

DO SVĚTA
HOMEOPATIE

Ročník 7 / číslo 28 / srpen 2019

www.svethomeopatie.cz

ÚVODNÍK

Léto se nachýlilo ke svému konci, je čas oprášit aktovky a zaktivovat mozkové závity. Ačkoli organizace prázdnin není pro rodiče snadná věc, zvládnout manažerský nástup nového školního roku, kroužky, práci a péči o domácnost vyžaduje energie více. A tak doufám, že jste v létě stejně jako já načerpali síly do podzimních dní.

Letos poprvé jsem měla dovolenou více než dva týdny v kuse a řeknu vám, neznám nic lepšího. Pro některé z vás je tento způsob léta jistě standard, ale já se na delší dobu nikdy odpojit neuměla. Toto léto poprvé. A bylo to krásné. Naše dovolená byla navíc offline! I když je již jen z titulu mé práce jasné, že jsem nepopíratelně online člověk, a i já sama jsem se považovala za síťového „závisláka“, s hrdostí jsem zjistila, že mě online svět neničí a jsem stále schopna žít bez virtuálního světa, být více tady a teď, neplánovat, užívat si fajn život ze dne na den, z hodiny na hodinu. Prostě jen tak být, aniž by o tom kdokoli jiný věděl. Myslím, že jsem dost lidí i potěšila, neb některé své virtuální přátele svým neustálým běháním, cvičením, aktivním životním stylem inspiroji, ale některé naopak štvu. Můj offline mód tedy i potěšil.

Dnes vím, že sociální síť dokážu vnímat nejen z negativního, ale i pozitivního úhlu pohledu. Jsem ráda, že online svět nejen k mé práci patří, přesto jsem vděčna za své rozmarné léto, které pro mě bylo velkou sebereflexí i inspirací.

Nyní jsem tedy připravena čelit novým podzimním výzvám a být s láskou zpátky s vámi, čtenáři, protože, když člověk najde tu svou hranici, být online je vlastně fajn.

Vaše šéfredaktorka Lucie



ROZHOVOR S OSOBNOSTÍ

Lucie Nestrašilová

Homeopatické paradoxy

Lucie Nestrašilová, manažerka HLA a šéfredaktorka webového portálu Svethomeopatie.cz ohromuje svou vitalitou, energií a upřímným úsměvem. Na homeopatii nedá dopustit, byť, podle vlastních slov, ještě před lety vlastně vůbec netušila, o co přesně jde. Pravda je, že život nás stejně nakonec dovede tam, kde máme být.

Lucie, jaké bylo Vaše vůbec první setkání s homeopatií? V čem Vás okouzila, dostala, přesvědčila?

To tady budeme týden... (smích) Psal se rok 2007, byla jsem na mateřské s naším nejmladším synem a z domova pracovala pro Nadační fond Klausových. Že existuje homeopatie, jsem neměla ani tušení, natož, že existuje skupina lékařů-homeopatů, kteří se chystají založit Homeopatickou lékařskou asociaci (HLA). Shodou náhod mě oslovili s nabídkou, jestli bych nechtěla pomoci s organizační stránkou věci, třeba jen jeden den v týdnu. Po pravdě řečeno jsem zrovna nejasala. Zdravotnictví mě nezajímalo (smích) a o homeopatii jsem nevěděla vůbec nic. Doslova nepopsaný list. Ale nakonec jsem nabídku přijala s tím, že můžu pracovat z domova,



kvůli malému, kterému bylo tenkrát půl roku. Netušila jsem, jak moc mi to změnil život.

Nezajímala jste se ani o zdravotnictví, ani o možnosti různých „alternativních“ směrů, přitom máte poměrně velkou rodinu. Jak jste se léčili doma, když se něco událo?

Naštěstí jsme nikdy nepotřebovali nic zásadního řešit, sem tam antibiotika, ale lékaře jsme nikterak nevyhledávali. A přiznám se, že dokonce ještě tři roky po založení HLA jsem o léčení homeopatií nic moc nevěděla. Ke své práci pro lékaře-homeopaty jsem tyto informace nepotřebovala. Fungovala jsem jako manažerka, která organizačně řeší věci, jimž zase naopak vůbec nerozumí lékaři. Krásně jsme se doplňovali.

K homeopatii z praktického hlediska jsem se dostala až právě díky nejmladšímu synovi. Ve 3,5 letech nastoupil do školky a začal mít velké problémy v souvislosti s tzv. imunitním tréninkem organismu, což je jednoduše řečeno „promořování“ dětí běžnými nemocemi přirozenou cestou, v kolektivu, aby se staly odolnějšími. Chudák měl velké bolesti uší, opakované záněty. Dostal od klasické lékařky jedna antibiotika, pak rychle za sebou další, sledovala jsem to s velkou nevolí. A v tu chvíli mě napadlo – vždyť mám kolem sebe spoustu lékařů-homeopatů, třeba na to homeopatie něco má! Díky tomu jsem objevila lék *Corallium rubrum* na zadní rýmu a kupu dalších homeopatických léků. Najednou byl syn bez obtíží. Fungovalo to, bylo to jako zázrak! Nerozuměla jsem tomu proč, ale postupně jsem se začala všechno učit. A zkoušet na sobě: *Argentum nitricum*, *Nux vomica*, kterou mám mimochodem moc ráda dodneška, je moje oblíbená.

Vaše homeopatická cesta začala.

Ano. Doma mám plné šuplíky homeopatik. Všechno jsem si musela zažít a prožít. Učila jsem se krok po kroku. Když u dětí nebo v rodině něco zdravotního hrozilo, nebo se už dokonce objevilo – což u dětí vznikne raz dva, tak jsem hned zasáhla homeopaticky. Manžel měl kupříkladu potíže s patní ostruhou, tenkrát jsme právě zakládali Svět homeopatie, a právě v tu dobu mi MUDr. Eva Kettmannová, která od začátku držela dohled nad odbornou správností článků, poslala informace o léku *Hekla lava*, což je právě lék na patní ostruhu. Manžel viděl, že u malého homeopatika fungují, tak neprotestoval, když jsem mu je naordinovala. Za týden přišel a jen tak mimochodem prohodil: „Lukásku, koupila bys mi to ještě? Pomáhá to.“ Chlap jako hora. Trvalo to asi tři týdny a byl vyléčený.

Svět homeopatie, portál, který seznamuje veřejnost s homeopatií – jak se vyvíjel?

Vysvětlím, proč Svět homeopatie vlastně vznikl. Byla jsem naprostý laik, který postupně začal nasávat všechny informace kolem homeopatie s naprostým nadšením. Ale uvědomila jsem si, že ostatní lidé tuto šanci bohužel nemají. Kolem roku 2010 nic takového nebylo. Dostala jsem nápad, že vytvoříme webové stránky, kde si lidé budou moci vše vyhledat a případně se poradit s lékařem, co se akutních případů týče. Domluvily jsme se proto s Evou Kettmannovou. Tehdy byla v Radě HLA, úzce jsem s ní spolupracovala a lidsky si velmi rozumíme. Rekly jsme si: „Ano, uděláme web pro veřejnost!“ A kolegové z HLA nás podpořili. Chtěly jsme, aby to byly živé příběhy z ordinace, příběhy maminek a lidí kolem nás, aby to nebylo nic hraného, nic umělého, chtěly jsme, aby tam byl cítit život a jak v něm může homeopatie pomoci.



Dařilo se hned?

Nebylo to zrovna jednoduché. Vzhledem k tomu, že nebylo snadné sehnat někoho, kdo by vytvářel texty podle našich představ, nakonec jsem se chopila psaní já, ačkoliv jsem v tom neměla praxi. Všechny články pak ještě procházely odbornou kontrolou MUDr. Evy Kettmannové. Vznikal portál, kde se klubaly na svět články s radami pro veřejnost, plus postupně vznikaly i poradny, kam bylo možné se obrátit s elektronickým dotazem. Příprava webu zabrala rok. Ale řekla jsem si, to nějak dáme! Dodnes web funguje v té samé podobě, nebylo třeba ho předělávat, mám z něj velkou radost. Na začátku jsem se bála, že za půl roku nebudeme mít o čem psát. Ale dodneška nejsou témata vyčerpaná (*smích*).

Homeopatická poradna se chytla velmi rychle, v řádu několika měsíců. Informace z poradny jsou neveřejné, lékař vždy odpovídá jen tomu danému člověku. Zdraví je citlivé téma a nemám moc ráda, když se řeší na veřejných fórech. Dnes máme šest tematických poraden a jediný problém je, že právě homeopatická poradna je šíleně přetížená. Pracují na ní čtyři doktoři, kteří se střídají. Limit je deset dotazů denně, protože každý lékař má svoji ordinaci a musí někdy odpočívat.

Dá se vlastně poradit na dálku, když lékař daného člověka nevidí?

Řešíme jen akutní věci typu rýma, kašel..., tedy obtíže, které mají jasné indikace. V momentě, kdy se člověk ptá na věci, které jsou chronického charakteru, lékař čtenáři doporučí osobní konzultaci. S anonymními dotazy se snažíme dále pracovat. Podle toho, na co se lidé ptají, připravujeme články s radami, co a jak. I to je výborná varianta, protože se v tom lidé mohou „poznat“. Navíc, když se na ně nedostane z důvodu omezené kapacity poradny řada, mohou si takto vyhledat pro ně důležité informace.

Kde je hranice samoléčby, jak naučit lidi rozlišit, kam až mohou jít sami? Má smysl dělat vzdělávací kurzy pro veřejnost?

Samoléčba jde samozřejmě jen v akutních jednoduchých diagnózách. Ano, veřejnost potřebuje informace, ale nemá smysl pořádat odborné teoretické semináře, protože lidé zpravidla nemají ani základní homeopatické vzdělání. Proto jsme letos začali pořádat tzv. aktivní semináře. Jde o tříhodinový blok. Ten poslední byl ve studiu pro těhotné maminky, kde si ženy nejdříve zacvičily jógu pro těhotné a pak proběhla hodinová přednáška porodní asistentky. Těhotné maminky si tak odnesly praktické informace, ucelený pohled a dostaly brožurky s informacemi, aby měly na čem stavět. Pro veřejnost je tato forma myslím ideální, mnohem lepší než pouhé teoretické přednášky. Člověk, který s homeopatií začíná, potřebuje načerpat zejména praktické rady pro daný problém. Náš nejbližší cíl je tedy dělat přednášky v malých studiích, skupinky maximálně do 10 lidí. Chtěli bychom tento projekt rozběhnout po celé republice. Uvidíme, jak to bude fungovat.

Homeopatická lékařská asociace má mezi odborníky jméno. Jakým způsobem se může lékař, který má zájem o studium homeopatie, přihlásit?

HLA sdružuje lékaře, klinické psychology a farmaceuty praktikující klinickou homeopatii. Prozatím máme 420 členů lékařů a bezmála 100 farmaceutů. Máme webové stránky (www.hla-homeopatie.cz), kde se odborná veřejnost dozví, jaké jsou možnosti kvalitního homeopatického vzdělávání. V dnešní době má každý lékař-homeopat nadmíru pacientů, takže čím více lékařů bude homeopatii studovat, tím lépe pro pacienty i lékaře. Předností HLA je, že sdružuje výhradně odborníky a poskytuje opravdu kvalitní garantované vzdělávání. Držíme se toho, že jsme odborná společnost. Máme za sebou už 12 let aktivní činnosti. Laickou veřejnost pak edukujeme především prostřednictvím portálu Svět homeopatie.cz.

Stále mě udivují útoky některých lékařů, že homeopatie není vědecká, ověřená metoda. Co byste jim vzkázala?

Potkávám se s tím často. Jako laik nikomu nevysvětluji účinky, prostě říkám, že to mám odžité, a proto tomu věřím. Věci v životě si musím „osahat, vyzkoušet, že fungují“. Je mi jedno, na základě čeho homeopatie funguje. Když vidím, jak mi Nux vomica zabere do pár minut, jak skvělá je při fyzické zátěži Arnika a co vše mi umožní dělat, tak neřeším, jak a proč to funguje. Protože takových věcí, kdy nevíme, kdy věda neumí něco vysvětlit, je v našich životech spousta. Nejsme schopni se u všeho dobrat odpovědi na otázku proč? Lékaři-homeopaté vždycky říkají: „Za nás mluví každodenní příběhy z našich ordinací.“ Musím říct, že je úžasné slyšet všechny ty kazuistiky a zkušenosti, které zaznívají při odborných seminářích. Za odborníky mluví vyléčení pacienti, tam to „neošlíte“. Jednoduše vždy říkám: „Vyzkoušejte, uvidíte.“ K homeopatii buď člověk dozraje, nebo ho v životě zcela mine.

Vždycky působíte optimisticky, skvěle naladěná, plná energie. Máte to tak odjakživa?

Ano. Můj muž říká, že musím mít kolem sebe trvale štěstí. Někdy může být i těžké v tom štěstí stále žít (*smích*). Mám potřebu se na všechno dívat z hezkého úhlu pohledu. Nedokážu žít v dusnu, nemám ráda špatné lidské vztahy, když jsou na sebe lidé zlí. Chápu, že to tak v životě někdy je, ale potřebuju si to vyříkat, vyjasnit. Můj manžel

je velký realista, na svět se dívá tak, jak je, vyvažujeme se. Snažím se vždycky všechno vyřešit a pak to pustit. Dívám se jen do budoucnosti, ne zpátky. Všechny věci se dějí z nějakých důvodů, tak pojďme dál.

Se zdravím a pohodou je úzce spjat jídelníček. Jak se stravujete?

Ano, stravu hodně řeším, je důležitá. Ale jsem pro zlatou střední cestu, žádný extrém. Vařím čerstvá jídla každý den. Mám ráda smoothie, zpravidla do něj vpasuju i věci, které by mi rodina jinak nesnědla (*smích*). Nasypu tam různá semínka, dítě nic nepozná a má pocit, že prostě pije super jahodový koktejl. Každopádně je potřeba jíst s chutí a i si občas užít, jak já říkám, „prasárny“. Obecně vzato ale žijeme poměrně zdravě, hodně ovoce, zeleniny... Snažím se hledat i zdravější varianty dezertů a sušenek, strašně mě to baví. Jsem nadšená kuchařka, miluju vařit, miluju být v kuchyni, nikdo jiný tam nesmí! Je to pro mě obrovský relax.

Právě jsem se chtěla zeptat, co Vám v životě dělá radost. Takže kromě vaření...?

Jsme hokejová rodina, miluji hokej. Vždycky jsem měla velmi pozitivní vztah ke sportu a navíc jsem se přivdala do velmi sportovní rodiny. Manžel už měl tři hokejisty, já syna „ajťáka“ (jak skvěle se v dospělosti doplňují). Pak se nám narodil chlapeček, ještě pořádně nechodil a už za sebou tahal hokejku. Dodnes hokej miluje. Jezdím s ním po všech stadionech, jsem vedoucí jeho týmu na Slavii, jsem ráda s týmem na střídačce. Ti kluci mají jedinečnou energii. Vejdou na Slavii a uvolním se, cítím se tam strašně dobře. Máme to tak celá rodina, včetně našeho psa (*smích*).

V co nebo čemu v životě věříte? Hmota, duch, propojení, něco nad námi?

Můj muž je filosoficky zaměřený, neustále o těchto věcech přemítá. Osobně se tématu duchovna bojím, ale respektuju, že něco existuje, věřím, že věci se rozhodně nedějí náhodou. Ale nerada si připouštím smrt, miluji život. Věřím, že existuje něco, co nelze ničím dokázat. Třeba telepatie mezi mnou a mým mužem funguje až neskutečně, on řekne větu, kterou já automaticky dokončím. Věřím na vzájemné propojení, ale diskutuji o duchovních věcech se vyhýbám. Tato témata je pro mě těžké uchopit.

Změnila Vás homeopatie v něčem?

Díky spojení s okruhem lidí kolem homeopatie jsem postupně došla k zásadní změně životního stylu. Kdysi bylo pro mě běžné koupit dítěti Colu a hranolky. Postupně jsem změnila styl stravování, začala jsem tyto věci studovat, vše si propojovat. Došla jsem, řekněme během posledních pěti let, k poměrně rozumnému životnímu stylu, aspoň mám ten pocit. Každopádně jsem výrazně změnila život sobě i rodině. Teď jsem se třeba zamilovala do bylinek, spousta jsem si jich nakoupila, dělám si různé bylinkové čaje. Nikdy by mě nenapadlo, že budu něco takového kdy dělat. Najednou mi alternativní cesta, která vychází z nás, vlastně přijde velmi přirozená. Přitom bych řekla, že nejsem takový ten „přírodní člověk“, ale odhalila jsem, že k tomu podvědomě celou dobu tluhu. Jen jsem k tomu potřebovala dojít sama. Všechno má svůj čas.

Děkuji Vám za rozhovor.

Helena Míková

Nástup do školy

Začátek září je pro řadu rodin spojený s velkým očekáváním. Mnoho dětí nastoupí poprvé do školky nebo do první třídy. Jak děti, tak hlavně jejich rodiče toto období hodně prožívají a kromě radosti a těšení mohou někoho trápit obavy a strach.

Podle psychologických výzkumů má největší vliv na dítě do šesti let věku právě matka. Děti dokáží vycítit její pocity a strachy a podle toho se pak chovají a tyto pocity přenáší i na sebe. Proto je důležité, aby byla v pohodě hlavně máma. Automaticky pak bude v klidu i dítě.

Z praxe z lékárny vím, že mnoho maminek (a následně i dětí) začátek školního roku prožívá ve strachu a stresu. Někdy tyto strachy přichází později, třeba po 2–3 měsících po nástupu do školy, na základě nějaké negativní zkušenosti. A pak se stává, že dítě pláče, že nechce jít do školky, nebo má ráno bolesti břicha a zažívací potíže.

Tyto psychosomatické potíže ukazují přímou souvislost a propojenost naší psychiky s tělem a právě potíže v oblasti gastrointestinálního traktu bývají ty první, které se u strachů a stresu projeví.

Homeopatie v těchto případech může být velkým pomocníkem:

- **Gelsemium 15 C** – lék na strachy z očekávaných událostí. Projevuje se pocitem slabosti, jako by se podlamovala kolena. Často chodí na záchod, má průjem a bolesti břicha. Dítě může být opoceně lepkavým potem a chce být o samotě. Má strach ze společnosti. *Dávkování: 2–3x denně po dobu potíží.*
- **Argentum nitricum 15 C** – strachy z konkrétních situací spojené s velkou netrpělivostí. Děti se už nemůžou dočkat, kdy půjdou do školy, do školky, do kroužku apod., hodně o tom mluví, často se ptají, kdy už to bude a jak to bude probíhat. Jsou zbrklé, zrychlené, nedokážou v klidu sedět, poskakují, nedokážou se v klidu soustředit na jednu činnost, ve škole nebo u domácích úkolů pracují nesystematicky a nedokončují daný úkol. Mají trávící potíže – průjem, pálivé pocity v žaludku, říhání a velkou chuť na sladkosti, které tyto potíže jen zhoršují. *Dávkování: 2x denně po dobu potíží.*



- **Aconitum 30 C** – je lék náhlých událostí, šokových stavů a panického strachu. Pocit silného ohrožení a velkého strachu (až strach ze smrti). *Dávkování: ze začátku často, po 10–20 min., se zlepšením 2–3x denně a pak vysadit.*
- **Pulsatilla 15 C** – je lék vhodný pro děti, které jsou velmi fixované na matku. Před školkou nebo školou pláčou, drží se jí křečovitě kolem krku a nechtějí jít. Tyto stavy, třeba i v menší míře, mohou být i večer před spaním, kdy dítě už má strach z nadcházejícího rána a cesty do školy. Děti prožívají strach, že budou opuštěny, potřebují se stále ujišťovat, že je má maminka ráda. *Dávkování: večer před spaním a ráno před cestou do školy.*
- Některé děti po nástupu do školy a s přibývajícími povinnostmi, úkoly a množstvím zájmových kroužků mohou pociťovat velkou únavu – jak tělesnou, tak psychickou. Stěžují si na bolest hlavy, vyčerpanost, po příchodu ze školy si musí lehnout. Některé děti dokonce usnou. Těmto dětem velmi pomáhá lék **Kalium phosphoricum 15 C**. *Dávkujeme 2x denně ve školní dny nebo ve dny, kdy mají větší zátěž (písemky, zkoušení apod.).*

PharmDr. Jana Strieglerová

NAPSALI JSTE NÁM



*Arnika je nejlepší bylina-lék,
jaký znám. Nosím ji všude s sebou.*

*Je skvělá na úrazy, naražení, modřiny,
vymknutí...*

Dagmar Novotná

*Mám zkušenost s Arnicou
u operace nosu. Dobře se to
hojilo a dobře jsem se cítila.*

Olga Gabrhelová



Bolest zubů a nošení rovnátek

Rovnátko. V dnešní době jsou „in“ a nejjeden puberták by si je dal nasadit jen proto, že je nosí nejlepší kamarád a má je dokonce barevné! A kdo by nechtěl mít v dospělosti hezké, rovné zuby?



Ortodoncie se však nezabývá jen estetikou chrupu, ale hlavně jeho funkcí a prevencí kazovosti (špatně postavené zuby často nelze důkladně vyčistit). Po dokončení výměny chrupu, kolem 12 let, se ortodontické vady většinou řeší nasazením fixních rovnátek. Hned po

jejich nasazení je třeba počítat s citlivostí až bolestivostí zubů a sliznice úst. Tento diskomfort je způsoben tlakem rovnátek. Po zhruba dvou týdnech si zuby na tlak zvyknou a bolestivost ustoupí.

„Dobrý večer, dceři (14 let) včera nasadili rovnátka na celé horní patro a od té doby trpí velkými bolestmi zubů. Všude píší, že je to normální, je to tím, že se zuby začínají posouvat a prý to do týdne přejde. To samozřejmě chápou, ale byly nám doporučeny klasické prášky proti bolesti. Nechci dceři podávat léky na bolest celý týden. Proto vás prosím o radu, jestli existuje nějaké účinné homeopatikum, které by jí ulevilo od bolesti, a jestli se dá koupit běžně v lékárně. Předem vám moc děkuji za odpověď.“

Na tento dotaz odpověděla PharmDr. Jana Strieglerová – zkušená lékárnice a odbornice v homeopatii.

„Dobrý den. To, co popisujete, se po nasazení rovnátek opravdu často stává. Je to typická reakce dásní na cizí těleso a také na nezvyklý tlak.“

V těchto případech doporučuji vyplachovat ústa vychladlým nálevem z hřebíčku (10 ks hřebíčků přelít 250 ml horké vody a nechat vyluhovat) nebo bylinnou ústní vodou.

Z homeopatik bych doporučila:

- **Arnica montana 15 C + Hypericum perforatum 15 C**

Dávkování: 3–4x denně podle intenzity bolestí. Také mám skvělou zkušenost s přípravkem Traumeel, dle potřeby dávat 1 tabletu a nechat rozpustit v ústech.

Po příští kontrole a případném utahování rovnátek nasadte homeopatika hned po výkonu.“

Bolest zad po prochlazení

Akutní bolest zad je obvykle následkem vlhkosti, chladu a větru. I v létě se dá prochládnout. Když se po změně počasí oblečete málo, stačí jemný, chladný větřík, který ofoukne záda, či naopak příliš teplé oblečení, které způsobí, že se zpotíte a poté nastydnete. Proto je nejlepší preventivně se vždy podle počasí. Co dělat, když záda už bolí?

„Dobrý den, chtěla bych se zeptat, jestli je možné léčit homeopatiky bolest zad. Nastydla jsem v bederní oblasti a bolí mě hýždě a trochu noha. Už to léčím 14 dní léky a stále to bolí. Děkuji za odpověď.“

Na tento dotaz odpověděla lékařka MUDr. Jana Šumanová, odbornice v homeopatii:

„Dobrý den, užívejte léky:

- **Rhus toxicodendron 9 C + Arnica montana 9 C.**

Od každého léku užívejte 3x denně 5 granulí. Nejdříve nechte pod jazykem rozpustit 5 granulí jednoho léku a pak hned druhý lék. Pokud potíže do týdne nepoleví, znovu se ozvěte.“





Svačinky – prostor pro tvořivost

Přiznávám, na začátku školního roku mě příprava svačinek pokaždé velmi baví. Vymyslím dětem různé dobroty, snažím se, aby svačiny nevypadaly každý den stejně. Postupně nadšení opadá, ale když si mezi plánováním dalšího školního dne vzpomenu, že „letos jsem to chtěla jinak“, vymyslím, alespoň jednorázově, něco neobvyklého.



Pro děti upřednostňuji **slané svačinky** (snídaňová kaše chuť na sladké obvykle uspokojí).

Co tedy našim školákům chutná?

- celozrnný rohlík s luštěninovou pomazánkou a několika kousky zeleniny
- kváskový chléb s kvalitním sýrem a zeleninou,
- krekrý s hummusem (ve skleničce),
- rýže s rozmixovanou zeleninovo-luštěninovou kaší (tuto dobrotu si do školy ochotně berou jenom dcerky – klukům připadá „trapná“),
- vařená kukuřice s trochou másla a soli ve skleničce, do krabičky jim k tomu přidávám na paličky nakrájenou zeleninu a několik krekrů,
- focaccia a k tomu do skleničky chutný salát (ze zeleniny – například s kousky tofu a zálivkou, nebo zeleninový s avokádem),
- jednoznačnou jedničkou je pizza calzone.

Sladkou svačinku si naše děti nosí jednou týdně, a to obvykle bílý jogurt v zavařovací skleničce, do kterého jim přidám několik kousků mraženého ovoce, skořici a trošinku javorového sirupu, nebo medu. Navrch nasypu i trochu ovesných vloček.

Do krabičky si nosí ještě domácí ovesné tyčinky, celozrnné sušenky nebo kuličky ze sušeného ovoce a oříšků. (Několik receptů najdete také v sekci „Zdravá výživa“.)

Možná vaše děti potěšíte **hokkaidovými krekrý**.

Potřebujete:

250 g upečené dýně hokkaido,
250 g špaldové mouky,
1 dl mléka (může být obilné),
1 dl olivového oleje,
2 čajové lžičky prášku do pečiva,
sůl, na potřetí vajíčko a na posypání dýňové (nebo sezamové) semínko.

Postup:

Dýni upečeme doměkka a necháme vychladnout, poté rozmixujeme. Přidáme mouku, mléko, olej, kypřicí prášek, sůl a vypracujeme těsto. Pak těsto rozdělíme na 2 části. Na plech vystlaný pečícím papírem položíme polovinu vyváleného těsta (na velikost plechu a tloušťku asi 4 mm). Plát potřeme vajíčkem a pak rozkrájíme. Na každý kus nasypeme semínka a ještě trochu osolíme. Pečeme na 200 °C 10–15 minut.

TIP:

Když nápady docházejí, stačí si uvědomit, ve kterém ročním období se nacházíme, jaký svátek se blíží, a nakrájet zeleninu do tvarů, které s ním souvisejí (například plátky mrkve jako dýně, hvězdičky, z rajčátek vyrobit srdíčka, pizzu calzone také můžeme upéct v různých tvarech).

Mgr. Andrea Dovalová

Co se zbylou rýží? Přece ji nevyhodíme!

Dnes pro vás máme velmi rychlý recept na dobrou (a zdravou) večeři!

Uvařenou rýži smícháte s hráškem, vajíčkem, nakrájenou lahůdkovou cibulkou, nakrájenou kápií a nastrohaným sýrem. Osolíte, dle chuti přidáte koření (já jsem přidala pažitku), vytvarujete placičky a dáte péct na 20 minut do trouby. Když placičky po 20 minutách pečení v troubě obrátíte, můžete je shora pomazat troškou másla.

Fantazii se meze nekladou, místo papriky můžete použít cuketu nebo třeba špenát. Ingredience jsem nevážila, všechno jsem přidávala „od oka“ – na 12 placiček jsem dala 3 vejce a asi 130 g sýra.

Skvělou přílohou k placičkám je samozřejmě salát dle vaší chuti. Já jsem navíc udělala česnekový dip (bílý smetanový jogurt, česnek, sůl). A výsledek byl skvělý!

Dobrou chuť!

Ing. Ludmila Pszczolková





f Blokáda krční páteře

Při potížích s blokádou krční páteře, kdy po rehabilitaci dochází ke zlepšení a za několik dní se stav opakuje, doporučuje PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D., vyzkoušet tuto kombinaci homeopatických léků:

Bryonia 15 C – 5 granulí 2x denně,

Arsenicum album 30 C – 5 granulí 2x denně.



f Takhle kvete zázračná ARNIKA

Připomínáme, jak ji využívá homeopatie:

- při svalových bolestech různého původu doprovázených zchváceností či zhmožděním,
- při bolestech zhoršených sebemenším dotekem (bolesti mohou být lokální i celkové),
- při poškození kapilár provázeném tvorbou modřin a krevních výronů.

Pro více informací se podívejte na www.mojearnika.cz.

f Děti a chuť na sladké

Nechce se vám péct a děti mají chuť na sladkou „mlsandu“?

Smíchejte 1 hrnek mletého máku a 1 hrnek strouhaného kokosu s rýžovým sirupem na polotuhé těsto a vytvarujte kuličky. Mák je výborným zdrojem vápníku a železa, obsahuje draslík, hořčík, fosfor a vitamín E. Pravidelná konzumace máku prý zlepšuje paměť, zvyšuje odolnost vůči stresu, zklidňuje psychiku, pomáhá při duševní nerovnováze a mák dokonce tlumí bolesti hlavy.

Engystol®

PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce

PRO DĚTI OD DVOU LET,
DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu
použití. Obdržíte v lékárně bez receptu. Před
použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.



OSLABENÁ IMUNITA?
CHŘIPKA? NACHLAZENÍ?



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



Jak snížit u dětí touhu po sladkostech?

Jak a čím lze dětem nahradit sladkosti, aby neměly potřebu nezdravého bílého cukru? O své zkušenosti se s vámi podělí naše nutriční poradkyně Ing. Ludmila Pszczolková.



Touhu po sladkostech si člověk vypěstuje velice snadno a rychle. Bohužel není jednoduché se jí zbavit. U dětí hraje roli to, odkud sladkosti mají. Často to bývají babičky (tam je třeba nepropadat pesimismu a stále dokola vysvětlovat, že sladkosti dětem škodí), u starších dětí je to pak často kapsné, za které si mohou sladkosti koupit samy. Nejdůležitější je s dětmi

o sladkostech mluvit, vysvětlovat jim jejich škodlivost a doufat, že jim něco v hlavě zůstane. I když se zpočátku může zdát, že je to ztráta času a energie, není to tak. Za pár let uvidíte, že si toho vzaly hodně k srdci. Důležitý je také přístup rodičů k sladkostem a to, zda se chováte tak, jak byste to rádi viděli i u svých dětí. Děti kopírují chování svých rodičů, jsou naším zrcadlem.

Kdysi jsem řešila podobný problém se svou jedenáctiletou dcerou, které jsem vysvětlila, v čem jsou sladkosti škodlivé. Konkrétně jsem se zaměřila na palmový tuk, což pro ni bylo pochopitelné. Když už si sama jde koupit sladkosti, většinou čte etikety. Dohodly jsme se spolu, že jí koupím jednu sladkost týdně – podle vlastního výběru. Chodí se mnou na „velký nákup“ a může si koupit 1 kus jakékoliv sladkosti, já to neko-

mentuji, netvářím se vyčítavě, i když s tím samozřejmě vnitřně nesouhlasím. Občas si vyslechnu řeči o nespravedlnosti a o tom, jakou má smůlu na rodiče. To je třeba přejít, nenechat se vtáhnout do argumentů. Většinou ji to přejde a je klid.

Můj tip:

Je dobré mít doma oříšky (nesolené), sušené ovoce, vysokoprocenní čokoládu a domácí buchty upečenou částečně z celozrnné mouky. Chuť na sladké to vždy zažene. Nabízejte dětem sami od sebe jiné alternativy ještě dříve, než dostanou na sladké samy chuť. Pokud má dítě rádo čokoládu, mějte doma nějakou kvalitní s vyšším obsahem kaka. Čokoláda sama o sobě, pokud jí není moc, špatná není, spíše naopak. Nejlepší je z nepražených kakaových bobů.

Tip na recept:

Vyzkoušejte ovocný krambl podle Dity P. – velmi snadné a chutné. Mražené lesní ovoce se mírně pocukruje a posype posypkou s ovesnými vločkami v poměru: 100 g hladké mouky + 100 g másla + 120 g ovesných vloček + 100 g hnědého cukru (cukru dávám vždy méně). Poté pečete na 180 stupňů 30 minut. Příprava je téměř bez práce a dezert chutná všem (i mému dospělému synovi, který sladké skoro vůbec nejí, a věřte mi, že jsem u něj také nacházela hromady obalů od těch nejhorších tyčinek, oplatek a bonbonů).

Homeo-tip:

Existují i homeopatika, která mohou chuť na sladké trochu zmírnit – lék se jmenuje **Argentum nitricum** a hodí se pro neklidné a netrpělivé děti, které mívají trému a strašně moc potřebují a vyžadují sladkosti.

Ing. Ludmila Pszczolková

KPZ do aktovky aneb tip na zdravé mlsání ve škole

Co dělat, když mají děti ve škole hlad, svačina je snědená a do oběda ještě daleko?

Aktovku svých synů jsem vybavila tzv. **KPZ** (ano, správně, **krabičkou poslední záchrany**). Je to malá plastová krabička, do které průběžně doplňuji sušené ovoce, ořechy, dýňová semínka a občas kousek kvalitní hořké čokolády nebo domácí perníček. To pro případ, že na ně přijde hlad, nebo mlsná.

Ořechy obsahují nenasycené mastné kyseliny, které dodají potřebnou energii a podpoří funkci mozkových buněk. Obsahují také vitaminy rozpustné v tucích a minerály (hořčík, selen, zinek...). Sušené ovoce zase obsahuje vlákninu a fruktózu – jednoduchý přirozený cukr na akutní doplnění energie. Výsledná kombinace uspokojí na nějakou dobu žaludek a zdraví prospěje. Denní dávka ořechů a semen pro každého z nás je jedna naše zarovnaná hrst.

PharmDr. Jana Strieglerová





Akutní otitida u kokršpaněla

Zánět uší, neboli otitida, je u každého zvířete nepříjemným onemocněním. Obvykle se projevuje třepáním hlavy, „ježděním“ s uchem po koberci, protože se bolest střídá se svěděním, a v neposlední řadě, když k uchu čichneme, nevábně „voní“. Zvíře také může nosit hlavu trochu na stranu. Tady pozor, nezaměňovat s případným neurologickým problémem!



Tímto onemocněním trpí převážně plemena klapouchá jako např. kokršpanělové, baseti, bloodhoundi apod., u nichž ucho nevětrá a je navíc těžké.

Mým pacientem byl celočerný kokršpaněl jménem Ben. Věk 9 let, ve výborné kondici, měl moc rád vodu. Doteď žádný problém nebyl, nyní poprvé zřejmě v důsledku zapáření a nedostatečného vysušení po koupání začal třepat následující dny hlavou a bohužel mu byla veterinárním lékařem diagnostikována otitida – zánět středního ucha.

K případu jsem přistupovala jako k akutní otitidě, vzniklé náhle a rychle, která ještě nebyla rozvinutá do chronického stavu. Benovi sice nebylo příjemné, když jsem si uši prohlížela, ale byl moc hodný a držel.

Zvolila jsem jednorázové podání léku **Dulcamara 9 C**, a sice *5 granulek přímo do tlamky* vzhledem k tomu, že příčina problému souvisela s vlhkostí, tedy nedostatečným dosušením fénem po koupání.

Další lék, který jsem zvolila, byl **Arsenicum album 9 C**, který se Benovi podával zhruba *5 dní v dávce 5 granulek 1x denně*. A nakonec jsem zvolila **Pyrogenium 9 C** *1x denně 5 granulek po dobu 3 dní*.

Majitelka se s Benem přišla ukázat na kontrolu po týdnu. Benův stav byl prakticky bez problémů, zánět dozníval, a tak jsem jen doporučila nadále podávat ještě 2–3 dny **Arsenicum album 15 C** a nakonec na celkové lepší hojení ještě podávat týden **Arnica montana 9 C**.

Ing. Jana Dytrychová

Když vosy útočí, Apis zakročí!

Začalo to esemeskou od syna, která přišla záhy po mém odjezdu na můj telefon: „Přijde ti ta boule nad okem normální?“ Zpráva byla doprovázena fotkou naší Kanie, která byla před mým odjezdem na nákup zcela v pohodě, na aktuální fotce ale měla těsně nad okem velkou bouli!

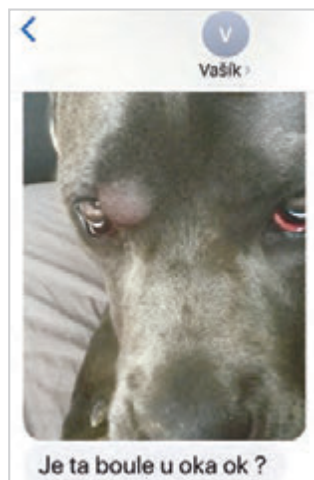
Napadlo mě, že ji musela štípnout vosy. Píšu synovi instrukce:

„Jdi do lékárničky, najdi **Apis mellifica 30 C** a dej jí *5 granulí, za 15 minut dávku opakuj*. To bude mít od štípnutí vosou.“

Nakonec jsem se rozhodla, že se cestou domů zastavím pro jídlo, na které jsem však musela počkat. Volám manželovi, co se Kanie stalo, byl už na cestě domů. Říkám mu, aby Kanie zkontroloval a dal jí dalších 5 granulí. Za necelou hodinku jsem dorazila domů a Kanie byla zcela bez příznaků štípnutí (viz zaslané foto: čas – 12:28 hodin, foto po mém příjezdu: čas – 13:35 hodin).

Takže – Apis mějte v domácí i cestovní lékárničce, nikdy nevíte, kdy se vám bude hodit.

Lucie Nestrašilová





O botách a „plochonožích“

Ploché nohy – jak to s nimi vlastně je? Kdy se tvoří klenba naší nohy? Jak vybírat správnou obuv? Je vhodné preventivní nošení ortopedických vložek do bot? A co homeopatie? Má i ona zde svou roli?



Lidská noha je tvořena podélnou a příčnou klenbou. Tyto klenby se mohou bortit obě najednou, nebo každá zvlášť. Ukazatelem zborcené příčné klenby je většinou vbočený palec, propad podélné klenby se pozná podle přiblížování vnitřního oblouku nohy k podložce.

Klenba nohy se tvoří zhruba do 3. až 4. roku života dítěte. Vezmeme-li v úvahu, že jsme byli dříve lovci a běhali jsme po lese, tedy měkkém, různorodém terénu, dost se toho do dnešní doby pro naše nohy změnilo. Právě **chůze naboso po rozmanitém terénu podporuje správný vývoj klenby a její udržení.** Dnes jsou děti již od narození obouvány do botiček, čímž se snižuje možnost tréninku vnímání podložky a různých povrchů. Mnohem zdravější je nechat své ratolesti běhat bosé po trávě a kamenech. A že se nachladí? Naše babičky o tom zřejmě věděly své, protože často pletly „nátepničky“. Byly to takové malé roláčky na kotníky a zápěstí. Naše nohy mají mimo jiné i termoregulační funkci, a když je dobře zateplíme

v oblasti kotníků, nemusíme se nachladit a kromě klenby pak trénujeme i imunitu.

Kdo nemá možnost běhat po lese, může si nasbírat domů do krabice oblázky a několikrát denně po nich doma šlapat. Velmi vhodné jsou kameny z potoka, protože jsou hladké a vyhnete se tak poranění plosky.

Mezi další **časté chyby v péči o nohy patří preventivní používání ortopedických vložek.** Pokud již jednou dáte noze pasivní oporu, nebude ji nic nutit k tomu, aby aktivně pracovala. Při prvních náznacích poklesu klenby nebo při bolestech v oblasti klenby je lepší zkusit nohu nejdříve probudit chůzí naboso, případně rehabilitačním cvičením a pak teprve volit pasivní oporu.

Bezesporu nejdůležitější je volba správné obuvi. Bota byla vytvořena předně proto, aby ochránila nohu před poraněním, ale nemá omezit její funkci. Pojdme si říci několik rad o tom, co sledovat při koupi bot pro sebe i své děti:

- **váha boty** – volte boty lehké, které nebudou při každém kroku jako závaží, jež vás bude táhnout až za svaly na krční páteři,
- **pružnost boty** – tu zkoušejte vždy nejen směrem přiblížení špičky a paty k sobě, ale také diagonálně, jako byste botu ždímalí, měla by být stejně pružná všemi směry, jedině taková bota bude perfektně kopírovat pohyb vaší nohy,
- **šířka boty** – bota by měla být v přední části nohy tak široká, aby vám umožnila roztáhnout mírně prsty od sebe bez pocitu sevření,
- při zkoušení boty se v nové botě postavte na jednu nohu a pak mírně poskakujte, ani tak nesmí tláčit a prsty by neměly narážet na přední část boty, trénujete pohyb, který vykoná vaše noha při každém kroku.

Při plochonožích a bolestech v oblasti plosek mají podpůrnou roli i homeopatické přípravky:

Rhus toxicodendron 9 C – 5 granulí 2x denně při rozvolnění vaziva, tzv. zvýšené laxitě, která se může projevit při užívání některých hormonálních přípravků, nebo ji můžeme mít také vrozenou.

Ruta graveolens 9 C – 5 granulí 2x denně při plochonožích a bolestech plosek spojených s nestabilitou v oblasti kotníků, např. po opakovaném podvrtnutí kotníků.

PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.

Víte, že

... LEVANDULE podporuje citovou upřímnost a vyjádření nejniternějších myšlenek, pomáhá otevřené komunikaci a díky odvážnému duchu levandule dokážeme sdílet s ostatními naše pravé JÁ?



Jak je to s patní ostruhou?

Dá se říci, že v dnešní době je patní ostruha velmi častou diagnózou. Stejně tak je dnes v nabídce mnoho terapeutických přístupů. Jak k tomu přistoupit?

Patní ostruha vzniká jako důsledek neoptimálního rozložení váhy těla v oblasti plosky nohy, kdy dochází k přetížení svalů, které se upínají na patu ze strany plosky nohy. Pokud je tah za svalový úpon trvalý, dochází k vyplavování zánětlivých působků metabolismu v místě úponu svalu na kost a do tohoto prostředí se začnou usazovat vápenaté soli. Laicky řečeno vznikne kostní výstupek v místě úponu svalu, tento kostní výstupek pak při došlapu dráždí okolní měkké tkáně a vzniká začarovaný kruh, ze kterého je pro postiženého nejvíce patrná velká bolest.



Jak z toho ven?

V předpisu léčby se dnes velmi často můžete setkat s ultrazvukem na oblast paty či na oblast měkkých tkání plosky nohy. Ultrazvuk má za úkol podpořit obnovení kluznosti měkkých tkání vůči sobě, což je pro tyto tkáně velmi důležitá vlastnost, aby mohly optimálně fungovat. Jenže takový ultrazvuk má smysl pouze tehdy, když po jeho aplikaci následuje manuální uvolnění těchto tkání, tedy protažení, relaxační techniky a mobilizace v oblasti

plosky vedené fyzioterapeutem. I v takovém případě je ale potřeba pracovat na správném držení těla, jinak tehdy je totiž rozložení sil působících v oblasti plosky nohy optimální a nevede k výše uvedeným potížím.

Na urychlení vzniku patní ostruhy se může podílet také **nošení nevhodné obuvi a přetížení nohou neoptimální fyzickou zátěží**. Ve většině případů se ale jedná o příčinu multifaktoriální, kde příčina není jednoznačná, ale skládá se z více faktorů.

V akutní fázi je potřeba **vyloučit veškeré dráždění**, které způsobuje bolest. Jako první pomoc je možné využít gelové vložky do bot, které odlehčí na patě místo vytvořeného kostního výstupku. Dále je vhodné zvolit prostornou a pohodlnou obuv a pokud možno vyloučit delší chůzi. Pokud je to možné, v co nejkratším čase začít rehabilitovat. Úkolem rehabilitace je mimo jiné doporučení optimálních pracovních stereotypů.

V dnešní době se na trhu objevila také možnost využití terapie rázovou vlnou. Účinkem rázové vlny je destrukce svalových a vazivových vláken, které táhnou za svalový úpon s následným vznikem jizvení, které se pak může stát samo o sobě strukturou, která vyvolává bolest již na trvalo. Existují zcela výjimečné situace, kdy lze takovou terapii doporučit, ale je jich opravdu málo.

Z homeopatických léků je možno v akutní fázi využít kombinaci homeopatických léků:

- **Apis mellifica 30 C** – 5 granulí 2x denně
- **Ruta graveolens 9 C** – 5 granulí 2x denně

Současně je vhodné začít terapii homeopatickým lékem **Hekla lava**, který se doporučuje *užívat ve vzestupném ředění, tedy 1 tubu léku v ředění 5 C, jednu tubu léku v ředění 9 C a jednu tubu léku v ředění 15 C. Hekla lavu užívejte při každém ředění 5 granulí 1x denně.*

Všem, kteří se momentálně s patní ostruhou trápí přejí brzkou úlevu, protože bolesti jsou to velmi otravné.

PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA:



Jak dlouho trvalo prokázání mechanismu účinku u Aspirinu?

V medicíně není neobvyklé, že látka, která je užívána jako léčivo po dlouhou dobu, nemá prokázaný skutečný mechanismus svého účinku. Jedním takovým příkladem je příběh obyčejného Aspirinu.

6. 3. 1899 byl patentován Aspirin (kyselina acetylsalicylová) a začal se užívat jako běžné léčivo na bolest a zánět. Mechanismus, jakým funguje, prokázal až v roce 1971 anglický lékař John Robert Vane a v roce 1982 za tento objev dostal Nobelovu cenu.

Takže pokud současnými fyzikálními a chemickými metodami nedokážeme prokázat účinek homeopatických léků, je to jen otázka aktuální úrovně vědy. Jistotou, že homeopatické léky v praxi fungují, je řada klinických studií a zejména miliony spokojených pacientů po celém světě.

V sousedním Rakousku využívá homeopatii jako doplňkovou léčbu 62 % obyvatel, v České republice pak přes 40 %

Zdroj: Mind Bridge, 2016

ÚZKOST, EMOČNÍ NAPĚTÍ, LEHKÉ PORUCHY SPÁNKU

JE TOHO NA VÁS
NĚKDY MOC?

SÉDATIF PC PRO KLIDNÝ DEN I NOC!

- komplexní složení pro široké spektrum příznaků
- bez věkového omezení
- může být užíván během těhotenství a kojení



Sédatif PC® je homeopatický léčivý přípravek užívaný tradičně v homeopatii k léčbě úzkosti, emočního napětí a lehkých poruch spánku. Lék k vnitřnímu užití. **Čtěte pečlivě příbalovou informaci.**



INZERCE



Klíšťata a homeopatie

Na nedávno proběhlé konferenci HRI v Londýně byla prezentována velmi zajímavá agrohomeopatická studie z Brazílie.

Klíště piják tropický je velmi rozšířený v zemích Afriky a Latinské Ameriky a přináší zejména na hospodářských zvířatech velké ekonomické ztráty. Jeho chemická likvidace je ale komplikována narůstající rezistencí vůči těmto přípravkům. Dr. Talita Naderová a její kolegové provedli v roce 2018 studii na dvou farmách v Brazílii s použitím

kombinovaného homeopatického přípravku, který byl denně podáván dojnicím. Výsledkem bylo snížení postižení dojníc tímto parazitem o 80 % a u těch, které přesto byly napadeny klíšťaty, tato byla menší a scvrklejší oproti obvyklé podobě. Účinek kombinovaného homeopatického přípravku proti klíšťatům byl prokázán následně i in vitro.

Zdroj: Nader T. T. et al., Use of homeopathic complex in the control of dairy cattle ticks, poster na HRI konferenci v Londýně

Globální zpráva WHO o tradiční a komplementární medicíně 2019

Světová zdravotnická organizace (WHO) vydala v květnu svou Globální zprávu o tradiční a komplementární medicíně 2019. Tato zpráva hodnotí globální vývoj v tradiční a komplementární medicíně v posledních dvou dekádách a je založena na příspěvcích z 179 zemí světa. Poskytuje tvůrcům politik, pracovníkům ve zdravotnictví i veřejnosti cenné informace o tom, jak tradiční a komplementární medicína může přispívat ke zdraví a pohodě lidí.

Zpráva WHO uvádí, že homeopatie je užívána ve 100 zemích světa, a poskytuje informace o využití homeopatie v konkrétních zemích na pěti kontinentech. Celé znění zprávy najdete na tomto odkazu: www.who.int

Zpráva rovněž zdůrazňuje, že tradiční a komplementární medicína je důležitý a často podceňovaný zdroj zdraví

s mnoha způsoby užití, zvláště při prevenci a zvládání chronických onemocnění souvisejících s životním stylem a při pokrývání zdravotních potřeb stárnoucího obyvatelstva. Proto zpráva dochází k závěru, že tradiční a komplementární medicína může významně přispět k cílům zajištění všeobecného zdraví tím, že bude zahrnuta do poskytování základních zdravotních služeb.

Pouze 11 evropských zemí vytvořilo do roku 2018 svou národní politiku pro tradiční a komplementární medicínu. Snad si ti, kdo v Evropě spoluvytváří politiku, tuto zprávu přečtou a uvědomí si ohromný potenciál homeopatie a jiných komplementárních medicín při zlepšování zdraví evropských občanů.

Zdroj: Zpravodaj ECH, květen 2019

Před cestou do školy podpořte dětem imunitu!

S opětovným nástupem do kolektivu a nadcházejícími podzimními plískanicemi je potřeba pamatovat i na prevenci infekčních nemocí, které mohou velmi nepříjemnit život dětem, ale i rodičům. Zde napomůže jednak vhodně přizpůsobená skladba stravy s omezením jednoduchých cukrů a tuků a s dostatkem vitamínů i stopových prvků, ale pomocnou ruku mohou opět podat také homeopatika. Zde jsou mé osvědčené tipy...

Homeopatie pro podporu imunity

- **Oscillococcinum** – podporuje především protivirovou imunitu. V rámci prevence infekčních onemocnění je nejvhodnější užívat jednu tubu tohoto léku týdně po celé zimní období. Krom toho jej lze použít i v časných stadiích nástupu nemoci, jako jsou chřipka, rýma, nachlazení nebo například opar. V těchto případech podáváme 1 tubu v intervalu 6–8 hodin po dobu 2–3 dní.



- **Echinacea angustifolia** – ve fytotherapeutických dávkách vysušuje hlen na sliznicích dýchacích cest a stimuluje především protibakteriální imunitu. *Podáváme v ředění 9 C 1x denně 5 granulí.*
- **Ferrum phosphoricum** – kromě účinku obecně protizánětlivého má i výrazný imunostimulační efekt a také eliminuje volné radikály, tedy toxické molekuly poškozující tkáň. *Podává se v ředění 5 C 3x denně 5 granulí.*

Vitamíny a doplňky stravy pro podporu imunity

- **Tinktura z černého bezu** – látky v ní obsažené brání replikaci chřipkového viru a tím pádem celkově podporují protivirovou imunitu.

- **Vitamín C** – slouží jednak jako „zametač“ volných radikálů, má antioxidační působení, zlepšuje činnost imunitního systému, ale kromě výše uvedených pozitiv také podporuje činnost nadledvinek. To platí zejména pro situace, kdy jsou nadledviny výrazněji zatíženy, například při stresu z nového prostředí. *Doporučuje se podávat 100–200 mg denně.*

- **Vitamíny skupiny B** – jsou důležité zejména pro správné fungování nervové soustavy.

- **Magnesium** – je důležité pro správnou funkci mnoha tělesných systémů a ve stresu jeho potřeba výrazně stoupá. Jeho nejvýraznějším účinkem je především celkové zklidnění a dobrý spánek.

MUDr. Jaroslav Čupera

RYCHLÉ RADY:



Dítě se vrátilo z tábora velmi unavené, zchvácené a vypráví o tom, že tam několik dětí mělo horečku. Máte v plánu odjet za několik dní na dovolenou a obáváte se, že někdo onemocní a z vysněných volných dní nebude nic. Nezapomeňte na **Oscillococcinum**, případně přidejte i „kapičky“ na posílení imunity: echinaceovou, přesličkovou, nebo tymiánovou tinkturu.

Můžete také podávat Schüsslerovy soli: Calcium phosphoricum (sůl vhodná při rekonvalescenci), Ferrum phosphoricum (podporuje obranyschopnost organismu), Kalium phosphoricum (základní sůl pro životní energii), Magnesium phosphoricum (tkáňová sůl důležitá pro relaxaci svalů a nervů) – podle toho, jak se dítě projevuje. O vhodném léku, ředění a dávkování se poraďte se svým lékařem-homeopatem.

Opar

Homeopatie:

Apis mellifica 15 C – hned při počátečním jemném mravenčení na rtu + **Oscillococcinum**

Dále podle symptomů:

Rhus toxicodendron 15 C – drobné puchýřky

Cantharis 15 C – velká ložiska oparu

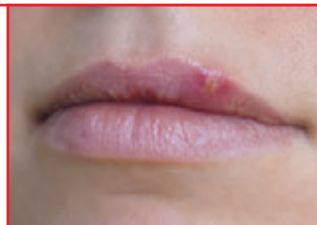
Sepia officinalis 15 C – opar před menstruací a při ní

Natrum muriaticum 15 C – opar při úleku, únavě, horečce (i slunění)

Dulcamara 9 C – opar ve vlhkém, chladném počasí

Fytoterapie: potírání šťávou z cibule, grepovým a rakytníkovým olejem, meduňkovou masťou, slézovým krémem, odvarem i tinkturou z heřmánku, šalvěje, levandule atd.

Obecně: dostatek vitamínů, minerálů, odpočinku, omezení stresu.



Podvrtnutý kotník polohujte ve zvýšené poloze a ledujte, aby se zamezilo většímu otoku.

Co nejdříve nasadte kombinaci těchto homeopatických léků:

Arnica 9 C + Ruta graveolens 5 C + Hamamelis 5 C

V případě, že úlevu přinášejí ledové obklady, přidejte ještě lék **Ledum palustre 5 C**. *Od každého léku dejte 10 kuliček do půllitrové lahve s neperlivou vodou a popíjejte během dne. První den po půlhodině, pak postupně intervaly prodlužujte až na 3x denně po dobu cca 2 týdnů.*

Kotník potírejte **Arnigelem** – snižuje otok, bolestivost a urychluje vstřebávání modřiny. Následně během rehabilitace užívejte **Rhus toxicodendron 9 C** 2x denně.

Pokud potíže s kotníkem mají tendenci se opakovat, doporučuji homeopatický lék na zpevnění vaziva: **Calcarea fluorica 9 C** – 2x denně dlouhodobě.

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 Esenci 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

Soutěž o knihu!

Po prázdninách nastává opět čas povinností a pro děti nástup do kolektivu a pravidelný režim. Není to jednoduché období, obzvláště pokud jdou do školky či školy poprvé – to je vždy velká životní změna. Dítě se musí adaptovat na nové prostředí a ne každé to zvládá lehce.

I s těmito obtížemi můžeme povolat na pomoc homeopatii.

Dnes se vás ptáme na homeopatický lék pro dítě, které může mít problém s nástupem do kolektivu, je výrazně fixované na rodiče, zvláště na matku. Nechce se od matky odtrhnout, pláče, při odchodu matky se jí drží za ruku nebo jí visí na noze a srdceryvně pláče. Poté, co matka odejde, pokračuje v pláči tak dlouho, dokud se matka nevrátí. Pokud se tento stav opakuje, začne dítě chřadnout. Mívá téměř chronickou rýmu, opakované záněty středního ucha, záněty spojivek, záněty nosohltanu nebo zánět průdušek. Pokud dítě něco chce, vymáhá to slzami. Celkově je to dítě citlivé, stydlivé, touží být milováno a často vyžaduje ujištění o tom, že ho mají rodiče opravdu rádi.

Vybírat můžete z těchto možností:

- A) Nux vomica
- B) Staphysagria
- C) Pulsatilla

Správnou odpověď zašlete do **30. 9. 2019** na e-mail: **ivana@svethomeopatie.cz**, do předmětu uveďte **SOUTĚŽ – OKÉNKO**.

Tři z vás, kteří správně odpoví na soutěžní otázku, získají knihu „Poznáváme homeopatii – Jak se léčit šetrně“ z nakladatelství Grada.



Střevní virózy – homeopatie v lékárně

Nástup školního roku je tu a s ním bývá v dětských kolektivech (hlavně školkových) spojen větší výskyt střevních viróz. Jde o virové onemocnění trávicího traktu, které se projevuje hlavně zvracením, nevolností, nechutenstvím a průjmy. Může být doprovázeno zvýšenou teplotou nebo horečkou, bolestí hlavy a celkovou únavou. Je to také vysoce nakažlivé onemocnění, které se velmi rychle šíří nejčastěji právě v dětských kolektivech. Takto nakažené dítě pak může doma nakazit zbytek rodiny.

Základem léčby je dieta, podávání tekutin a velmi uleví homeopatická léčba:

- **Arsenicum album 9 C** – podává se při průjmech nebo pokud je příčinou zkažené nebo těžké jídlo.
- **Nux vomica 9 C** – zvracení, nauzea (pocit na zvracení), bolesti břicha. Působí detoxikačně a pomáhá zbavit trávicí systém toxických bakterií a virů.
- **China 9 C** – působí na vodní hospodářství v těle a zabraňuje dehydrataci – ztráty tekutin při zvracení, průjmech nebo nadměrném pocení u horečky.



Dávujeme 3-5x denně 5 granulí pod jazyk. Čím akutnější a výraznější jsou příznaky, tím častěji podáváme. Můžeme také vytvořit koktejl – do 2 dcl vody rozpustíme od každého 10 granulí a popíjet.

Pokud po prodělané viróze přetrvávají příznaky únavy, malátnosti a vyčerpání, podáváme ještě několik dní až týden **China 9 C 2x denně 5 granulí** na rekonvalescenci.

PharmDr. Jana Strieglerová

Počítadlo webu
www.svethomeopatie.cz
k 22. 8. 2019

Za posledních 60 minut: **321**

Za posledních 24 hodin: **10 578**

Za poslední týden: **43 720**

Za poslední měsíc: **202 253**

Celkem návštěv: **9 080 610**

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 7 • číslo 28
vydáno 30. 8. 2019 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, Ludmila Kindlová, archiv redakce, Shutterstock;
Kontakt na redakci: 773 686 002, redakce@svethomeopatie.cz