



OKÉNKO



DO SVĚTA HOMEOPATIE

Ročník 8 / číslo 30 / únor 2020

www.svethomeopatie.cz

ÚVODNÍK

Máme nové „baby“! První mobilní aplikaci, která vám pomůže najít v teple domova, na procházce s kočárkem, ve fitku na pásu, cestou ze školky, ale hlavně rychle radu odborníka na problém, který vás právě trápí. A máme z toho našeho dítky velkou radost. Stačí jen kliknout na oranžové srdce a hned víte, jaký homeopatický lék zvolit. Najdete ji jednoduše v App Storu i na Google Play – oranžové srdce HOMEOPATIE.

A oranžový bude i rok 2020. Veselý, tvůrčí, pozitivní! Oranžová totiž povzbuzuje a posiluje náš organismus, dobíjí energii a zvyšuje naši odolnost. Je spojována se zdravím a vitalitou. Lidé s dostatkem oranžové energie jsou tělesně i duševně zdraví, vždy smýšlejí pozitivně a jsou tělesně čilí.

Stáhněte si naši aplikaci, při pohledu na oranžové srdce ve vašem mobilu se rozzáříte! Věřte mi. Na nás v redakci to 100% funguje!

Přeji vám krásné jaro.

Lucie



ROZHOVOR S OSOBNOSTÍ

Martina Kociánová

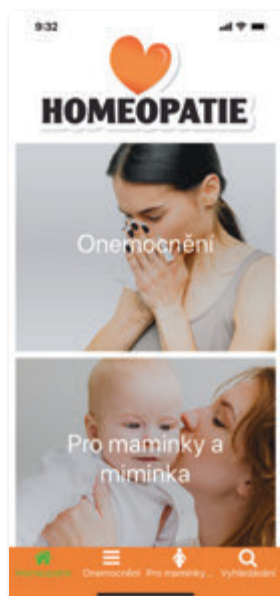
„Každý člověk je povinen dělat vše pro to, aby byl zdravý.“

Sopranistka, televizní a rozhlasová moderátorka Martina Kociánová odpovídala v rozhovoru pro Svět homeopatie na několik otázek týkajících se mimo jiné zdraví a homeopatie.

„To, že člověk poctivě dělá to, o čem je bytostně přesvědčen, a hledá pravdu tam, kde to jiné nenapadne, je samo o sobě tak důležité, že na tom nic nemění skutečnost, že to ostatní nechápou a myslí si, že to není důležité.“

Považujete za důležité, aby pacienti věděli o homeopatii a měli možnost volby mezi klasickou léčbou a homeopatií či akupunkturou?

Každý člověk je povinen dělat vše pro to, aby byl zdravý. Ne se nechat odevzdaně léčit a pak nadávat, že mu lékaři či homeopati nepomohli. Tím, že člověk hledá, tak poznává lépe sebe sama. Lékař by mu měl být průvodcem v tom, jak přemýšlet nad tím, jak žije, čeho si všimnout, co nám dělá dobře, po čem se cítíme bídne – to je cesta. Zároveň mi dělá dobře, když lékař poradí, jaký způsob léčby zvolit. Když mi bude hrozit, že mi praskne slepé střevo, nebudu váhat a budu vděčná, že je někde chirurg, který to zvládne. Ale je nesmysl jít se skalpelem na potíže, které jdou odstranit kloktáním.



Vlastně vůbec nevím, o čem se stále diskutuje, vždyť to přece velí zdravý rozum: hledat nejúčinnější, nejméně invazivní a nejlevnější řešení.

Jako zpěvačka a moderátorka potřebujete silné a zdravé hlasivky. Máte nějaký tip, jak o ně pečovat?

Vzhledem k tomu, že má zpěvák svůj nástroj v krku, je jeho používání mnohem více závislé na psychice. Vzpomínám si na doby, kdy jsem byla nastydlá, ochraptělá, indisponovaná před každým velkým koncertem či akcí. Hlas se vždy zachoval tak, jak mu velela má panika. To se změnilo až časem, tréninkem, sebevědomím, otužováním a tím, že člověk přestane věci brát až tak vážně.

Vybavím si spoustu situací, kdy mě jehličky „vrátily do hry“. Kdy mě homeopatika podržela a já jsem zvládla koncerty ve čtyřech stupních v kostele. Stalo se mi, že jsem ráno nezaspívala ani „hoří“ a po jehličkách a moxé jsem ten koncert večer dala se ctí. Ale vybavím si i situace, kdy to bylo už za hranou a pomohla až antibiotika a obstrukce. Uvědomuji si, že k nim sahám nejčastěji, když potřebuji zázrak hned a nejsem ochotna s tělem vůbec diskutovat, co ono na to. A rovněž si vzpomínám na

situace, kdy se prostě koncert musel zrušit. V posledních letech mi na hlas – a nejen ten – pomohla kryoterapie – léčba mrazem. Moje foniatrička mě jednou poslala do polárie, ať to vyzkouším. A ta zima snížila rekonvalescenci hlasivek na polovinu. Také tomu nikdo předtím nechtěl věřit, ale zafungovalo to.

Můžete nám prozradit, jaká je vaše poslední homeopatická zkušenost?

Nejpřesvědčivější je pro mě vždy to, když homeopatika zaberou mému synovi a nemusím s ním pak jít pro léky. Ne, že by je nikdy nebral, ale při běžných nemocech jsou homeopatika první volba. Když nezaberou, tak se rozhlížím po jiných a zároveň přemýšlím, kde jsme asi udělali chybu, že synek „potřeboval“ nemoc. Někdy jsou to i maličkosti, které pomohou. Například nedávno mi homeopatika skvěle zabrala na afty a do dvou dnů byly pryč. Můj kamarád musher vyléčil se svým veterinářem pomocí homeopatik svého huskyho z epilepsie. A psa člověk nemůže podezřívat z placebo efektu.

Děkuji Vám za rozhovor.

PharmDr. Jana Strieglerová

Homeopatie má v českém zdravotnictví pevné místo

Dokazují to průzkumy mezi laickou i odbornou veřejností. Osm z deseti Čechů ve věku 18–55 let zná pojem homeopatická léčba. Téměř 40 % populace pak homeopatické léky zná i z vlastní zkušenosti. To vyplývá ze studie, kterou si nechala zpracovat Homeopatická lékařská asociace (HLA), aby zmapovala aktuální povědomí o homeopatii a její používání v České republice.

Z průzkumu dále vyplynulo, že celkem **68 % Čechů označuje homeopatii za zcela nebo spíše účinnou**. Jako základní důvod pro výběr homeopatické léčby respondenti zvolili **přírodní složení** a také fakt, že při léčbě nehrozí **nežádoucí účinky**. Zajímavým výsledkem je také to, proč respondenti homeopatická léčiva neužívají. 45 % uvedlo, že je dostatečně nezná, 36 % že nebývají nemocní. Až třetí v pořadí je nejčastěji komunikovaný důvod odpůrců homeopatické léčby, tedy že nebyla prokázána její účinnost. Uvádí ho 32 % tazatelů. Průzkum provedla v srpnu 2019 agentura MindBridge Consulting a.s. na vzorku internetové populace ve věku 18–55 let.

„Homeopatická léčebná metoda je u Čechů stále oblíbenější. Tomu se nutně musí přizpůsobit odborná veřejnost. Lékaři, lékárníci a další zdravotníci mají možnost vzdělání v této oblasti díky HLA, která jako jediná v ČR garantuje odborné vzdělání v klinické homeopatii. Naším programem projde každoročně okolo 90 lékařů a více než 100 lékárníků. Homeopatickou praxi pak v ČR provozuje minimálně 2 000 lékařů,“ říká předsedkyně HLA MUDr. Ilona Ludvíková.

Zájem odborníků o homeopatii dokazuje i průzkum společnosti GfK z prosince 2017. Ta se dotazovala 200 praktických lékařů pro děti a dorost (PLDD) z České republiky, jak vnímají homeopatii jako jednu z léčebných metod. Ukázalo se, že **12 % PLDD samo tuto léčebnou metodu praktikuje, dalších 40 % ji vnímá jako jednu z alternativ**, kterou občas doporučí, a 28 % procent deklaruje, že ho-

meopatie jim nevádí a své pacienty od ní neodrazují, přestože spíše věří klasické léčbě. Pouze 20 % z nich homeopatii neuznává.

Průzkum potvrzuje pediatrička MUDr. Kateřina Formánková: *„Homeopatii doporučuji už 27 let. Po celou tu dobu se denně přesvědčuji o její účinnosti. Myslím, že výpovědi pacientů a zlepšení jejich stavu jsou pro mne dostatečným důkazem,“* říká MUDr. Formánková a zároveň potvrzuje i rostoucí zájem pacientů o tuto léčbu: *„V podstatě už nestačím pokrýt poptávku pacientů z časových důvodů.“*

Stejnou zkušenost má i MUDr. Martina Holá: *„Homeopatickou léčebnou metodu používám ve své praxi asi 10 let a hodnotím ji jako jednoznačně účinnou. Musí být však správně indikovaná a homeopatické léky se musejí správně užívat. Důkazem jsou pro mne spokojení pacienti. Homeopatickou léčbu požívám samozřejmě i sama u sebe. Postupně se mi podařilo zbavit se projevů alergie – klasická léčba byla mnoho let zcela bez efektu.“*

Účinnost homeopatické léčebné metody potvrzuje kromě pozitivních zkušeností pacientů také více než 6 000 odborných prací (dostupných na www.pubmed.gov). Nejrozsáhlejší z nich je studie EPI3, která zhodnotila práci 825 francouzských všeobecných lékařů při léčbě 8 559 pacientů a která dokazuje, že užíváním homeopatik pacienti snížili spotřebu antibiotik o 57 % při infekcích horních cest dýchacích, měli o 46 % nižší spotřebu protizánětlivých léků a o 71 % nižší spotřebu psychofarmak (při poruchách spánku, úzkostech, depresích).

Homeopatickou léčbu považuje za neodmyslitelnou součást zdravotní péče i Světová zdravotnická organizace*. Od roku 1995 je součástí evropského lékopisu. Homeopatická léčiva jsou jasně definována regulačním právním rámcem EU (směrnice 2001/83/EC).

*Poznámka: WHO Global Report on Traditional and Complementary Medicine 2019.



Detox...?

Termín jarní detoxikace ve mně vzbuzuje přinejmenším úsměv. Wikipedie 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 foodch“, 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 přetíženy a v době čtrnáctidenní jarní očistné kúry 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 přetíženo, 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 očistění 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, pasteurizování, 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 koncentráty, 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 rozumí, 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 kyselinotvorných 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, pastináček, hrášek, tykve, ředkev, kyselé zelí, špenát, dýně, batáty, dušená rajčata, podmaslí, mořské řasy, jáhly, quinoa, olivový olej, zelený čaj, syrovátka, živé čerstvé jogurty.

Kyselinotvorné 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, arašídy, 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 a dobrou náladu.

Ing. Ludmila Pszczolková

Polévka – náš pomocník

Na jaře se stránky časopisů stejně jako jiné roky plní různými návody na jarní detoxikační kúry. Detoxikace probíhá neustále, každou vteřinu, po celý rok. To ale neznamená, že při ní tělo nemůžeme podpořit. Významně nám v tom pomůže polévka. Tedy pokud to nebude gulášovka ze „IV. cenové“, ale polévka zeleninová, luštěninová, s celozrnnými obilovinami nebo z kvalitního masa.

Dnes už máme čerstvou zeleninu a ovoce celý rok. To ale neznamená, že jsou to plnohodnotné potraviny stejné kvality jako ty sezónní. Já se ale nechci pouštět do polemiky o tom, zda a jakou zeleninu a ovoce jíst v zimě. Dnes jsem se rozhodla chválit polévky. A je, věru, za co.

Zaprvé jsou polévky rozehřívající – to znamená, že pokud si dáte polévku ráno místo snídaně, rozehřejete trávení a trávicí oheň. Je to velmi důležité, i když v našich končinách nezvyklé. Výsledek takové změny se objeví poměrně rychle – budete mít daleko více energie během dne a trávení bude celkově lepší.



Zadruhé obsahují antioxidanty a minerály – zejména polévky zeleninové s luštěninou – a tím podporují imunitní systém. Obsahují také hodně vlákniny (opět ty husté zeleninové) a tím čistí sliznici střeva.

Zatřetí jsou velmi lehce stravitelné, a proto vhodné pro každý věk – od malých dětí (které ještě nemohou dobře kousat) až po seniory (kteří už nemohou kousat). Pro svou stravitelnost jsou vhodné jako první jídlo po nemoci. Po trávicích potížích doporučuji buď vývar, ze kterého se odstraní veškerý tuk, nebo polévku z ovesných vloček – nejprve jen odvar bez vloček, pak i s vločkami. Po virózách jsou nejlepší dlouho tažené masové vývary se zeleninou. Tady určitě použijte kvalitní maso z domácích zdrojů nebo bio maso. Víím, že je drahé, ale kvalita je nesrovnatelná.

Začtvrté jsou velmi rychle hotové, můžete je udělat ve větším množství a použít další den (s tím nebudou souhlasit zastánci makrobiotiky, víím, ale podle mne je na večeri lepší den stará polévka než chleba se salámem).

Zapáté – jsou ideální večeri nejen pro ty, kteří chtějí zhubnout (tedy pokud to není uzená polévka).

A v neposlední řadě: jsou přece tak dobré! Myslím si, že každý má tu svou oblíbenou, a pokud někdo z vás polévky nejí, tak jim určitě dejte šanci, stojí to za to.

Pro inspiraci posílám několik tipů na vhodné polévky.

Vždy použijte zeleninu – čím je barevnější, tím více obsahuje důležitých antioxidantů. Tu kombinujte buď:

- s kvalitním masem,
- s luštěninou – doporučuji vařit zvlášť (s bylinkami nebo řasou pro lepší stravitelnost) a pak do polévky přidat (pozn. zelený hrášek je zelenina, žlutý hrách už luštěnina),
- nebo s obilovinou – místo bílých nudlí do polévky přidejte ovesné vločky (pro malé děti jemně mleté), kroupy (ty si uvařte dopředu a zamrazte), broušenou špaldu (ta je výborná!), quinou, slzovku, pohanku nebo jáhly.

Určitě je lepší zvolit jednu kombinaci a příliš to nepřehánět. Nekombinujte luštěninu s masem, maso s obilovinou, obilovinu s luštěninou. Pak budou polévky velmi lehce stravitelné a pro trávení nejlepší.

Kromě masových vývarů nevařte polévku příliš dlouho, stačí 20 minut. U masových vývarů je to naopak – čím déle maso a kosti vaříte, tím lépe, ale samozřejmě na nižší teplotu (ideálně 70 °C). Do takového vývaru pak dejte zeleninu po uvaření a maso už nejezte.

Polévku vždy solte méně a až úplně nakonec. Lepší než sůl jsou čerstvé bylinky.

Ing. Ludmila Pszczolková

Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma

Viburcol pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč:

- 🌀 když rostou zoubky
- 🌀 při nespavosti
- 🌀 při mírných bolestech břicha
- 🌀 při teplotě, rýmě, kašli...

Viburcol je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku. Zakoupíte v lékárně bez receptu. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

-Heel

Dr. Peithner Prag s. r. o.
Pod Klíkovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov
Tel.: 241 740 540, office@peithner.cz, www.peithner.cz, www.viburcol.cz



Již od 1. dne věku

Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky



Nebesky chutný kokosový ořech

Podle slov jednoho moudrého guru „tam, kde roste kokosová palma, tam nic nechybí“. Kokosový ořech známe všichni. To, nad čím se pozastavíme, je snad jeho velikost a tloušťka skořápky (někoho možná jeho loupání přímo rozčílí!).



Dnes je „in“ používání a konzumace **kokosového mléka**. Konvenční, kupované v konzervě, použijeme jen zřídka. Lepší je používat čerstvé potraviny a to se týká také kokosového mléka. Připravme si raději domácí. Nezapomeňme, že tekutina uvnitř kokosu je kokosová voda. Kokosové mléko se připravuje několikahodinovým louhováním strouhaného kokosu ve vodě a následným mixováním a proceděním.

Z pohledu ajurvédy má kokos sladkou a ochlazující povahu. V létě se jeho konzumace doporučuje, v zimě ho raději použijeme jen zřídka, a to v kombinaci s vhodným prohřívacím kořením (skořice, hřebíček...).

Ajurvéda používá kokos například takto:

- na svědivý ekzém nasype pražený kokosový prášek,
- při (opálení) popálení namažte na postižené místo kokosový olej,
- při pálivém močení pomáhá vypít sklenice kokosové vody,
- při lámání a padání vlasů, svědění pokožky hlavy, či nedostatku pigmentu je vhodné masírovat pokožku hlavy kokosovým olejem,
- kokosovou vodu použijte k ošetřování neštovic a spalniček,
- při nehtových mykózách,
- při silném menstruačním krvácení: 1 šálek kokosové vody smíchejte s šarkarou (ajurvédský cukr – sharkara) nebo s třtinovým cukrem a vypijte.

TIP: Chutná kokosová rychlovka, kterou zvládnou i děti. Může být i zdravou svačinkou. Smíchejte strouhaný kokos s rýžovým sirupem a dochuťte kardamomem, či skořicí. Ze vzniklé hmoty vytvarujte kuličky a do jejich středu vtačte lískový ořech.

Mgr. Andrea Dovalová

Recept: Hustá cizrno- Bramborová polévka

V hrnci na oleji orestujte cibuli (2 ks) nebo jarní cibulku nebo pórek a 500 g brambor na kostičky. Až změknou, přidejte nadrobno nasekaný česnek, mletou papriku a případně chilli. Jakmile se koření rozvoní, zalejte cca 1,5 litrem zeleninového vývaru nebo vody a přidejte 500 g uvařené cizrny. Vařte asi 10–15 minut, dochuťte solí, pepřem a lžičkou másla (nejlepší je máslo ghí – vždy dávejte až do hotové polévky). Polévka je výborná i rozmixovaná. Pokud můžete mléko, přidejte po uvaření smetanu.

Recept: Tuňákovo-cuketové placky

V míse smíchejte: 160 g tuňáka, 1 nastrohanou cuketu, 80 g hladké mouky, 1 lžičku prášku do pečiva (ideálně bezfosfátového) a 1 vejce. Vytvořte 4 větší placky tlusté jako karbanátky a smažte 3 minuty z každé strany. Já už dlouho řízky ani karbanátky na pánvi nesmažím – dělám je v troubě na 220 °C. Pečicí papír potřu olejem, řízky nebo karbanátky položím na pečicí papír, malinko pokapu olejem a dám do trouby. Po 8 až 12 minutách (podle tloušťky a druhu masa) karbanátky obrátím a dopeču.

Ze sociálních sítí SVĚTA HOMEOPATIE



Sedmíkráska chudobka

Z pohledu tradiční čínské medicíny má sedmíkráska chudobka vztah k drahým plic, ledvin a močového měchýře: uklidňuje plíce z důvodu nedostatku jinu – pomáhá při astmatu, kašli a nadměrném pocení, léčí falešnou horkost (noční pocení, žízeň), hojí rány a škrábance, vysušuje vlhko (vaginální výtok, slzící oči).

Homeopatie sedmíkrásku zná pod názvem Bellis perennis a využívá ji při různých potížích: úrazy, porod, operace, křečové žíly, psychická traumata spojená s ponížením a násilím atd...

S lehkostí a radostí po celý den!



KRYSTAL AQUAMARIN s.r.o.

výhradní zástupce firmy Nelsons pro ČR a SR

Senovážné náměstí 23
Praha 1
110 00

tel.: 224 142 211

email: info@bachovaterapie.cz

Bachovy originální květové esence

www.bachovaterapie.cz

INZERCE

RESCUE

Adler Topics

- ✓ péče „od hlavy až k patě“
- ✓ bez parabenu, parafínu, vazelíny
- ✓ vhodné i pro vegany
- ✓ s vysokým obsahem minerálních látek

MODERNÍ PÉČE A STAROSTLIVOST
S OBSAHEM MINERÁLNÍCH LÁTEK



Adler Pharma
ADLER TOPICS



Svět Esencí s.r.o.

výhradní zastoupení Adler Pharma pro Českou republiku

Senovážné nám. 23

110 00, Praha 1

e-mail: info@svetesenci.cz

tel.: 224 142 210

www.schussler-soli.cz

INZERCE



Kousné zranění ve veterinární medicíně

V ordinaci se jako veterinární lékaři setkáváme s kousnými zraněními poměrně často. Ať už u koček, či u psů. Problém je v tom, že majitelé často dorazí až v okamžiku, kdy je rána několik dní stará, je zanícená a bolavá. Největší omyl je myslet si, že se kousné zranění zahojí samo, i když povrchově vypadá jen na malý škrábanec. Bohužel, opak je pravda.



Zuby zvířat mají na svém povrchu vrstvu zubního plaku, která je plná bakterií. Při kousnutí tyto bakterie kontaminují porušenou kůži a měkké tkáně napadeného zvířete a dochází k rychlému rozvoji zánětu, který může skončit i otravou organismu, tzv. sepsí.

Ihned po pokousání je potřeba ránu řádně vyčistit od nečistot, vydezinfikovat ji a v okolí ostříhat srst, aby k ráně měl přístup vzduch a mohla zaschnout.

Hojení lze podpořit i homeopaticky následujícími léky:

- **Arnica montana 15 C** – při každém zranění, kde dochází ke krvácení či zhmoždění svalů. Pokud jde o ránu hodně starou, kde po zhojení přetrvává bolestivost, lze podat několik dávek Arniky ve vyšším ředění 30 C.
- **Calendula officinalis** – jde o homeopaticky ředěný měsíček lékařský. Calendulu lze používat i lokálně v podobě tinktury. Často dokáže díky svým anti-septickým účinkům nahradit použití antibiotik. V homeopatickém ředění 5 C lze použít u všech typů ran jako prevenci hnisání, dokáže stimulovat granulaci a tak podpořit rychlé hojení defektu.
- **Pyrogenium 15 C** – lze podávat preventivně ihned ze začátku také jako prevenci hnisání. Pyrogenium je jinak výborný lék na starší, již zanícené rány, kde vytéká zápachající hnis a hrozí sepse (zde lze použít i ředění 30 C).
- **Lachesis mutus 15 C** – červenofialové okolí rány ne kvůli modřině, ale akutnímu zánětu, který se v okolí rány vytváří. Zvíře si na ránu nenechá sáhnout a lokální ošetření je tedy nemožné. Pacientovi se uleví, jakmile z rány oteče množství hnisu s krví. V těchto případech vždy uvažujte o použití antibiotik a k tomu podávejte 3x denně Lachesis v ředění 15 C jako doplňkovou terapii.
- **Bellis perennis** – silně pohmožděné a potřhané rány v oblasti břicha nebo pánve. Homeopaticky naředěná sedmikráska dokáže spolu s arnikou krásně hojit na úrovni cév a svalů. Pacient je velice bolavý a zesláblý a má rozsáhlé podlitiny a hluboké rány, které mají tendenci hnisat.
- **Hypericum 15 C** – lék na poškozené nervy. Při silných vystřelujících bolestech jako od elektrického proudu. Protože nám to zvíře samo neprozradí, poznáme tento stav tak, že se zvíře třese nebo zaječí při změně polohy, která způsobí bolest. Jedná se o traumatické poranění nervových zakončení (periferních nervů) ve velké ráně nebo na prstech nohy, dále o poranění centrálního nervového systému a páteře – zejména v oblasti pánve, kostrče a krku. U hlubokých bodných nebo kousných zranění svou afinitou k nervové tkáni dokáže tento lék spolu s lékem Ledum palustre zastavit případný rozvoj tetanu.
- Staré nehojící se rány, které nemají „energii“ na to se doléčit a stáhnout, často potřebují **Kalium phosphoricum 9 C** nebo **Manganum metallicum 9 C**.

Neměli bychom zapomínat na léčení šoku a psychologického stavu zvířete, které bylo napadeno. Problémy s následným strachem a agresivitou vůči ostatním zvířatům se pak mohou táhnout několik let od dané nepříjemné události.

Na akutní šok, kdy konflikt vznikl náhle, je lékem číslo jedna **Aconitum 30 C**. Lze podat zvířeti ve stadiu šoku několik dávek po 10 až 15 minutách hned při návštěvě ordinace.

- **Arnica montana 30 C** léčí i dlouhodobější psychické či fyzické trauma.
- **Staphysagria 30 C** má psychologické následky s občasnými záchvaty agresivity jako důsledkem ponížení či křivdy. Tento lék lze například použít, když se poperou dvě feny o pozici ve smečce. Ta, která prohraje, si zaslouží Staphysagrii.

MVDr. Vendula Hubáčková

Psí jarní detox

Nejen my lidé, ale i naši psí miláčci si na jaře zaslouží trochu té očisty organismu a nastartování nové životní síly po dlouhé zimě.

O to více je to třeba poslední léta, kdy jsou zimy čím dál mírnější a teplejší a tím dochází k přemnožení veškerých bakterií a virů.

A infekce na nás útočí ze všech stran. Letos to v psím světě kašlalo opravdu ve velkém. Bylo i spousty střevních potíží a po takovémto atakování všech možných „bacilů“ už to chce důkladné pročištění a posílení imunity.

Není na tom vůbec nic složitého a postup je v podstatě naprosto stejný jako u nás lidí. Pokud se pro tuto očistnou kúru rozhodnete, můžete svého psího parťáka podpořit a projít si to celé s ním, rozhodně tím neuděláte žádnou chybu.

Z homeopatik je pro pročištění skvělá **Nux vomica** doporučuji potenci 9, 5 granulí 1x denně – vybrat celou tubičku.

Z bylin – tedy nejlépe z tinktur připravených z pupenů rostlin, je vhodné použít OSTROPEŠTŘEC – velice dobře čistí zejména játra a LICHOREŠNICI, kterou některé herbáře pokládají za přírodní antibiotikum. Kromě blahodárných účinků na močovou a dýchací soustavu je to také výborný likvidátor veškerých chronických zánětů v těle, ale například i staphylokoků. Tinkтуры se dávkují většinou dle váhy člověka nebo psa – rozdělených do 2-3 dávek denně. U psů tedy 1 kapka na 1 kg váhy – rozdělit na 2 denní dávky, nakapat na piškot.

Po vnitřním „úklidu“ můžeme posílit a nastartovat obranyschopnost například velmi účinným Oscillococcinem – u psa 1 tubičku na týden – rozdělit globule do cca 7 dávek na počátku, pak stačí 1 dávka 1x týdně.



A můj prověřený a milovaný zázrak jménem ELEUTEROKOK /bez mučení se přiznávám, že jsem poprvé v životě překonala zimu bez jediné kapky rýmy či zakašlání!/- v podobě tinktury.

No a pokud se i během tohoto přírodního dopingu budete stále cítit vy nebo váš pes tak, jako by se o vás přeze všechno pokoušela jarní únava, může vám velmi rychle pomoci i bachova květová terapie, a to konkrétně esence OLIVA. Dodává novou sílu i chuť do života. Já osobně Olivě říkám životabudič nebo ještě lépe dobíječka baterií. Nejlépe funguje nakapáním 4 kapek přímo na jazyk zpočátku klidně 4x denně, po zlepšení stavu stačí 1x denně nebo můžete psu nakapat do misky s vodou, ze které bude postupně upíjet.

Nezpaomeňte také na dlouhé procházky na jarním sluníčku, které pomohou zajistit vitamín D a můžete si být jisti, že účinky a výsledky celé této kúry se dostaví velice brzy.

Petra Sumeráková

NOVÁ MOBILNÍ APLIKACE



HOMEOPATIE

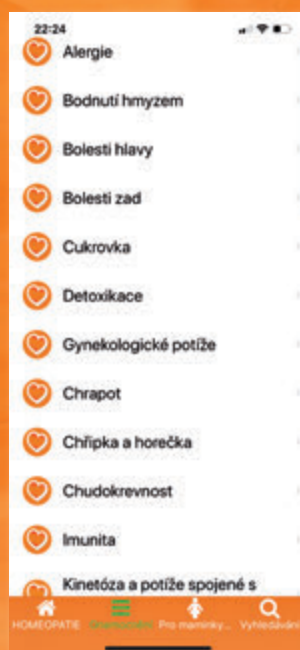
Rychlé rady právě teď a tady!



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play





Bolesti nohou u pacienta s Parkinsonovou nemocí

Parkinsonova nemoc je neurologické onemocnění, které má většina lidí spojené s třesem. Třes, jenž se u pacientů objevuje v klidu, není jediným příznakem. Dále pacienty obtěžuje zpomalení pohybů a svalová ztuhlost.



Část obtíží dokážeme řešit pomocí léků, které ovlivňují tzv. dopaminergní systém. Některé obtíže ale konvenční medicína řešit neumí, přesto však tyto potíže pacienty obtěžují. **A i zde se otvírá možnost homeopatie v kombinaci se standardní terapií.**

Mým pacientem je 77letý muž, který s Parkinsonovou nemocí žije již 16 let. Neobtěžuje ho třes ani výraznější zpomalení pohybu, ale bolesti a únava dolních končetin, které se konvenční terapií nedaří ovlivnit. Sám své potíže popisuje takto: „*Bolí mě nohy, mám bolavé svaly jako po zátěži, dlouhé chůzi.*“ Pacient nechtěl užívat léky na bolest, proto jsme se rozhodli nasadit homeopatickou léčbu.

Zvoleny byly léky:

- **Arnica montana 9 C** – indikace: bolest svalů jako po námaze, pocit zhmoždění. Dávkování: 2x denně 5 granulí.
- **Phosphorus 15 C** – indikace: stárnutí, únava, známky tzv. polyneuropatie (snížená vodivost nervů končetin se zhoršením jejich funkce). Dávkování: 5 granulí 1x denně.

Pacient po 4 týdnech pociťoval zlepšení potíží. „*Lépe se mi chodí, nohy mám méně ztuhlé, ustoupilo bodání v koleně, můžu jít rychleji.*“ Léky jsme ponechali 2 měsíce, pak bylo dávkování změněno na Arnica montana 15 C 1x denně, Phosphorus 15 C 3x týdně.

Znovu jsem se tak mohla přesvědčit, že homeopatií mohou pomoci tam, kde „klasické“ léky určené ke zmírnění potíží progresivního neurologického onemocnění nestačí.

MUDr. Markéta Redlová

Nemůžete se narovnat v kříži?

Když se asistentka nemůže narovnat v kříži, to není zrovna dobrá vizitka neurologické ambulance. Je pondělí, telefony drnčí a ta dobrá duše nechce jít domů, nahřívát si záda a odpočívat. Trvá na tom, že zůstane v práci a nějak to zvládne. Lék na bolest nechce, protože ji po všem bolívá žaludek. Takže nastupuje homeopatie.

O bolesti víme, že vznikla náhle, je křečovitá, zmírňuje se teplem, vystřeluje do dolní končetiny podél dráhy nervu. Vybírat musíme z omezených možností homeopatik, která nosím s sebou.

Zvolená kombinace:

- **Magnesia phosphorica 15 C** – indikace: svalové spasmy (křeče), zmírnění teplem,
- **Hypericum perforatum 15 C** – indikace: bolest, která vystřeluje v dráze nervu.

Obě homeopatika podávána v pitném režimu, granule rozpuštěny v převařeně vychladlé vodě, roztok je upíjen po doušcích během celé ordinační doby. Postupně potíže ustupují, odpoledne má statečná asistentka odchází domů téměř ve vzpřímené poloze. Další den jsou potíže již



minimálně, může začít s protahovacími cviky. Homeopatika užívala ještě celý týden.

Opět se ukázalo, že homeopatickou terapií lze užít i pro akutní obtíže, kdy běžně saháme po analgetikách, která ale mohou přinést i nežádoucí účinky.

MUDr. Markéta Redlová

Prevence a léčba chřipkových stavů



- prevence a léčba chřipkových stavů, jako jsou např. horečka, zimnice, bolest hlavy, únava a bolesti svalů
- bez věkového omezení
- může se užívat během těhotenství a kojení

www.oscilloccinum.cz



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. OSCILLOCOCCINUM® je homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití, užívaný tradičně v homeopatii k prevenci a léčbě chřipkových stavů. Obsahuje Anas barbariae, hepatis et cordis extractum 200 K.

INZERCE



Antibiotická rezistence a homeopatie

Česká republika patří mezi země s vysokým výskytem mikrobiálních kmenů, které jsou rezistentní vůči antibiotikům, a to i navzdory letité snaze zvrátit tento trend. Hlavní příčinou, která vyvolává u bakterií odolnost vůči antibiotikům, je jejich nadměrné předepisování a používání i v situacích, kdy nejsou indikovaná, jako jsou například infekce primárně virového původu.

Problémy s nadměrným a nevhodným podáváním antibiotik jsou ale celosvětové a WHO považuje rezistenci vůči antibiotikům za velmi vážnou globální hrozbu a snaží se přimět všechny země, aby hledaly strategie pro zlepšení a racionalizaci předepisování antibiotik. Podle studie zveřejněné na počátku listopadu 2019 v „The Lancet Infectious Diseases“ zemře každoročně v Evropě 33 000 pacientů na infekce způsobené rezistentními bakteriemi a velký počet nemocných je v důsledku těchto infekcí těžce invalidizován. Tato čísla jsou srovnatelná s následky chřipky, tuberkulózy a AIDS dohromady. A výhledy do budoucna jsou přímo katastrofické.

V polovině listopadu 2019 proběhlo v Paříži pod patronací ECH a SSH (Société Savante d'Homéopathie) **symposium o možnostech homeopatie při řešení problematiky antimikrobiální rezistence**. Vystoupilo zde několik významných řečníků, kteří prezentovali svoje výzkumy na poli humánní i veterinární medicíny.

Prvním řečníkem byla prof. Leoni Bonaminová z univerzity v Sao Paulu, která prezentovala několik prací svého týmu, kde jasně dokládá účinky homeopaticky ředěných substancí vůči vysoce patogenním kmenům E.coli či některým kmenům leishmanií, původcům velmi obtížně léčitelného onemocnění známého jako kala-azar. Další příspěvek patřil prof. Jennifer Jacobsové, která se na univerzitě ve Washingtonu věnuje problematice veřejného zdravotnictví. Svoje výzkumy započala v roce 1994 studií o použití homeopatie u dětských průjmů v Nikaragui. Výsledky této studie potvrdila později obdobně koncipovaná studie v Nepálu. V dalších výzkumech se paní profesorka věnovala léčbě akutních zánětů středního ucha homeopatiky,



kde prokázala, že homeopatie je srovnatelná účinkem s antibiotiky a převyšuje účinek placeba. Tyto výzkumy dokazují, že homeopatie je minimálně stejně účinná jako konvenční léčba, ale navíc významně snižuje spotřebu antibiotik a samozřejmě snižuje i rizika jejich vedlejších účinků (podle statistik má nějaký nežádoucí účinek při léčbě antibiotiky 1 ze 14 dětí).

Výsledky o pozitivním účinku homeopatie a možnostech snížení spotřeby antibiotik u dětí prezentoval prof. Macri z univerzity La Sapienza v Římě. Veterinářka Liesbeth Ellingerová z Holandska pak prezentovala velmi dobrou studii o léčbě průjmů selat v chovech v Holandsku, opět s jasným průkazem možnosti léčby tohoto významného onemocnění homeopaticky a bez použití antibiotik.

Příspěvky dr. Lexe Ruttena z Holandska, dr. Kathariny Gaertnerové ze švýcarského institutu WissHom a dr. Bernarda Poitevina se věnovaly statistice prací o možnostech léčby některých onemocnění bez použití antibiotik.

Souhrnně lze konstatovat, že máme jasné statistické i klinické údaje, že homeopatická léčba je u některých onemocnění naprosto srovnatelná s konvenční léčbou při absenci některých jejích nežádoucích účinků a takto by mohla přispět k řešení problematiky antimikrobiální rezistence jak v humánní, tak i veterinární praxi.

MUDr. Jaroslav Čupera

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA



Bavorsko testuje homeopatii

Bavorský zemský sněm schválil dne 7. 11. 2019 na základě hlasů vládních stran CSU a Svobodných voličů (Freie Wähler) žádost o provedení studií s cílem zjistit, jak snížit nadužívání antibiotik v medicíně. WHO označila rezistenci na antibiotika jako vážnou globální hrozbu a naléhá, aby se stanovila strategie ke zlepšení předepisování léků.

Každý rok v německých nemocnicích zemře na infekce bakterií odolných vůči vícero antibiotikům přibližně 1 000 až 1 500 lidí. Proto je nutné začít konat.

Jedním z úkolů studie je prozkoumat možnou pozitivní roli homeopatických léků jako doplňkové léčby, aby se snížilo nebo částečně nahradilo používání antibiotik. Kromě vědecké studie o účinnosti homeopatie jde i o kontroverzní používání antibiotik v každodenním životě a v zemědělství.

Odborníci uvádějí zvýšené a částečně necílené použití antibiotik u lidí a zvířat jako příčinu šíření rezistentních patogenů.

Zdroj: www.br.de



Zánět prsu

Se zánětem prsu se často potýkají čerstvé maminky. Jde o zánět prsní žlázy v důsledku nedostatečného vyprázdnění po kojení. Zánět může vyvolat také infekce. Projevuje se napětím v prsou, zarudnutím, teplotou, zchvácenost.



„Dobrý den, paní doktorko. Končím šestinedělí a včera večer mě začalo bolet levé prso. Bolest vystřelovala do bradavky. Plně kojím. Dnes je bolestivost menší, ale objevilo se zarudnutí v horním pólu prsu a zvětšení uzlin v podpaží. Teplotu nemám. Bolest při kojení nepociťuji. U první dcery jsem měla vleklý zánět, jenž vedl k ukončení laktace. Proto Vás velmi prosím o radu, jaká homeopatika by byla vhodná. Děkuji velmi za radu!“

Na dotaz odpověděla zkušená lékařka-homeopatka MUDr. Kristina Potůčková:

„Dobrý den, z homeopatických léků je na místě

- **Belladonna 9 C**
- **Apis mellifica 30 C**
- **Lachesis mutus 9 C**

10 granulí od každého léku rozpustíte každý den čerstvě do půllitru vody a popíjete během celého dne.

Lokálně chladíte, nenechte prsa tzv. zatvrdnout.“

MÁTE VE SVÉ LÉKÁRNIČCE?



Máte ve své lékárnice lék Belladonna?

Je to jeden ze základních léků, které by každý „homeopatický pacient“ měl mít vždy doma či u sebe.



Vzpomenu si na něj pokaždé, když vidím pacienta s vysokou horečkou, ze kterého teplo přímo sálá a hodně se potí. Nejednou jsem ji využil sám na sobě či na dětech.

Jed Belladonna působí na nervový systém a v důsledku toho se u pacientů setkáváme s velkou přecitlivělostí smyslů. Působí ale také i na vegetativní nervový systém, čímž ovlivní cévy. Důsledkem toho je zrychlení pulsu, bušení srdce, zarudnutí a suchost sliznic. Na kůži se objeví hojné pocení.

Belladonna je lék na horečnaté stavy, ať už doprovází chřipku, rýmu či angíny. Může to ale být i lék na úžeh a úpal.

Společným obrazem léku je:

- vysoká horečka se zarudlým obličejem, lesklýma očima a studenými končetinami,
- vydatné pocení a případně bušivá bolest hlavy,
- zlepšení přináší klid a odpočinek,
- zhoršení přináší světlo, hluk, předklon, pohyb.

MUDr. Jaroslav Čupera

Ze sociálních sítí SVĚTA HOMEOPATIE



Domácí mastička na rýmu

Pomůže vám zbavit se nepříjemné rýmy. Jako základ použijeme sádlo, kokosový olej, máslo anebo ghí a na prášek rozdrce nou majoránku. Tuk opatrně rozpustíme, přidáme majoránku (pozor – ne do horkého!) a necháme dva dny louhovat. Potom opět rozpustíme, procedíme a nalijeme do skleničky s uzávěrem. Touto mastičkou mažeme nos v tenké vrstvě (zevnitř).



Nux vomica zrychluje detoxikaci organismu!

Víte, že homeopatický lék **Nux vomica** výrazně zrychluje detoxikaci organismu a zmírňuje působení různých toxických látek? A nejen to...

Nux vomica je vhodným lékem následků přemíry:

- alkoholu (kocovina) a jídla (nevolnost, zvracení, říhání, bolestivé hemeroidy),
- kávy (neschopnost se uklidnit),
- tabáku (bolesti hlavy, rýma po pobytu v zakouřeném prostředí),
- léků (např. zvracení po narkóze, problémy se zažíváním po léčbě antibiotiky apod.),
- stimulačních prostředků, drog aj.

Dávkování: ředění 9 C 2–3x denně 5 granulí.

Lék lze užít i v prevenci – před operačním zákrokem, před dráždivým či objemným jídlem a pitím (**usnadní trávení, sníží pocit opilosti a následné ranní kocoviny**). Užíváme v ředění 9 C 1–2x denně 5 granulí.

Lucie Nestrašilová

NAPSALI JSTE NÁM



Dobrý den,
četla jsem, že budete rádi za zkušenosti s homeopatiky a já Vám moc ráda svou zkušenost poskytnu.

S homeopatiky jsem se poprvé na vlastní kůži setkala před Vánoci. Vždy jsem byla zvyklá řešit veškeré potíže „klasickými“ léky. V loňském roce se mi narodil syn, kterého plně kojím, tudíž nemohu užívat běžné léky. Před Vánoci jsem onemocněla, rýma, dráždivý kašel a z rýmy velmi nepříjemný zánět dutin. Nejdříve jsem řešila kašel. Na takový kašel mi vždy pomohly až léky na předpis. Zašla jsem do lékárny, jestli mi neporadí alespoň nějaké bylinky, a tam mi doporučili homeopatika. Ze začátku jsem byla skeptická, ale kašel zmizel po dvou dnech a já se v noci konečně přestala budit. Pak se mi rozjel zánět dutin. Ten vždycky můj lékař řešil antibiotiky. Nevím, jestli při kojení antibiotika mohu, ale já je nechtěla. Zašla jsem opět pro radu do lékárny, dostala jsem tabletky a zánět opět po dvou dnech odezněl.

Jsem z homeopatik nadšená!

S přáním hezkého dne

Zlata.



NÁŠ TIP

- V případě přepracování – při pocitu únavy, špatného spaní a když se v noci budíte kolem 4. hodiny ráno, vyzkoušejte lék **Nux vomica 15 C** v dávce 5 granulí 2x denně.
- Pro uspěchané, vyčerpané jedince, kteří neustále někam spěchají a mají pocit, že nestíhají, je vhodnějším lékem **Argentum nitricum 15 C**, podávejte 5 granulí 2–3x denně.



odborná společnost

PETICE

Petici za zachování dostupnosti homeopatické léčby z rukou lékařů/odborníků ve zdravotnictví podepsalo již více než 5000 lidí!

Homeopatická lékařská asociace podporuje petici, která chce, aby předepisování a doporučování homeopatické léčby zůstalo zachováno v rukou lékařů. Zákonné úpravy navrhované ministerstvem zdravotnictví se chystají učinit pravý opak.

V čem je podle HLA problém? Ministerstvo zdravotnictví několik měsíců připravovalo zákon, kterému se zjednodušeně řečeno říká „zákon o léčitelích“. Změny zákona byly reakcí na loňské kauzy kolem léčitelů společnosti AKTIP, kde svým klientům doporučovali poměrně nebezpečné postupy.

„Původní záměr vytvořit zcela nový zákon o léčitelství byl zastaven a namísto toho se připravují změny ve stávajícím zákonu o zdravotních službách. Ty by lékařům zkomplikovaly doporučování homeopatických léčivých přípravků v rámci jejich každodenní praxe,“ nelíbí se MUDr. Iloně Ludvíkové, předsedkyni Homeopatické lékařské asociace (HLA). Poptávka po doplňkové léčbě neboli CAM (z anglického Complementary and Alternative Medicine), do které patří i homeopatie, přitom v naší republice každým rokem roste.

Nově by měl lékař povinnost upozornit pacienta: nyní vám radím jako léčitel, a ne jako doktor. „Naše asociace chce hlavně zabránit tomu, aby se lékař, lékárník či jiný zdravotní profesionál musel zříci doporučování homeopatických léčivých přípravků v rámci své každodenní klinické praxe. Pokud nastane situace, že se bude muset lékař rozhodnout, zda provozovat pouze konvenční medicínu, nebo zda se stane léčitelem, jde o bránění v cestě směrem ke komplexní péči o naše pacienty,“ komentuje doktorka Ludvíková.

Prioritou HLA je vzdělávání zdravotních odborníků v homeopatii tak, aby ji mohli vhodně zapojit do své praxe. „Kvalitně vzdělaný odborník je pro pacienta oporou a dokáže mu vysvětlit, kdy je pro něj vhodné použít homeopatické léčivé přípravky, kdy je vhodné jimi pouze doplnit konvenční léčebný postup. Dobře také ví, kdy je tato metoda naprosto nevhodná,“ říká Ludvíková. Pacient pak díky tomu nebude mít potřebu vyhledávat pomoc mimo prostor oficiální zdravotní péče. „Ten bývá často spojen s mnoha riziky, zejména hrozí riziko z prodlení včasného nasazení efektivní konvenční terapie,“ doplňuje.

Změny v zákoně jsou podle lékařky Ludvíkové krokem zpět a Česko by šlo proti trendům ve vyspělých zemích. „Ve světě se přitom homeopatie považuje za zkvalitnění medicínské péče. Aktuální vědecké poznatky stále častěji potvrzují, že individualizovaná péče o pacienta s využitím doplňkových metod je správná cesta. Doporučuje ji i Světová zdravotnická organizace,“ říká doktorka Ludvíková.

V Evropě používá homeopatii ve své praxi běžně 45 tisíc lékařů a léčí se jí 100 milionů obyvatel. V Česku zná homeopatickou léčebnou metodu až 81 procent populace, 40 procent s ní má vlastní zkušenosti. Za velmi pozitivní a zásadní považují pacienti podle průzkumů právě fakt, že jim homeopatii doporučí lékař. Průzkum provedla v srpnu 2019 agentura MindBridge Consulting, a.s., na vzorku internetové populace ve věku 18–55 let.

Petici, která je směřována Petičnímu výboru Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky, už teď podepsalo více než 5000 občanů!

Pokud chcete petici také podpořit, na webu Homeopatické lékařské asociace najdete petiční materiály ke stažení. Vytiskněte si podpisové archy a pomozte se sběrem podpisů. Více informací na e-mailu: petice@hla-homeopatie.cz.

Děkujeme vám!

Tým HLA

www.hla-homeopatie.cz | www.svethomeopatie.cz



JARNÍ ÚNAVA

Kalium phosphoricum 15 C

zchvácenost, bolest hlavy, vše se zdá být velkým úkolem, potíže s pamětí, psychická slabost

Phosphoricum acidum 9 C

jarní únava s depresí 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 na váze

Gelsemium sempervirens 15 C

únava, nesnáší změny počasí, bolest hlavy, těžké končetiny, podrážděnost, svalová tíha, pomalost, lehce se rozruší



Lycopodium clavatum 9 C

- bolesti břicha se objeví mezi 16.–20. hodinou, nepřestávají ani v jinou denní dobu
- obtíže se často spouští již po prvním doušku potravy
- nesnáší těsné oblečení ani zavinutí
- mělo novorozeneckou žloutenku



➤ **Baby kolika**

SOUTĚŽ O MAGNESIUM 300+

Cítíte se s koncem zimy vyčerpaní a bez energie?

Doléhá na vás stres?

Vaše tělo možná potřebuje doplnit hořčík.

Odpovězte na soutěžní otázku a vyhrajte doplněk stravy Magnesium 300+!

Projevy nedostatku hořčíku jsou často nenápadné – člověk je unavený, podrážděný, nervózní, nemá chuť k jídlu a může pociťovat svalovou slabost. Potřeba hořčíku stoupá při zvýšené tělesné a duševní námaze, při sportu, ale také například v těhotenství. V takovém případě je vhodné hořčík tělu dodat.

MAGNESIUM 300+ je unikátní komplex hořčíku, vitamínů a selenu. Denní dávka přípravku Magnesium 300+ obsahuje 300 mg hořčíku. Vitamíny B2, B3 (PP), B5, B6, B9 a B12 společně s hořčíkem přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpaní. Vitamíny B1, B3 (PP), B6, B7 a B12 navíc podporují normální činnost nervové soustavy a také normální psychickou činnost. Vitamin E a selen přispívají k ochraně buněk před oxidativním stresem.

Dospělí a dospívající užívají denně 2 tablety po snídani a 2 tablety po večeři. Balení o obsahu 80 tablet vydrží na 20 dní.

Soutěžní otázka:

Kolik mg hořčíku dodá tělu doporučená denní dávka přípravku Magnesium 300+?

- A) 50 mg
- B) 250 mg
- C) 300 mg



Správnou odpověď zašlete do **31. 3. 2020** e-mailem na **ivana@svethomeopatie.cz**. Tři z vás, kteří správně odpoví na soutěžní otázku, získají přípravek MAGNESIUM 300+!

Ceny do soutěže věnovala společnost **BOIRON CZ**.

Počítadlo webu
www.svethomeopatie.cz
k 13. 2. 2020

Za posledních 60 minut: **397**

Za posledních 24 hodin: **6 366**

Za poslední týden: **42 308**

Za poslední měsíc: **186 277**

Celkem návštěv: **10 162 042**

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 4x ročně • ročník 8 • číslo 30
vydáno 20. 2. 2020 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 Nestršilová, šéfredaktorka;
Mgr. Andrea Dovalová, koordinátor sociálních sítí; Editorka: Mgr. Helena Procházková;
Foto: Lucie Nestršilová, archiv redakce, Shutterstock;
Kontakt na redakci: 773 686 002, redakce@svethomeopatie.cz