

# George Vithoukas

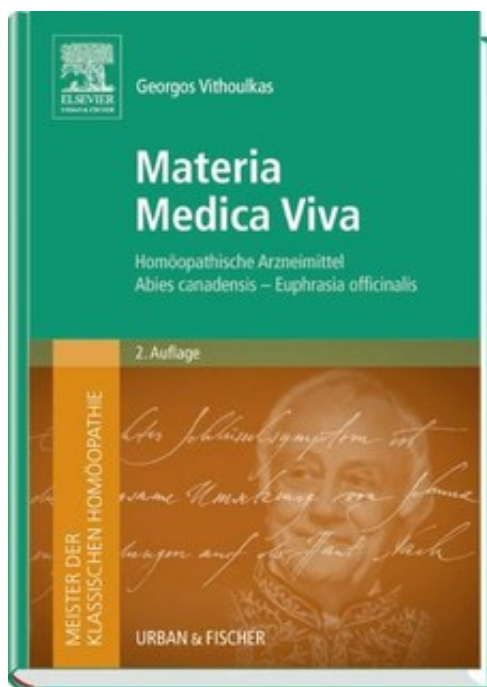
## Meister der klassischen Homöopathie. Materia Medica Viva

Extrait du livre

[Meister der klassischen Homöopathie. Materia Medica Viva](#)

de [George Vithoukas](#)

Éditeur : Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b19276>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



lassen nachts: häufig; reichlich; unwillkürlich Chronischer Harnröhrenausfluss; eitrig.

**Männliche Genitalien** Kein sexuelles Verlangen, keine Erektionen. Verhärtung der Hoden. Schweiß am Hodensack. Nächtliche Pollutionen.

**Weibliche Genitalien** Auch bei Frauen besteht kein sexuelles Verlangen. Fluor: brennend; reichlich; scharf, wundmachend. Regelblutung spärlich; unterdrückt. Brennen der Vulva.

**Rücken** Jucken am Rücken. Gefühl wie von einem Gewicht im Rücken.

Rückenschmerzen: vor und während der Regel; im Sitzen; in der Lendengegend, abends sowie vor und während der Regel; im Kreuz. Ziehen in der Lendengegend; Stechen im Rücken, in der Zervikal- und Lumbaregion; Brennen im Rückgrat und in der Lendengegend. Pulsieren in der Lendengegend. Schwäche in der Lendengegend. Steifheit im Rücken; in der Nackengegend. Spannen im Rücken.

**Extremitäten** Kalte Hände und Füße. Schwitzen an den Händen, den Handflächen. Übelriechender Fußschweiß; unterdrückter Fußschweiß. Die Hände sind sehr trocken.

Aufgesprungene Hände und Finger. Schmerzhafter Ausschlag an den Gliedern; Pickel.

Gliederschwere. Schwäche in den Beinen.

Taubheit in den Armen; den Händen; den Fingern. Jucken an den Gliedern; an den Oberschenkeln. Zucken der Beine.

Reißen in allen Gliedern: im Unterarm; im Handgelenk; in den Beinen; in den Oberschenkeln; in den Knien; in den Unterschenkeln; in den Füßen. Stechen in den Knien.

Glieder und Gelenke wie zerschlagen. Spannen in den Oberschenkeln. Schmerzlose Lähmung der oberen Gliedmaßen. Wadenkrämpfe. Unterschenkelgeschwüre.

**Schlaf** Tiefer Schlaf. Spätes Einschlafen. Unruhiger Schlaf. Schläfrig nach dem Mittagessen. Träume: angstvoll; erschreckend; von Unglück; lebhaft.

**Fieber und Frost** Fieber abends und nachts; abwechselnd mit Frösteln; brennende Hitze; überlau-

fende Hitze. Schüttelfröste; halbseitiger Frost, im Allgemeinen links. Frösteln an der frischen Luft; beim geringsten Luftzug. Kälte im Bett; äußerliche Kälte; tägliche Frostanfälle.

Schweiß: nach Mitternacht; kalt; beim Essen; übelriechend; an einzelnen Körperteilen; im Schlaf; beim Erwachen.

**Haut** Sehr empfindliche Haut. Spannen. Zeitweise brennende Haut, sonst kalt; aufgesprungene Haut. Haut brennend und trocken. Blasser Teint; rote Flecken.

- Ausschläge: brennend, mit gelber Feuchtigkeit; trocken; schlimmer nach Kratzen, nach Aufkratzen; fressend; schorfig; brennend; stechend; eiternd.

- Tuberkel; Knötchen; Flechten; Ringelflechte; Pickel; Bläschenausschlag; Urtikaria.

- Nach Kratzen: Bläschen; Nässen; Stechen.

Exkorationen. Ameisenlaufen.

Jucken nachts; juckendes Stechen; im warmen Bett. Kleine Wunden heilen langsam und eitern oft. Warzen: klein; stechend.

## Belladonna

### Essenzielle Merkmale

Wenn der Arzt deutlich einsieht, „was an den Arzneien, das ist, an jeder Arznei insbesondere, das Heilende ist“, wie Hahnemann uns in § 3 des Organon einschärft, dann wird er sich nicht länger einen engen Begriff von unseren homöopathischen Mitteln machen. Vielmehr wird, wer dies „Heilende“, die Essenz eines Mittels versteht, das Feld seiner Anwendungsmöglichkeiten in voller Breite erkennen können.

Mit der häufig stattfindenden Einstufung unserer Arzneien als „akute“ oder „konstitutionelle“ Mittel werden künstliche Grenzen gezogen, die in der Homöopathie in Wahrheit nicht existieren. So wird Belladonna im Allgemeinen als Akutmittel angesehen, zählt aber, wie ich aus meiner persönlichen Praxis weiß, auch bei chronischen Zuständen zu den am häufigsten benötigten Polychresten.

Belladonna zeichnet sich durch hochgradige **Intensität** und **Lebhaftigkeit** aus. Wie der Patient



selbst, so beeindrucken auch die Krankheitsverläufe bei diesem Mittel durch die enorme Energie, die sich in ihnen ausdrückt. Belladonna kann Pathologien produzieren, die zu den außergewöhnlichsten und exzessivsten unserer gesamten Materia medica zählen; große Heftigkeit und Gewaltsamkeit kennzeichnen, wie es scheint, den Verlauf der pathologischen Prozesse. Und entsprechend strahlen konstitutionelle Belladonna-Menschen im Allgemeinen **Vitalität, Kraft und Intensität** aus. Sie scheinen über ein hohes Maß an gut ausbalancierter Lebensenergie zu verfügen. Bei erschöpften und apathischen Menschen wird das Mittel kaum einmal von Nutzen sein; vielmehr sehen Belladonna-Patienten zumeist ganz gesund und robust aus. Es scheint sich in der Regel um Menschen zu handeln, bei denen keine tiefgreifende miasmatische Krankheit vorliegt und bei denen sich nicht eine Vielzahl von Krankheitsschichten herausgebildet hat. Und so entwickeln sie in den ersten Stadien der Pathologie auch häufig nur wenige geistige und emotionale Symptome. Zudem tritt bei ihnen fast durchweg nach der Einnahme des Mittels eine deutliche Erstverschlimmerung ein, und im Allgemeinen ist keine intensive Langzeitbehandlung erforderlich.

In den meisten homöopathischen *Materiae medicae* wird besonders die **Plötzlichkeit** der Belladonna-Zustände betont. Es ist sicherlich richtig, dass akute Beschwerden bei diesem Mittel eine solche plötzliche Qualität haben, und auch für bestimmte Krisen bei chronischen Erkrankungen mag dies zutreffen; in typischen chronischen Belladonna-Fällen wird man jedoch sehr häufig eher eine langsame und stetige Intensivierung der Symptome antreffen, die sich über Jahre erstreckt. Und so ist es nichts Ungewöhnliches, wenn ein Belladonna-Patient etwa Folgendes berichtet: zunächst recht harmloser Beginn der Beschwerden, dann stetige Verschlimmerung, bis sie in der letzten Zeit (z. B. im Verlauf des letzten Jahres) ganz unerträglich geworden sind, sodass der Betreffende sich nun gezwungen sieht, sich in Behandlung zu begeben.

Die Pathologie eines konstitutionellen Belladonna-Patienten beschränkt sich im Allgemeinen auf die physische Ebene - im Gegensatz zu den Krankheitsverläufen, die wir von anderen Mitteln kennen: denn normalerweise entwickeln unsere Patienten zunächst zwar lediglich körperliche Symptome,

wenn aber Stress oder unterdrückende Therapien hinzukommen, dringt die Krankheit auf tiefere, zentralere Ebenen des Organismus vor, in den Bereich von Geist, Gemüt und Emotionen, sodass wir in den meisten Fällen eine Mischung von physischen und psychischen Symptomen antreffen. Belladonna-Konstitutionen hingegen scheinen die Pathologie im Allgemeinen auf der Ebene einer spezifischen körperlichen Störung sozusagen in Quarantäne zu halten und eine „Ansteckung“ tieferer Ebenen zu vermeiden, was möglicherweise ihrer relativ starken Vitalität zuzuschreiben ist. Entsprechend liest sich ihre Krankheitsgeschichte meist als eine fortschreitende Intensivierung der physischen Störung, wobei kaum Beeinträchtigungen auf der geistigen oder emotionalen Ebene festzustellen sind. Typisch ist z. B., dass ein Patient von anfangs selten auftretender und eher leichter Migräne berichtet, die während der vergangenen zwei Jahre immer häufiger geworden ist und nun bereits mehrmals pro Woche auftritt - und das so heftig, dass die Schmerzen ihn fast wahnsinnig machen.

Wie aus diesen Ausführungen ersichtlich, finden Diagnose und Verschreibung bei Belladonna im Allgemeinen aufgrund körperlicher Beschwerden statt. Das heißt aber nicht, dass es nicht auch bei diesem Mittel eine charakteristische Persönlichkeitsstruktur gäbe, der wir uns nun zuwenden wollen.

### Äußere Erscheinung

Belladonna-Patienten sehen im Allgemeinen recht vital und eher plethorisch aus. Oft sind sie rot im Gesicht, die Augen leuchten.

### Geist und Gemüt

Menschen, die Belladonna benötigen, sind **lebhaft**. So wie sie auftreten, sind sie nicht leicht zu übersehen. Sie gehören zu dem Menschentyp, der in einer Gruppe sofort auffällt; bei Parties oder Feiern stehen sie oft sogar im Mittelpunkt der allgemeinen Aufmerksamkeit - eben wegen ihrer leuchtenden Augen und der enormen Vitalität, die sie ausstrahlen. Für gewöhnlich handelt es sich um intellektuelle Typen, sehr intelligent und voller Ideen, die sie höchst lebendig vortragen; aber sie sind nicht die Art Menschen, die unbedingt die Gesellschaft anderer suchen.

Belladonna-Menschen sind Persönlichkeiten mit Substanz, voll innerem Reichtum; sie haben starke

Gefühle, lebhaftige Gedanken und Phantasien. Mehr als alles andere aber sind sie **erregbar**. Zwar meiden sie Gesellschaft nicht direkt, doch ihr inneres Erleben scheint so intensiv zu sein, dass sie keiner weiteren Stimulation von außen bedürfen. Tatsächlich gehen sie starken Außenreizen sogar eher aus dem Weg und haben eine Abneigung gegen helle, laute Örtlichkeiten. Zudem benötigen sie, starke Charaktere, die sie sind, auch nicht die Unterstützung anderer. Sie zeigen nicht gerne, wenn sie leiden (obwohl sie es während einer Krise meist nicht verbergen können), und brauchen keinen Trost. Vielmehr neigen sie dazu, ihre Probleme für sich zu behalten.

So, wie Belladonna in vielen Arzneimittellehren dargestellt wird, kann man manchmal den Eindruck bekommen, man müsse es schon mit einem sich in Krämpfen windenden oder delirierenden Patienten zu tun haben, der ganz und gar außer sich ist, bevor man die Verschreibung dieses Mittels rechtfertigen könne. Meine eigenen Erfahrungen mit chronischen Fällen - denjenigen, die ich als den konstitutionellen Belladonna-Typ bezeichnen möchte - sehen anders aus. Ich habe zahlreiche Belladonna-Patienten gesehen, die keinerlei psychische Pathologie zeigten. Es ist bereits darauf hingewiesen worden, dass konstitutionelle Belladonna-Fälle im Allgemeinen hauptsächlich körperliche Symptome entwickeln; werden die Abwehrkräfte des Patienten allerdings massiv überbeansprucht, so kann die **Pathologie sprunghaft auf tiefere, zentralere Schichten des Organismus übergreifen**. Dann können wir ein **plötzliches Einsetzen von geistigen und psychischen Störungen** beobachten, nicht jedoch eine progressiv sich entwickelnde Psychopathologie.

Diese Störungen von Geist und Gemüt nun, die sich bei Belladonna schließlich einstellen können, lassen sich als Akzentuierung der bereits beschriebenen Persönlichkeitsstrukturen verstehen. Sie zeigen eben die Intensität, die für die körperlichen Symptome bei Belladonna so typisch ist; es ist, als würde ein Sturm ausbrechen.

#### **Reizbarkeit und Wut**

Reizbarkeit, Wut und schließlich starke Impulse und heftige Manie können dann auftreten. Die Reizbarkeit ist das einzige Gemütssymptom, das von Beginn an vorhanden ist und sich durch alle Stadien zieht. Sehr häufig findet man in der Vorgeschichte des Pa-

tienten Ungeduld mit **plötzlichen Wutausbrüchen**. Diese Menschen können vor Wut buchstäblich explodieren. Wenn sie ihre Wutanfälle haben, brüllen sie herum und „schreien das ganze Haus zusammen“. Die Wut ist so groß, dass sie sie zum Husten bringen kann, wobei sie knallrot im Gesicht werden. Selbst die eigenen Fehler erzürnen den Belladonna-Patienten so sehr, dass er am liebsten alles kaputt schlagen würde.

Manchmal wechseln Wut und Tränen einander ab, ein Zustand, in dem er sich selbst nicht mehr unter Kontrolle hat. So schnell, wie die Wut aufkommt, so schnell vergeht sie aber auch wieder, wie ein tobender Sturm, der rasch wieder abflaut. Man sollte sich allerdings davor hüten, einem Belladonna-Patienten während seines Wutanfalls mit guten Ratschlägen zu kommen - mag es noch so gut gemeint sein, es wird ihn erst recht verrückt machen und zu noch schlimmeren Ausbrüchen führen.

#### **Ängste**

Wegen ihres starken Charakters neigen Belladonna-Menschen nicht zu Ängsten und Befürchtungen. Gelegentlich kann es zu Angst um die eigene Gesundheit kommen, vor allem vor Krebs, die aber durch die Versicherungen eines Arztes schnell besänftigt wird und bald wieder vergessen ist. Auch Furcht vor dem Tod oder vor der Dunkelheit kann in seltenen Fällen auftreten. Die bekannteste Belladonna-Furcht ist natürlich die vor Hunden (und allgemein vor Tieren). Und aufgrund ihrer lebhaften Phantasie ist es nicht verwunderlich, dass Belladonna-Patienten sich vor eingebildeten Dingen (eben z. B. schwarzen Hunden) fürchten.

Ängste können auch in einer Menschenmenge und während der Regel auftreten; bisweilen alternieren Angst- und Wutanfälle. Insgesamt kommt jedoch den Ängsten bei Belladonna-Fällen keine sehr große Bedeutung zu.

#### **Delirium und Wahnideen**

Die **lebhaftige Einbildungskraft** und die **Erregbarkeit** von Belladonna sind bereits angesprochen worden. Unter bestimmten Umständen kann die Phantasie plötzlich mit dem Patienten durchgehen, so dass **Halluzinationen** oder **Visionen** in ihm aufsteigen. Meistens ist das während Fieberzuständen der Fall, doch auch psychische Störungen können solche

Halb bewusstlos, kann nicht sprechen; krampfartige Bewegungen der Extremitäten und Gesichtsmuskeln; rechtsseitige Zungenlähmung.

Anfälle von Steifheit und Unbeweglichkeit aller oder auch nur einzelner Glieder.

Nervöses Schaudern beim Einschlafen; wie elektrische Schläge beim Zubettgehen.

**Pulsieren morgens beim Erwachen.**

Bei Belladonna treten viele Symptome um die Menstruation herum auf. Die Patientin fühlt sich **vor, während und nach der Regel schwach**, bekommt **Kopfschmerzen** und möchte sich hinlegen.

**Erkältungsanfälligkeit, mit großer Empfindlichkeit gegen Zugluft, besonders bei unbedecktem Kopf und wenn die Haare geschnitten wurden.** Belladonna reagiert empfindlich auf Temperaturveränderungen von Warm zu Kalt, auf feuchtes Wetter und auf Frost; es geht ihm besser, wenn er sich warm eingehüllt im Zimmer aufhält.

Fröstelt sehr, wünscht Ofenwärme.

Kalte Hände und kühle Stirn, mit großem Durst, aber ohne Fieber.

Schauern oder heftiger Frost im Rücken, im Oberbauch oder in den Armen.

„Mehrere Fieber-Anfälle in einem Tage, wo die Hitze dem Froste schon nach einigen Minuten bis nach einer halben Stunde nachfolgte, stets ohne Durst in Frost und Hitze und meist mit Eingenommenheit des Kopfs.“ (Hahnemann)

Hitze in der Stirn, bei kalten Wangen.

**Allgemeines Schwitzen, das plötzlich aufkommt und schnell wieder vergeht.**

„Nächtlicher Schweiß, welcher brenzlich riecht.“ (Hahnemann)

Schweiß färbt die Bettwäsche.

**Kalter Schweiß nach dem Wasserlassen.**

Stauungsleber bei Gelbsucht, die **Leber brennt**.

Entzündete Körperteile **schwellen schnell an**, sind **extrem berührungsempfindlich**, sehr schmerzhaft und **pochen**; dabei ein Gefühl, als wollten sie bersten.

Entzündete Teile sind, ebenso wie in vielen Fällen auch die Haut, **sehr rot**, verfärben sich aber dunkel, wenn die Entzündung fortschreitet.

Entzündungen können sich bei Belladonna überall einstellen: Neuritis; Osteomyelitis; Bursitis;

Chondritis, Perichondritis; Myositis. All diesen **Entzündungen** ist gemeinsam, dass sie **sehr plötzlich auftreten**.

- Bewegung verschlimmert sämtliche Beschwerden. Sie löst Krämpfe und Schmerzen aus; sie steigert die Herzstätigkeit und macht das Herz pochen; sie kann alle möglichen Beschwerden herbeiführen und das Leiden an ihnen verstärken.
- Gehen im Wind verschlimmert.
- Besserung: wenn er sich warm eingehüllt im Zimmer aufhält; durch Luftanhalten; wenn er den **Finger in die Nase, die Ohren oder auch in die Wangen bohrt**.
- Belladonna wirkt am besten bei intelligenten, plethorischen Menschen, die, wenn es ihnen gut geht, gutgelaunt, lebensfroh und unterhaltsam sind, aber recht heftig werden, wenn sie krank sind. Daher gehört es auch zu unseren großen „Kindermitteln“.

#### Auswahl von Krankheitsbildern

Belladonna ist bei einer so großen Spannweite von pathologischen Zuständen erfolgreich angewandt worden, dass man es als ein Mittel bezeichnen kann, welches alle „Krankheiten“, alle klinisch zu diagnostizierenden Zustände umfasst. Sofern seine wichtigsten Charakteristika vorhanden sind, kann es bei jedem „Krankheitsnamen“ verschrieben werden.

- Es steht in besonders gutem Ruf bei **chronischen Kopfschmerzen**.
- **Bluthochdruck** mit rotem Gesicht und Hitzewallungen, sodass der Patient den Eindruck macht, er stehe kurz vor einem Schlaganfall. **Bluthochdruck und Diabetes mellitus**.
- **Gehirnerkrankungen:** Delirium, Delirium tremens, Meningitis, **Krämpfe**.
- **Halbseitige Lähmung** mit Krämpfen oder Zuckungen auf der gesunden Seite.
- **Epileptische Krämpfe:** gefolgt von Übelkeit und Erbrechen; mit heftigem Blutandrang zum Kopf; mit nachfolgendem apoplektischem Zustand; der Patient umklammert wild seinen Hals; die Augen sinken tief in die Höhlen zurück, er hat Schaum vor dem Mund.
- Chorea während der Schwangerschaft.
- **Manisch-depressive Erkrankungen**.
- **Wochenbettpsychose**.



- **Geisteskrankheiten.**
- Ohrenerkrankungen, insbesondere rechtsseitige Mittelohrentzündung mit quälendem Schmerz, Pochen und gerötetem Gesicht.
- **Peritonitis**, kann nicht den geringsten Druck ertragen, selbst die Bettdecke oder eine Kompresse ist unerträglich.
- **Pneumonie**, wenn sie mit den typischen Belladonna-Merkmalen einhergeht.
- **Entzündungen der Gallenblase**, wenn Liegen auf der rechten Seite den Schmerz sehr stark verschlimmert und selbst Berührung dieser Region schmerzhaft ist.
- **Halsschmerzen**, als wäre eine glühende Kohle im Hals oder als wäre die Schleimhaut in einem bestimmten Bereich verletzt und wund.
- **Schwindel**, besonders wenn er sich im Bett herumdreht.
- Belladonna hat im Allgemeinen **sehr hohes Fieber**, nur selten niedrig. Es handelt sich nicht um kontinuierliches, typhusartiges, sondern um **remittierendes Fieber**.
- Bei **Scharlach** ist Belladonna beinahe ein Spezifikum.
- **Morbus Basedow**, mit extremer Schilddrüsenüberfunktion.
- **Tollwut**.
- **Katalepsie** nach Schreck.
- Ebenfalls fast ein spezifisches Mittel ist Belladonna bei **traumatisch bedingtem Erysipel**.

### Lokalsymptome

**Schwindel** Belladonna ist eines unserer Hauptmittel bei der Meniereschen Krankheit.

Schwindel **bei jeder Bewegung**: beim **Bücken** oder beim **Aufrichten vom Bücken**, beim Hinlegen.

Schwindel, meist nachts beim **Umdrehen im Bett** oder morgens beim Aufstehen; auch beim Gehen und bei jedem Lagewechsel. Schwindel **mit erweiterten Pupillen**. Schwindel **durch Bewegung der Augen**.

Schwindel, als würde er gewiegt. Schwindel im Sonnenlicht und bei Hitze. Schwindel, mit fühlbarem Pulsieren im Kopf, Übelkeit und erweiterten Pupillen. Manchmal ist ein ganz plötzlich einsetzender Schwindel zu beobachten, der sogar dann auftritt, wenn der Patient stillsitzt. Er kann dann

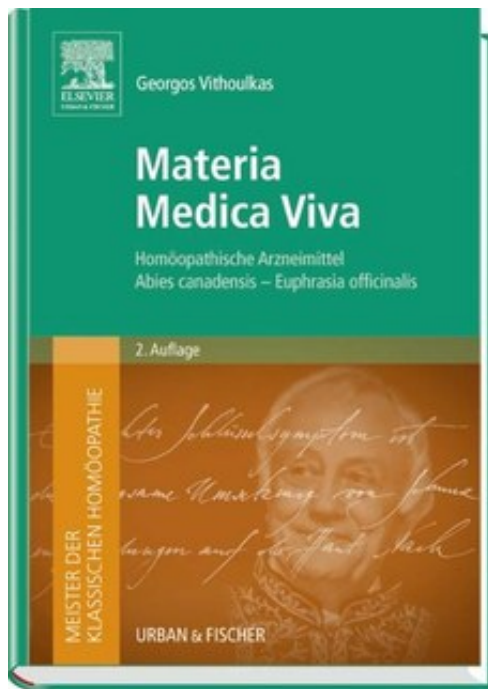
das Gefühl haben, jeden Moment zu fallen, und muss aufspringen und sich kräftig bewegen, damit es besser wird. Derartige Anfälle gehen oft mit Hitze am ganzen Körper und Tachykardie einher. Belladonna kann auch angezeigt sein bei Patienten, denen beim Autofahren leicht schwindlig oder schlecht wird.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Belladonna praktisch alle Arten von Schwindel auslösen und heilen kann. Etwa ein Viertel aller Schwindelfälle mag diese Arznei benötigen.

Oft wird der Schwindel schlimmer durch Bewegen des Kopfes oder, was sogar noch häufiger vorkommt, **durch Umdrehen im Bett von einer Seite auf die andere**; das kann so weit gehen, dass die Patienten Angst bekommen, sich im Bett auf die andere Seite zu legen.

**Kopf** Die Kopfschmerzen sind von der gleichen Art wie viele der anderen Belladonna-Schmerzen.

- Es ist ein Gefühl, als senke und hebe sich das Gehirn in der Stirn, mit reißendem und brennendem Schmerz bei jedem Schritt, bei jeder Bewegung der Augen, beim Drehen der Augäpfel, beim Treppensteigen, beim Aufstehen vom Sitzen oder beim Hinsetzen. Jegliche Bewegung erzeugt heftige Schmerzen; als würde der Kopf zerspringen, als würden die Augen herausgedrückt.
- Die Symptome von Belladonna sind häufig in der Nackenregion und dem nach oben angrenzenden Bereich zentriert. Vielleicht fünfzig Prozent aller chronischen Belladonna-Fälle leiden über Jahre hinweg unter Kopfschmerzen. Es gibt Statistiken, die nahelegen, dass eine große Zahl von Migränepatienten diese Arznei als konstitutionelles Mittel benötigen könnte. Im Allgemeinen handelt es sich um vasomotorische Kopfschmerzen, doch ist nicht selten auch eine hormoneile Komponente auszumachen, etwa bei Migräne, die in Abhängigkeit vom Menstruationszyklus, nach einer Fehlgeburt oder nach Hysterektomie bzw. Ovariectomie auftritt. Auch abnorme Krümmungen der Halswirbelsäule oder Wirbelfehlstellungen bzw. Achsenverschiebungen können für die Kopfschmerzen verantwortlich sein. Es gibt bei Belladonna zudem auch durch Wetterumschwünge ausgelöste Kopfschmerzen, die im Hinterkopf beginnen und nach vorne ausstrah-



George Vithoulkas

[Meister der klassischen Homöopathie.](#)  
[Materia Medica Viva](#)

Homöopathische Arzneimittel Abies canadensis - Euphrasia officinalis

1000 pages, relié  
publication 2015



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)