
во время беременности: *Acon., Caul., Cimic.*
во время грозы: *Phos., Rhod.*
во время родов: *Acon., Ars., Coff., Kali-c., Op.*
выступить на публике: *Arg-n., Gels., Lyc.*
грома: *Rhod.*
движения вниз: *Bor.*
животных: *Chin.*
собак: *Chin., Puls.*
малыш: *Bar-c., Calc-c., Caust., Lyc.*
ночью: *Ars., Bor., Calc-c., Caust., Cina, Kali-p., Stram.*
просыпается в ужасе: *Stram.*
незнакомых, чужих людей: *Bar-c., Lyc.*
одиночества: *Apis, Arg-n., Ars., Kali-c., Phos.*
падения: *Gels.*
прикосновений: *Arn.*
смерти: *Acon., Apis, Ars., Calc-c., Cimic., Gels., Nit-ac., Phos., Ruta*
болезненной: *Coff.*
во время беременности: *Acon.*
во время родов: *Acon., Coff.*
со страхом парализующим: *Gels.*
темноты: *Phos., Stram.*

Боли (см. также **Боль в животе при беременности**; **Боль в паху**; **Боль в спине** и др.)
блуждающие: *Kali-bi., Kali-s., Led., Puls.*
быстро перемещаются («летучие»): *Cimic., Nit-ac.*
в железах/лимфоузлах: *Arn., Bell., Lyc., Merc-s., Phos.*
в ногах: *Bry.*
в костях: *Eup-per., Merc-s., Nit-ac., Ph-ac., Ruta*
в одной точке: *Kali-bi.*
в частях тела, на которых человек лежит: *Puls., Pyrog., Ruta*
давящие: *Canth., Merc-s., Rhus-t., Sep.*
жалящие: *Apis, Bry., Kali-c., Sil.*
жгучие, со жжением: *Apis, Ars., Canth., Caust., Phos., Rhus-t., Sulph.*
как от иглы: *Arg-n., Hep-s., Nit-ac.*
невыносимые: *Acon., Cham.*
не ощущаются: *Op.*
ноющие, как от ушиба: *Arn., Bry., Chin., Cimic., Eup-per., Ham., Pyrog., Rhus-t., Ruta*
появляются внезапно: *Bell.*
появляются и исчезают внезапно: *Bell., Kali-bi., Nit-ac.*
пронизывающие: *Bry., Kali-c.*
пульсирующие: *Bell.*
сводящие: *Calc-c., Cupr., Mag-p., Nux-v.*
стреляющие: *Bell., Cimic., Hupr., Rhus-t.*
стреляющие вверх: *Phyt.*
Боль в горле *Acon., All-c., Apis, Arg-n., Ars., Bar-c., Bell., Bry., Calc-c., Caust., Dros., Dulc., Hep-s., Ign., Kali-m., Lach., Lyc., Merc-c., Merc-s., Nat-m., Nit-ac., Nux-v., Phos., Phyt., Puls., Rhus-t., Rumex, Sil., Spong., Sulph.*
боли:
давящие: *Nit-ac.*
жгучие: *Acon., Apis, Ars., Bar-c., Caust., Merc-c., Nat-m., Nit-ac., Spong., Sulph.*

как от занозы: *Arg-n., Hep-s., Lach., Nit-ac.*
как от ободранности: *Caust., Hep-s., Lyc., Merc-c., Nit-ac., Nux-v., Phos., Puls., Sulph.*
ноющие: *Lyc., Merc-s., Phos., Rumex, Spong., Sulph.*
отдают в уши: *Hep-s., Lach., Merc-s., Nit-ac., Nux-v.*
отдают в шею: *Merc-s.*
очень сильные: *Bell.*
постоянные: *Caust.*
пронизывающие: *Acon., Bell., Bry., Ign., Merc-s., Nit-ac., Nux-v., Puls., Sil., Sulph.*
скребущие: *Puls.*
голос:
пропал: *Arg-n., Rumex*
хриплый: *Arg-n., Bry., Dros., Nat-m., Phos., Rhus-t., Spong., Sulph.*
горло:
воспаленное: *Bar-c.*
сухое: *Calc-c., Caust., Lyc., Nat-m., Puls., Rhus-t., Sil., Spong., Sulph.*
раздраженное: *Arg-n., Bell., Rumex*
с болезненной чувствительностью: *Rumex*
со жжением, жжет: *Caust.*
суженное, сдавленное: *Bell.*
темно-красное: *Phyt.*
чувствительное, словно ободранное: *Arg-n., Bar-c., Bell., Caust., Rumex, Sulph.*
гортань:
воспаленная: *Dros.*
раздраженная: *Dros., Puls.*
с першением: *Dros., Puls., Rhus-t.*
десны:
кровоточат: *Merc-c.*
опухшие: *Merc-c.*
дыхательные пути:
раздражены: *Rumex*

железы/лимфоузлы:
отекающие: *Bell., Sil.*
миндалины:
белые: *Kali-m.*
отекающие, воспаленные: *Bar-c., Hep-s., Kali-m., Lyc., Merc-s., Nit-ac., Phos., Phyt., Sil., Sulph.*
покрыты язвочками: *Ars., Merc-s., Nit-ac.*
рот:
пересохший: *Apis*
с:
желанием сглатывать: *Caust.*
лихорадкой: *Bry.*
ощущением комка в горле: *Ign., Lach., Lyc., Nat-m., Nux-v.*
ощущением удушья: *Caust., Ign., Lach., Sulph.*
ощущением, будто к корню языка прилип волос: *Sil.*
повышенным слюноотделением: *Bar-c., Merc-c.*
язвочками во рту: *Ars., Merc-c.*
у малышей: *Dros.*
шумы в ушах:
при глотании: *Bar-c.*
ревущие: *Bar-c.*
Лучше от:
глотания: *Ign.*
горячего питья: *Ars., Hep-s.*
приема пищи: *Merc-c.*
проглатывания жидкостей: *Bar-c.*
проглатывания твердой пищи: *Lach.*
теплого питья: *Lyc.*
теплых компрессов: *Hep-s.*
холодного питья: *Phyt.*
Хуже:
вечером: *Ign.*
если не глотать: *Ign.*
если человек не укрыт одеялом: *Nux-v., Rhus-t., Sil.*