

Да спим добре с хомеопатия

Нарушенията в съня са сред основните здравословни проблеми. Конвенционалните хапчета за сън могат да бъдат ефикасни, но също могат да доведат до свързани с тях странични ефекти. Наскоро публикувано изследване показва, че хомеопатията може да помогне при нарушения в съня без да има риск от странични ефекти.

Основен здравословен проблем

Проблемите със съня засягат между 6 и 40% от популацията¹⁻³, и също така често се наблюдават при деца и подрастващи⁴⁻⁵. Хроничната инсомния може да има сериозни здравословни, социални и икономически последствия, водещи до емоционален дистрес, хронична умора и намалена работоспособност⁶. Конвенционалните лекарства, които често се използват при нарушения в съня, могат да предизвикат голям брой странични ефекти, включващи и безсъние⁷.

Изследването показва: Хомеопатията може да помогне да спим по-добре

В наскоро публикувано клинично изследване изследователите установяват значително подобрене на първична инсомния при участници, които приемат хомеопатични лекарства⁸. Хомеопатичните пациенти спят от 1 до 1,4 часа повече на нощ за последващите четири седмици. Не са наблюдавани подобни подобрения при тези на които са давани таблетки плацебо. Изследването, включващо 50 доброволци, е случайно и двойно сляпо. Това проучване потвърждава резултатите от предишни клинични изследвания, които показват положителния ефект на хомеопатията върху нарушенията на съня⁹⁻¹⁴. Нарушенията в съня са един от най-честите проблеми, поради които се търси хомеопатична терапия¹⁵. Хомеопатията е безвреден метод и е известно, че хомеопатичните лекарства не предизвикват сериозни странични ефекти¹⁶.

Подобрен сън по време на менопаузата, при фибромиалгия и синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност

Хомеопатията също може да помогне на хора, които имат други оплаквания и които могат да повлияят на техния сън. Например проблеми по време и след менопауза⁹⁻¹⁰, при фибромиалгия¹¹ и при синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност¹². При изследване на 438 жени с постменопаузални проблеми са се подобрили съществено топлите им вълни, както и техния сън след хомеопатична терапия⁹. Симптомите, свързани с менопаузата, изчезнали или се редуцирали при 90% от жените, като при повечето от тях това станало през първите две седмици след започване на терапията.

Промяна в съня при животни

Изследователите също установили, че хомеопатичните лекарства влияят върху съня при мишки и плъхове¹⁷⁻¹⁸. Заедно със случайните и с плацебо-контрол изследвания върху хора, проучванията върху животни опровергават аргумента, че хомеопатията работи единствено поради плацебо-ефекта.

За информация може да се обърнете към www.homeopathy-ecch.eu и извън Европа www.homeopathy-ich.org

References

1. Ancoli Isreal S, Roth T. Characteristics of insomnia in the United States: results of the 1991 National Sleep Foundation Survey. Sleep 1999; 22(2): 347.

2. Hossain JL, Shapiro CM. The prevalence, cost implications, and management of sleep disorders: an overview. *Sleep Breath* 2002, 6(2): 85-102.
3. Ohayon MM. Prevalence et comorbidite des troubles du sommeil dans la population generale. [Prevalence and comorbidity of sleep disorders in general population]. *Rev Prat.* 57(14):1521-8, 2007 Sep 30.
4. Garcia-Jimenez MA, Salcedo-Aguilar F, Rodriguez-Almonacid FM, Redondo-Martinez MP, Monterde-Aznar ML, Marcos-Navarro AI, Torrijos-Martinez MP. Prevalencia de los trastornos del sueño en adolescentes de Cuenca, España. [The prevalence of sleep disorders among adolescents in Cuenca, Spain]. *Rev Neurol* 2004, 39(1): 18-24.
5. Liu X. Ma Y. Wang Y. Jiang Q. Rao X. Lu X. Teng H. Brief report: An epidemiologic survey of the prevalence of sleep disorders among children 2 to 12 years old in Beijing, China. *Pediatrics* 2005, 115(1 Suppl): 266-8.
6. Morin CM. *Insomnia – psychological assessment and management.* New York: The Guilford Press, 1993.
7. Roth T, Roehrs T, Costa e Silva JA, Chase MH. Public health and insomnia: consensus statement regarding its status and needs for future actions. *Sleep* 1999, 22(3): S419.
8. Naudé DF, Couchman IMS, Maharaj A. Chronic primary insomnia: Efficacy of homeopathic simillimum. *Homeopathy* 2010, 99: 63-68.
9. Bordet MF, Colas A, Marijnen P, Masson JL, Trichard M. Treating hot flushes in menopausal women with homeopathic treatment – Results of an observational study. *Homeopathy* 2008, 97: 10-15.
10. Pellow J. *Homeopathic simillimum treatment of secondary insomnia in peri- and postmenopausal women.* Johannesburg: Technikon Witwatersrand, 2002.
11. Fisher P, Greenwood A, Huskisson EC et al. Effect of homeopathic treatment on fibrositis (primary fibromyalgia). *British Medical Journal* 1989, 299: 365–366.
12. Strauss LC. The efficacy of a homeopathic preparation in the management of attention deficit hyperactivity disorder. *Source Biomed Ther* 2000, 18(2):197-201.
13. Roohani J. The effect of *Avena sativa comp_*, a homeopathic remedy on subjective sleeping ability and sleep quality in sufferers of secondary insomnia. Johannesburg: Technikon Witwatersrand, 1997.
14. Steinsbekk A, Lütke R. Patients' assessments of the effectiveness of homeopathic care in Norway: A prospective observational multicentre outcome study. *Homeopathy* 2005, 94: 10-16.
15. Witt CM, Lütke R, Mengler N, Willich SN. How healthy are chronically ill patients after eight years of homeopathic treatment? Results from a long term observational study. *BMC Public Health* 2008, 8: 413. doi:10.1186/1471-2458-8-413
16. European Central Council of Homeopaths (ECCH). *The Safety of Homeopathy.* An ECCH Report. January 2009. Last time downloaded on 28.03.10 from <http://www.homeopathy-ecch.org/images/stories/pdf/the%20safety%20of%20homeopathy%202009.pdf>
17. Ruiz-Vega G, Pérez-Ordaz L, León-Huéramo O, Cruz-Vázquez E, Sánchez-Díaz N. Comparative effect of *Coffea cruda* potencies on rats. *Homeopathy* 2002, 91: 80-84.
18. Sukul A, Sinhabau SP, Sukul NC. Reduction of alcohol induced sleep time in albino mice by potentized *Nux vomica* prepared with 90% ethanol. *Br Hom Journ* 1999, 88: 58-61.