



ÚVODNÍK

Milé čtenářky a milí čtenáři,

jaro je konečně tu! Dnes, kdy píšu tento úvodník, je sice zatím ještě za dveřmi, ale s pozitivní myslí sobě vlastní jsem si téměř jistá, že v den, kdy dostanete nové číslo Okénka do svých schránek, bude již nebe prosvětlené a půda krásně zelená.

Já však zatím odpočítávám doslova minuty, kdy na mě vykouknou první jarní paprsky a já budu moct opustit běhací pás a vyběhnout zase ven do přírody, nazout in-line brusle a po zimě si projet svou oblíbenou cyklostezku v Dobřichovicích nebo obnovit přátelské „devítky“ na golfovém hřišti v Líšnici. V zimě jsme totiž všichni uzavřenější, ale s jarem rozkvétáme a znovu nacházíme své přátele, s nimiž nás spojuje nějaká sportovní aktivita. Protože je nás takových víc, připravili jsme pro vás v redakci kartu „Jak zvládnout potíže při běhání?“ a dnes vám ji posíláme jako dárek pro první jarní dny. Třeba vás inspiruje a pomůže vám překonat jarní únavu. Tak neváhejte a vyzkoušejte při svých prvních jarních krůčcích a následné regeneraci homeopatika.

Přeji vám krásné jaro a hodně pohybu.

Vaše Lucka Nestrašilová



ROZHOVOR S OSOBNOSTÍ

Ladka Něrgesová

Čtyři otázky

Pro čtenáře Světa homeopatie jsme vyzpovídali známou českou herečku a moderátorku Ladku Něrgesovou. V rozhovoru se mimo jiné dozvíte, jak se udržuje ve zdraví a jaké má osobní zkušenosti s homeopatií.

Můžete čtenářům Světa homeopatie říct, jak „dobijíte baterky“ a udržujete se ve zdraví?

Snažím se hodně spát, dobře jíst. Teď myslím ve smyslu toho, že přemýšlím nad tím, co jím, potažmo jíme, protože pro děti chce každá máma to nejlepší. A pak se také držím pravidla, že veselá mysl je půl zdraví. Čili se snažím hlavu čistit, jak to jde. Cvičím jógu. Medituju. Děláám věci, které mi jsou příjemné. A vyhýbám se, jak můžu, situacím a lidem, kteří jsou prostě jinde. Nejvíc mě ale dobíjí děti. O tom žádná.



Máte malé děti. Používáte k jejich léčbě i homeopatika a jiné přírodní prostředky?

Víte, já se přes dvacet let léčím primárně homeopatií. A to jsem farmakologii studovala. Nezavrhuju léky. To vůbec ne. Ani nejsem ta klasická bio matka, která na všechno zarputile dává výhradně bylinky. Ale u drtivé většiny nemocí a problémů vždy nejdřív sáhnou po diagnostice na přístroji EAV, nebo rovnou po homeopatikách. Na tohle mám našeho rodinného anděla – paní doktorku Dolejšovou, bez které si to vůbec neumím představit.

Sama jsem alergická na většinu druhů antibiotik. Dnes je normální, že vám doktor napíše antibiotika i na chřipku, bez odběru krve či výtěru. A když to nepomůže, píše suverénně další. Homeopatií se devadesát procent všech nemocí a infekcí vyřeší do dvou tří dnů. Je zajímavé, jak to u dětí funguje ještě rychleji. A já jsem šťastná máma, že do nich necpu už od malička farmaka pod tlakem a nevidím je trpět déle, než je to nutné. Homeopatie, koloidní stříbro a ostatní přírodní věci jsou tedy pro mě vždy první a jasnou volbou. A málokdy pak musím řešit dál.

Blíží se jaro a s ním často doléhá jarní únava. Máte nějaké tipy, jak ji zvládnout?

Nemám. Protože i přes veškeré úsilí to nakonec stejně dolehne. To je asi příroda. Nemá cenu s tím za každou cenu bojovat. Jarní únava je ale vlastně fajn. Znamená totiž, že už přijdou hezké dny. Protože já zkrátka nemám zimu ráda. Haha. Takže: ať už přijde jarní únava! Moc se na ni letos těším. Bude víc sluníčka. A venku nebude mráz. Někdy je dobré si na jarní únavu dát očištnou kúru. Vzít to zkrátka do hry jako restart organismu. Tělo vám to potom

tisíckrát vrátí. Nejdůležitější je stejně pozitivní mysl. Já totiž mimo jiné věřím i tomu, že většina nemocí začíná v hlavě. A komu je dobře, o toho se ani viry významně neoprou. Tak na to mysleme!

Jaká je vaše poslední homeopatická zkušenost?

Myslím, že nemá cenu uvádět konkrétní případy. Univerzálně řečeno je to tak, že na co doktoři několik dní čekají a pak teprve berou krev či jiné vzorky, na které se zase čeká, to ukáže přístroj EAV za několik vteřin. Přesně odhalí, kde je problém a případně i původ infekce. Na většinu neduhů zaberou homeopatika, a to u dětí opravdu velmi rychle. Pokud náhodou ne, pak saháme po farmakách zase doplněných o homeopatika, aby to nebyl takový zásah do organismu – například v případě antibiotik. Přístroj EAV samozřejmě nedokáže dělat kompletní krevní obrazy apod. Ale vlastně vůbec nechápu, proč už ho na běžnou diagnostiku nepoužívají všichni? Já do svých dětí zbytečně píchat a cpát farmaka nenechám. Obě děti navíc homeopatika a paní doktorku zbožňují.

Zrovna teď jsem to vysvětlovala jedné známé. Má první dítě. Kluk. Dva roky. A ona nešťastná, že už má čtvrtý den horečky a střevní virózu. Pediatr samozřejmě doporučil klasiku, která neléčí, ale hlídá si odvodnění. Přivezla jsem jí Belladonnu na teplotu a především Arsenicum album na střevní virózu. Říkám jí: „Rozpusť ve vodě a každou hodinu trochu pod jazyk. Zítra je zdravý.“ Koukala na mě dost skepticky a druhý den telefon. „No to snad není možné!? Už večer žádné teploty. A dneska ráno si tu usměvavý bez zvracení a průjmu hraje.“ A já jí na to říkám: „No jasně! To jsou homeopatika. Vítej v mém světě.“

PharmDr. Jana Strieglerová

Alergické potíže – homeopatie v lékárně

Sluníčko za okny nám hlásí, že je tu jaro. Příroda se pomalu probouzí k životu a přichází velmi působivé období roku. Přesto nemalé procento populace očekává nástup jara s obavami. S kvetoucí vegetací přicházejí jejich pravidelné sezónní alergické potíže, jako jsou rýma, podráždění očí, dušnost, kašel.

Tito pacienti vědí, že pokud si asi měsíc před očekávaným výskytem prvních potíží přijdou do lékárny pro homeopatické kuličky, výrazně tím zlepší průběh alergických potíží, zamezí projevům nemoci nebo zmírní její příznaky.

Doporučuji užívat asi měsíc před prvními projevy:

- **Poumon histamine 15 C** – 5 granulí 3x týdně (pondělí, středa, pátek),
- **Pollens 15 C** – 5 granulí 3x týdně (úterý, čtvrtek, sobota).

V období propuknutí příznaků je možno v tomto dávkování pokračovat, případně terapii doplnit o léky podle konkrétních příznaků:

- **Allium cepa 9 C** u pálivé vodnaté rýmy,
- **Nux vomica 9 C** u ucpaného nosu s kýčáním,
- **Euphrasia 5 C** u podráždění očí.

Doporučené dávkování je podle intenzity příznaků 5 granulí 2–5x denně.

Mgr. Šárka Chlebanová



Vy ještě kouříte?

Přestat kouřit má smysl v každém věku. Zní to velmi jednoduše, ale podstatné bude „jen“ vaše rozhodnutí zbavit se cigaret. Mít motivaci, radost z kroku ke zlepšení zdravotního stavu a mít pak radost z úspěchu. Vaše kondice, dýchání a srdečně-cévní systém se vám odvděčí, klesne i riziko, že onemocníte nějakým zhoubným nádorem.



Metoda odvykání kouření pomocí homeopatie má tři pilíře:

1. zmírnění touhy a chuti na cigaretu,
 2. ovlivnění abstinčních příznaků,
 3. specifická detoxikace organismu pomocí homeopatických léků.
- Přípravu na proces odvykání je vhodné zahájit lékem **NUX VOMICA 15 C**, a to 2x denně 5 granulí. Využívejte celou tubu. Zde je ještě možné kouření, ale udělejte vše pro to, abyste počet vykouřených cigaret snížili o polovinu.

Na svůj den „D“ – tedy na první den bez cigarety – se také připravte. Odstraňte všechny zbytky cigaret, popelníky, vyperte lůžkoviny a záclony. Zásobte se malými, nekalorickými jídly (rozinky, mandle, semínka atd.) na dobu, kdy budete mít touhu uspokojit ústa něčím dobrým. Zvyšte rovněž svou pohybovou aktivitu a zajistěte si podporu svého okolí. Také více pijte – ale jen neslazené nápoje. Zamyslete se i nad situacemi, kdy pravidelně saháte po cigaretě. Takovou klasickou situaci je například pití kávy a cigareta. Pak se snažte přerušit tento automatismus tak, že na nějaký čas (1–2 měsíce) nahradíte kávu dobrým, silným, kvalitním čajem.

Pokud chuti na cigaretu nevyhovíte a rychle se napijete 2 dcl nejlépe perlivé vody nebo minerálky, odchází postupně během 5 minut.

Další kroky budou již bez cigarety v ruce!

- Jste závislí na nikotinu? Zapalujete si do půl hodiny po probuzení, kouříte, i když jste nemocní, postupně zvyšujete počty cigaret, již jste se někdy pokoušeli přestat kouřit a měli jste abstinční příznaky, je pro vás nesnesitelné nekouřit delší dobu – např. v divadle, při cestování? Pak budete potřebovat na zmírnění touhy po cigaretě homeopatický lék **TABACUM**, a to ve vzestupném ředění. Nejprve to bude **TABACUM 9 C** 3x denně 5 granulí. První dávku si dejte co nejdříve po probuzení. Vyberte dvě balení. Poté **TABACUM 15 C** – 2x denně 5 granulí na dalších 14 dnů. Nakonec užívejte **TABACUM 30 C** co nejdříve po probuzení 5 granulí, ev. ještě jedna dávka ve chvíli touhy po cigaretě.
- Tento postup na ovlivnění touhy po cigaretě by měl dle stupně závislosti trvat 2–3 měsíce. Pokud je chuť na cigaretu menší, ale začal „kuřácký“ kašel, závratě nebo nevolnost, dejte přednost léku **LOBELIA 9 C** 2x denně 5 granulí (lék je svým efektem podobný léku Tabacum).

Nikotin z těla mizí po několika hodinách. Pak se objevují abstinční příznaky z nedostatku nikotinu. Mohou být různorodé a v různé délce a intenzitě. Mezi nejčastější patří silné nutkání kouřit, špatná nálada až deprese, pocity napětí, nesoustředěnost, zvýšená chuť k jídlu, poruchy spánku či zácpa.

Abstinční příznaky pomáhají řešit tyto léky:

- **STAPHYSAGRIA 15 C** – pocit ztráty, precitlivělost.
- **IGNATIA AMARA 15 C** – stesk, lítost, proměnlivá nálada.
- **NUX VOMICA 15 C** – zácpa, neklid.
- **KALIUM BROMATUM 30 C** – pomáhá ovlivňovat „neklidné ruce“.

Všechny tyto léky užívejte 2–3x denně 5 granulí.

- Specifická detoxikace organismu po kuřáckém období je možná homeopatikem **NATRUM SULFURICUM 15 C** – užívejte 1x denně 5 granulí po dobu 3 týdnů.

Odměňte se.

Myslete také na svou odměnu, až skončíte s kouřením. Spočítejte si, kolik vás stálo kouření za jeden rok, za dva roky... Možná budete překvapeni, že je to částka, za kterou se dá pořídit dovolená, krásný wellness pobyt nebo vylepšení vašeho bydlení.

MUDr. Eliška Bartlová

Víte,

jaké množství laktózy obsahují homeopatické granule? „Kuličky“ s obsahem laktózy lépe zachovávají svůj tvar a zároveň mají delší trvanlivost, proto jsou vhodnější ke standardizované výrobě, než kdyby obsahovaly pouze sacharózu.

Důležitá je otázka, zda lidé s intolerancí laktózy mohou užívat homeopatické granule. Potíže plynoucí z nedostatku laktázy se obvykle objeví po požití více než 3 g mléčného cukru – to je 5 celých tubiček! Tedy i pacienti s intolerancí laktózy mohou užívat homeopatické léky bez potíží. 1 dávka (5 granulí) obsahuje 0.04 g laktózy.



Iracionální touha po dokonalosti vede k depresi

Potvrdilo se, že dokonalost je nežádoucí. Podle nové studie zveřejněné v Psychologickém bulletinu (Psychological Bulletin, měsíčník Americké psychologické asociace – pozn. překl.) současné děti touží po dokonalosti více než mnohé předchozí generace a jejich posedlost dokonalostí je spojena s rostoucím výskytem deprese a úzkostnosti.



Autoři studie přezkoumali předchozí výzkum týkající se **perfekcionismu**, který široce definují jako „kombinaci nadměru vysokých osobních standardů a příliš kritického sebehodnocení“. V letech 1989 až 2016 také provedli svou vlastní studii na 41 641 amerických, kanadských a britských studentech vysokých škol. Zjistili, že perfekcionismus v průběhu doby roste. A nehorší je to ve Spojených státech.

Podle studie existuje **více druhů tohoto kulturního fenoménu**:

- perfekcionismus orientovaný na sebe, což je tlak, který jedinec vyvíjí sám na sebe, aby byl dokonalý,
- perfekcionismus vyžadovaný společností, neboli tlak, který jedinec cítí ze strany společnosti, aby byl dokonalý,
- perfekcionismus orientovaný na ostatní, tj. tlak, který jedinec vyvíjí na ostatní, aby byli dokonalí.

Výzkum **uvádí tři důvody zvýšeného výskytu perfekcionismu**: vzestup neoliberalismu, větší úzkostnost a kontrola od rodičů a rostoucí moc meritokracie. Ve studii se uvádí: „Neoliberalismus a jeho doktrína meritokracie se spojily, aby formovaly kulturu, v níž se od každého očekává, že dovede k dokonalosti sebe a svůj životní styl tím, že se bude snažit vyhovět nereálným standardům úspěšnosti. Tato nová kultura přidává rodičům další starost. Na vrcholu jejich vlastní povinnosti být úspěšnými jsou odpovědní rovněž za úspěchy a selhání svých dětí.“

Dr. Barbara Greenbergová, klinická psycholožka se specializací na problémy v rodině a ve vztazích, si všímá dalšího důležitého faktoru – **sociálních médií**. **Zdůrazňuje, že tito lidé byli od dětství neustále hodnoceni na sociálních sítích.**

Co je tak špatného na úsilí o dokonalost? Může to vést ke zhoršení deprese a úzkosti. Autoři studie upozorňují na to, že výzkum provedený mezi studenty vysokých škol a mladými lidmi například ukázal, že úsilí o vlastní dokonalost je zřejmě spojeno s klinickou depresí, mentální anorexií a předčasnou smrtí. Je také spojeno s větší fyziologickou reaktivitou (např. zvýšený krevní

tlak) a trápením (např. špatnými pocity) v reakci na stres a selhání v životě. Dokonce zjistili spojení s myšlenkami na sebevraždu.

Problémy nezpůsobuje jen snaha o dokonalost, která vychází z nás samých. Studie říká, že „perfekcionismus předepisovaný společností stojí v průběhu doby za růstem příznaků deprese a myšlenek na sebevraždu, a to v mnohem větší míře“. Jiná analýza zjistila, že perfekcionismus vyžadovaný společností má zřejmý vztah k celé řadě psychických poruch a jejich příznaků včetně sociální fobie, nespokojenosti s vlastním tělem, bulimie a myšlenek na sebevraždu a jeho souvislost s depresí a úzkostností byla ve srovnání s ostatními druhy perfekcionismu největší.

„Když jste neustále pod skutečným, nebo imaginárním drobnohledem, přičemž roli drobnohledu mají sociální média, samozřejmě si začnete více uvědomovat sami sebe,“ tvrdí doktorka Greenbergová. **„Jestliže toto uvědomování a perfekcionismus vzrostou, současně se zhorší úzkostnost a deprese. Jsou to spojené nádoby,“** říká ve shodě se studií.

Nedávno se celebrity a tzv. influenceři začali setkávat s požadavkem, aby ve svých příspěvcích na internetu vystupovali méně dokonalí a ne tak nedosažitelní. Bude však chvíli trvat, než se tento přístup ujme.

Podle doktorky Greenbergové děti na Instagramu a Snapchatu zachycují slavnostní okamžiky – když se baví nebo když vypadají dobře. Možná, že si ti lidé udělali stovky selfie, než jedno umístili na Instagram. Je to tak. **„Nesdílejí s ostatními okamžiky, když o něco usilují, studují, nebo když je jejich přítel opomenou. Zveřejňují obrázky, na nichž jsou šťastní na večírku s přáteli nebo na nichž o prázdninách pěkně vypadají.“** **Doktorka Greenbergová považuje toto překrucování skutečnosti za problematické, protože se na to lidé podívají a řeknou si: „To není možné, jejich život vypadá tak dobře!“** **A to je signálem pro začátek srovnávání.**

Každá mince má dvě strany, ne? Omyl. Doktorka Greenbergová na perfekcionismu žádný klad nevidí. Říká: **„Je to sám o sobě a ze své podstaty problematický pojem. Myslím, že je skvělá věc, když jsou mladí lidé motivovaní. Ale motivaci nelze zaměňovat za perfekcionismus. Jsou to dva velmi rozdílné, na sobě nezávislé pojmy.“** Říká, že nikdy neviděla, aby z perfekcionismu vzešlo něco dobrého, a pokračuje: **„Vždy jsem se setkávala s tím, že snaha o dokonalost přinesla jen úzkostnost a depresi. Perfekcionismus je plný úzkosti. Honíte se za něčím nedosažitelným a to nepochybně vede k problémům, protože nikdo nemůže a neměl by být dokonalý.“**

Samozřejmě se snáze řekne, než udělá, abychom akceptovali sami sebe takové, jací jsme. Docházíme však k překvapivému závěru, že tak zvaná dokonalost není tak dobrá, jak se zdá.

Zdroj: www.yahoo.com/lifestyle
Překlad: Mgr. Helena Procházková

Strach z nemoci

Máte pocit, že svět je nebezpečné místo k žití a za každým rohem číhá nějaké onemocnění? Někteří lidé ano. A tento úhel pohledu dokáže život pěkně zkomplikovat.

Dá se říci, že „strach má velké oči“? Ano, všechno, čeho se bojíme, se stává velkým a ještě větším, útočícím na nás ze všech stran. V tu chvíli jsme jako malé děti, které se bojí strašidel. Nejsou vidět, a přece v jejich očích existují. Strach je ve své podstatě biochemickou reakcí na určitý podnět. Vzniká už jen pouhou naší myšlenkou, zábleskem předchozí negativní zkušenosti, na kterou jsme třeba již dávno zapomněli.

Pokud se bojíme, že onemocníme, strach nás sevře do svěráku už jen ze samotné představy, že bychom mohli něco „chytit“. Nastupuje úzkost, panika, dušnost, zrychlený a nepravidelný tep, třes, pocení, nevolnost – a doslova paralyzána naší mysli i těla. Připadáme si zcela bezmocní. **Jsme-li ale takto vyděšení k smrti, stáváme se skutečně mnohem snadněji kořistí pro viry, bakterie a různá onemocnění.**

Mnohdy tomu stavu paradoxně přispívají také zprávy v médiích, které hlásají kupříkladu nastupující pandemii chřipky, zvýšený výskyt žloutenky apod. Taková „nevinná“ zpráva, která má za úkol pouze poskytnout informaci, aby lidé byli ve svém chování obezřetnější, dovede v organismu člověka s patofobií (viz níže) vytvořit podmínky pro to, aby nemoc mohla vstoupit.

PATOFOBIE = strach z nemocí obecně.

MONOPATOFOBIE = strach z konkrétního onemocnění.

„Chceš-li někoho ovládnout, vyvolej v něm strach,“ píše Paulo Coelho v jedné ze svých knížek. A protože se daný člověk tolik bojí nemocí, sám je tím ve svém životě vítá.

Beze strachu se žije lépe

Je vcelku normální a přirozená věc, že jsme „napojení“ na své tělo, tedy že o něj s láskou pečujeme a všímáme si, co se v něm odehrává. **Přehnaná starostlivost a vnímání každého píchnutí je však neopodstatněná, znemožňuje běžné, každodenní fungování.** Zpravidla je v těchto případech nezbytné léčit duši, která si tím říká o pozornost. Něčeho se jí nedostává. Možná jde o málo lásky, málo zdravého sebevědomí, málo radostí a nadmíru těžkých ran osudu. Člověk pak jakoby volá své okolí k pozornosti, jsem tady, všimněte si mě trochu, potřebuji péči a lásku! Strach z onemocnění bývá velmi často převlečený strach ze smrti. Zde je opravdu zapotřebí kvalitní psychoterapeutická pomoc ruku v ruce se šetrnou léčbou kupříkladu pomocí homeopatie.

To, co nám znemožňuje běžné fungování, je třeba změnit. Pochopením, přijetím, prací na sobě, oduštěním, terapií... Strach může být motivací, ale i velkou překážkou. Záleží na tom, jestli ho bereme jako parťáka, nebo jako nepřítel.

Seznam hypotetických onemocnění je nekonečně dlouhý. Začnete-li hledat příznaky, zcela určitě některý z nich na sobě po chvíli začnete pocítovat (tak mocná je naše mysl!). Dobrým důvodem k panice



bývá i prostudování zpravidla velmi dlouhého příbalového letáku u různých léků, kde výrobci musí ze zákona vyjmenovat všechny možné negativní projevy užívání, byť s minimálním výskytem. Kdo zpravidla patofobií netrpí a ani vlastně nemůže, protože by se musel ve velmi krátkém horizontu zhroutit? Kupříkladu lékaři a novináři píšící o zdraví a nemocech. Mají nastudováno stovky onemocnění, a přesto tyto příznaky na sobě (zpravidla) nevyhledávají.

Jak z této situace ven?

Čím více se něčeho bojíte, tím více to přitahujete do svého života. Znáte z dětství pohádku o strašidlu Barbuchovi? Rostl tím více, čím více se ho lidé báli. V opačném případě se ztrácel jako pára nad hrncem. Obavy z nemocí jsou podobné. **Když se oprostíte od strachu, že něco chytíte, otevře se před vámi barevný svět plný krásy.**

K tomu může napomoci kupříkladu:

- **Pravidelné cvičení jógy, čchi-kungu či nácvik relaxace** (pod odborným vedením).
- **Vhodná je citlivá psychoterapie a homeopatika na míru** doporučená lékařem-homeopatem.
- Pomoci může i **domácí mazlíček** (kočka, pes...), kteří skvěle odfiltrují každodenní stres.

Rad, jak se popasovat se strachem z nemocí by mohlo být nepočítané. Důležité je odhalit, jaká příčina (kořeny strachu) se skrývá za „oponou“ právě u vás.

Pomoc v akutním případě:

- Posadte se a přesuňte pozornost na dýchání, zvolněte jej. Dlouhý nádech a dlouhý výdech (dýchat do břicha). Ovládne-li nás strach, dýcháme mělce a rychleji, než je záhodno. Delší, pomalý nádech i výdech organismus zklidňuje a vrací do rovnováhy.

Pomocníci:

- **Podívejte se na své stravování.** Jíte-li přemíru cukru, bílé mouky, nevhodných tuků a málo ovoce i zeleniny, pak ve střevěch převládají škodlivé bakterie na úkor těch potřebných. **Střeva jsou považována za náš druhý mozek (!)**, a jakmile na tomto území vládne chaos, má to nesmírný vliv na naši psychiku. Je-li naše psychika nalomená, strach nad námi vítězí.
- **Přidejte organismu hořčik** (je obsažený mimo jiné v hořké čokoládě, banánech...), také dodejte tělu **vitaminy skupiny B**, které jsou nepostradatelné při veškeré duševní činnosti.
- **Pomocné bylinky:** kozlík, meduňka, chmel, mučenka, šišák bajkalský, mateřídouška atd.
- **Homeopatické léky:** Aconitum napellus, Argentum nitricum, Phosphorus, Gelsemium, Arsenicum album, Lycopodium a další dle rady lékaře-homeopata.

Helena Míková



Špenát trochu jinak: vegan variace

Velikonoce jsou za dveřmi i venku už voní jaro. Možná jsme někteří trochu unavenější – zima nám těla vyčerpala, proto cítíme potřebu doplnit vitaminy, minerály a možná víc sáhneme po syrové zelenině. My se už těšíme, až začneme sbírat medvědí česnek.

Zatím si můžeme doplnit talířky alespoň zelenou barvou v podobě špenátu. Moje maminka ho na Zelený čtvrtek vařila pokaždé. A když byly Velikonoce později, vařila dokonce z mladých špenátových lístků z naší zahrádky. My se však musíme spokojit se špenátem mraženým.

Co budeme potřebovat:

1 balíček mraženého špenátu
1 větší cibuli
3 stroužky česneku
2 PL oleje
sůl, mletý pepř
sójovou nebo ovesnou smetanu – stačí 1 dl
kukuřičnou mouku

Cibuli nadrobno nasekáme, osolíme, okořeníme, osmahneme na oleji, přidáme prolisovaný česnek. Když začne česnek vonět, trochu podlijeme vodou a přidáme špenát. Podusíme a zahustíme kukuřičnou moukou rozmíchanou ve smetaně. Necháme povařit. Můžeme dochutit i sójovou omáčkou a kari kořením, tak bude špenát chutnat trochu exoticky.



Podáváme s opékanými bramborami, opékaným tofu nebo s rýžovými placičkami. Já ho mám ráda třeba jen s jasmínovou rýží.

Mgr. Andrea Dovalová

Pučálka

Máte rádi pučálku? Právě ta se tradičně jedla především o půstu. Velikonoce jsou za dveřmi a možná si před svátečním hodováním chcete dopřát lehčí jídlo. Pučálka se původně připravovala z naklíčeného hrachu, ale je moc chutná i z naklíčené fazolky mungo a čočky. Když máme k dispozici klíčky, příprava tohoto opravdu chutného pokrmu je rychlá.



Potřebujeme:

olej (máslu, sádlo)
naklíčenou čočku
sůl
koření dle chuti – pepř, kari
sušená rajčata
bylinky (rozmarýn je skvělý, může být i cibule a česnek)

Postup: Na pánvi rozehrájeme tuk, přidáme nakrájenou cibuli (můžeme vynechat), naklíčenou čočku, osolíme, okořeníme a opékáme. Raději nemícháme, jen prohazujeme, abychom neolámali klíčky. Jídlo je hotové, když je čočka změkklá. Doporučuji během vaření ochutnávat. S tím rády pomohou i děti, je to opravdová pochoutka! Někde se připravuje i sladká verze – bez soli a cibule, v závěru opékání se přidává cukr (med), sušené ovoce a oříšky.

Můžeme podávat jako hlavní jídlo spolu s rýží basmati, dušenou zeleninou a ledovým salátem.

TIP: Pučálka poslouží i jako náhrada chipsů nebo jiného slaného zobání pro návštěvu.

Mgr. Andrea Dovalová

Bylinkové máslo

Každé jaro se těším, že z čerstvých bylinek vyrobím bylinkové máslo. Je to velmi jednoduché, levné a přitom lahodné a plné vitamínů a enzymů.

Potřebujeme k tomu kostku kvalitního másla a hrst, nebo 2 hrsti nasekaných bylinek. Já jsem použila to, co mi nabídla louka a zahrádka: mladé lístky pampelišek, sedmikrásky – listy i květy, pažitku, medvědí česnek, řeřichu a květy fialek.

Bylinky se nejemno nasekají a smíchají s měkkým máslem.

Plané byliny obsahují velké množství enzymů, minerálů a vitamínů.

Mezi mé nejmilejší patří sedmikráska chudobka. Vždy, když ji vidím, vzpomenu si na Karafiátovy Broučky – naši oblíbenou knížku. Sedmikráska kromě toho, že je opravdu krásná, má spoustu zajímavých účinků využívaných v lidovém léčitelství. Její účinky jsou dané širokým spektrem obsahových látek: hořčiny, flavonoidy, saponiny, minerální látky a vitamín C. Díky těmto látkám



mají sedmikrásky čistící účinky na organismus, podporují trávení a příznivě působí při nachlazení. Výhodou sedmikrásek také je, že rostou i kvetou téměř celoročně, takže o jejich zdroj není nouze. My je s oblibou dáváme do salátů, květy zdobíme polévku, namazaný chleba nebo i koláče. Takové jídlo ozdobené sedmikráskami pak pohladí nejen žaludek, ale i naši duši.

PharmDr. Jana Strieglerová

Zelený oběd

Báječný článek o medvědí česneku na webu Svět homeopatie mě přivedl na myšlenku podělit se i o své zkušenosti s medvědí česnekem. Vřele tento recept doporučuji nejen těm, kteří mají rádi chuť česneku, ale i těm, kteří spěchají, a také veganům (pokud použijí místo tuku olivový olej a místo klasické smetany sójovou) nebo celiakům.

Vyzkoušejte hustou krémovou polévku z medvědího česneku. Je sytá a lahodná.



Na tuku (másle nebo olivovém oleji) orestujte nahrubo nakrájenou cibuli a brambory. Těmi nešetřete, polévku zahustí. Pro pětičlennou rodinu stačí 5 větších brambor. Zalijte vodou, osolte, a pokud chcete, ochuťte zdravým polévkovým kořením (např. Wurst). Já moc ráda používám libeček. Uvařte doměkka, přilijte smetanu (z kravského mléka nebo smetanu sójovou, ovesnou případně rýžovou) a nechte provařit (nemusíte dlouho). Mezitím nasekejte větší svazek opláchnutého medvědího česneku a přidejte ho do polévky. Vše rozmixujte a můžete podávat.

Polévku můžete vylepšit ztraceným vejcem (to pak může být i lehkou večeří) nebo plátky zapečené bagety se sýrem, případně kousky nastrohaného sýru pecorino a nahrubo mletým pepřem.

Já jsem dnes měla polévku hotovou za necelých 15 minut. Než se polévka dovařila, udělala jsem omáčku na těstoviny ze špenátu a sýru ricotta. A tak jsme dnes měli na stole sytější zelenou polévku a zelenou omáčku na těstovinách. Někomu se to může zdát příliš, ale nebojte, zelené barvy není teď, na jaře, nikdy dost. Uklidňuje játra a zvedá náladu.

Přeji vám dobrou chuť!

Ing. Ludmila Pszczolková

Víte, že



... si můžete příjemně a zdravě zamlsat? Nasypte si do misky trochu sušeného dřívěálu. Má vysoký obsah vitamínu C, je vhodný i po horečnatých onemocněních z nachlazení, pomáhá při zánětech ledvin a močového měchýře, při výskytu kamenů nebo písku a při zánětech žlučníku. Kromě toho je vynikající na léčení jater.

V nabídce lékáren najdete dřívěalový sirup. Při zánětech hrtanu pomůže odvar, který se kloktá. Jako prevenci nemocí z nachlazení a doplnění vitamínů můžeme dětem nabídnout denně trochu sušených plodů dřívěálu. Sušené plody mají příjemnou, jemně nahořklou a nakyslou, ostrou chuť. Chutnat budou i smíchané v misce se sušeným rakytníkem, hrozkami, sušenými meruňkami, arónií a oříšky.



Aby zotavení po chřipce netrvalo tak dlouho

Jak se rychleji a kvalitněji zotavit po prodělané chřipce? Přečtěte si rady lékaře, odborníka v homeopatii, MUDr. Jaroslava Čupery.

Pro rychlejší a kvalitnější zotavení po prodělané chřipce je možné pacientovi podat **Sulfur iodatum 15 C** v případě, že u něj přetrvávají lehce zvýšené teploty, kašel, pobolívají jej klouby a cítí se stále unavený. Je to lék doléčující zánět.

Pokud se pacient cítí slabý a v průběhu chřipky se hodně potil, lékem na tuto ztrátu tělesných tekutin je **China 9 C**. Tyto léky podáváme 3x denně do odeznění příznaků či po dobu 1 týdne.

MUDr. Jaroslav Čupera



Podpora pro maminky po porodu – homeopatie v lékárně

Jedna z prvních cest novopečených maminek vede z porodnice rovnou do lékárny. Potřebují nakoupit pro sebe i miminko vše potřebné. Velkou pomoc můžeme nabídnout právě díky homeopatii.

- **China 9 C** – řeší metabolismus tekutin v organismu – vodní hospodářství. U porodu a po něm dochází ke ztrátám tekutin z těla maminky (krvácení, pocení, kojení...). Dalším příznakem tohoto léku je slabost, únava a vyčerpání. Dávkujeme 3x denně 5 granulí po dobu 1–2 týdnů po porodu.



- **Arnica montana 15 C** – je hojivá bylina. Podporuje regeneraci tkání malé pánve po porodu, pomáhá srůstání drobných trhlinek nebo po šití hráze a působí analgeticky (od bolesti). Dávkujeme 3x denně 5 granulí hned od porodu po dobu 14 dnů.
- **Ricinus communis 5 C** – podporuje tvorbu mateřského mléka. Dávkování: 3x denně 5 granulí. Může se vysadit, jakmile se mléko začne dostatečně produkovat.
- **Sepia 15 C** – podáváme 2x denně 5 granulí po celé šestinedělí, pokud je maminka psychicky v nepohodě, má pocit, že nezvládne péči o miminko i domácnost, a cítí se bezradná.
- **Bachovy krizové kapky nebo pastilky Rescue** – jsou vhodné i pro ostatní členy rodiny, než se spolu doma s miminkem sžijí a rodina zase začne „normálně“ fungovat.
- Výborným dobíječem energie a minerálů je **Magnesium phosphoricum D 6 (Schüsslerova sůl č. 7)** – je vhodné ji užívat dlouhodobě – 3 měsíce 2x denně 3 tablety.

Dále je důležité dodržovat **pitný režim** – pít hlavně vodu a k tomu 2x denně bylinkový čaj pro kojící matky.

PharmDr. Jana Strieglerová

Pro vyčerpanou maminku

Vyčerpané mamince, která je okolnostmi hodně stresovaná, má na svých bedrech zaměstnání, děti, domácnost, cítí se hodně unavená, bolívá ji hlava, je náladová a rozhodí ji i maličkosti, doporučuje naše psycholožka Mgr. Alice Joši Lapišová: „Myslím si, že homeopatie a alternativní terapie je v tomto případě vhodná, nicméně pokud máte zájem stav skutečně efektivně a dlouhodobě řešit, bude nejlepší vyhledat homeopata osobně. Můžu vám nabídnout

několik univerzálních tipů k vyzkoušení:

PHOSPHORICUM ACIDUM 30 C – 5 granulí 1x denně,
Magnesium 300+ – užívání dle příbalové informace.

Z aromaterapie doporučuji zakoupit **kvalitní** esenciální olej – růže. Přivoňte si podle potřeby, kdykoliv během dne, když budete pociťovat napětí.“



f Příušnice

Mezi jarní infekty patří i příušnice. Toto infekční virové onemocnění se projevuje bolestivým zduřením jedné, nebo více slinných žláz. Jsou to obvykle slinné žlázy příušní, nebo také podčelistní a podjazykové. Příušnice mohou začít bolestí hlavy, zimnicí, nechutenstvím, únavou a teplotami, postupně (asi po 12–24 hodinách) dochází i ke zduření slinných žláz. Příznaky se objevují 14–24 dní po nákaze.

Při příušnicích můžeme vzít na pomoc homeopatické léky:

MERCURIUS SOLUBILIS 15 C – nejčastější lék. Silné slinění, zápach z úst, zduřené slinné žlázy. Pocení, horečka.

PHYTOLACCA DECANDRA 9 C – zatvrdlé zduřelé slinné žlázy. Bolest uší při polykání.

f Únava hlasivek

V důsledku nachlazení se někdy objeví chrapot. Hlas se stává hlubším, nebo vyšším, nemocnému se nemluví dobře. Při chrapotu, únavě hlasivek, zánětu hrtanu a ztrátě hlasu se používá vícesložkový lék **HOMEOVOX**.

Z dalších homeopatických léků vybírejte podle projevů:

ARNICA MONTANA – chrapot, který způsobila námaha hlasivek,

ARUM TRIPHYLLUM – prasklé koutky, pocit čerstvé rány v krku, přidušený hlas, pocit škrcení, pálivá rýma,

PHOSPHORUS – chrapot zejména v noci, touha po studených nápojích, které ale stav zhoršují, suchý, lechtavý kašel,

CAUSTICUM – neschopnost mluvit, pálivá bolest, v teple bolest ustupuje, při kašli uniká kapka moči.



f Odvaha

Čeká dnes někoho u vás těžká písemka, nebo zkouška a nevěří si? Vyzkoušejte koktejl, který pomůže nabrat odvahu a věřit ve své síly: **LYCOPodium 30 C + ANACARDIUM 30 C + GELSEMIUM 30 C**.

f Jarní únava

Na jarní únavu, která se projevuje slabostí a vyčerpáním, vyzkoušejte homeopatický lék **ACIDUM PHOSPHORICUM**. Pokud potřebujete trochu „zklidnit“, zejména po vyčerpávající práci (studiu), vezměte na pomoc **KALIUM PHOSPHORICUM**.

O správném léku, ředění a dávkování se ve všech zmíněných případech poradte se svým lékařem-homeopatem.



f Jalovec

Za okny už voní jaro. Pokud se cítíte po zimě hodně zaplaveni toxiny, voňavá pomoc se nabízí v jalovcovém éterickém oleji. Jalovec pomůže při úklidu lymfy – čistí a detoxikuje celé tělo. Posiluje i ledviny, které mají na detoxikaci organismu nemalou účast. A jak ho použít? Dejte několik kapek do aromalampy, na šálu nebo do koupele.

f Element dřeva

Stále máme jaro, kterému vládne „dřevo“. Element dřeva je velmi dynamický. Proto játra také pracují v dynamickém rytmu. Pozor, oslabuje je i dlouhotrvající sledování televize, dlouhý pobyt v hlučném prostředí a požívání stimulantů. Při stavech „pod tlakem“ a při pocitech podrážděnosti a vyčerpání věnujte čas spíše klidným a uměleckým aktivitám, ze kterých máte radost. Jezte především typicky jarní potraviny: chřest, pórek, pampelišku, mladou cibulku, pažitku, divoké bylinky atd.



Instagram #svethomeopatiecz

Víte, že nás nově najdete i na INSTAGRAMU? Zažili jste něco, co souvisí s homeopatií nebo zdravým životním stylem? Přidejte ke svému postu #svethomeopatiecz a vyhraje s námi! Co? Dozvíte se na našem instagramovém profilu "svethomeopatiecz"!



Bolesti kyčelního kloubu

Příčin potíží s kyčelním kloubem může být mnoho. Bolesti jsou většinou způsobeny asymetrickou zátěží, špatným stereotypem chůze i vrozenými vývojovými vadami. Patologické zatížení jednoho kloubu může vyvolat bolest dalších kloubů. Důležité je vždy zjistit příčinu bolestí a pak je možné vedle rehabilitace od bolestí ulevit například i homeopatickými léky.



„Dobrý den, obracím se na Vás s prosbou o radu. Je mi 52 let a mám nadváhu, což vidím jako první problém. V dětství mně operovali kyčelní kloub, který byl doteď v pořádku. Poslední dobou, a jistě i vlivem nadváhy, se začal ozývat, hlavně při změnách počasí. Bolesti jsou nejsilnější při pohybu, ale i v klidu. Před časem jsem měla potíže i s páteří v křížové oblasti. Diagnostikovali mi koxartrózu a deformovanou ploténku v kříži. Poradíte homeopatika, která mi uleví?“

Na dotaz odpověděla PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D. – fyzioterapeutka, odbornice v homeopatii.

„Dobrý den, mohu Vám doporučit pouze obecnou homeopatickou léčbu. Aby bylo možné přesněji zacílit, bylo by dobré navštívit homeopata. I přes užívání homeopatických léků je nezbytné snížení hmotnosti. Zkuste najít také rehabilitaci, kde Vám nabídnou kromě elektroléčby především cvičení.“

Z homeopatických léků vyzkoušejte kombinaci:

- **ARNICA MONTANA 9 C** – 5 granulí 2x denně,
- **RHUS TOXICODENDRON 9 C** – 5 granulí 1x denně – ráno,
- **RUTA GRAVEOLENS 9 C** – 5 granulí 1x denně – večer.

Budu držet palce, a pokud byste měla další dotazy, určitě napište.“

PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.

Jako podpůrná metabolická terapie osteoporózy jsou obvykle využívány tyto homeopatické léky:

- **CALCAREA CARBONICA 5 C** – podporuje absorpci vápníku,
- **CALCAREA FLUORICA 5 C** – podporuje pevnost kostí,
- **CALCAREA PHOSPHORICA 5 C** – podporuje tvorbu kostní hmoty a kostní metabolismus.

Všechny uvedené léky užívejte 2x denně 5 granulí.

O vhodném léku, ředění a dávkování se poraďte se svým lékařem-homeopatem.

STATISTIKY, ČÍSLA, STUDIE:



Homeopatie je medicína založená na důkazech

Do konce roku 2014 bylo v lektorovaných časopisech zveřejněno celkem 104 článků pojednávajících o kvalitních randomizovaných, placebem kontrolovaných studiích týkajících se homeopatie (při 61 různých zdravotních obtížích). 41 % těchto studií referuje o pozitivních důkazech, u 5 % jde o převahu negativních důkazů a u 54 % nebyl průkazně zjištěn ani pozitivní, ani negativní důkaz.

Zdravotní obtíže, u nichž byl v randomizovaných, placebem kontrolovaných studiích zjištěn pozitivní účinek, sahají od alergií a zánětů horních cest dýchacích přes průjem u dětí, sennou rýmu, chřipku, nespavost, revmatické onemocnění a sinusitidu až po závratě.

Studie o vlivu homeopatie na zdravotní stav pacientů:

Bristolská homeopatická nemocnice v roce 2005

V roce 2005 bylo provedeno nejrozsáhlejší vyhodnocení užitečnosti homeopatické léčby a bylo zjištěno, že 70 % z 6 500 pacientů, kteří lékaře navštívili opakovaně, zana-

menalo zlepšení svého zdravotního stavu. U mnoha lidí se zlepšily obtížné chronické problémy jako např. ekzém, astma, migrény, syndrom dráždivého tračníku, artritida, deprese i chronický únavový syndrom.

Studie z roku 2008 provedená v pěti britských zdravotnických zařízeních

I studie z roku 2008 sledující účinek na pacienty v nemocnicích potvrzuje nálezy předchozích studií. Po dobu jednoho měsíce v roce 2007 bylo ve všech pěti homeopatických zdravotnických zařízeních, která jsou zařazena do britské Národní zdravotní služby (NHS), sledováno celkem 1 602 pacientů na opakovaných návštěvách u lékaře. Studie zjistila, že lékaři pracující v systému NHS se v současnosti nejčastěji spoléhají na homeopatii při léčbě ekzému. Další běžně léčené potíže jsou chronická únava, obtíže v menopauze a osteoartritida.

Zdroj: www.britishhomeopathic.org
Překlad: Mgr. Helena Procházková



Světový týden homeopatie

V týdnu od 10. 4. do 16. 4. 2018 budou homeopaté po celém světě slavit Světový týden homeopatie (World Homeopathy Awareness Week). Je to každoroční připomenutí narození objevitele homeopatie, německého lékaře Samuela Hahnemanna, který se narodil 10. 4. 1755.

V letošním roce se k této události připojí v rámci ECH (European Committee for Homeopathy) i Česká republika a to prostřednictvím aktivit Homeopatické lékařské asociace. HLA se v roce 2015 stala plnohodnotným

členem ECH, má své místo na homeopatické mapě Evropy a to je znamením toho, že patříme k evropskému homeopatickému společenství.

Světový týden homeopatie je vlastně svébytnou oslavou narozenin Samuela Hahnemanna, a to prostřednictvím propagace této jedinečné léčebné metody. V mnoha evropských státech proběhne řada akcí, jako jsou veřejné přednášky o homeopatii, tiskové konference a TV debaty.

MUDr. Jaroslav Čupera

Mezinárodní spolupráce v homeopatii

Memorandum o porozumění týkající se výzkumu v homeopatii podepsali v lednu 2018 premiéři Izraele Benjamin Netanjahu a Indie Naréndra Módí.

Toto memorandum je jednou z devíti dohod o vzájemné spolupráci, kterou obě země dojednaly. Bylo uzavřeno mezi Centrem pro integrovanou a komplementární medicínu v Jeruzalémě a Centrální radou pro výzkum v homeopatii v Indii a má směřovat k rozvoji spolupráce ve výzkumu homeopatie a také k založení pracovní skupiny.

Zdroj: www.financialexpress.com



Blíží se přijímací a maturitní zkoušky

V jarních měsících probíhají přijímací zkoušky na střední školy. Náročné týdny čekají i budoucí maturanty, před nimiž stojí „zkoušky z dospělosti“ následované u mnoha z nich i přijímacími zkouškami na vysokou školu. Proto pro vás máme několik tipů, jak své děti podpořit ve stavech velké trémy.

Pomoci mohou **Bachovy květové esence** – buďto krizová esence **RESCUE REMEDY**, nebo podávání jednotlivých esencí:

- **MIMULUS** – pomůže při konkrétním strachu, který se může projevit různými způsoby (například koktáním, červenáním, nervózním smíchem, třesem...). Tato esence podpoří odvahu čelit zkoušce s důvěrou, pomůže obhájit své vědomosti a také mít emoce pod kontrolou.
- **ROCK ROSE** – pokud strach dosáhne obrovských rozměrů a je až ochromující. Je vhodná v situaci, kdy jedinec ztratí schopnost přemýšlet a jednat racionálně, má pocit bezmoci. Podpoří odvahu, ducha-přítomnost a schopnost zachovat ve vypjaté situaci klid a rozvahu.

Různé možnosti nám nabízí také **fytoterapie**. Večer a ráno před zkouškou připravte svému dítěti čaj z některé následujících bylin, či z jejich směsi: **meduňka, fenykl,**

květ levandule a třezalka. Čajík od maminky uklidní v každé situaci!

Při trémě můžeme vnitřní klid podpořit i pomocí **aromaterapie**. Několik dní před zkouškou dopřejte svému dítěti před spaním zklidňující aroma-masáž. Můžete použít buď koupený masážní olej (přírodní, s éterickými oleji, nikoliv se syntetickými vonnými oleji), anebo si připravte svůj. Možností je mnoho. Do jedlého oleje (mandlový, sezamový, kokosový...) nakapejte několik kapek zvolené silice a masírujte s láskou, pochopením a vstřícností.

V den zkoušky můžete kápnout na šátek, za límeček sváteční košile (opatrně, ať ji neumažete), nebo na kapesník trochu vhodného éterického oleje. „Obalíte“ tak svého velkého žáka atmosférou harmonie, podpory a pochopení. Vybrat si můžete ze široké nabídky, uvádíme několik zklidňujících olejíčků:

- **MEDUŇKA** – výrazně upokojuje, působí při nespavosti, nervozitě a neklidu. Pomáhá také při žaludeční neuróze.
- **POMERANČ** sladký i hořký – ulevuje při neklidu a úzkosti, pomáhá i při nevolnosti (například ze stresu).
- **MANDARINKA** – rozptýlí úzkost, osvěžuje, uvolňuje napětí, pomáhá při nespavosti, výrazně harmonizuje psychiku.

- **LEVANDULE** – zklidňuje, harmonizuje a pomáhá při nespavosti.
- **SANTAL** – navozuje pocit harmonie.
- **RŮŽE** – pomáhá při úzkosti.

A samozřejmě nezapomínáme ani na **homeopatii**:

- **COFFEA 30 C** je vhodná pro studenta, který v noci přemýšlí nad úkoly, řeší zadání, v hlavě přemítá o průběhu zkoušky. Před zkouškou se z něj stává „malá šedá myška“. Objevují se bolesti hlavy a časté močení. Student má pocit těžkých končetin a nemá chuť nic pít.
- Na **GELSEMIUM 30 C** myslíme v situaci, kdy je žák „ochromen strachem“.
- **ARGENTUM NITRICUM 30 C** zvolme, když se před zkouškou objeví průjem. Student se v hektickém období přímo cpe střídavě chipsy, čokoládou a sladkostmi. Tento lék je také vhodný při intelektuálním vyčerpání.
- Pro žáka, který „je vždy připraven“ už několik dní předem, plán úkolů má do puntíku splněný a až obsedantně dokola prochází jednotlivé části učiva, bude vhodným lékem **ARSENICUM ALBUM 30 C**. Takové děti jsou zimornivé. Strach se u nich může projevat i dušením.
- U některých studentů dochází při obavách ze zkoušky ke střídání hysterického pláče a smíchu. V krku mají pocit knedlíku. Nesnášejí kritiku. Objevují se také bolesti hlavy – jako by jim do ní někdo vrážel hřebík. V tomto případě volíme lék **IGNATIA AMARA 30 C**.

- Pokud student v důsledku vyčerpání reaguje na každý podnět, jako by ho píchla včelka, má „nervy na dranc“, nikdo se ho nesmí ani dotknout a nemá rád kolektivní práci, rozhodneme se pro **KALIUM PHOSPHORICUM 30 C**.
- Pro toho, kdo své pocity méněcennosti zakrývá agresivitou, mlsá hodně sladkostí a má chuť na teplé nápoje, bude vhodné **LYCOPodium CLAVATUM 30 C**. Student má obrovský strach před zkouškou, ale obavy se po začátku zkoušení vytratí. Nervozita se dokonce může projevat i grimasami, které po zkoušce naštěstí vymizí.
- V případě výpadků paměti, chybějící energie a pocitu, že nezvládne vyhovět požadavkům, připravte v den zkoušky koktejl: **ACIDUM PHOSPHORICUM 15 C + KALIUM PHOSPHORICUM 15 C**. Do půllitrové lahve s vodou dejte 10 granulí od každého léku, upíjejte co půl hodiny.

O vhodném léku, ředění a dávkování se poraďte se svým lékařem-homeopatem.

TIP 1: Všechny zmíněné postupy můžeme využít i pro mladší žáky, které čeká čtvrtletní písemka, nebo i obyčejné zkoušení, či vystoupení.

TIP 2: Nezapomeňte ve velký den přibalit také tabulku oblíbené čokolády i se vzkazem, že držíte palce.

Mgr. Andrea Dovalová



Soutěže na základních uměleckých školách

Na základních uměleckých školách probíhají soutěže. Blíží se i termíny recitačních soutěží a soutěží v rétorice. Umělecky nadané děti se průběžně účastní různých vystoupení a ne vždy je to „úplně v pohodě“. Mnoho dětí trápí před veřejným vystoupením tréma. Mají obavy, že to nezvládnou, že udělají chybu, bojí se výsměchu.

Podobné pocity prý měl i Fryderyk Chopin, který trpěl takovou trémou z veřejných koncertů, že jich za celý život odehrál asi jen 40. Na posledním veřejném koncertu

vystoupil ve 26 letech. Raději hrál před malým počtem lidí. Možná i Chopinovi by pomohla Bachova krizová esence Rescue Remedy.

A co doporučí MUDr. Kateřina Formánková malým trémistům?

„Zkuste lék **GELSEMIUM 30 C** ráno v den vystoupení a těsně před ním a **LYCOPodium 15 C** pět granulí před vystoupením večer.“



Barunka a její příběh se šťastným koncem



Dnes vám přinášíme krásný a silný příběh čtenářky Lenky a její statečné holčičky Barunky, která musela bojovat od první chvíle, kdy přišla na svět. Máme velkou radost, že vše dobře dopadlo, a Barunce a celé rodině moc držíme palce, aby šlo vše tak hezky a pozitivně jako doposud. Současně děkujeme, že se s námi maminka Lenka o své bohaté zkušenosti s homeopatií podělila.

„Vážená redakce a milí čtenáři Světa homeopatie, víc jak před rokem jsem napsala, že homeopatie se stala nedílnou součástí mého života. A i dnes na svém tvrzení trvám. Spojení homeopatie a mé osoby je dokonce čím dál silnější. Je to tak fascinující věda, se kterou se cítím v životě mnohem jistější.“

Proč Vám to všechno píšu?

Jednak bych ráda opět poděkovala všem odborníkům, se kterými jsem v kontaktu, a portálu Světa homeopatie za cenné a užitečné rady. A především bych těmito řádky chtěla dodat odvalu v použití homeopatik zejména maminkám miminek a malých dětí.

Jsem maminkou téměř čtyřletého rošťáka a bezmála dvouleté princezny. A právě Barunčin příběh Vám chci ve stručnosti vyprávět.

S homeopatií jsem do začátku druhého těhotenství neměla vůbec žádné zkušenosti. Zdolání urputných těhotenských nevolností pomocí homeopatik (Sepia, Ipecacuanha) bylo mou startovní čarou. Tenkrát jsem se přesvědčila na vlastní kůži a uvěřila, že homeopatie funguje.

Dcera se mi narodila předčasně již v 26. týdnu těhotenství s porodními mírami 698 g a 33 cm. Snad i proto jsem o to víc chtěla najít na všechny její neduhy léky, o kterých bych byla přesvědčená, že jsou bezpečné, účinné a bez nežádoucích účinků. Možná Vám to zní jako klišé, ale homeopatie taková je.

Ve zdolávání „běžných“ potíží jsem se s důvěrou obracela na stránky a poradny Světa homeopatie. Mám také svou oblíbenou paní magistru v lékárně (Mgr. Šárku Chlebanovou – pozn. redakce) a specifické lékařské diagnózy nechávám ve zlatých rukou paní doktorky-homeopatky.

Také s pomocí homeopatie se nám podařilo zvládnout tyto potíže a onemocnění:

- novorozenecké a kojenecké koliky – **Colocynthis, Magnesia phosphorica,**
- anémie z nezralosti – **Ferrum phosphoricum,**
- růst zoubků – **Chamomilla vulgaris, Phytolacca decandra, Belladonna,**
- zvýšená teplota, horečka – **Ferrum phosphoricum, Aconitum napellus, Belladonna,**
- rýma, nachlazení – **Oscillo, Coryzalia, Ferrum phosphoricum, Pulsatilla,**
- posílení imunity – **Oscillo, Silicea, Sulfur iodatum,** bolest ucha – **Ferrum phosphoricum, Arsenicum album,**
- nevolnosti, zvracení, průjem – **Oscillo, China, Nux vomica, Ipeca, Arsenicum album,**
- pupeční kýla – **Calcarea fluorica,**
- neprůchodnost slzných kanálků – **Silicea, Kalium muriaticum, Lachesis mutus,**
- úrazy a poranění – **Arnica montana.**

Homeopatii teď samozřejmě využívá už celá naše rodina. Zvládáme i školku, alergie... O tom třeba příště. Pokud s homeopatií stále váháte, nebojte se, můžete jen získat.“

Lenka Matoušková

Poznámka redakce: K jednotlivým onemocněním uvedeným v článku je možné vyhledat detailnější popis léčby a dávkování na našem webovém portálu Svět homeopatie.cz



Homeopatická léčba dětí i psa – osobní zkušenost

Přinášíme vám další vlašťovku z příběhů s pozitivní osobní zkušeností s homeopatickou léčbou – tentokrát dětí i psa.

„Dobrý den, ráda bych se také podělila o skvělé výsledky homeopatické léčby, a to jak dětí, tak fenky jezevčíka.

O homeopatii se zajímám už několik let, a protože to moje okolí ví, oslovila mě i má švagrová, že šestiletého synovce trápí pokašlávání a je často nemocný. Podle symptomů, ale hlavně podle jeho citlivé povahy, jsem vybrala Pulsatillu a kyvadlem vytestovala potenci 30 C. Po několika týdnech užívání přestal kašlat, je mnohem veselejší a když se blíží nemoc, Pulsatilla ji stopne během chvíle, takže se žádné velké smrkání nekoná. A funguje i na jeho malou sestru.

Rovněž mají fenku jezevčíka, která začala být agresivní. Také se jí objevila bulka u cecíku. Veterinář naznal, že jde o falešnou březost, jeho léky však nezabraly. Já jsem ale zrovna uviděla Váš skvělý článek na toto téma a už mě ani nepřekvapilo, že fence vyšel úplně stejný lék

i potence – Pulsatilla 30 C. Bulka zmizela do tří týdnů a není rozeznat, kde byla. Fenka je jen přirozeně divoká, ale už ne agresivní. Považuju to za další homeopatický zázrak a tímto děkuju celé redakci za velmi užitečné rady!

Těším se na další články a přeju Vám všem krásné dny.“

Kristýna Liptáková



VETERINÁRNÍ OKÉNKO:



Aktivní pes a homeopatie

Aktivní nebo pracovní psi a jejich tzv. „doping“ – to je kategorie, kterou začínám řešit čím dál častěji. Mnoho lidí začalo vést aktivní život, sportují, často běhají několik kilometrů denně a jako partáka si s sebou berou své psy. Další kapitolou jsou vyložené pracovní plemena, která mají náročné tréninky a závody. Co takovým psům dávat, jaké doplňky? Je to vůbec potřeba? A co homeopatie, nabízí něco?

Takto se mě ptají lidé, kteří o své pejsky pečují a samozřejmě pro ně chtějí to nejlepší. Otázka je, jestli je vůbec potřeba něco tělu dodávat uměle, jestliže pracuje tak, jak má.

Já jsem toho názoru, že pokud to nepřeháníme a pes v pohodě fyzickou zátěž zvládá a nemá po ní žádné potíže, nemá cenu tělo nijak dopovat. Základní předpoklad samozřejmě je, aby pes v první řadě dostával opravdu kvalitní stravu, která pokryje jeho nároky.

Stravu můžeme obohatit a zejména ochutit např. **lososovým olejem**, jenž mnoho lidí již léta zná a používá, protože je to skvělý zdroj mastných nenasycených kyselin. Mnoho lidí ale už neví, že je skvělý například i **olej lněný nebo kokosový**.

Kloubní výživu bych v případě, že je pes i jeho klouby v pořádku, nedávala. Tu si ponechte až při potížích nebo u starších psů.

Co se homeopatie týká, preventivně ji nevyužívám zas tak často – především v období růstu. Ale v dospělosti u zdravých jedinců zastávám názor, že je **mnohem**

efektivnější ji používat cíleně při potížích, tj. u aktivních psů například po velmi dlouhé a náročné trase, při únavě či namožených svalech, při úrazech apod. Tam je potom celá řada pomocníků.

Při sportu velmi doporučuji brát sebou **lék č. 1** a to je **Arnica montana** – první pomoc jak pro vás, tak vašeho psa při jakémkoli traumatu, úrazu, bolestivosti. **Potence může být 5 nebo 9 C** a užívejte ji okamžitě až do okamžiku úlevy 5 globulí klidně každou hodinu.

Petra Sumeráková



Pomoc v rekonvalescenci u psů

Rekonvalescence. Období, které se leckdy podceňuje, lehkovážně zkracuje a u lidí i zvířat příliš neřeší – a to je chyba! Jakmile se nám i našim miláčkům udělá lépe, máme tendenci si myslet, že už je vše v pořádku, a nepokračujeme v léčbě. Jenže tělo potřebuje čas! Je důležité, aby se správně zregenerovalo a mělo zase svoji sílu.



Má váš pes za sebou těžký průjem, virózu, úraz, prodělal náročný operační zákrok nebo má závažné chronické onemocnění, kvůli kterému je například anemický, či špatně přijímá tekutiny? Nebo máte doma čerstvě

narozená štěňátka a mají problémy s kojením? Přisají se, ale pijí jen velmi krátce?

Homeopatie nám v těchto všech výše zmiňovaných situacích nabízí pomocnou ruku ve formě léku s názvem **CHINA**. China je lék první volby v případě nadměrné ztráty tělních tekutin, proto je jedním z nejdůležitějších „rekonvalescenčních“ léků.

U psů působí přímo zázračně právě na obnovení energie a životaschopnosti po nemocech a traumatech, na obnovu přijímání tekutin i celkovou podporu chuti k jídlu.

Podávejte tedy Chinu v potenci 5 nebo 9 C 5 globulí klidně každé 2 hodiny až do zlepšení celkového stavu. O dalších podpůrných a vitamínových přípravcích se pečlivě poraďte se svým veterinárním lékařem.

Dalším velkým pomocníkem v rekonvalescenci jsou **BACHOVY KVĚTY**. Má nejoblíbenější ve výše zmíněných případech je esence s názvem **Wild Rose** s číslem 37. Tato esence vrací vůli a chuť žít, obnovuje životní tonus, pomáhá při odmítání stravy a celkově špatném stavu, kdy už si myslíme, že to zvíře takzvaně vzdává, nebo se prostě po nemoci nemůže vzpamatovat, přestože jeho fyzický stav je už relativně v pořádku. Někdy i laboratorní testy již vykazují dobré výsledky, a my přesto vidíme, že náš miláček ještě není ve své kůži. Právě v těchto případech je Wild Rose ideální.

Petra Sumeráková

Zraněný kocour

Postupem let se pro mě homeopatie stala běžnou součástí dne. Jak v práci, tak doma. Při běžném nachlazení, úrazech, migréně, únavě. Partner má svoji krabičku, kterou používá na fyzické neduhy související s tím, že stavíme (že on staví) dům. Když jedeme na dovolenou, beru s sebou asi 30 tub homeopatik, náplast, jodovou tinkturu a poslední zbývající (asi už prošlý) Ibalgin. S narozením dětí se používání homeopatik samozřejmě ještě zintenzivnilo.

Mám několik klientů, kteří se kouzlem homeopatie také „nakazili“ (troufnu si říct, že na tom mám svůj podíl). Mají svoje léky, které nasazují, jakmile vidí, že oni nebo jejich zvíře to potřebují, nebo volají o radu.

Když jsem jela do jedné ze „svých“ stájí ukázat miminko, jedna z prvních věcí, kterou mi holky hlásily, byla věta: „Ještě že ty kuličky máme.“ **V kravině našly jednoho z kocourů propíchnutého vidlemi.** Rozhodně nešlo o úmysl ošetřovatele krav. Kočky rády spí v seně a člověk je velmi snadno přehlédne. Kocour měl jeden vpich kolem lopatky a druhý na prsou. Apaticky ležel a byl studený. Holky okamžitě namíchaly **Arnica montana 15 C**, v taháku našly, že na bodné rány je **Ledum palustre 9 C**, a kapaly po 15–30 minutách. Během dvou hodin se kocour začal lépe a večer se přišel normálně nažrat. Ránu ošetřovaly vymačkaným listem aloe. V dalších dnech se kocour jevil normálně a kupodivu se neudělal ani absces.



V těchto případech je samozřejmě na místě nechat zvíře vyšetřit a ošetřit veterinárním lékařem.

Ledum palustre, spolu s léky Hypericum perforatum a Nux vomica, je součástí „trojky“, která podle literatury umí zastavit rozvoj tetanu (mám kolegyni, které se to osvědčilo, já osobní zkušenost nemám). I proto je vhodné ho použít při každém bodném poranění, zejména o předměty ležící v zemi. Tato kombinace nenahrazuje klasickou profylaxi.

MVDr. Lada Paulů



Víkendové nicnedělání, odpočinek, procházka, televize, čtení – a pak se dostaví neodolatelná chuť na mlsání, zejména sladkého! MUDr. Věra Budková k utlumení chuti k jídlu, především na sladkosti, doporučuje: „...chuť na sladké můžete zmírnit home patickými léky:

ARGENTUM NITRICUM 15 C – 2x denně jednu dávku

a

ANACARDIUM ORIENTALE 9 C – 5 granulí při „chuti“ na sladkosti.

Samozřejmě je tento tip pouze orientační, z jedné věty nelze vybírat léky cíleně, nicméně tyto léky v obraze zmíněné příznaky mají.“

Při ústřelu, který vznikl prochlazením (například, když se zpotíte a pak vás „ofoukne“), promočením nebo změnou ročního období, funguje výborně lék **DULCAMARA 9 C**.

Nemocný si stěžuje na ztuhlé svaly, pohmožděné končetiny pocit chladu. Podává se 3x denně 5 granulí.

O vhodném léku, ředění a dávkování se poraďte se svým lékařem-homeopatem.



Jáká homeopatika pomůžou s jarní únavou?

KALIUM PHOSPHORICUM 15 C – zchvácenost, bolest hlavy, všechno se zdá být velkým úkolem, potíže s pamětí, psychická slabost. Pro mladé jedince.

PHOSPHORICUM ACIDUM 9 C – jarní únava s depresemi a nespavostí. Bolesti kostí a kloubů, vyčerpanost.

PULSATILLA 9 C – kolísání nálad, změny chutí. Nesnáší nevětrané prostory, unavuje ho náhlé oteplení. Únava po sebemenší práci.

PHOSPHORUS 15 C – rychlý nástup potíží: citlivost, radost, touha vše zvládnout, ale tělo je unavené. Chuť na sladké, přibývání.

GELSEMIUM SEMPERVIRENS 15 C – únava, nesnáší změny počasí, bolest hlavy, těžké končetiny, podrážděnost, svalová tíha. pomalost, lehce se rozruší.

Jarní únava se může projevit i nedostatkem vitality a radosti, negativismem, prostě na vás „sedne depka“. Přelstěte tyto nepříjemné pocity pomocí koření. Uvařte lžičku mletého kardamomu v 250 ml vody, poté přidejte oblíbený čaj a nechte louhovat. Získáte čaj s uklidňující vůní, který pomáhá předcházet různým „chmurám“ na duši.

Připomeňme si, že kardamom uvolňuje křeče v trávicím ústrojí, chrání žaludeční sliznici, podporuje činnost nervové soustavy, je močopudný, antibakteriální a antimykotický. Při jeho konzumaci by měli být opatrní ti, kdo mají potíže se žlučníkem.



Který homeopatický lék vzít na pomoc, když bolí břicho?

Při nadýmání zkuste:

CHINA RUBRA 9 C + LYCOPODIUM 9 C.

Pokud trápí křeče:

CUPRUM 9 C + COLOCYNTHIS 9 C.

Když „pálí“ žaludek:

ROBINIA 9 C + ARSENICUM ALBUM 9 C.

Po velké „party“ (klidně i před ní):

NUX VOMICA 9 C.

O vhodném léku, ředění a dávkování se poraďte se svým lékařem-homeopatem.

Camilia® zmírní potíže při růstu zoubků



ČASTÝ PLÁČ?
ČERVENÉ TVÁŘE?
PODRÁŽDĚNOST?
BOLESTIVÉ DÁSNĚ?



★ Působí na více příznaků spojených s růstem zoubků

- bolesti při prořezávání zubů
- podrážděnost
- červené tváře, průjem

★ Jednoduché a praktické použití

- snadno použitelné jednorázové obaly
- neutrální chuť přirozená pro miminko
- předem nadávkované množství
- bezpečná a praktická přeprava

★ Homeopatie pro vaše miminko

- vhodná i pro ty nejmenší
- zmírňuje příznaky ve dne i během noci

Camilia® je homeopatický léčivý přípravek užívaný tradičně v homeopatii ke zmírnění potíží spojených s růstem zubů u kojenců a batolat. Lék k vnitřnímu užití. **Čtěte pečlivě příbalovou informaci.**

BOIRON®

www.camilia.cz

INZERCE



Mlsání plevelů

Také se vám opakovaně stává, že na jaře potřebujete „zelené“? Mám na mysli konzumaci zelených listů – medvědího česneku, salátu, špenátu, pampeliškových listů, rukoly... Informací o prospěšnosti těchto potravin máme všichni dost, ale někdy ani přemýšlet nemusíme a tělo si o to, co potřebuje, řekne samo.

Vnímám to u sebe i našich holčiček, které když vidí salát, „musí“ ho sníst dřív, než všichni usedneme k jídlu. Naši kluci to mají trochu jinak, i když i u nich pozorují, že na jaře sní zeleninu (i ovoce) bez zbytečných řečí.

Jistě jste si u malých dětí všimli, že rostlinky, které dobře znají, si na zahradě nebo na louce rády utrhnou a pak s požitkem žvýkají. Možná bychom se tomu měli také naučit!

Které bylinky nebo plevel jsou vhodné ke konzumaci?

- **ŘEBŘÍČEK** obecný – mladé lístky chutnají výborně v salátech. Býval součástí velikonoční zelené polévky, která se připravovala z devíti bylin, masa a ječných krupek nebo pohanky.
- **KONTRYHEL** obecný – konzumují se mladé lístky čerstvé i vařené. Přidejte ho nasekaný do slaného palačinkového těsta nebo do jogurtového bylinkového dipu.
- **ČESNEK** medvědí, viniční i pažitka – využití je známo všem: na chléb, do polévky, na brambory či do salátu.
- **KOPŘIVA** dvoudomá – konzumujeme ji spařenou horkou vodou. Hodí se do špenátu, krémové polévky i do nádivky.
- **BRŠLICE** kozí noha – vhodné jsou mladé lístky. Má výraznou chuť. Zkuste několik nasekaných lístků bršlice spolu s cibulkovou natí přidat do omelety.
- **POPENEC** břechtanovitý – má výraznou chuť, trochu pikantní. Kdysi se využíval jako koření – místo pepře. Připravte si z popencové natě bylinkové máslo.
- **SEDMIKRÁSKA** obecná – konzumují se mladé lístky v syrovém stavu i tepelně upravené. Lze z nich uvařit špenát. Květy se hodí do salátů i na zákusky. Ze sedmikrásek si zkuste připravit omáčku: Na oleji osmažte cibuli, česnek, mletý zázvor, chilli papričku, dochuťte solí a koriandrem. Zalijte smetanou, přiveďte k varu, přidejte kokos a shoyu. Na závěr přidejte 2 PL nasekané meduňky a 4 PL nakrájených sedmikrásek. Tato pikantní omáčka se podává ke grilované zelenině, sýru i rybám.
- **PAMPELIŠKA** lékařská i srstnatá – jí se syrové listy, jsou vhodné i do smoothie, či nasekané do pomazánky. Lze je použít i do vaření. Ze syrových listů, pečených brambor, česneku, trochy hořčice, oleje a citronové šťávy připravíte chutný salát k večeři.



- **ČEKANKA** obecná – lístky jsou hořké, ale chutné. Používají se do salátů.
- **KOMONICE** lékařská – konzumují se listy (v malém množství) a do vaření se k zelenině přidávají květy a semena.
- **ZBĚHOVEC** plazivý – mladé výhonky se přidávají do salátů.
- **JITROCEL** kopinatý – ke konzumaci jsou vhodné pouze mladé listy. Surové je můžete přidat do pomazánky, do salátu nebo je lze použít i při vaření. Z jitrocelových listů lze připravit i sladký dezert – připravte si těstíčko z vanilkové Hrašky, obalujte v něm lístky a osmažte je. (Hrašku můžete nahradit těstíčkem z vajec, mouky a kypřícího prášku a osmažené lístky pak ochutit vanilkovým cukrem.)
- **JETEL** plazivý – jíst můžeme syrové listy nebo vařené květy.
- **PODBĚL** lékařský – konzumují se květní poupata syrová i vařená.

Samozřejmě si můžete všechny tyto bylinky nasbírat, nasušit a uskladnit na zimu, kdy využijete jejich léčivé účinky.

TIP: V posledních týdnech jsme si oblíbili „zelenou pomazánku“. Nasbírám asi hrst bylinek (pampeliškové listy, meduňku, jitrocelové lístky, šalvěj, česnekové lístky, koriandr), vhodím do mixéru spolu s rukolou a vařenou luštěninou (například bílou fazolí), dochuťm shoyu, hořčicí, solí a libovolným kořením a rozmixuji do hladka. Je výborná na kváskovém chlebu i toastech.

Mgr. Andrea Dovalová

Připravte se na jaro včas. Vyhněte se jarní únavě!

Dny se prodlužují, světla přibývá, sluníčko svítí častěji a už se pomalu začínáme těšit na jaro. Pojdme se tedy podívat na to, co můžeme pro sebe a své tělo v jarním období udělat.

V dřívějších dobách lidé v průběhu roku zažívali období hojnosti i nedostatku (neúroda, přírodní pohromy apod.). Ctili tradice a stravu přizpůsobovali lidovým zvykům (40 dnů půstu před Velikonocemi a půst před Vánoci) a také tomu, jaká byla úroda a jejich možnosti. Občas mám pocit, že v dnešní době máme hody každý den. Nikdy v historii lidstva nebylo tolik jídla a sladkostí, jako máme dnes.

Je prokázáno, že **nejčastější příčiny nemocí jsou stres a stravovací návyky**. Až 80 % financí ze zdravotnictví jde na léčbu chronických onemocnění, jejichž příčinou je nejčastěji sedavý způsob života, jídlo, stres a kouření. Chronické onemocnění se může rozvíjet mnoho (i desítky) let, z čehož vyplývá, že už v dětském věku se mohou rozvíjet návyky, které se pak v dospělosti mohou projevit jako chronické onemocnění.

Jaro je symbolem znovuzrození, přívalu nové energie, tvořivosti, vývoje a růstu. Elementem jara je dřevo. V rámci vývoje člověka je jaro obdobím nitroděložního vývoje, porodu a dětství. V rámci dne představuje ráno. Orgány jara jsou játra (příjem a zpracování energie) a žlučník. V jarním období je třeba tyto **orgány stravou podporovat a čistit. Strava v období jara by měla být lehká a dobře stravitelná**. Chuť jara je kyselá a ideální úprava stravy je napařování a krátké vaření.

Často se setkáváme s pojmem jarní únava. Pociťujeme ji jako nedostatek energie, únavu, malátnost až nezájem o dění kolem nás. Místo chuti vyrazit ven nebo s přáteli máme myšlenky zalézt do postele.

Příčiny jarní únavy:

- nedostatek sluníčka v zimě (nedostatek vitamínu D – vede k rozvoji deprese),
- nedostatek čerstvé stravy (enzymy, vitamíny, minerály, nadbytek masa a živočišné stravy),
- málo pohybu (snížená aktivita srdečně-cévního systému).

Jak si poradit s jarní únavou?

- **Pitný režim** – pijme více, než máme žízeň, a tak, aby barva moči byla jako voda, ne žlutá.
- **Strava bohatá na enzymy** – klíčky, kvašená zelenina – pickles, lisované šťávy z ovoce a zeleniny – hlavně červená řepa.
- **Zelené natě** – vojtěška, řeřicha (pěstujeme doma za oknem – na vatě nebo v květináči).
- **Snížení živočišné stravy** (maso, mléčné výrobky a vejce) na 2–3x týdně.
- **Pohyb na čerstvém vzduchu** (procházky, nordic walking, kolo, běh...).

- **Spánek** – nejdůležitější je spát dostatek hodin do půlnoci – to je nejhlubší fáze spánku. Je lepší jít brzy spát a dříve vstávat než naopak. Tělo je mnohem více zregenerované.
- **Klíčené potraviny** – v klíčku je obrovský růstový potenciál, vysoký obsah enzymů, které podporují metabolismus, dodávají energii. Klíčením se obsah živin, vitamínů a enzymů násobí. Klíčíme čočku, pohanku, mungo, vaječnou alfa, řeřichu apod. Klíčíme ve tmě a pak uchováváme v lednici (zastaví se růst klíčků). Pozor na plísně – 2x denně proplachovat!
- **Zelené natě volně rostoucích bylin** – obsahují důležité fytochemikálie, vitamíny, antioxidanty a měly by se na jaře stát součástí našich každodenních stravovacích návyků. Sbíráme mladé lístky kopřiv, sedmikrásek, pampelišek, jitrocele, kostivalu, medvědí česnek. Nejlepší je jíst je přímo za čerstva – posekáme a sypeme na jakékoli jídlo (polévka, rizoto, pomazánky,...). Můžeme hrst mladých natí prolisovat s ovocem a zeleninou do čerstvého freshe nebo rozmixovat do smoothie.
- **Kopřivová očištná kůra** – obsahuje velké množství železa a podporuje krvetvorbu. Hrst mladých kopřiv rozmixujeme s vodou (0,2–0,5 l dle chuti: někdo má rád zředěné, nebo naopak koncentrovanější). Výslednou zelenou kaši přecedíme přes plátno nebo sítko a zelenou vodu hned pijeme. Pokud se nechá delší dobu stát, dochází k oxidaci. Tuto kůru užíváme maximálně 14 dní. Doporučená dávka pro dospělé je jedna sklenice denně. Kopřivový nápoj mohou pít i děti nebo těhotné ženy. U dětí dáváme menší množství – adekvátně věku.

PharmDr. Jana Strieglerová



Detox...?

Termín jarní detoxikace ve mně vzbuzuje přinejmenším úsměv. Wikipedia definuje detoxikaci jako soubor metod, postupů, prostředků k účinnému odstranění toxické látky nebo snížení škodlivého účinku toxické látky na bezpečnou úroveň, která neohrožuje život a zdraví.

Je třeba si uvědomit, že organismus si nemůže dovolit přítomnost toxických látek v organismu, proto se detoxikuje, tj. čistí, neustále. Bez ohledu na denní nebo roční dobu. Přesto mohou být v tomto očistném procesu rozdíly, které souvisí s tím, jak člověk žije, tj. se stravováním, spánkem, pohybem, stresem.

Organismus člověka, který celý rok konzumuje převážně rafinované potraviny, stravuje se ve „fast foodech“, nesportuje a stále někam spěchá, se bude detoxikovat mnohem méně a pomaleji než tomu bude u člověka, který se snaží „žít zdravě“.

Největším detoxikačním orgánem jsou játra. K játrům ale patří i ledviny, plíce, kůže. Organismus si může dovolit takovou detoxikaci, jakou mu dovolí každý jednotlivý orgán. Pomocí detoxikace se neustále snaží tělo udržet čisté a silné. Čím jsme „toxičtější“, tím větší práci nám detoxikace dá. Nezapomínejte na to, že to, co z těla nevyloučíte, se v něm hromadí a vede k chronickým a degenerativním chorobám.

Pokud nežijeme zdravě, jsou naše orgány přetížené a v době čtrnáctidenní jarní očistné kůry si odpočinou jen málo. Organismus v podstatě „jen“ nebude muset „řešit“ to, co právě přichází. A není to jen o chemii z jídla a nápojů, ale také ze vzduchu, kosmetiky, léků. **Uvědomili jste si někdy, že i emoce musíme strávit? Že nám často některé situace leží v žaludku a my je musíme překousnout?** I s tím si naše tělo musí poradit. A i když se to „klasické medicíně“ nebude líbit, jsou to právě plíce, ledviny, játra, žlučník, které metabolizují náš smutek, strach, agresi, stres.

Musíme si uvědomit, že **základem imunitního systému je střevo. Pokud je přetížené, nemá dostatek energie. Není v něm nastolena rovnováha a to se projevuje v celém organismu.** Stojí ho mnohem více energie ubránit svou integritu, je vlastně neustále ve střehu. To ho vyčerpává. Výsledkem jsou pak nejen opakované infekce dýchacích cest (*střevo a plíce jsou dle čínské medicíny párovým orgánem*), problémy s kůží (*k plícím a střevu patří také kůže*), ale i chronická únava a celá řada závažných onemocnění.

Ale vraťme se k jarní detoxikaci. Každá snaha o očištění organismu se samozřejmě cení, ale je to, jako bychom chtěli vyběhnout schody do 10. patra, ve třetím patře pocítili únavu, mezi pátým a šestým patrem zvolnili tempo a od šestého samozřejmě běželi zase v tempu původním.

Jednorázová detoxikace je „málo“, ale může to být krok správným směrem – můžete se najednou cítit lépe a pak následně přemýšlet, že byste se tak mohli cítit delší dobu, nebo i stále.

Mé rady se budou týkat nejen jara, ale celého roku. Jaro



patří podle čínské medicíny k elementu dřeva. Proto je na jaře vhodné zaměřit se právě na ty orgány, které k elementu dřeva patří – a to jsou játra a žlučník. V tomto okamžiku tedy dává jarní detoxikace smysl, ale... Játra přece musí dobře fungovat celý rok. **Detoxikace by měla být především zaměřena na odstranění kyselosti, tedy na úpravu pH organismu.**

- **První rada zní – jezte co nejvíce zásaditých potravin a minimum kyselinotvorných.** Zásadotvorné složky jsou opravdové regenerátory. Kyselinotvorné potraviny zpomalují, potlačují, nebo zastavují detoxikační proces.
- **Zaměřte se na potraviny syrové nebo na takový způsob úpravy, který je k potravinám šetrný.** Když potraviny ohříváte, měníte jejich chemické složení, zejména při vyšších teplotách (smažení, pasterizování, zavařování). Problémem je samozřejmě skutečnost, že na jaře je u nás většina ovoce a zeleniny dovozová, nejčastěji z Holandska, kde určitě není tepleji než u nás, spíše tam mají větší skleníky a účinnější hnojiva. Také proto často volím zeleninu mraženou – je sklizená v době své přirozené sklizně – i když mražením o dost vitaminů přichází.
- **Velmi důležitý je pitný režim.** Každý to ví, učili nás to už ve školce, ale ne všichni se podle toho chovají. Láhev s čistou, neperlivou vodou bychom měli mít neustále u sebe – na stole, v tašce. Ideální je samozřejmě voda pramenitá, k té se ale mnoho z nás nedostane (nemám však na mysli vodu balenou). Proto raději volte vodu z kohoutku, ideálně filtrovanou. 2 litry vody denně jsou fajn, v době cílené detoxikace můžete objem zvýšit i na 2,5–3 litry, záleží na vaší hmotnosti. Polovinu objemu může zastoupit voda s citrónovou nebo grepovou šťávou (čerstvý grep nebo citrón). Džusy mohou být zpestřením, ale neměly by být v převaze, zvláště pokud jsou vyrobeny z koncentrátu, který se většinou pasterizuje, a tak o většinu vitaminů přichází. Mnohdy je navíc doslazovaný. Skvělou alternativou jsou domácí ovocné nebo zeleninové šťávy. Ty ovocné výborně zahánějí chuť na sladkosti, které by měly z detoxikačního jídelníčku zmizet hned a úplně. Snažte se vyřadit veškeré potraviny, které obsahují rafinovaný cukr a bílou vymílanou mouku. Jsou to všechny sladkosti, pečivo, sladké ochucené nápoje, ochucené jogurty.
- **Jezte pravidelně, po malých porcích a v klidu.** Myslete na jídlo, které jíte. Uvědomte si, že vaše tělo žije jen z toho, co mu nabízíte. Jinou možnost nemá.

• **Nepijte kávu, alkohol ani černý čaj.** Zelený čaj si dejte pro radost, na chuť. Bylinné čaje užívejte s mírou, zajděte tam, kde bylinkám rozumíte, a nechejte si poradit. Já osobně dávám přednost čajům „jednoduchým“ (např. ostropestřec a kořen i list pampelišky) před hotovými směsmi.

• **Nikdy nezapomínejte na pohyb.** Nejlepší jsou procházky bez cíle, jen tak. **Cvičení v posilovně v době intenzivní detoxikační kúry zásadně nedoporučuji.**

Na závěr předkládám přehled zásaditých a kyselino tvorných potravin a také jednodenní jídelníček pro inspiraci.

Zásadité potraviny: jablka, meruňky, banány, maliny, ostružiny, třešně, rybíz, datle, fíky, grepy, citróny, limety, mango, meloun, nektarinky, karob, papája, hrušky, broskve, ananas, rozinky, jahody, mandle, fazolky, řepa, paprika všech barev, brokolice, růžičková kapusta, zelí bílé i červené, mrkev, celer, mangold, kopr, čekanka, lilek, česnek, křen, pórek, hlávkový salát, cibule, petržel, pastináč, hrášek, tykve, ředkev, kyselé zelí, špenát, dýně, batáty, dušená rajčata, podmáslí, mořské řasy, jáhly, quinoa, olivový olej, zelený čaj, syrovátka, živé čerstvé jogurty.

Kyselino tvorné potraviny: alkohol, ječmen, sušené fazole, bílá mouka, müsli, sýry, čokoláda, káva, kakao, limonády, umělá barviva, vařená kukuřice, sladkosti, cukroví, sušenky, pudinky, dresinky, koblihy, chuťové přísady, konzervovaná zelenina a ovoce, želatina, zmrzlina, džemy, čočka, majonéza, maso, rafinované

oleje, nakládané olivy, těstoviny, sladké pečivo, arašidy, sója a výrobky z ní, cukr, černý čaj, tabák, ocet.

Ukázkový jídelníček:

Nejprve doporučuji sklenici horké vody – převařenou vodu nalijte do sklenice a vypijte tak horkou, jak dokážete. Další sklenice by měla být voda s citrónovou šťávou. Po celý den pijte průběžně čistou vodu. Ideální je vypít každou půl hodinu cca 150 ml vody (nemá smysl vypít půl litru vody najednou).

Snídaně: celozrnná kaše uvařená bez mléka, s čerstvým ovocem.

Svačina: ovoce, čerstvá ovocná šťáva; zeleninový salát; hrst ořechů – ideální jsou mandle (natural); zakysaný mléčný výrobek.

Oběd: zeleninový salát s kvalitním olejem (olivový, konopný, dýňový, bodlákový – 1 lžice denně); hustá zeleninová polévka; velká porce dušené zeleniny s rýží, quinoou, pohankou, jáhlami, špaldou.

Svačina: totéž co dopoledne.

Večeře: totéž co v poledne.

Pozn.: Pro opravdovou očistu se zcela vyhněte čerstvému mléku, masu, cukru ve všech podobách a bílé mouce. Pro ty, kterým bude chybět maso, doporučuji kousek kvalitního dušeného domácího masa s velkou porcí čerstvé nebo dušené zeleniny.

Přeji vám hodně štěstí, dobrou náladu a víru, že jaro letos opravdu přijde.

Ing. Ludmila Pszczolková

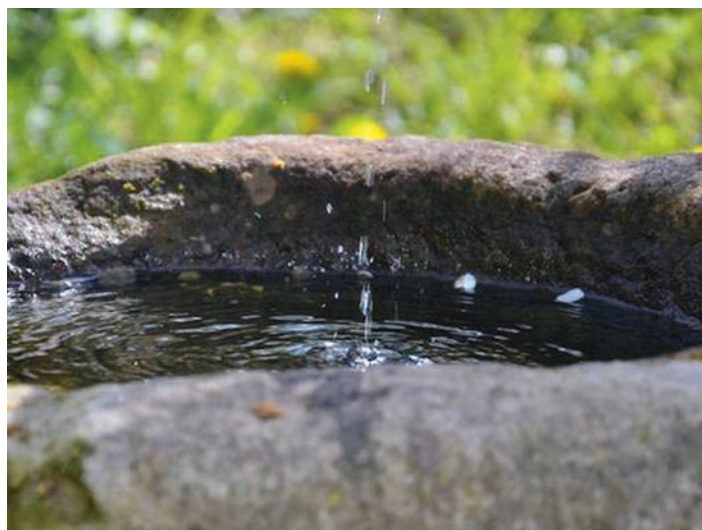
Píseň jarního půstu

Jaro se blíží! Svědčí o tom rašící bylinky v lesích. I vzduch má trochu jiný, jarní nádech. Tradičně se k začátku jarních dní váže i očista těla. Příroda to tak už zařídila sama – jarní rýmy jsou nezřídka důsledkem po zimě přetíženého nebo překyseleného trávení. Rýmou se čistíme. Úklid svého těla však můžeme podpořit i půstem.

Co si pod slovem půst představit? Pro někoho je to každoroční duchovní rituál, který začíná na tzv. Popelčíně středu. Někdo má k půstu postoj ryze zdravotní a z jídelníčku vyloučí jen maso nebo mléčné výrobky, případně cukr, bílou mouku či lepek. Jsou i tací, kdo nějaký čas konzumují jenom celozrnnou rýži, nebo syrovou stravu a pijí detoxikační nápoje.

Podívejme se, kde má odříkání jídla své kořeny. Půst není jen křesťanskou záležitostí. Znali ho už Germáni, Slované i Keltové. Ve starém Řecku a Římě považovali půst za očistu těla i způsob povznesení ducha. Pythagorejci nejedli maso, protože věřili, že jedením masa do těla vpouští démonickou sílu zvířete. Stoici považovali askezi v jídle za cestu k vnitřní svobodě.

U dalších národů nacházíme zprávy, že například potulní zpěváci a básníci (keltští, slovanští i germánští) se na svou významnou roli připravovali v samotě přísným půstem a odříkáním.



Když se podíváme na způsoby tělesné i duševní očisty u starokřesťanských mystiků a mnichů, dozvíme se, že se postili i 5 dní v týdnu a zříkali se masa, vajec, mléka a vína (nebo jedli jen chléb se solí a pili vodu).

V dnešní době se půst doporučuje ze zdravotních důvodů jako prevence různých onemocnění i jako jedna z léčebných metod. Při půstu tělo odbourává toxiny a přestárlé buňky a tím povzbuzuje tvorbu nových buněk a regeneruje celý organismus. Detoxikace také zbystřuje smysly a projasňuje mysl.

Jak se k jarní očistě postavit?

Každý máme organismus v jiném stavu, proto je nutné zvážit, co sneseme a co je na nás už moc. Jako začátek postačí vyloučit ze stravy na nějaký čas maso nebo jinou potravinu, postupně můžeme zkusit den „na vodě“, kdy v daný den přijímáme jen tekutiny. A velcí odvážlivci zkusí třeba i třídní půst.

Pozor, dětem hladovku neordinujeme! Pro ně, i pro dospělé, kteří volí cestu mírnějšího půstu, uvádíme několik vhodných „čistících“ jídel:

- zelenina dušená na malém množství olivového oleje přidaná k celozrnné rýži vařené jen ve vodě,
- brambory pečené na sucho na pečicím papíru s čerstvými lístky medvědího česneku,
- celozrnné palačinky, které pečeme na suché pánvi a mažeme je domácími povidly (bez cukru) nebo jíme s dušenou zeleninou,

- raw lněny, které připravíme z namočeného lněného semínka, strouhané mrkve, soli, koření a slunečnicového semínka; těsto klademe ve tvaru malých placiček na pečicí papír a sušíme v troubě na cca 40 °C nebo v sušičce;
- různé oříškovo-ovocné kuličky: mleté ořechy nebo mandle smícháme s rozmixovaným sušeným ovocem a vytvarujeme kuličky,
- snídaňové smoothie – z banánu, špenátu, mrkve, jablíčka, chia semínek...
- obilná kaše ke snídani připravená ve vodě, slazená jen sušeným nebo povařeným ovocem.

Pamatujme si, že i půst bude pro nás účinnější, pokud ho budeme vykonávat s plným vědomím a účastí mysli i ducha. Postit se s úsměvem a dobrou náladou, s radostí v srdci a písni na rtech přináší tu pravou jarní očistu.

Mgr. Andrea Dovalová

Zánět spojivek – homeopatie v lékárně

Konjunktivitida (zánět spojivek) je onemocnění, které postihuje oční spojivky (tenké blanky na vnitřní straně víčka). Záněty spojivek dělíme podle původce na infekční (virové a bakteriální) a neinfekční (alergické, nebo jiného původu).

Mezi nejčastější příznaky patří pocit pálení a řezání očí, červené nebo zarudlé spojivky, zvýšené slzení a tvorba sekretu (zalepené oči).

Pokud jde o infekční zánět, je třeba počítat s tím, že se v kolektivu (škola, školka, ostatní členové rodiny) velmi rychle přenáší.

Základem je režimové opatření a vhodná hygiena postiženého oka. Pokud je oko zalepené, je dobré ho několikrát denně jemně otírat (vhodný je odličovací tamponěk namočený v oční vodě nebo roztoku světlíku lékařského). Vždy používáme čistý tamponěk a otíráme směrem od zevního koutku oka k vnitřnímu. Důkladně si omyjeme ruce před aplikací i po ní. Nemocný by měl mít vyčleněný svůj vlastní ručník.

Světlík lékařský (*Euphrasia officinalis*) je bylina, která má protizánětlivé a uklidňující účinky na oko. Roztok na otírání víček připravíme uvařením čaje ze světlíku (necháme zchladnout na pokojovou teplotu).

Také je možnost koupit v lékárně **oční kapky ze světlíku nebo sterilní oční vodu**.



Pro podporu léčby můžeme přidat **homeopatika**, která volíme podle příznaků:

- **EUPHRASIA OFFICINALIS 9 C** – dráždivé a pálivé slzení z očí, zarudlé spojivky. Zhoršuje se v teple a působením slunečního záření. Může se přidat nedráždivý výtok z nosu. Pocit písku nebo cizího tělesa v oku. Dávkování – podle akutnosti – ze začátku každou hodinu a se zlepšením postupně snižujeme na 2–3x denně.
- **ARGENTUM NITRICUM 9 C** – nažloutlý, hustý sekret, který se zhoršuje v teple (v místnosti) a zlepšuje se na čerstvém vzduchu. Dávkování 3–4x denně.
- **BELLADONNA 9 C** – červené spojivky i bělmo očí, pálivá, pulzující bolest. Může být i horečka s pocením a zarudlým obličejem, celková rozpálenost. Dávkování: podáváme často – i po 15 minutách – do zlepšení, nebo rozpustíme do vody a popijíme.
- **PULSATILLA 9 C** – hustý, žlutý až žlutozelený hnis, který přes den vytéká, a v noci je oko zalepené. Zlepšuje se na čerstvém vzduchu. Tento sekret nedráždí. Dávkování 3–4x denně.
- **HEPAR SULFUR 15 C** – hnisavý hustý sekret, který se zhoršuje chladem. Často vzniká následkem prochlazení. Může být pocit třísky zaražené v oku. Dávkování 3–4x denně.
- **APIS MELLIFICA 15 C nebo 30 C** – otok víček s narůžovělým až červeným zbarvením kůže, pocit píchání, pálení. Oteklé víčko je horké a ulevuje přiložení studeného obkladu. Dávkování: Apis je akutní lék, je třeba podávat často – i po 15 min. – nebo rozpustit do vody a po chvilkách popíjet až do úlevy.
- **POUMON HISTAMINE 15 C** – pokud je zánět alergického původu, podáváme 2–3 x denně.

Pro lokální aplikaci do oka můžete v lékárně zakoupit také **homeopatické oční kapky**.

PharmDr. Jana Strieglerová

TRÁPÍ VÁS SVĚDÍCÍ, ČERVENÉ NEBO OTEKLÉ OČI?



OČNÍ KAPKY SIMILASAN ŘEŠENÍ PRO ALERGIKY BEZ KOMPROMISŮ

Obsahuje:
Apis mellifica D6, Sabadilla D6
Euphrasia officinalis D6

www.similasan.cz

První pomoc pro oči z čisté švýcarské přírody

Zdravotnický prostředek. Dr. Očko s.r.o., Doubravčická 39/1284, 100 00 Praha 10

INZERCE

JŽ OD 1. DNE VĚKU



Viburcol® *pro klidné dítě*

Viburcol® může Vašemu miminku pomoci když:

- Se klubou zoubky
- Má mírné bolení břicha
- Trpí nespavostí
- Má zvýšenou teplotu/horečku
- Potřebuje zmírnit příznaky běžných dětských infekcí



-Heel

Léčivý homeopatický přípravek tradičně užívaný ke zmírnění neklidu u dětí v kojeneckém věku. Viburcol čípky k zavádění do konečníku. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

www.viburcol.cz

Dr. Peithner Prag s.r.o., Čestmírova 363/1, 140 00 Praha 4
tel.: 241 740 540, office@peithner.cz, www.peithner.cz

INZERCE



Trhání zubů bolet nemusí

Trhání osmiček je noční můrou asi každého z nás. K trhání těchto nejméně populárních zubů dochází nejčastěji neplánovaně, když už neúnosně bolí. Ať už se na trhání můžete předem připravit, nebo ne, zkuste si vzpomenout na homeopatii, která vám může při hojení a od bolesti zásadně pomoci.



Nevěříte? Zde je můj čerstvě odžitý příběh...

Trhání zubů, které mi dělaly v dutině ústní neplechu, bylo plánované. Absolvovala jsem ho při analgosedaci. Zubních výkonů se nikdy nebojím, ale ztráty kontroly nad sebou za přítomnosti anesteziologa jsem se upřímně obávala. Jelikož jsem nechtěla nechat nic náhodě, zeptala jsem se zubařky a velmi zkušené homeopatky MUDr. Ilony Ludvíkové, která učí lékaře a zdravotníky. Poradila mi, jaké jsou možnosti homeopatie v oblasti stomatology.

A pak nastal den D. Večer před výkonem jsem si dala 5 granulí **Arniky montany 30 C** a 5 granulí léku **Phosphorus 30 C**. Ráno jsem dávku opakovala, a jelikož jsem cítila strach z analgosedace, přidala jsem 5 granulí homeopatického léku **Gelsemium 30 C**. Operační výkon jsem měla naplánovaný až na 17. hodinu,

proto jsem dávku **Gelsemia** ještě opakovala. Strach slábl, ale divný pocit jsem měla. Přidala jsem tedy ještě **kapičky Rescue**. Byl mi totiž nepříjemný již jen fakt, že 6 hodin před výkonem nesmím jíst a 4 hodiny před ním nesmím pít. Neměla jsem potřebu ani jíst, ani pít, ale znáte ten pocit, kdy něco opravdu nemůžete?

V 17 hodin jsem šla na výkon. Práci zubaře jsem částečně vnímala, ale bylo mi příjemně. Ven šly 3 zuby, trhání jednoho z nich bylo komplikované. Kromě trhání mi pan doktor spravoval ještě sedmičku. Za hodinu a půl bylo hotovo, odvedli mě ještě „dospat“, což nebylo ani nutné, neb jsem se cítila dobře. Dostala jsem antibiotika, protože bez nich se takový výkon neobejde.

Když mě manžel odvezl domů, připravila jsem si „**homeopatický koktejl**“, který obsahoval **Arniku montanu 30 C + Phosphorus 30 C + Hypericum perforatum 30 C + Apis mellifica 30 C**. Deset granulí od každého léku jsem smíchala v 0,5litrové PET láhvi a roztok jsem popíjela do doby, než jsem šla spát. K tomu jsem ledovala tváře a jedla jednu zmrzlinu za druhou. To mi nejvíc záviděly děti (jen já na rozdíl od nich moc „zmrzlinová“ nejsem). Mladší syn mi dělal parťáka a jedl zmrzliny se mnou (abych v tom prý nebyla sama).

Na noc jsem si dala preventivně proti bolesti 2 tabletky **Paragrippe**, na noční stolek jsem si pro případ nouze připravila **Ibalgín**. Stále jsem totiž při popíjení „homeo-koktejlu“ čekala, kdy to přijde k sobě, a domnívala jsem se, že se bez analgetika neobejdu.

Spala jsem ve zvýšené poloze, vzbudila jsem se kolem 4. hodiny ráno a s překvapením jsem zjistila, že mě zuby nebolí, jen trošku více pulsovaly, dala jsem si tedy další dávku z homeo-koktejlu a spala jsem dál. Ráno po probuzení stále žádná bolest. Měla jsem takovou radost! A ačkoli mám ještě mírně oteklé dásně, plnou pusou stehů a několik dní budu na kašovitě stravě, je mi fajn a je mi skvěle.

Tak neváhejte a dejte šanci homeopatikům, protože ani já jsem nevěřila, že se po takovém zákroku obejdu bez růžových pilulek.

Lucie Nestrašilová

Počítadlo webu
www.svethomeopatie.cz
k 15. 3. 2018

Za posledních 60 minut: **199**

Za posledních 24 hodin: **8 296**

Za poslední týden: **48 502**

Za poslední měsíc: **190 789**

Celkem návštěv: **5 935 956**

Upozornění: Informace o homeopatické léčbě akutních i chronických nemocí publikované na stránkách svethomeopatie.cz mají pouze informační a vzdělávací charakter. V žádném případě nenahrazují osobní konzultaci v ordinaci praktického lékaře/pediatra nebo osobní konzultaci v homeopatické poradně.

Více článků, rad lékařů, zkušeností pacientů, poradny odborníků a aktuální zprávy z oblasti homeopatie a zdravého životního stylu najdete na webovém portálu Homeopatické lékařské asociace, z.s. www.svethomeopatie.cz.

OKÉNKO DO SVĚTA HOMEOPATIE • vychází 5x ročně • ročník 6 • číslo 22
vydáno 20.3.2018 v Praze • Evidenční číslo: MK ČR E 22950
Vydává: SVĚT HOMEOPATIE, s.r.o., Národní 339/11, 110 00 Praha 1 • IČ: 05457190

Redakční rada: Lucie Nestrašilová, šéfredaktorka; MUDr. Eva Kettmannová, odborný garant; Mgr. Andrea Dovalová, koordinátor sociálních sítí; PharmDr. Jana Strieglerová, konzultant; Editorka: Mgr. Helena Procházková; Foto: Lucie Nestrašilová, archiv redakce; Kontakt na redakci: 773 686 002, redakce@svethomeopatie.cz