



ÚVODNÍK

Do Prahy dorazila zima! Je krásné se na ni dívat z okna ven. „Naštěstí“ mě totiž zastavila silná bolest zad, a tak nemusím klouzat ulicemi a hledat balanc na zasněžených silnicích. Svůj balanc hledám v teplé posteli s krásným výhledem.

Proč naštěstí? Protože mé tělo už si o tu stopku nějakou dobu říkalo. Poslední dny byly náročné, avšak já jsem se stále snažila držet a přesvědčovat sebe i své okolí, že to bude dobré. Ano, ono to dobré bude, ale nejprve je nutné si ty překážky a náhlé změny odžít a připustit si ten náhlý moment překvapení. Mám změny ráda. Věřím, že vždy přinesou něco dobrého. Bez změn se člověk v životě nikdy neposune dál. Můj muž vždy dětem říkal: „Když chceš novou hokejku, musíš nejprve odložit tu starou.“ A tak je to i s naším vědomím, zaběhlými postupy, rituály, životními zkouškami. Týden jsem vzdorovala, až mě chytlá prudká bolest zad. Volání těla se dostavilo nečekaně při obyčejném podřepu v místním pet shopu. Stop – konec pohybu. Naštěstí mám ten náš Svět homeopatie, a tak jsem měla kam sáhnout pro rady. K tomu jsem si domů povolala zkušeného chiropraktika, ulehla jsem do postele a připustila si, že nemusím být vždy a všude. Že úklid doma zvládnou hoši, nákup přiveze Rohlík, jídlo objedná na Dáma jídlo a kávu mi do postele přinese můj muž. Dokonce mi po letech přinesl i snídani. Byla skvělá! Jen nevím, jestli bude rád, že se „osvědčil“.

Přeji vám klidný konec zimy a zastavte se včas – dřív, než to za vás udělá vaše tělo. Nechte o sebe pečovat a ukažte svému okolí, že nejste až tak velká super žena, za kterou vás mají. Ono je to totiž někdy fajn.

Vaše šéfredaktorka Lucka



Zdroj: MVDr. Michaela Švaříčková

ROZHOVOR S OSOBNOSTÍ

MVDr. Michaela Švaříčková

„Ekonomický efekt homeopatie je značně pozitivní“

MVDr. Michaela Švaříčková ve své veterinární ordinaci na Vysočině i v terénu na farmách již řadu let používá pro léčbu svých zvířecích pacientů homeopatii. V rozhovoru pro čtenáře Světa homeopatie se podělila o své zkušenosti a postřehy z každodenní praxe.

Paní doktorko, jaké výhody přináší používání homeopatik v každodenní praxi veterinárního lékaře?

Ve své praxi denně řeším zdravotní problémy různých druhů zvířat, řekněme od křečků po koně. Každý pacient má svá specifika jak druhová, tak individuální, ke kterým je nutné při výběru vhodné terapie přihlížet. Každý druh má jinou citlivost nebo nesnášenlivost některých alopatických léků, rozdílné dávkování, způsob podávání. Při zařazení homeopatické léčby do praxe a jejím běžném používání jako terapie první volby odpadají starosti spojené s bezpečností použitých léků a jejich případnou toxicitou u různých druhů zvířat. Nelze opomenout důležitou úlohu homeopatie jako podpůrné léčby k lékům alopatickým a jako pomoci při eliminaci nebo zmírnění jejich vedlejších účinků.



Jak na homeopatii reagují pacienti, respektive jejich majitelé? Je o homeopatickou léčbu zvířat větší zájem?

U zvířat je zajímavé, že dobře vybraný homeopatický lék téměř vyžadují a není problém s jeho podáváním. Stává se, že pokud již zvířecí pacient homeopatikum nepotřebuje, začne jej odmítat. Co se týče majitelů, je to různé. K nám přichází většinou ti, kteří chtějí svého svěřence léčit za použití homeopatie. Ale máme i několik klientů, kteří homeopatii nevěří nebo odmítají z důvodu víry.

Máte zkušenosti s homeopatickou léčbou zvířat na bio farmách. Má použití této léčby i ekonomický dopad na farmu a kolik farem v ČR ji využívá?

Ekonomický efekt homeopatie je značně pozitivní. Je zde nulové riziko reziduí léků v produktech. Dalším pozitivem je snížení úhynů. Nejenže je ztrátou samotný úhyn zvířete, ale i jeho likvidaci zemědělec draze platí. Před několika lety jsme na biofarmě v Rožné udělali porovnání finančních nákladů dvou období – s homeopatií a bez. Úspora vycházela v řádech desetitisíců měsíčně. Kolik farem u nás používá homeopatii, to opravdu nevím, určitě jich stále přibývá, a to nejen z ekonomických důvodů. Měníme se i my všichni, chceme zdravé potraviny.

Říká se, že vepřové maso z prasat léčených po 2–3 generace homeopaticky je výrazně chutnější. Je to pravda a v čem je rozdíl?

To nedokážu posoudit, nejsem tak dobrý degustátor. Existují ale studie zaměřené na rozdíly v kvalitě masa u zvířat chovaných venku na biofarmách oproti masu zvířat z konvenčních chovů. Z nich vyplývá, že maso

z biofarm s chovem zvířat venku má více vitamínů, zejména vitamínu E, a lepší spektrum mastných kyselin ve hřbetním tuku i ve svalovině. No představte si život čuníka, který za celý život nepocítil na kůži teplo slunce a nemohl se porýpat a poválet v hlíně. Kvalita života se nezbytně odrazí v kvalitě produktu.

Jak vnímáte rozšíření homeopatie u nás v České republice? Mají o její studium zájem mladí veterináři?

Homeopatickou terapii vyhledává stále více chovatelů. Přibývá i kolegů, kteří homeopatii v praxi úspěšně používají.

Jste spoluautorkou knihy *Poznáváme homeopatii – jak šetrně léčit psy a kočky. Co vás k tomu motivovalo?*

To byl nápad MUDr. Evy Kettmannové! A mně se zdál opravdu dobrý.

Můžete našim čtenářům prozradit, jak vy sama „dobíjíte baterky“ a co pro sebe děláte, abyste měla energii na tolik věcí – operovat, léčit zvířata i jejich majitele, jezdit po bio farmách, babičkovat?

Nic mimořádného, občas si zacvičím, zajdu do lesa. Vypnu u pečení rohlíčků, chleba a buchet. A když je už opravdu všeho moc, ležím týden u moře a nedělám nic, alespoň jednou ročně. A babičkování, to je nejlepší relax ze všech.

Děkuji moc za rozhovor.

PharmDr. Jana Strieglerová

Aconitum na šok i prochladnutí

Letos je zima pestrá. Chvilí teplo, pak silný mráz, příroda se s tím pere, jak může. Při procházkách s naší Kanie, kdy rády a často chodíme k řece Berounce, mě už mnohokrát napadlo, že led, který se ze dne na den na řece objeví a záhy roztaje, může být pro psa lákavý a dost nebezpečný. Snažím se ji tedy hlídat, aby na něj nestoupla. Je to ještě malé půlroční štěně (33 kg čisté váhy) a já zatím netuším, jestli umí plavat. Navíc pohyb v ledové vodě je něco jiného než v teplém letním rybníce



Dnes se však odehrál příběh jako vystřižený z mých představ o tom, co by se mohlo stát, kdyby...

Odpoledne volá naše susedka mému muži, že se topí jejich devítiletá fenka Ajda! Můj muž sebral hokejku, kterou měl právě po ruce (ano, hokejka je běžnou součástí našeho obývacího prostoru), sedl do auta a jel k řece. Když přijel na místo určení, viděl u řeky dva městské policisty. Zklidnil své tempo, protože si myslel, že pes je již z řeky venku. Najednou se na něj všichni rozkřičeli a volali: „Honem, Ajda se topí!“ Na co čekali muži zákona, netuším. Můžu mít pochopení pro naši milou susedku, která byla v šoku. Můj muž tedy nelenil, odhodil bundu a šel pro Ajdu do vody, vynesl ji ven, zabalil do deky a Ajda byla zachráněna!

Hned jak přišel domů, poradila jsem susedce, ať dá Ajdě 5 granulí Aconita (**ACONITUM NAPELLUS 15 C**) a dávku po 20 minutách opakuje po dobu 2 hodin. Sobě ať naordinuje stejnou léčbu. Lék je vhodný podat po prudkém prochladnutí (Ajda ve vodě) a šoku (Ajda i její panička). Řekla jsem jí, ať mi dá vědět, jak se obě dvě cítí.

Radost mi pak udělala fotka vděčné Ajdy zabalené do měkoučké deky hodinu po oné příhodě. Kousala přitom sušené ucho a bylo jí dobře.

Lucie Nestrašilová

Homeopatická léčba chřipky

Jak léčit chřipku? Může při prevenci či v léčbě chřipky pomoci homeopatie? Jaké jsou nejvhodnější „chřipkové“ homeopatické léky? Jak postupovat při prudkém nástupu onemocnění? Odpovědi na tyto otázky a více se dozvíte v článku zkušeného lékaře, odborníka v homeopatii, MUDr. Jaroslava Čupery.

Od prvních příznaků je vhodné podávat homeopatický přípravek Oscillococcinum. První dávku co nejdříve a pak 1 tubu 3x denně po dobu 1–3 dní.

Pro přehlednost volby léku je vhodné rozdělit si fáze nemoci na prvotní fázi nástupu, fázi rozvinuté nemoci a fázi zotavování, rekonvalescence:

- Při prudkém nástupu onemocnění je možné podat nemocnému lék: **ACONITUM NAPELLUS 15 C**, kdy se horečka objevuje náhle, většinou v noci, je vysoká, nad 39 st. Celsia. Pacient se nepotí, má horkou, suchou kůži. Indikace tohoto léku nastává většinou po prudkém ochlazení.
- Druhým častým lékem prvotní fáze onemocnění je **BELLADONNA 15 C**, kdy se potíže opět objeví náhle, ale v tomto případě je horečka doprovázená značným pocením. Kůže je vlhká, rudá, sálá z ní horko, oči nemocného jsou lesklé a je citlivý na světlo, hluk, dotek. Tyto léky se podávají v počátku chřipky velmi často – 5 granulí třeba i po 1–2 hodinách, dokud se nemocný nezačne cítit lépe.
- Pokud je ale začátek nemoci spojený jen s nevýrazným zvýšením teploty, kolem 37,5 st. Celsia, nemocný může mít rýmu s krvácením z nosu, suchý, dráždivý kašel, pak je oním odpovídajícím lékem: **FERRUM PHOSPHORICUM 15 C**. Frekvence podávání tohoto léku je taky pozvolnější – 5 granulí 3–5x denně.

Včas zahájená odpovídající léčba může rozvoj chřipky zcela zastavit a nebo nemocnému alespoň výrazně ulevit.

Po fázi nástupu onemocnění následuje fáze rozvinuté nemoci. Nejčastěji indikovanými léky mohou být následující:

- **BRYONIA ALBA** je lékem na vysoké horečky, doprovázené intenzivním pocením, které ale nemocnému přináší alespoň přechodnou úlevu. Stav je doprovázený intenzivní žízní, kdy nemocný pije velké množství tekutiny v delších časových intervalech. Kromě pocení je zde zlepšení absolutní nehybnosti.
- **RHUS TOXICODENDRON** je naproti tomu neklidný, klid a nehybnost jej zhoršují a proto se neustále převaluje na lůžku. Indikaci tohoto léku potvrzuje výsev oparů při teplotách.
- **GELSEMIUM SEMPERVIRENS** je lékem pro pacienty schvácené, kteří jsou ospalí, otupělí, jejich vysoké horečky jsou doprovázené bolestí hlavy a nemají žízeň.
- **EUPATORIUM PERFOLIATUM** je lékem pro pacienty, kteří si budou stěžovat na slabost a velké bolesti svalů a kloubů.

Některý z těchto léků je vhodné podávat v ředění 9 nebo 15 C. Zpočátku opět 5 granulí v intervalu 1–2 hodin a se zlepšováním stavu intervaly mezi podáváním prodlužovat.

MUDr. Jaroslav Čupera



Děti a problémy s močovými cestami

U malých dětí, zvláště v kojeneckém věku, je často obtížné zjistit infekci močových cest, protože dítě nám nemůže sdělit, co ho trápí, a často je vedoucím příznakem jen horečka nebo zvýšená teplota bez dalších příznaků.

Pokud má dítě náhle vysokou teplotu, rozhodně vyhledejte lékaře, ale můžete okamžitě začít podávat homeopatické léky na horečku, které zároveň působí protizánětlivě, a to i na úrovni močových cest.

- Při vysoké teplotě, která nejčastěji nastupuje po působení chladu nebo strachu, podáváme homeopatický lék **ACONITUM NAPELLUS 9 C**. Dítě je neklidné, úzkostné, má bledou suchou kůži, může mít zimnici. Větší dítě si stěžuje na pálení a bolesti při močení. Malým dětem se lék podává rozpuštěný ve vodě – 5 granulí léku rozpustíme v 1 dl převařené kojenecké vody a podáváme při horečce každou hodinu 1 kávovou lžičku roztoku. Dítěti samozřejmě podáváme větší množství tekutin pokojové teploty a děláme mu studené zábaly (alespoň na končetiny). Pokud je teplota velmi vysoká 38,5–39 °C, podáváme i antipyretika.
- Dalším homeopatickým lékem, který můžeme při teplotě použít, je **BELLADONNA 9 C**. Podáme ho v případě, že má dítě náhle z plného zdraví horečku, je červené v obličeji, má lesklé oči a potí se. Zároveň si stěžuje na pálivé bolesti v podbřišku s křečemi a stálé nucení na močení. Dítě je světloplaché. V tomto případě podáváme Belladonnu opět každou hodinu.

Homeopatické léky na zánět močových cest:

- Pálivé a řezavé bolesti při močení s prokázanou infekcí močových cest léčí lék **CANTHARIS 9 C**, podáváme jednu dávku léku (5 granulí nebo 1 lžička roztoku) při každém močení.
- Dítě, které je opakovaně léčeno antibiotiky pro záněty močových cest nebo které má permanentní udržovací léčbu chemoterapeutiky (Biseptol, Sumetrolim), potřebuje často lék **THUYA 9 C**, 1x denně 5 granulí. Toto homeopatikum zlepšuje stav imunitního systému. Podáváme ho většinou dva měsíce, poté je nutné pokračovat přesně vybraným lékem. Takové dítě by měl léčit zkušený homeopat.

Kromě výše uvedených léků má lékař-homeopat u popsanych potíží na výběr ještě další léky, které mají specifické indikace a měl by je vybírat odborník.

- Dalším problémem u dětí bývá časté močení po působení nějakého stresujícího faktoru. Dítě chodí opakovaně čurat před odjezdem do školky, školy, večer před spaním, před sportovním výkonem, vystoupením apod. V těchto případech zabírá velmi dobře lék **ARGENTUM NITRICUM 15 C**. Lék podáváme 2–3x denně. Tyto děti mají většinou v nadměrné oblibě sladkosti. Pokud budete tento lék podávat, zmenší se i jejich závislost na cukru.

Homeopatie může pomoci i u jiných obtíží. Například má-li dítě vrozenou vývojovou vadu močových cest, tzv. VUR (vesicoureterální reflux). Léčba může zlepšit nejen opakované infekce močových cest, ale i zmírnit stupeň tohoto onemocnění, zvláště pokud se začne s léčbou již v kojeneckém věku. Tento stav by však měl řešit zkušený lékař-homeopat.

MUDr. Kateřina Formánková



NAPSALI JSTE NÁM



My máme na bolesti krku také různé fungující homeopatické léky. Zatímco mně zabírá Lac caninum, synovi Phytolacca decandra a Mercurius, podle příznaků.

Adriana Nogová

Synovi na suchý kašel na 100 % zabírá Cuprum metallicum, doporučuji.

Jana Vitovcová



Zlomenina loketní kosti

Ke zlomenině loketní kosti dochází pádem na nataženou horní končetinu z větší výšky, nebo po úderu do předloktí. Objeví se otok, bolesti, krevní výron. Někdy se přidá také brnění prstů.

Hojení těchto zlomenin trvá několik týdnů a po odstranění fixace často vyžaduje rovněž rehabilitaci.

„Dobrý den, chtěla bych poprosit o radu. Před třemi měsíci jsem utrpěla zlomeninu dolního konce loketní a vřetenní kosti. Byla potřebná také operace, spojování kostí titanovými destičkami. Měla jsem vysokou sádku 6 týdnů. Od té doby chodím na rehabilitaci. Mám ztuhlé a protahované šlachy v zápěstí. Existuje nějaký homeopatický lék, který by podpořil uvolnění zápěstních šlach? Ruku nemohu sevřít a mám problém s rotací v zápěstí.“

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

„Dobrý den, ano, homeopatické léky mohou pomoci.“

Doporučila bych Vám kombinaci **ARNICA MONTANA 9 C** + **RHUS TOXICODENDRON 9 C** – od každého 5 granulí

2x denně. Užívejte po celou dobu rehabilitace, tedy i 3 měsíce.

K tomu přidejte lék **IGNATIA AMARA 15 C** – 5 granulí 1x denně. Tohoto léku vyberte jen jednu tubu.

Držím palce a hodně sil na úspěšnou rehabilitaci.“



Bolestivá menstruace u dospívající dívky

Menstruace může způsobit ženě několik těžších dní v měsíci. Ovlivňuje ji široká škála faktorů: chlad, cestování, nedostatek odpočinku, špatné stravovací návyky, stres a úzkost, nemoci apod. V důsledku těchto faktorů dochází k hormonální nerovnováze a pak se objevují i menstruační potíže.



„Dobrý den, paní doktoro, prosím o radu. Dceři je 11 let a má asi po páté menstruaci. První a druhý den ji hodně bolí v podbřišku. Mohla bych Vás poprosit o nějaká homeopatika, aby jí od té bolesti ulevila? Moc děkuji za radu.“

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

„Dobrý den, bolest při menses je pro tak mladou dívku opravdu velmi nepříjemná a omezující.“

Zkuste dcerce podávat kombinaci léků:

- **COLOCYNTHIS 9 C**
+ **MAGNESIA PHOSPHORICA 9 C**
+ **ACTAEA RACEMOSA 9 C**

10 granulí od každého léku rozpustíte do 3 dl vody a podávejte v počátku po 10 minutách. Se zlepšením interval prodlužujte.

Lokálně může při menstruačních bolestech ulevit nahřívání břicha termoforem či teplá sprcha a popíjení bylinného čaje.“

Víte, že



... *Asparagus* (chřest) je lék na prostatu a ledviny? Dříve homeopaté používali tinkturu z chřestu na ledvinové kameny. Při akutním zánětu močového měchýře, když nemáte po ruce žádný lék, můžete uvařit čaj z chřestu a petržele, který má účinek na diurézu a může vám pomoci. Kromě působení na zánět močových cest působí lék v homeopatickém ředění také na rýmu a bolesti levého ramene. Tento lék u nás bohužel není v homeopatickém ředění dostupný.



Také klíčíte?

„Mami, co v té polívce plave za vlasy?“ ptá se mě nejmladší dcera. „To jsou klíčky vojtěšky.“ „Už zase! Ale my máme rády jen naklíčenou slunečnici!“



Možná si z dětství pamatujete, jak jste na vatu do misky nebo skořápek od vajec dávali klíčit řeřichu nebo čočku a pak jste sledovali, jak pomalu klíčí a roste. Potom jste ji stříhali a dávali si ji na chleba s máslem. Víte ale, že jdou klíčit všechna semena, třeba i slunečnice?

Naklíčená semena jsou úžasná věc. **Už po několika hodinách klíčení se obsah vitamínů a ostatních prospěšných látek zvyšuje o několik desítek procent.** Když sníte lžici naklíčených semínek ředkvičky, je to, jako byste snědli 30 zralých ředkviček!

Naklíčená semena obsahují množství vitamínů, minerálů, enzymů, mastných kyselin, chlorofylu, antioxidantů a bílkovin, a to ve snadno stravitelné formě. Jsou důležitým zdrojem bílkovin pro vegany a vegetariány. Pomáhají vyloučit škodlivé volné radikály, usnadňují

metabolické funkce a jsou také zdrojem vitamínu B 12, zvyšují odolnost organismu, imunitu. Některá obsahují i fytoestrogeny, které pomáhají v menopauze upravovat náladu, zmírňují typické návaly a snižují možnost vzniku osteoporózy.

A která semena lze klíčit? Všechna. Ale pozor. Sóju, hrách a fazole (kromě munga) musíme krátce povařit (2–6 minut podle velikosti fazolí). Obsahují totiž jedovaté látky. Jinak si ale nemusíme dělat starosti.

Semena nejdříve namočíme na několik hodin do vody (8–12 hodin), poté vodu slijeme a 2–4x denně proplachujeme, než naklíčí. Pak je můžeme konzumovat buď syrové, nebo je přidáváme do polévek, k masu atd. Na klíčení můžeme používat speciální klíčící nádoby nebo nechat semena namočená ve sklenici a pak je po slití přesypat do pet lahve s několika otvory na dně, aby všechna voda při proplachování vždy úplně vytekla, nebo na sítku. Semena klíčí různě dlouhou dobu, většinou dva až čtyři dny. Po naklíčení můžeme semena uchovávat několik dní v lednici.

Na klíčení se hodí: bazalka (je protizánětlivá), brokolice (má protirakovinné účinky), černá ředkev (údajně afrodiziakum pro ženy), červené zelí, chia semínka, čočka (zlepšuje imunitu), jetel (má fytoestrogeny), khorasan kamut, mizuna, pískavice (snižuje bolesti při menstruaci), pšenice, ředkev, řeřicha, rukola, vojtěška (říká se jí alfalfa – obsahuje chlorofyl a hořčík a zabraňuje stárnutí), fazole mungo, cizrna, proso, mandle, slunečnicová semínka, dýňová semínka atd.

MUDr. Veronika Grossmannová

Vrbovka jako lék pro močové cesty a prostatu

V únoru bývá ještě zima a do jara daleko. Nejen v rodinách s dětmi jsou častými hosty rýmy, kašle, virózy, někdy i chřipky. Zlobit nás mohou zejména ledviny a močové cesty a u pánů se zhoršují potíže s prostatou. Na tyto problémy výborně pomáhá bylina vrbovka malokvětá, znovu objevená díky rakouské bylinářce Marii Trebenové, která s ní úspěšně léčila prostatu u starších mužů. Podle ní čaj z vrbovky obzvláště usměrňuje léčivé síly na spodní část těla, tedy na močové ústrojí.

To, co na první pohled vypadá jako obyčejná stopka pod drobným kvítkem vrbovky, je ve skutečnosti spodní semeník, který se po odkvětu značně zvětší, prodlouží a zbarví do růžova. Na podzim z něho vyletují semena bohatě obalená chmýřím. **Vrbovka se hodí i pro ženy.** Podívejme se na tuto nenápadnou bylinku podrobněji.

Vrbovka malokvětá

V naší přírodě roste více druhů bylin s podobnými názvy odkazujícími na vrbu: vrbka, vrbovka, kyprej vrbice,



vrbina atd. a všechny mají podobný tvar listů jako strom vrba, podle které nesou jméno. Tyto malé „vrbičky“ rostou skoro všude, jsou často léčivkami a zasloužily by si větší pozornost.

Nejvíce léčivou z nich je ta nejmenší – **vrbovka malokvětá**. Je to nenápadný, ale častý zahradní plevel a má malé bílé až narůžovělé kvítky a drobné úzké listy. Povšimneme si jí nejspíše až po odkvétání prvních kvítků, kdy se jejich dlouhé stopky rozevírají a po větru vypouštějí do světa drobná ochmýřená semínka. Malebně pokroucené semeníky činí tuto jinak nenápadnou bylinku zajímavou. Semínek potřebuje opravdu hodně, aby v konkurenci ostatních bylin obstála.

Podobné druhy, jako je vrbovka horská, se dají také použít, ale pozor na záměnu s mnohem větší vrbovkou velkokvětou (má až 5x větší a mnohem nápadnější, nachové květy) a vrbovkou huňatou, které mohou mít i opačné účinky. Vrbovku malokvětou poznáme podle jména a miniaturních kvítků spíše bílé než růžové barvy a především podle toho, že **na rozdíl od jiných druhů není chlupatá**. Podle J. Zentricha někomu pomáhá víc vrbovka a někomu zase vrbka. Symbolicky je „mužská“ vrbovka malokvětá s mini kvítky a velkými semeníky plnými semenek prospěšnější pro muže a „ženská, růžová“ vrbka úzkolistá s velkými květy pro ženy.

Vrbovka obsahuje: flavonoidy, barvivo antokyan, třísloviny, slizy a další málo známé látky. Léčí všechny **potíže s prostatou u mužů, lze použít i pro ženy na záněty ledvin a močových cest**. Vrbovka se užívá samostatně nebo ve směsích **také do čajů pro čištění krve při lupénce a jiných kožních onemocněních**.

Do směsí na ledviny, prostatu a močové cesty se kombinuje spolu se zlatobýlem, kopřivou, dobromyslí, vřesem, svízelem syřišťovým a rdesnem ptačím. Při rakovině prostaty kombinujeme vrbovku do čaje s kůrou jihoamerického stromu lapacho a květem měsíčku. Při nádorech je třeba užívat formou tinktury dlouhodobě po poradě s lékařem či léčitелеm.

Podle Jiřího Janči lze vrbovku – *Epilobium parviflorum* – používat i **v homeopatické formě** při všech potížích prostaty a močových cest a má dobrý vliv i při léčbě mozku.

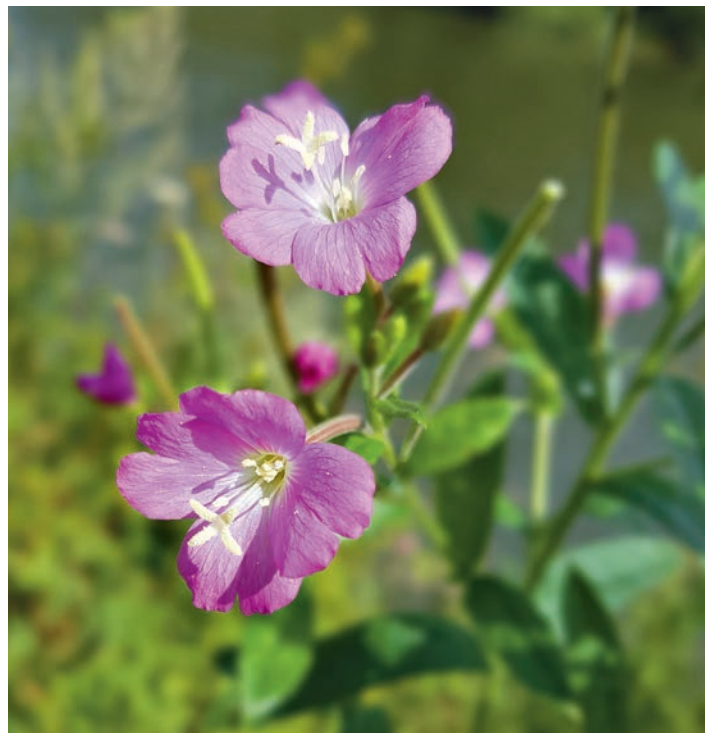
Při nachlazení od nohou pomáhá horká koupel nohou ve vodě se lžící soli a několika kapkami některého z prohřívajících vonných éterických olejů: borovice, skořice, zázvor a hřebíček.

Jak nahoře, tak dole – **málo se ví, že i neustálým rozumovým přetěžováním hlavy si často oslabujeme močový měchýř**. Podle čínské medicíny se mozek přátelí s močovým měchýřem. Potíže s mozkem (epilepsie) se podle Patakyových dají zlepšovat reflexní terapií přes reflexní body močového měchýře na chodidle.

Pro zdraví duše

Vrbovka malokvětá: **Mezi psychické spouštěče poruch močového měchýře patří také pocity nesvobody, ukřivdění i viny, skrytý psychický nátlak v rodině** – u dětí s nočním pomočováním mohou být příčinou velmi náročná a přísná rodiče. Zde je lékem pochopení příčiny, její přijetí a následné odpuštění druhým i sobě.

Při potížích s prostatou u mužů: často méně je více, mnohdy marně doháníš, co jsi jinde velmi předehnal, nezapomeň na mravní rozměr zdraví.



Recepty pro zdraví

- **Čaj (nálev) z vrbovky malokvěté při zánětlivých onemocněních ledvin a močových cest:** 1 lžička sušené nati nebo 1 nálevový sáček čaje z lékárny spaříme horkou vodou, louhujeme 10 minut a pijeme 2–4x denně. Můžeme kombinovat do směsi s vrbkou úzkolistou, se zlatobýlem celíkem nebo zlatobýlem kanadským.
- **Čaj (nálev) z vrbovky malokvěté pro muže při zvětšení prostaty a jejích dalších nemocích, také po operaci prostaty:** 3 díly vrbovky, 4 díly celíku zlatobýlu, 2 díly květu vřesu, 2 díly buřiny srdečníku a 1 díl květu hluchavky bílé. Lžičku směsi bylin zalijeme 250 ml vroucí vody a louhujeme 10 minut. Pijeme 2–3x denně půl hodiny před jídlem.

Kdy sbírat listy a kvetoucí nať vrbovky?

Vrbovka má ráda vlhkou půdu bez konkurence jiných rostlin. Je ohrožena nešetrným sběrem v přírodě a u nás je na seznamu ohrožených rostlin. Proto nelze doporučit její sběr ve volné přírodě, ale dá se zakoupit v bylinářských obchodech. V zahradách s dostatkem vláhy se často objeví sama jako takzvaný plevel, ale vzhledem k její léčivosti se jí nesnažíme vyhubit, ale spíše pomoci semínkem rozmnožit, neboť nikdy nevíme, kdy ji bude někdo z rodiny potřebovat.

Podle pana Břetislava Nového – dědka kořenáře – by ji měli všichni muži chránit jako posvátnou. Vrbovku malokvětou sbíráme na počátku kvetení od června, protože při pozdějším sběru odkvétajících rostlin se nám pak chmýří všude rozlítá. Při ohleduplném sběru necháváme vždy spodní část rostliny na místě – ulomíme hlavní středový stonek v polovině, aby se mohla vysemenit. Nasbíranou nať sušíme ve stínu na dobře větraném místě.

Magdaléna Dobromila Staňková



Olizování tlapek vede k mykóze

Přišlo to náhle a nejdříve jsem tomu příliš nevěnovala pozornost. Pes si přece tlapky může olizovat i jen tak, třeba z nudy, jako když si člověk okusuje nehty. Prostě takový zlozvyk.

Když jsem si všimla, že to fenka dělá už poněkolidkaté za den, vzala jsem si ji na klín, obrátila na záda a začala jsem tlapku zkoumat. Hledala jsem nějakou třísku, předmět, který si chce vykosat, osinu... Nic jsem nenašla, ale kůže mezi polštářky se mi vůbec nelíbila. Byla zarudlá, jakoby nabobtnalá a celá tlapka působila „mykoticky“. Přemýšlela jsem, co udělám.

Jako první mě napadl límec. Jistojistě se jednalo i o přítomnost kvasinek. Kvasinky mají rády vlhko, takže olizováním se vše ještě zhorší. A vysvětlíte psovi, aby si nevšímал něčeho, co mu vadí nebo ho bolí. Nejde to!



Druhá varianta, pokud máte doma jakýkoli vaginální krém proti mykóze, ať už Canesten, Jenamazol nebo Clotrimazol, můžete jej jemně mezi polštářky několikrát za den vetřít. Ovšem nezamezíte tomu, aby si to pes neslízal. Ideálně aspoň 15 minut po namazání psa hlídejte, aby

mohl krém chvilku působit a nepatlali jste ho tam zbytečně. A dejte opravdu jen tenkou vrstvu a spíše vmasírujte, než namažte.

Z homeopatik, po kterých jsem ihned sáhla, neboť jsem vyhodnotila horkost postižené tlapky a její bolestivost (fenka mírně kulhala a tlapku si odlehčovala), to byla **CANTHARIS 15 C** a **HEPAR SULFURIS CALCAREUM 9 C** (= Hepar sulfur). Na neustálé lízání tlapek je výborná **STAPHYSAGRIA 9 C** a přidala jsem i homeopatický lék **CANDIDA ALBICANS 15 C**.

Tlapky je třeba udržovat v čistotě a suchu. Pokud přijdete z venku, kde je vlhko, a navíc pes běhá po špinavém povrchu, např. po hlíně nebo v bahně, je třeba tlapku omýt ve vlažné vodě, zcela vysušit, klidně i vyfénovat, poté aplikovat zmiňovaný krém a vetřít ho mezi polštářky.

Homeopatika podávám ze začátku alespoň 3x denně od každého 2–3 kuličky, po zlepšení frekvenci snížím na jednou denně, a to po dobu alespoň jednoho měsíce.

Výrazné zlepšení nastalo u fenky už po třech dnech. Nyní je zcela bez příznaků a kůže je klidná, suchá, nepůsobí jako nasáklá houba a fenka si tlapky nevšímá.

Ing. Jana Dytrychová

Homeopatická psí lékárnička

Homeopatie je mezi pejskaři stále více oblíbená a okruh nadšenců se raketově zvětšuje. Dnes si proto uvedeme nejpoužívanější léky, které by neměly chybět v základní výbavě a domácí lékárně.

Je samozřejmé, že si postupem času každý udělá okruh svých vlastních léků, ale úplným začátečníkům se bude tento seznam hodit.

- **APIS MELLIFICA** – lék první pomoci na otoky, v létě nepostradatelný při bodnutí hmyzem, otoky po vakcinaci
- **ARNICA MONTANA** – veškerá zranění, krvácení, pohmožděniny
- **ACONITUM NAPELLUS** – při šoku – například při nehodě, při pokousání, veškeré stres. situace, srdeční selhání, náhlá vysoká teplota
- **BELLADONNA** – náhlé ušní záněty, teplota, červené oteklé útvary na kůži – např. hotspoty
- **IPECACUANHA** – proti zvracení
- **NUX VOMICA** – žaludeční a trávicí problémy, regenerace jater
- **PYROGENIUM** – hnisání
- **RUTA GRAVEOLENS** – poranění vazů, kloubů, vykloubení, zranění očí
- **SILICEA** – zvýšení imunity, vytahuje cizí tělesa – třísky, osiny, proti chronickému hnisání, preventivně upravuje přecitlivělost a alergické reakce na očkování



V žádné lékárničce by neměla chybět ani **BACHOVA KRIZOVÁ ESENCE**, která se dá využít za všech okolností – při šoku, nemoci, poranění, před návštěvou veterinární ambulance, při bouřce, ohňostrojích atd.

Další součástí lékárničkové výbavy by mělo být **antiseptikum** na poranění, různé štípance, škrábance či popáleniny. Výborným přípravkem pro tyty případy je **koloidní stříbro** nebo **éterický olej z levandule**.

Co se nám v domácí lékárně nikdy neztratí, jsou také různé bylinné tinktury, např.:

- **JITROCELOVÁ** – proti kašli
- **OSTROPESTŘEC** – detoxikace organismu, očista jater
- **LICHOŘEŠNICE** – onemocnění močového ústrojí

Toť malý návod k tomu, co zařadit do své domácí „alternativní“ výbavy první pomoci. Věřím, že tento nejzákladnější souhrn pomůže všem nadšencům, kteří v homeopatických lécích teprve tápou.

Petra Sumeráková



Bruslení po letech

Letos po několika teplých zimách zamrzl rybník ve víscce, kde máme chalupu. Tak jsme se s manželem rozhodli najít na půdě brusle a vyrazit za zimními radovánkami.



Brusle jsme sice našli hned, ale ty jejich zrezivělé nože a prastará konstrukce (klasické šněrování v dnešní době plné přezek)! Neodradilo nás to. Po necelých dvou hodinách romantického bruslení jsme vyrazili k domovu. **Večer už nás bolelo opravdu všechno**, takže se dostala ke slovu **ARNICA MONTANA 9 C**. A manželovi navíc **z toho mrazu trnuly všechny zuby** – proto dostal i **ACONITUM NAPELLUS 30 C**. Jak si pochvaloval okamžitou úlevu. Ještěže máme tyto léky na chalupě vždy k dispozici ještě z dob, kdy naše děti mívaly po zimních radovánkách v noci horečku (5 granulí tohoto léku vždy rychle zabralo a ráno byly fit).

A ještě jedna rada pro příležitostné bruslaře. Pokud uděláte nechtěnou roznožku nebo si natáhnete nějaké ty **zakrnělé svalové úpony**, úlevu přinese homeopatický lék **RHUS TOXICODENDRON 9 C** (doporučuji tři dávky – 5 granulí – po hodině). Tak opatrně, ale hurá na led!

MUDr. Ilona Ludvíková

RYCHLÉ RADY:



Horečka

Stručný přehled homeopatických léků

Horečka není nemoc, ale pouze projev nemoci. Je nejmocnějším léčebným procesem, jakým příroda obdařila živé bytosti. Zvyšuje rychlost a sílu imunitní odpovědi a omezuje množení mnoha patogenů. Podávání homeopatických léků je vhodné, pokud je horečka dobře snášena, pacient netrpívá febrilními křečemi a je stanovena diagnóza.

Přehled čtyř často používaných homeopatických léků na horečku:

- Než se objeví pocení – **ACONITUM NAPELLUS 9 C** (5 granulí opakovaně po 3–6 hodinách)
- Když se objeví pocení – **BELLADONNA 9 C** (5 granulí každou hodinu)
- Pokud teplota narůstá postupně a je nižší než 38,5 st. – **FERRUM PHOSPHORICUM 9 C** (5 granulí každou hodinu)
- Pokud teplota neklesá a objeví se naprosté vyčerpání – **GELSEMIUM 9 C** (5 granulí každou hodinu)

Následně během rekonvalescence doporučujeme:

- **SULFUR IODATUM 9 C + PULSATILLA 15 C** (5 granulí každého léku ráno a večer po dobu 1 týdne)



Jarní rýma – homeopatie v lékárně

I když venku svítí sluníčko a jaro láká ven, jarní počasí může být ještě zrádné. Hlavně děti často odhodí čepici a bundu a výsledkem může být rýma.

Jako první pomoc po prochlazení podáme **ACONITUM 9 C** a prohříváme tělo teplým bylinkovým čajem. Pomůže i napaření nohou.

Skvělým pomocníkem při rýmě je **nosní konvička** – několikrát denně propláchneme teplou vodou se solí. Proplachy také působí jako prevence zánětu dutin. U lidí alergických na jarní pyly se doporučuje proplach nosu vždy, když přijdou z venku. Sliznice se tak očistí od mechanických nečistot a pylů, které se dýcháním dostanou do nosu. Pravidelné proplachování pak snižuje příznaky pylových alergií.

U alergiků se mi také osvědčilo vytříit nos před cestou ven přírodním nosním olejem. Olej udělá na sliznici ochrannou vrstvičku, přes kterou alergeny a pyly pronikají mnohem hůře než přes nechráněnou sliznici. Nejjednodušší způsob aplikace nosního oleje je kápnout jednu kapku na malíček a ten pak strčit do nosu.

U školkových dětí se pravidelným používáním nosního oleje před cestou do školky snižuje četnost rým a nachlazení, která jsou pro předškolní věk typická. Nosní olej zvyšuje imunitu nosní sliznice.

Homeopatika vhodná při rýmě:

- **ALIUM CEPA 9 C** – vodnatá rýma s dráždivým sekretem, který odírá kůži pod nosem. Zlepšuje se na čerstvém vzduchu.
- **NUX VOMICA 9 C** – kýčání po ránu, ucpaný nos v noci. Citlivost na průvan.
- **ARSENICUM ALBUM 9 C** – dráždivý výtok, který se lepší v teple.
- **EUPHRASIA 9 C** – červené oči a zánět spojivek spojený s rýmou.
- **KALIUM SULFURICUM 15 C** – hustý žlutý až hnědavý sekret, který může dráždit.

Dávkuje se dle akutnosti 2-5x denně 5 granulí nechat rozpustit v ústech.

Polykomponentní přípravek **CORYZALIA** je vhodný pro všechny fáze rýmy (vodnatá i zahuštěná). Jeho výhodou je, že nemusíme sledovat, v jaké fázi rýmy se zrovna nacházíme. **CORYZALIA** je vhodnou součástí každé domácí lékárničky. Čím akutnější příznaky jsou, tím častěji podáváme (i každou hodinu).

U lidí alergických na pyly se doporučuje užívat **POLLENS 15 C** a **POUMON HISTAMINE 15 C** (ob den střídát) jako prevence vzniku alergických potíží.

PharmDr. Jana Strieglerová



Léčba suchého a dráždivého kašle



Drosetux[®] neo

Léčba suchého a dráždivého kašle

- Pro děti od narození* a dospělé
- Vhodný i pro těhotné a kojící ženy
- Neobsahuje alkohol



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Homeopatický léčivý přípravek užívaný tradičně v homeopatii k léčbě suchého kašle, dráždivého kašle nebo jiných forem neproduktivního kašle. K vnitřnímu užití. *U dětí do 2 let by měla být léčba kašle vždy konzultována s lékařem.



Vzhůru proti chřipce!

Už se bojíte? Pokud čtete noviny, sledujete televizi a občas koukáte na zprávy na internetu, tak zřejmě ano. Není se čemu divit, valí se to na nás ze všech stran. Určitě je třeba opatrnost, vyhýbat se větší koncentraci lidí, mýt si důkladně ruce několikrát během dne a hlavně před jídlem. Velkou pomocí ale mohou být potraviny a některá režimová opatření týkající se jídla. Která to jsou?



Více než kdy jindy platí **omezení sladkostí, bílého cukru a bílé mouky na minimum**. Zatěžují střevo, které je základnou imunitního systému. Na druhou stranu je na místě **zvýšit příjem potravin bohatých na vitamín C, antioxidanty a betaglukany**, protože tyto látky posilují imunitu sliznic a zvyšují tak naši obranyschopnost.

Vhodné potraviny jsou:

- **ovoce:** citrusy – nezapomínejte na grepy; švestky, jablka, hrušky, banány; jahody, maliny, borůvky, rybíz, ostružiny – dejte přednost mraženým,
- **zelenina:** česnek, cibule, košťálová zelenina, mrkev, brokolice, řapíkatý celer, barevné papriky, dýně,
- **houby:** šišitake, hlíva ústříčná,
- **šípky:** uvařte si „čaj za studena“ – třeba podle naší paní bylinkářky, rakytníkový a zázvorový čaj nebo čaj z kustovnice čínské.

Střevo chrání také **zvýšený příjem probiotických bakterií:**

- Pomohou vám nejen **probiotika z lékárny, ale i kysané zelí, pickles nebo kimči** (jsem pro variantu bez rybí či krevetové omáčky, ale zato se špetkou chilli a trochou zázvoru – tato koření pomáhají sliznicím se lépe bránit proti virům).
- **Imunitu** můžete podpořit rovněž některými **bylinkami** – Echinacea, šalvěj, jitrocel, mateřídouška, černý bez, tymián (čaje z těchto bylinek ale pijte spíše krátkodobě).
- **Silný imunostimulační efekt** mají i některé stopové prvky, zejména **selen a zinek**. Můžete je samozřejmě užívat jako potravinové doplňky, ale vaše tělo bude mít větší radost i užitek z přirozené formy v potravinách – **např. v oříšcích** (5 ks para ořechů obsahuje denní dávku selenu), **v slunečnicových a dýňových semínkách, česneku, cibuli** (tu je vhodné před konzumací nebo tepelnou úpravou nechat asi 15 minut nakrájenou na vzduchu).

Velmi důležitý je spánek – kvalitní a dostatečný, alespoň 7 hodin.

To nejdůležitější jsem si ale nechala nakonec. Paní doktorka Váňová, která podle mne patří k nejlepším homeopatům u nás, vždy říká: **„Jen ten organismus je napaden, který je vnitřně oslaben.“ Oslabuje nás nevhodné jídlo a nápoje, nedostatek spánku, únava, přepracování a stres.** Při stresu se metabolismus mění, určité reakce se spouštějí, jiné se na jistý čas zastavují. K těm právě patří některé imunitní reakce. Proto nám při stresu několikanásobně klesá naše obranyschopnost.

Nenechme se tedy vystresovat zprávami, jak a kdy budeme nemocní. Často je za tím něco jiného než péče o naše zdraví.

Ing. Ludmila Pszczolková

Které potraviny zahleňují?

Pokud jsou vaše děti nemocné, nachlazené, bojují s rýmou či dýchacími obtížemi, je vhodné, aby se minimálně v tomto období vyhnuly potravinám, které jejich organismus zahleňují. O které potraviny se jedná?

Dnes se zaměříme na potraviny, které nepřekyselují, protože překyselení mimo jiné vyvolává hlen.

- **Mléko a mléčné výrobky.** Na začátku onemocnění doporučuji striktně vyloučit mléčné výrobky, a to až na 3 týdny. Pak můžete zkusit zakysané výrobky nebo jogurt (bílý, neochucený – např. Hollandia, Choceň). Nadále postupně, pokud to stav dovolí, tvarohové a tvrdé sýry.



- **Cukr** – ideální by bylo omezit cukry najednou. Pokud je ale dítě na sladkosti zvyklé, bylo by to náročné, proto doporučuji množství rafinovaného cukru snižovat (postupně, ale ne pomalu).
- **Slazené nápoje** – vyhněte se slazeným nápojům. Ideální je **voda** – stejně ji k odhlnění a vyčištění dítě potřebuje. Čím dříve naučíte dítě na čistou vodu, tím lépe.
- **Pekařské výrobky** – koblihy, koláče, sladké rohlíky, šátečky atd. – zde buďte neústupní! Kombinace cukru, tuku a bílé mouky je pro střevo a celé zažívání extrémně nevhodná.
- **Sladkosti** – nedávejte dětem sladkosti (oplatky, bonbony apod.) – sladkosti nahradte sušeným ovocem. Začněte péct buchty z celozrnné mouky. Klíček v celozrnné mouce pomáhá trávit lepek, který je pro někoho alergizující a zahleňuje. Upečte si třeba výborný celozrnný perník. Recept najdete na webu Světa homeopatie.
- **Maso** – zaměřte se na domácí maso. Zkuste najít zemědělce, který vám maso prodá. **Kuřecí maso nekupujte vůbec.** Pokud se k domácímu (nebo bio masu – to je ale velmi drahé) nedostanete, **kupujte běžné krůtí, vepřové i hovězí.** Dítě nemusí mít maso denně, bohatě stačí 2x týdně maso a 1x týdně ryba.
- **Uzeniny** – zapomeňte na salámy, paštiky, párky a klobásky – všechny obsahují potravinové doplňky, které jsou pro tělo zatěžující a překyselují.

S přípravky na překyselení se roztrhl pytel. **Doporučujeme vám článek „Pryč s kyselostí“ od MUDr. Hany Váňové** – lékařky a odbornice v homeopatii, jejíž rady vám usnadní cestu k odkyselení organismu. Najdete ho na portálu www.svethomeopatie.cz

Ing. Ludmila Pszczolková

Ze sociálních sítí SVĚTA HOMEOPATIE



Nepříjemná viróza

Trápí vás nepříjemná viróza či chřipka a vy hledáte vhodný lék?

Položte si následující otázky:

1. Nemoc právě začíná? Přemýšlejte nad léky **ECHINACEA** nebo PARAGRIPPE, nezapomeňte ani na OSCILLOCOCCINUM.
2. Objevila se horečka? Berte PARAGRIPPE a také **ACONITUM NAPELLUS** a **BELLADONNA** – každou hodinu jednu dávku.
3. Bolí vás něco?
Bolest hlavy, třes, vysoká horečka – **GELSEMIUM SEMPERVIRENS**
Bolest kostí a očních bulev, přidal se suchý kašel – **EUPATORIUM PERFOLIATUM**
Bolest svalů a šlach, pohyb potíže zlepšuje, může se objevit i opar – **RHUS TOXICODENDRON**
Průjem, zvracení, zimomřivost – **ARSENICUM ALBUM**
Bolest v hrudníku, suchý kašel, zlepšuje se klidem na lůžku – **BRYONIA**



Nespavost

Při nespavosti projevující se neklidem, kdy vám hlavou neustále běží myšlenky a nápady, pomůže **COFFEA 15 C**. Dávkování: 5 granulí večer.

O vhodném léku, ředění a dávkování se poradte se svým lékařem-homeopatem. Pro podrobnější rady využijte vyhledávání na webu Svět homeopatie.

Chystáte se o víkendu do přírody?

Běžte, pro své zdraví tak uděláte maximum. Tvrdí to i vědci! Japonští akademici doložili, že pobyt v lese posiluje imunitu lidského organismu.

Dalším očekávatelným výsledkem bylo zjištění, že pobyt mezi stromy snižuje podrážděnost a zvyšuje chuť do života, les lze tudíž považovat za terapeutický prostor.

Nezanedbatelným důvodem proč vyrazit do přírody je i fakt, že pobyt mezi stromy pozitivně ovlivňuje mikroflóru lidského těla. Prokázalo se, že půdní mikroorganismy mají na člověka pozitivní vliv a že díky propojení imunitního systému s mozkem, mohou pozitivně ovlivnit i naše mentální zdraví.



Belgičtí pacienti: Máme právo vybrat si homeopatii

Sdružení belgických pacientů léčících se homeopaticky „Pro Homeopatia“ ve své tiskové zprávě upozorňuje na to, že pacienti mají zákonem dané právo rozhodnout se, jakou léčbu si přejí

Sdružení vyslovuje požadavek, aby pacienti nebyli vystavováni přehnaně ochranným postojům a pohrůzkám. Belgičtí pacienti rovněž zdůrazňují, že komplementární a konvenční medicína se navzájem obohacují, medicína není exaktní věda a že pouhá pětina klinických pokusů není finančně podporována farmaceutickým průmyslem. Autoři ukončili tiskovou zprávu mottem: „Pacienti jsou na prvním místě!“

Zdroj: Newsletter ECH listopad 2018
Překlad: Mgr. Helena Procházková



Většina Francouzů podporuje homeopatii



Z nedávného průzkumu vyplývá, že 77 % francouzských občanů alespoň jednou ve svém životě užili homeopatikum.

Většina z nich (72 %) jsou toho názoru, že lék, jenž naposledy užívali, jim pomohl.

Více než dvě třetiny Francouzů si navíc přeje, aby homeopatie byla dostupná a mohla doplňovat konvenční medicínu.

V neposlední řadě bezmála tři čtvrtiny dotázaných chtějí, aby tamější zdravotní pojišťovny i nadále proplácely homeopatické léky.

Podrobnější informace obsahuje francouzsky psaný článek, který naleznete na: www.ipsos.com.

Zdroj: Newsletter ECH listopad 2018
Překlad: Mgr. Helena Procházková

STATISTIKY, ČÍSLA, STUDIE:



Popularita homeopatie v Rakousku roste

Podíl Rakušanů užívajících homeopatické léky vzrostl z 50 % v roce 2016 na 62 % o rok později. Homeopatie je v zemi našich jižních sousedů nejoblíbenější komplementární medicína.

Podle nedávného průzkumu se 72 % rakouských respondentů domnívá, že je homeopatie účinná, 91 % odpovědělo, že homeopatika nemají mnoho vedlejších účinků, a 88 % si přeje, aby se konvenční a homeopatická léčba kombinovala. V Rakousku se homeopatie používá nejčastěji při léčbě horních cest dýchacích.

Zdroj: Newsletter ECH listopad 2018
Překlad: Mgr. Helena Procházková



S lehkostí a radostí po celý den!



KRYSTAL AQUAMARIN s.r.o.

výhradní dovozce Originálních Bach® květů a RESCUE® produktů z Anglie

Senovážné náměstí 23

Praha I

110 00

tel.: +420 224 142 211

+420 224 237 215

email: info@bachovaterapie.cz



Bachovy originální květové esence



www.bachovaterapie.cz | www.arnicare.cz | www.ferroton.cz



INZERCE

Do zimy bez rýmy

Euphorbium compositum Heel® nosní sprej



První homeopatický sprej k léčbě:

- rýmy infekčního původu
- rýmy alergického původu (senná rýma)
- akutního i chronického zánětu dutin
- vhodný i pro dlouhodobější používání již od 2 let věku
- bez známých nežádoucích účinků

Rýma

Neléčená rýma trvá týden a léčená sedm dní. Toto je časté tvrzení, které by se však nemělo brát na lehkou váhu. Rýma může kohokoli z nás potrápiti kdykoli během roku. Některé skupiny jsou však více náchylné a rýmou více ohrožené.

Jedna z hlavních funkcí nosu je však jeho obranná a filtrační funkce, kde nosní sliznice, resp. řasinky, které ji pokrývají, zachycují částičky prachu, bakterií a nečistot. Může se však stát, že nosní sliznice je oslabená a tím pádem náchylnější k působení negativních vlivů, jako jsou viry či alergeny. Nosní sliznice poté začne produkovat nadměrné množství čirého výtoku, který může být spojen s kýcháním, svěděním a sníženou průchodností. Toto jsou symptomy které se pojí s **akutní virovou rýmou** resp. **alergickou rýmou**. Nosní sliznice napadena viry se také stává náchylnější k působení bakterií, které způsobují bakteriální rýmu, u které může dojít k řadě nepříjemných komplikací jako je zánět vedlejších nosních dutin, zánět středního ucha nebo zánět průdušek.

V případech, že rýma nastane, vyzkoušejte šetrný homeopatický sprej **Euphorbium Compositum**, který se doporučuje používat 3-5x denně 1-2 dávky do každého nosního otvoru. U dětí od 2 do 6 let pak 3-4x denně jednu dávku.

EUPHORBIIUM COMPOSITUM HEEL® je homeopatický lék určený k aplikaci do nosních otvorů.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. www.peithner.cz

www.euphorbium.cz

Dr. Peithner Prag s.r.o. Vestmírova 363/7, 140 00 Praha 4 Tel.: 241 740 540, office@peithner.cz www.peithner.cz

INZERCE

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. 2019** e-mailem na **ivana@svethomeopatie.cz**. Tři z vás, kteří správně odpovědí na soutěžní otázku, získají přípravek MAGNESIUM 300+!

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

Léčba dětí podle rad Světa homeopatie

S radostí sdílíme dopis od naší věrné čtenářky Ivony, které moc děkujeme za slova chvály. Máme radost, že homeopatie pomáhá.

„Dobrý den, už poněkolkáté otvírám vaše stránky Svět homeopatie, bez kterých si nedovedu život představit.

Od té doby, co mám děti, léčím je homeopaticky podle vašich rad. Poslední zkušenosti mám se svým synem. Jeho láskou je freestyle koloběžka, jezdí až do padnutí.

- *Nateklý kotník, ortéza – Arnica, Rhus tox. a jezdíme zase jako dříve.*
- *Mně se před měsícem udělala alergická reakce na obličejí – vyrážka a nateklá víčka: Apis, Poumon histamine, Arsenicum iodatum – moc pomohlo.*
- *Poumon histamine 30 C používáme i na svědění, při alergii nebo na ekzém, pokud se objeví.*

Jsem moc vděčná za vaše stránky, jen škoda, že není více homeopatů v praxi u nás v okolí.

*Děkuji a přeji mnoho úspěchů s homeopatií.
Ivona Štěpánková s rodinou"*

Zuzanka Básnička

*Venku je vítr, zebe mráz
a na okýnka kreslí pastelkama.
Teď jdeme bruslit, už je čas,
vezmi si čepku, volá máma.
Venku se honí vánice,
už odnesla i čepice.
A je mi zima na nohy.
To se maminka nazlobí,
až budu mít zas zimnici.
Neboj se, Zuzko, máma ví,
že Aconitum tě uzdraví.*



Počítadlo webu
www.svethomeopatie.cz
k 8. 2. 2019

Za posledních 60 minut: **309**

Za posledních 24 hodin: **6 067**

Za poslední týden: **40 964**

Za poslední měsíc: **187 278**

Celkem návštěv: **7 855 792**

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 26
vydáno 15. 2. 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 Nestrašilová, šéfredaktorka;
Mgr. Andrea Dovalová, koordinátor sociálních sítí; Editorka: Mgr. Helena Procházková;
Foto: Lucie Nestrašilová, archiv redakce, Shutterstock;
Kontakt na redakci: 773 686 002, redakce@svethomeopatie.cz