Ročník 12

Číslo 35
září 2024

Okénko

do Světa homeopatie



SVĚT HOMEOPATIE


BOIRON
ŠETRNÁ PÉČE
PRO NAŠE MALÉ
SUPERHRDINY
Rýma, nachlazení
Kojenecká kolika
Rýma, nachlazení
Coryzalia
Léčba kojenecké koliky
Bolest břicha, nadýmání, neklid
Colental
Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Coryzalia pro děti je homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití užívaný tradičně v homeopatii k léčbě rýmy a nachlazení u dětí do 12 let. Colental je homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití užívaný tradičně v homeopatii k léčbě kojenecké koliky.


Engystol®
ŠKOLA VOLÁ...
PRO PODPORU IMUNITY
PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ
• k podpoře imunitního systému
• ke zmírnění příznaků virových infekcí
• při nachlazení a chřipce
PRO DĚTI OD NAROZENÍ,
DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ
Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu použití. Obdržíte v lékárně bez receptu. Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.
50 tablet
Engystol
Tablety
-Heel
Healthcare designed by nature
Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00
Praha 5 – Smichov, info@schwabe.cz
www.engystol.cz

Slovo redakce

Milé čtenářky a čtenáři,

s příchodem podzimu a chladnějšího počasí se začíná příroda zklidňovat. Toto kouzelné roční období nás inspiruje barevnými scenériemi a přináší nám příležitost zamyslet se nad tím, jak se o sebe staráme.

Nastal čas, kdy se příroda chystá na zimu a kdy se i my sami často cítíme unaveni. Je to ideální doba k posílení imunity, vyvážení vnitřní energie a nalezení harmonie mezi tělem a myslí. V tomto čísle se zaměříme na témata, která jsou pro toto období typická – od posilování imunity pomocí homeopatických léků, přes tipy na zvládání stresu, recepty na rychlé pomazánky pro každodenní svačinky až po andropauzu – téma, o kterém se nemluví.



Představíme vám také rozhovory s odborníky, kteří našli smysl v homeopatii, a nabídneme vám praktické rady, jak integrovat homeopatii do každodenního života. Věřím, že vás nové Okénko inspiruje k šetrnější péči o zdraví, abyste se cítili dobře ve všech aspektech svého života.

Doufám, že právě na podzim najdete vlastní cestu ke zdraví a rovnováze.

Přeji vám příjemné čtení a pohodové podzimní dny.

Lucie Nestrašilová, šéfredaktorka

Výběr nejzajímavějších článků tohoto čísla



Celostní medicína nám ve stomatologii otevírá cestu k lepší péči o pacienta **02**
MUDr. Karin Klimo Kaňovská

Homeopatie a problémy s klouby **04**
MUDr. Kateřina Formánková

Andropauza není menopauza **08**
MUDr. Jaroslav Čupera

Prevence zánětu prsu **10**
Bc. Romana Gogelová

Co nabízí homeopatie proti stresu? **12**
MUDr. Jaroslav Čupera

Podzimní posilování imunity **16**
MUDr. Jaroslav Čupera



Celostní medicína nám ve stomatologii otevírá cestu k lepší péči o pacienta

Kdy vzít dítě poprvé k zubaři? Jaké možnosti má celostní medicína ve stomatologii? Na tyto a další otázky dnes odpoví zkušená zubní lékařka, specialistka na dětskou a ortodontickou chirurgii, vysokoškolská pedagožka a homeopatka MUDr. Karin Klimo Kaňovská.

Stomatochirurgie je specifický obor zubního lékařství. Můžeš nám přiblížit, čím se přesně zabýváš?

Stomatochirurgie je jedním z oborů stomatologie, který se zaměřuje na chirurgické zákroky v dutině ústní. Patří sem ošetření zubů, měkkých tkání, traumatologie a onkologie. Moje specializace je dentoalveolární stomatochirurgie, což zahrnuje menší chirurgické zákroky v dutině ústní a dětskou stomatochirurgii.

Jak ses dostala k tomuto oboru?

Původně jsem chtěla být veterinářkou, ale osud mě zavedl k humánní medicíně, konkrétně ke stomatologii. Po studiu jsem se rozhodla specializovat na chirurgii a dětskou stomatochirurgii, protože jsem vždycky chtěla pracovat s dětmi.

Práce s dětmi musí být velmi náročná. S jakými výzvami se při této práci setkáváš nejčastěji?

Práce s dětmi je opravdu náročná, hlavně psychicky. Děti mají často velmi zkažené zuby, což je důsledkem špatné výživy a nedostatečné péče o chrup. Problém také často je, že malé děti nejsou schopny dlouho sedět v klidu, což ošetření ztěžuje.

Jaké jsou nejčastější příčiny zkažených zubů u dětí?

Největším problémem je nedostatečná hygiena a vysoký příjem cukru. Důležité je, aby rodiče dětem pravidelně čistili zuby a dbali na zdravou výživu. Další problém je nedostatečná dostupnost stomatologické péče pro děti.

Kdy by měli rodiče vzít poprvé dítě k zubaři?

Ideální je, když přijdou do zubní ordinace poprvé kolem půl až jednoho roku, kdy začínají růst první zoubky. Stomatolog zkontroluje stav chrupu a edukuje rodiče, jak správně o dětské zuby pečovat.

Jaké možnosti nabízí celostní medicína ve stomatologii?

Celostní medicína, včetně homeopatie, je ve stomatologii velmi užitečná. Homeopatika můžeme použít například při růstu zoubků, ke zmírnění bolesti nebo na podporu hojení po chirurgických zákrocích. Jsou šetrná a nemají vedlejší účinky, což je pro děti naprosto ideální.

Jak reagují tvoji pacienti, když jim doporučíš homeopatika?

Většina rodičů je tomu pozitivně nakloněná. Jsou rádi, když mohou nahradit klasická analgetika šetrnými homeopatiky. Homeopatické léky používám také v nemocnici na bolest i podporu hojení.

Jak se dívají na homeopatii studenti na lékařské fakultě, kde učíš?

Studenti jsou většinou zvídaví a mívají mnoho otázek. Vysvětluji jim, že homeopatie je součástí medicíny a má své místo vedle klasických metod. Je důležité, aby měli otevřenou mysl a byli ochotni zkoumat nové přístupy.

Lucie Nestrašilová

Celý rozhovor si v plné verzi můžete poslechnout v podcastu
Na vlně zdraví
(www.navlnezdravi.cz)
epizoda č. 88

Adaptace na školu

Neklidný školáček

Prázdniny se schylují ke konci, blíží se začátek nového školního roku a většina rodičů se už těší, že jejich potomci budou mít konečně zase řád a pravidelné povinnosti. Nicméně část z nich, zvláště rodiče prvňáčků, mohou mít obavy, zda jejich děti vydrží sedět v klidu v lavici, neodbíhat, nerušit ťukáním prstů do stolu či si neustále s něčím „hrát" anebo hýbat nohama.

Některé děti potřebují pro práci ve škole osobního asistenta, který dítěti pomáhá při vzdělávání, zprostředkovává kontakt se spolužáky, pedagogy, napomáhá v sebeobsluze, osobní hygieně, stravování, o přestávkách, při přesunech v budově apod.

I v těchto případech může pomoci homeopatie:

- ✔ **Kalium bromatum 15 C** – neklid horních končetin, dítě musí neustále něco dělat rukama – hraje si s prsty, bubnujte jimi o stůl, okusuje tužku,
- ✔ **Rhus toxicodendron 15 C** – dítě nevydrží v klidu, má potřebu se pohybovat, to ho uklidňuje, nevydrží sedět, vrtí se, pobíhá, v noci v posteli často mění polohu těla,
- ✔ **Zincum metallicum 15 C** – neklid dolních končetin, hýbe s nimi, šoupe, večer je dítě přetížené ze školy, nemůže pro únavu usnout, vykřikuje ze spaní,
- ✔ **Kalium phosphoricum 15 C** – únava a bolesti hlavy školáků, neschopnost se soustředit, poruchy paměti, přecitlivělost na hluk, nespavost jako následek psychické únavy u vyčerpaných a podrážděných dětí.

MUDr. Lucie Kozáková



Náš tip

Rozhovor s Michèle Boiron



Doporučujeme vám rozhovor s Michèle Boiron, farmaceutkou a dcerou zakladatelů společnosti BOIRON, výrobce homeopatických léčiv.

„Byla jsem rebelkou, ale k homeopatii mě nikdo nenutil, vybrala jsem si ji sama," říká v rozhovoru Michèle.

Poslechněte si rozhovor s Michèle Boiron, jedinečnou ženou, jíž učarovala homeopatie jako léčebná metoda, která je skvělou volbou ke konvenční medicíně. Ve výrobě však pracovat nechtěla, milovala kontakt s lidmi, a tak svůj život zasvětila farmacii.

V rozhovoru se dozvíte:

- jak byla Michèle Boiron ovlivněna rodinným „dědictvím" v oblasti farmacie,
- její zkušenosti a postoje k farmacii, zejména k roli homeopatie v ní,
- o klíčovém významu komunikace a přístupu k pacientům,
- o práci Michèle Boiron s charitativními organizacemi, zejména s asociací „Doktor Klaun", která se snaží zlepšovat pobyt dětí v nemocnicích.

Rozhovor poskytuje pohled do života a kariéry Michèle Boiron, její filozofie péče o klienty a její naděje pro budoucnost homeopatie.

Video
s Michèle Boiron
můžete
shlédnout zde:

Rehabilitační okénko

Homeopatie a problémy s klouby

Příchod chladného počasí sebou přináší častější zdravotní problémy. Nejen v podobě viróz, zhoršení nálad a celkového stavu naší psychiky, ale oproti příjemnému jarnímu a letnímu období nás více trápí i různé fyzické obtíže

Jedním z problémů, s nímž se potkáváme častěji, když se ochladí, jsou **potíže s klouby**. Je to tím, že chladné počasí výrazně zhoršuje příznaky dny. Také stav pacientů s revmatickými problémy se zhoršuje právě na podzim a v zimě. Totéž platí třeba pro bolesti kloubů a kostí po úrazech a zlomeninách, třeba i staršího data. V zimě pak bývají klouby více přetěžovány při zimních sportech.

Zeptali jsme se zkušené lékařky, odbornice v homeopatii, MUDr. Kateřiny Formánkové, jaké léky by neměly chybět v naší domácí lékárničce, pokud patříme mezi ty lidi, kteří „bojují" s klouby a chtějí být tudíž pečlivě připraveni na nadcházející sezónu:

„Pokud se chystáte na hory, určitě doma nezapomeňte lék **Arnica montana 9 C**. Arnika je vhodná nejen při jakékoliv zvýšené fyzické námaze, ale také při úrazech a nadměrných zátěžích svalů i kloubů. Lék má i výrazný analgetický efekt. *Podáváme 1 dávku před zátěží, během zátěže podle únavy nebo bolestí opakovaně a po zátěži jen v případě přetrvávajících bolestí nebo zvýšené únavy.*

Jestliže vás bolí klouby vždy v souvislosti s přechodem ročních období do chladných měsíců, zkuste lék **Natrum sulfuricum 15 C** 1–2× denně (5 granulí). Lék je také velmi účinný při artróze kloubů.

Při bolestech kloubů, které se výrazně zlepší rozhýbáním kloubu, vám pomůže lék **Rhus toxicodendron 9 C** při dávkování 5 granulí 3–4× denně. Je to lék, který využijete i na léčbu a prevenci oparů. V rámci prevence užívejte lék 1× denně, při akutních projevech i 5× denně 1 dávku (tj. 5 granulí nechat rozpustit v ústech).

Dalším lékem, který můžeme použít při bolestech kloubů, je lék **Bryonia**. Podáváme jej v případě, kdy se bolesti kloubů zlepšují absolutním klidem a teplem. Lék užíváme v ředění 9 C 3–4× denně 1 dávku (5 granulí) až do vymizení obtíží.

Lék **Ruta graveolens 9 C** používáme při potížích způsobených poškozením kloubního vaziva, kloubní výstelky a svalových úponů. Lék opět podáváme v množství 5 granulí, 3–4× denně.

Jestliže nás trápí bolesti kloubů dnavého původu a bolest se zlepšuje studenými obklady nebo ledováním, pak je velmi efektivním lékem **Ledum palustre 9 C** v dávce 4–5× denně (5 granulí).

Bolesti kloubů, které začínají nebo se velmi zhoršují prochlazením, zvládneme dobře lékem **Aconitum napellus 15 C**, opět 5 granulí 3–4× denně. Tento lék je vhodný na všechny příznaky vzniklé po prochlazení organismu (teplota, kašel, rýma, zánět močových cest…).

MUDr. Kateřina Formánková



Kožní potíže

Opary pohledem lékárníka

Jednou ze známek oslabení organismu, snížené funkce imunitního systému a nadměrného stresu je výskyt oparu na rtu. Pro každého z nás je to obtěžující, nepříjemná a často i bolestivá záležitost. Velmi šetrně a účinně zde může pomoci homeopatie.



Základním lékem v první fázi (otok, citlivost rtu, výsev jednoho nebo více puchýřků naplněných hnisavou tekutinou) je **Rhus toxicodendron 15 C**. První den je vhodné dávkovat po 1 hodině, další dny pak 4× denně. Pokud nasadíme Rhus už při prvním pocitu, že se na rtu něco děje, můžeme dosáhnout toho, že se opar vůbec neprojeví.

Pokud je ret oteklý, načervenalý, s pocitem píchavé bolesti a ulevuje přiložení studeného obkladu nebo pít studené nápoje, přidáme **Apis mellifica 30 C**. Dávkujeme po půl až jedné hodině do úlevy.

V druhé fázi oparu se tvoří strup, který vzniká prasknutím puchýře a zaschnutím hnisavého obsahu. Zde je vhodné nasadit **Mezereum 9 C**. Dávkujeme 3× denně do zahojení strupu.

Na podporu imunitního systému v boji s virovou infekcí můžeme přidat **Oscillococcinum** (2× denně) po dobu 1–2 týdnů.

Lokálně se opar může potírat tea tree olejíčkem nebo dubovkami.

PharmDr. Jana Strieglerová

Rychlý recept

Pomazánky aneb co dětem mazat na svačinu

Dochází vám inspirace na zdravé školní svačinky? Vyzkoušejte některý z receptů na pomazánky. K tomu nezapomeňte přibalit krabičku se zeleninou.



Domácí lučina:

Večer smícháme velký bílý smetanový jogurt s malou zakysanou smetanou. Můžeme přidat špetku soli. Připravíme si velké sítko, které pokryjeme plátnem, a bílou hmotu do něj vylijeme. Přes plátno bude prokapávat tekutina a syrovátka, proto je třeba pod sítko dát nádobu tak, aby sítko nebylo ponořeno do odkapávající tekutiny. Vše necháme na kuchyňské lince přes noc a ráno máme v plátně velmi chutnou lučinu, kterou můžeme rovnou mazat na chléb. Skvěle chutná s čerstvou pažitkou nebo jinými bylinkami, které můžeme do hotové lučiny přimíchat. Skladujeme v lednici.

Hummus (cizrnová pomazánka):

Hrnek cizrny namočíme na 1 den do vody. Po nabobtnání vodu vylijeme a cizrnu uvaříme v čisté, lehce osolené vodě s majoránkou. Po uvaření cizrnu rozmixujeme tyčovým nebo jiným mixérem do hladka s cibulkou osmahnutou do zlatova a 3 polévkovými lžícemi tahini pasty (sezamová pasta). Pokud je hmota hodně hustá, naředíme ji vodou, ve které se cizrna vařila. Tato pomazánka je velmi sytá a má vysoký obsah bílkovin.

Mrkvová pomazánka:

Jako základ můžeme použít domácí lučinu, kozí sýr nebo tvaroh. Přidáme jemně nastrouhanou mrkev a lehce osolíme. Množství přidané mrkve určuje barvu i výslednou chuť pomazánky. Můžeme přidat kousek utřeného česneku (ale do školy raději ne).

Avokádová pomazánka:

Zralé avokádo oloupeme a rozmixujeme do hladka s 1 lžičkou citronové nebo limetkové šťávy a 1 lžičkou sójové omáčky tamari. Můžeme přidat opražená sezamová semínka, loupaná konopná semínka nebo opražená a nasekaná semínka slunečnice.

PharmDr. Jana Strieglerová

Corallium rubrum – červený korál v homeopatii

Šperky ze schránky tohoto mořského živočicha jsou velice oblíbené nejen díky zářivé červené barvě, ale také kvůli jejich účinkům. Korálový náhrdelník má svou nositelku/nositele dobíjet energií a zároveň harmonizovat – pomáhá vypořádat se s bouřlivými emocemi. V lidovém léčitelství se používal při léčbě chudokrevnosti. V antroposofické medicíně se v kombinaci s antimoniem (samozřejmě vše v homeopatickém ředění) předepisuje na nadměrné menstruační krvácení u žen v premenopauze.

Korál červený je živočich žijící v teplých mořích. Patří mezi žahavce. V homeopatii se využívají fragmenty jeho vápenatého skeletu, který je bohatý na uhličitan vápenatý a uhličitan hořečnatý.

Ve své praxi **Corallium rubrum** často předepisuji na **kašel**. Pro nové čtenáře Světa homeopatie, kteří se zatím nestihli obeznámit se základními principy této léčebné metody, podotýkám, že v homeopatickém pohledu není kašel jako kašel, homeopatické léky na kašel vybíráme podle konkrétního typu kašle. Pro začátečníky proto doporučuji polykomponentní přípravek **Drosetux**, který obsahuje také červený korál. Pro pokročilé čtenáře jsou na webu Světa homeopatie k dispozici články s návodem k výběru nejvhodnějších homeopatických léků pro různé typy kašle.

Na jaký typ kašle bude vhodné Corallium rubrum a v jakém ředění?

Typický je záchvatovitý kašel vyvolaný nebo zhoršený chladem. Pacient si dává šálu nebo nákrčník přes nos a ústa, když jde ven do zimy.

Tento kašel bývá způsoben zadní rýmou při zánětu dutin. U akutního nachlazení lze zvolit ředění 9 C, rozpustit ve vodě 5 kuliček a popíjet během dne nebo v rytmu kašle (čím víc kašlu, tím častěji si odpiju doušek).

Často bývá tento příznak během rekonvalescence po nemoci, kdy **Corallium rubrum** zkrátí období „dokašlávání".

Ve své praxi nejčastěji předepisuji **Corallium rubrum** právě **na neutuchající kašel po nachlazení**.



S oblibou jej doporučuji u anemických dětí s častou nemocností na doléčení respiračních infekcí nebo i v prevenci. V obou případech volím ředění 15 C v dávkování 2–3× denně.

Historicky největší úspěch měl červený korál v minulosti v době epidemie černého kašle, kdy jej spolu s dalšími homeopatickými léky homeopaté předepisovali právě na dusivý kašel u této infekční nemoci.

MUDr. Eva Kettmannová

Rozhovor

MUDr. Jaroslav Čupera

Andropauza není menopauza

Andropauza patří mezi málo diskutovaná témata. Tak se na ni pojďme podívat očima lékaře.

Jaké jsou hlavní rozdíly mezi andropauzou u mužů a menopauzou u žen?

Hlavní rozdíly jsou především v tom, jak tyto změny probíhají. U žen dochází k menopauze skokově, kdy najednou poklesne hladina ženských pohlavních hormonů. To způsobuje známé příznaky, jako jsou návaly horka, úzkosti, ale třeba i rozvoj metabolického syndromu. Naopak u mužů je pokles testosteronu pozvolný, obvykle začíná mezi 20. až 30. rokem života, kdy každoročně klesá o 1–2 %. Příznaky andropauzy se pak objevují postupně, často kolem padesátky.

Hladina ženských hormonů se dá vyšetřit, co měříme u mužů?

Ano, hladina hormonů se dá vyšetřit. U mužů však není jasně definováno, jaké hodnoty jsou považovány za normální nebo patologické. Například erektilní dysfunkce, často spojovaná s andropauzou, nemusí být přímo vázaná na hladinu testosteronu, protože má mnoho různých příčin.

Jaký vliv má pokles testosteronu na fyzické a mentální zdraví mužů?

Pokles testosteronu může způsobit celou řadu příznaků, včetně snížení libida, únavy, ztráty svalové hmoty, nervozity a deprese. Může se také objevit metabolický syndrom, nárůst tukové tkáně a změny v tělesné struktuře.

Jsou projevy andropauzy stejně individuální jako v případě menopauzy u žen?

Ano, přesně tak. U některých mužů proběhne andropauza téměř bez povšimnutí, zatímco jiní mohou mít výrazné příznaky, které vyžadují často i lékařskou péči.

Jsi lékař a odborník na homeopatii. Jak může homeopatie pomoci mužům s andropauzou?

Homeopatie se zaměřuje na celkový stav pacienta, nejen na jednotlivé symptomy. Můžeme vybrat lék, který pokrývá jak psychické, tak fyzické aspekty zdraví. Například lék



Lycopodium clavatum je vhodný pro muže s úzkostí a strachem ze selhání, zatímco **Nux vomica** pomáhá byznysmenům s nezdravým životním stylem.

Jaká ředění se obvykle používají u těchto homeopatických léků?

Nejčastěji začínám s ředěním 30 C, které se může podávat jednou denně, podle reakce přecházím i na vyšší ředění a nižší frekvenci podávání.

Kdo je androlog?

Androlog je urolog se specializací na zdraví mužů. Řeší problémy s prostatou, erektilní dysfunkcí a další urologické potíže. Může provádět i hormonální terapii, pokud je to indikováno.

Liší se přístup klasické medicíny a homeopatie v léčbě andropauzy?

Klasická medicína často vyžaduje spolupráci více odborníků, zatímco homeopatie se snaží řešit problém komplexně. Homeopat se zaměřuje na celkový stav pacienta a snaží se léčit všechny aspekty jeho zdraví.

Jaké mýty panují kolem andropauzy?

Jedním z mýtů je, že každý muž projde andropauzou se stejnými příznaky. Dalším mýtem je, že testosteronová terapie je vždy nejlepší řešení. Ve skutečnosti je často důležitá i změna životního stylu.

Jaký vliv má životní styl na andropauzu?

Zdravý životní styl, včetně stravy, fyzické aktivity a redukce stresu, může významně ovlivnit projevy andropauzy. Alkohol a kouření mají negativní dopad na hladinu testosteronu i celkové zdraví.

Lucie Nestrašilová

Celý rozhovor o andropauze si v plné verzi můžete poslechnout v podcastu
Na vlně zdraví
(www.navlnezdravi.cz)
v Tématu pod lupou

Nachlazení

Bolest v krku pohledem lékárníka

Bolest v krku je častým důvodem návštěvy v lékárně hlavně v chladných obdobích roku. Většinou si pacienti žádají něco na cucání nebo na stříkání do krku. Účinným prostředkem na léčbu bolestí v krku může být homeopatie nejlépe v kombinaci s režimovým opatřením.

Režimová opatření:

- Jemně vyškrabat jazyk kávovou lžičkou (tím zamezíme tvorbě povlaku, ve kterém se množí bakterie).
- Stříkat do krku dubové kapky (obsahují třísloviny, které mají stahující účinek). Nejlepší způsob aplikace je zmáčknout lžící kořen jazyka a stříknout přímo na každou mandli několikrát denně.
- Přikládat na krk Priessnitzův zábal (nejdříve kapesník namočený do studené vody, přes to suchý šátek). Opakujeme několikrát za den. Zábal necháme přiložený asi půl až jednu hodinu.
- Lidová medicína používala obklad namočený v domácí slivovici. Slivovice se také může kloktat (pouze pro dospělé).

Homeopatická léčba:

- ✔ **Belladonna 9 C** – zarudlé, překrvené mandle, pocit tepavé bolesti. Může být horečka s pocením, rudé tváře.
- ✔ **Apis mellifica 15, 30 C** – pocit pálivé, bodavé bolesti, otok v krku. Není pocit žízně, ale ulevuje pití studených nápojů.
- ✔ **Phytolacca 9 C** – při polykání řezavá bolest, která vystřeluje do uší.
- ✔ **Mercurius solubilis 15 C** – povleklý, oteklý jazyk s otisky zubů po stranách, páchnoucí dech, zvýšená tvorba slin, mandle oteklé a povleklé.
- ✔ **Lachesis mutus 9 C** – profialovělé, tmavé hrdlo; pocit sevření hrdla. Často bolestivost levé mandle. Citlivost krku na dotek, odmítá zábal krku – je to nepříjemné.

Dávkování: Ze začátku po 1 hodině, po zlepšení 4–5× denně.

Můžeme také použít polykomponentní přípravek na bolest v krku – **Homéogène** nebo **Angin-Heel**, které dávkujeme také po 1. hodině do zlepšení příznaků.

Pokud nedojde k úlevě a zlepšení celkového stavu do 2 dnů, vyhledejte lékaře.

PharmDr. Jana Strieglerová



Prevence zánětu prsu

Nastávající maminka těšící se na miminko očekává, že kojení bude krásným intimním poutem mezi ní a miminkem. Případné problémy si nepřipouští. Zánět v prsu však může potkat každou z novopečených maminek. Intenzivní napětí v prsou, řezavá bolest, teplota. Bezmocnost a velká obava o sebe i miminko. Porodní asistentka Romana Gogelová radí, co můžeme v rámci prevence zánětu prsu udělat.

V praxi se nejčastěji setkáváme se zánětem prsní žlázy vzniklém na základě nedostatečného vyprázdnění prsní žlázy po kojení, nebo když infekce působící zánět vnikne do mléčné žlázy poraněnou bradavkou. Zánět prsu je provázen nejčastěji pocitem intenzivního napětí v prsou, řezavou bolestí, zarudnutím, teplotou, někdy i třesavkou. V psychice ženy se zrcadlí bezmocnost a velká obava o sebe i děťátko. Je to stav, který ohrožuje pokračování laktace a pro maminku je velmi bolestivý a vyčerpávající.

Je tedy moudré zaměřit se při kojení děťátka na prevenci zánětu, protože takové komplikace jsou zcela zbytečné.

Dodržením několika jednoduchých zásad se jim můžete úspěšně vyhnout a svoje krásné období s děťátkem si nerušeně užívat:

- ✔ Pokud se k této informaci dostanete včas, otužujte bradavky již v těhotenství – ve sprše masírujte bradavky jemnou a později drsnější žínkou (nejlépe až v poslední třetině těhotenství - intenzivní dráždění bradavek dříve může způsobit i nežádoucí dráždění dělohy).
- ✔ Poraďte se se svou porodní asistentkou, zda nemáte vpáčené bradavky. Pokud se u vás vyskytne tento problém, můžete od poloviny těhotenství nosit formovače bradavek. Ty zajistí optimální tvar bradavky ke kojení (pokud může dítě dobře uchopit prsní dvorec, nevznikají poranění).
- ✔ Od prvního přiložení vždy konzultujte s porodní asistentkou způsob přiložení dítěte - jen pokud je dítě dobře přiloženo k prsu, nedojde k poranění bradavek.
- ✔ Neustále se ptejte a ověřujte, jak se vám v kojení daří. Kdo jiný by vám měl pomoci než personál porodnice, tedy porodní asistentky, dětské sestry, laktační poradkyně.
- ✔ Dodržujte správně hygienu rukou, poraněné bradavky jsou vstupní bránou pro infekci, očistky maminky naopak velmi dobrou živnou půdou pro bakterie.
- ✔ Naučte se vyprazdňovat prsy odstříkáním - po kojení se pokuste prso vyprázdnit tak, aby po jeho obvodu nebyla zatvrdlá či zarudlá místa. Použijte masáž, teplou sprchu. Konzultujte se svou porodní asistentkou, zda se vám podařilo prsy dobře vyprázdnit.



- ✔ Pečujte o bradavky – ošetřete je kapkou mateřského mléka, větrejte, natřete jemnou vrstvou krému, nebo je ošetřete gelovými hojivými čtverci. Při extrémně bolestivých bradavkách můžete použít homeopatický lék **Chamomilla 5** nebo **9 C** – *5× denně 5 granulí.* Tyto postupy v průběhu dne střídejte, je-li třeba, homeopatii užívejte kontinuálně – možno i v pitném režimu.

- ✔ Snadnějšímu odtoku mléka ze žlázy dopomůžete teplou sprchou a masáží před kojením. Skvěle se osvědčuje také lék **Phytollaca decandra 9 C** *5× denně 5 granulí,* pro snadnější odtok mateřského mléka a vyprázdnění prsou.

- ✔ Pokud jsou prsy velmi zduřelé, dejte si po kojení a vyprázdnění zábal, cca na 1 hodinu. Velmi vám uleví a prsy se potom lépe vyprázdní (chladnější mokrá plena, igelit, suchá vrstva).

Skvělým homeopatickým koktejlem velmi často pomáhám maminkám zvládat období 3.-5. dne po porodu, kdy se prsy velmi bolestivě nalijí, zduří, bolí, jsou citlivé i na dotyk a pohyb a mléko z nich jen obtížně vytéká. Nepropadejte beznaději. Tento stav je přirozený a brzy odezní. Ovšem ten, kdo ho zažil, ví, jaké perné chvíle kojícím ženám umí připravit!

Chcete-li, vyzkoušejte tento postup:

- ✔ Do 500 ml vody vsypejte 10 granulí **Apis mellifica 15 C** + 10 granulí **Bryonia 9 C** + 10 granulí **Belladonna 9 C** - po rozpuštění vypijte v pěti dávkách za den a před napitím vždy protřepejte!!!

Objeví-li se v průběhu kojení i přesto výše zmíněné potíže, zvláště pokud nabírají na intenzitě i přes veškerá opatření, okamžitě konzultujte situaci se svou porodní asistentkou (měla by osobně zhodnotit situaci) či lékařem.

Bc. Romana Gogelová

Homeopatická poradna

Zánět močových cest

Počínající zánět močového měchýře není nutné ihned zaléčit antibiotiky. Z režimových opatření je potřeba dodržovat pitný režim, např. v podobě pití vody anebo urologického čaje, který obsahuje bylinky pro podporu močových cest, nebo užívat bylinky ve formě tinktur obsahujících medvědici, lichořeřišnici, extrakt z brusinek apod. Homeopatická léčba dokáže účinně pomoci podle konkrétních příznaků a příčiny onemocnění.

„Dobrý den, chtěla bych Vás poprosit o radu. Syn rok a ¾. Píchá ho při čůrání, teplotu nemá. Moč čistá. Jaká homeopatika nasadit?“

Na tento čtenářský dotaz odpověděla lékařka a homeopatka MUDr. Lucie Kozáková:

„Dobrý den, dokážete zhodnotit, následkem čeho mohou být jeho obtíže? Prochladnutí, nějaký konflikt apod.?“
„Prochladnutí, větrem.“

*„Dobře, doporučím užívat **Aconitum napellus 15 C** 2× denně 5 granulí a k tomu **Cantharis 9 C** 3–5× denně 5 granulí, podle intenzity obtíží.“*

Zpráva za 3 dny:
„Děkuji moc, homeopatická léčba zabrala, děkuji za Vaši práci a poradnu!“

Redakce



Co nabízí homeopatie proti stresu?

„Jsem ve stresu.“ Kdo z nás si takto občas (nebo i často) nepovzdechne? Stresu se nedá vyhnout. Jde koneckonců o zcela přirozenou reakci organismu, která má za úkol nás ochránit v ohrožující situaci. Problém však nastává, pokud tělo neustálým napětím reaguje i na podněty, které vůbec tak závažné nejsou, nebo překročí-li hladina stresu určitou subjektivní míru. To má pak výrazný dopad na kvalitu našeho života a negativní projevy stresu můžeme pocítit na těle i na duši.

Kdysi jsem se setkal s teraupeutem, jehož popis stresu mě velmi zaujal: *„Stres je obrovský lán, ale které je to naše políčko v něm, to si musíme nejdřív ujasnit.“* Teprve až odhalíme příčiny našich problémů, tzv. stresory, můžeme se stresem začít pozitivně pracovat. Vítaným pomocníkem může být právě homeopatie. Homeopatické léky mohou pomoci zklidnit rozjitřené emoce a získat na problémy jiný náhled. Některé se hodí spíše na akutní potíže a jiné odpovídají více trápením dlouhodobým. Vybraný lék lze podávat i několikrát denně v obvyklé dávce 5 granulí. V případě pochybností ohledně nasazení přípravku i dávkování se prosím vždy obraťte na odborníka.

Aconitum napellus 15 C
Hodí se na vše, kde je klíčovým slovem šok. Šokující zpráva, vážná diagnóza, vše, kde jde doslova o život. Na emoční rovině se objeví strach ze smrti s úzkostí a neklidem, na tělesné rovině se projeví sucho v ústech, bušení srdce a vysoký tlak. A také zrychlení činnosti střev, které má za následek průjem.

Ignatia amara 15 C
Jde o hlavní přípravek na akutní emoční potíže, které mohou být vyvolány neshodami, smutkem či špatnými zprávami (např. nečekaným rozchodem či propuštěním z práce). Projevují se velmi proměnlivou náladou, která kolísá od tichého smutku až k hysterickým výlevům. Lidé, pro které je vhodnou volbou právě Ignatia amara 15 C, chtějí být sami a společnost druhých nesnáší. Vadí jim pokusy o utěšování. Úlevu jim přináší spíše aktivní činnost a rozptýlení. Na tělesné rovině si mohou stěžovat na pocit knedlíku v krku, ztížené dýchání, stažený žaludek a bolesti hlavy.

Gelsemium sempervirens 15 C
Přináší úlevu při emocích, které dotyčného doslova paralyzují a roztřesou. Tento třes je pociťován vnitřně, ale může být patrný i navenek. Přípravek může být vhodný po sdělení špatných zpráv, emocionálním šoku, konfliktu či při trémě z očekávané události. Dotyčný je ve stavu otupělosti, je slabý a neklidný. K doprovodným příznakům patří potíže s pamětí a nesoustředěnost. Člověk si nemůže vzpomenout ani na dobře známé, naučené věci. Doslova mu to v tu chvíli nemyslí. Stav může doprovázet i tupá bolest hlavy v týle, průjem a častá potřeba močit.

Argentum nitricum 15 C
Hodí se pro osoby, které jsou pod vlivem stresu neklidné, úzkostné a zbrklé. Mají pocit, že jim čas ubíhá příliš rychle a začnou jednat chaoticky. Tento lék je ideální pro léčbu úzkosti, která je způsobena očekáváním velké události (např. zkoušky nebo veřejného vystoupení). Stav může doprovázet závrať a průjem, a to zvláště po ránu. Charakteristická je u těchto osob velká touha po sladkostech, které ale jejich potíže spíše zhoršují.

Staphysagria 15 C
Lék pro lidi, kteří skrývají své emoce. Navenek jsou milí a jemní, nicméně uvnitř to vře a ukrývají silný hněv. Jejich základním pocitem je totiž ponížení, pokoření, zneužití či poranění cti. Ve skrytu duše mohou snít o pomstě nebo někde v ústraní a o samotě krátce nechat hněv vybuchnout. Nevyjádřené emoce se pak často projeví na tělesné rovině, např. nezvladatelným svěděním či bolestmi bederní páteře.

Calcarea carbonica 15 C
Indikujeme u lidí, kteří zažívají stres zejména v oblasti financí a osobních jistot. Lpí na stabilitě a nejsou schopni riskovat. Svou náturou jsou pomalejší, ale systematičtí a potřebují své vlastní pracovní tempo. Obrovským pozitivem těchto lidí je velký smysl pro zodpovědnost a pečlivost. Přetížení z příliš mnoha starostí a úkolů v nich vyvolává velkou úzkost.

Arsenicum album 15 C
Je vhodným lékem pro lidi, kteří jsou velmi pečliví až pedantičtí a přísní. Vše musí mít své místo, svůj pevný řád. Pokud tomu tak není, budou tito jedinci trpět velkou úzkostí a neustále se budou snažit o nápravu. Bude je stresovat nepořádek, finance či starosti o vlastní zdraví.

Nux vomica 15 C
Pomůže stabilizovat takzvané osobnosti typu A čili workoholiky, kteří jsou orientovaní na soutěž a výkon. Jejich stres bude pramenit buď ze snahy být nejlepší, z velké soutěživosti, nebo na druhou stranu z konfliktů s těmi, kteří nepodávají výkony podle jejich představ. Nesnáší odpor – ten u nich bude vyvolávat prudké výbuchy hněvu. Mají tendenci užívat nejrůznější stimulanty, jako je káva, cigarety, alkohol, nebo dokonce drogy. Trpí nevyspáním, snadným nadýmáním, ospalostí po jídle a úpornou zácpou.

Lycopodium 15 C
Tento přípravek je vhodný pro lidi, kteří mají problémy s vlastním sebevědomím. Tento vnitřní konflikt pociťuje především jejich okolí. Pokud jsou tito lidé v podřízené roli, jsou ochotní a poslušní. V nadřízené pozici bývají naopak velmi direktivní a panovační. Mají strach z vystoupení na veřejnosti, ale současně jsou citliví a snadno se dojmou, když je někdo veřejně ocení. Mají slabou paměť a velké obavy ze změn a nových věcí. I jejich trávení je slabé, hodně trpí plynatostí a často si budou stěžovat na žlučníkové potíže.

Natrum muriaticum 15 C
Toto je lék jak na akutní, tak zejména na dlouhodobé smutky. Příčinou může být rozchod, zklamání, úmrtí blízkého člověka, ale i řada jiných životních potíží. Lidé, kteří budou na tento lék dobře reagovat, jsou svým založením introvertní samotáři. Jsou snadno emočně zranitelní. Dojde-li k takové situaci, jejich tendence k vyhledávání samoty se ještě zvýrazní. V duši prožívají intenzivní smutek. Trápí se minulými nepříjemnostmi a zklamáními, nejsou ale schopni plakat ani o samotě. V tělesné rovině mohou mít bolesti hlavy bušivého charakteru či opary.

Pulsatilla 15 C
Přísluší lidem, pro které je i v dospělém věku charakteristická dětská jemnost a citlivost. Jsou velmi emocionální a jakýkoliv problém prožívají jako velmi smutnou událost. Lítost dávají najevo pláčem. Od svých blízkých potřebují sympatie a útěchu. Stejně dobře jejich stav zlepší i procházky na čerstvém vzduchu či nepříliš náročné cvičení. Na tělesné rovině mohou trpět na zažívací potíže, hlavně po tučných jídlech, či na opakované infekce dýchacích cest.

Výše uvedené léky jsou pouze výběrem těch, které se ve spojitosti se stresem využívají nejvíce. Individuálně mohou být potřeba i jiné, ale to už je záležitost lékaře-homeopata. Pokud si s výběrem vhodného preparátu nevíte rady nebo se vaše potíže nelepší, neváhejte se na něj obrátit.

MUDr. Jaroslav Čupera



Příprava feny ke krytí

V tomto článku bych ráda zmínila a probrala problém týkající se krytí dvou jedinců. Bohužel se čím dál více setkávám s požadavky klientů, kteří své feně nebo psovi vybrali ženicha/nevěstu a volbu nenechají na nich.

Neříkám, že bych svou čistokrevnou fenu šampionku nakryla voříškem od sousedů, ale vždy jsem k tomu přistupovala přirozeně a do krycích listů napsala více možností v případě, kdyby to nevyšlo, a to i tehdy, když jsem letěla za drahým krycím psem někam do zahraničí. Obvykle měl chovatel více krycích psů, a tak jsem měla možnost se rozhodnout na místě, kdyby to nevyšlo s prvním psem, a nebo ještě lépe dát ty dva k sobě a vybrat nejpodobnější. Nikdy jsem nedávala krátký nos na dlouhý nos a nikdy nekryla jedince s velkými rozdíly.

Nerada vidím „znásilňování" feny, které se očividně pes nelíbí. Druhým případem je pak nezájem krycího psa o danou fenu. U obou případů chci podotknout, že mnohdy je lépe nechat výběr na feně a netoužit zrovna po spojení, které prostě chceme my, lidé. Máme tendenci do všeho zasahovat, vše ovlivňovat a mnohdy ze spojení dvou interšampionů vzejde jen zklamání v podobě nepovedeného vrhu nebo nezabřeznutí feny. Obě strany se mnohdy pomlouvají, že je to vina psa, nebo feny. Není to vina ani jednoho z nich! Na to je třeba pamatovat!

Pokud fena s daným psem nezabřezne, nikdy spojení neopakuji, i kdyby to bylo třeba kvůli špatnému odhadu termínu krytí. Mimochodem spermie mají schopnost se v reprodukčním orgánu feny udržet životaschopné až 3 dny, takže s tímto problémem jsem se u svých fen nesetkala nikdy a taktéž nevidím jediný smysl překrývání,

pokud první krytí proběhlo v pořádku a jak mělo. Rovněž neopakuji spojení se psem, se kterým už fena krytá byla. Z mého pohledu se zužuje chovatelská základna. A psů je už tolik! Je žádoucí mít různá spojení a nepříbuznou krev.

Feny malých plemen hárají běžně co 7–9 měsíců. Feny velkých plemen 2× do roka. Pokud fena hárá vícekrát do roka nebo hárá například jen 1× za více než rok, vždy to považuji za nefyziologické a takovou fenu bych vyřadila z chovu. Stejně tak fenu, která není schopná rodit přirozenou cestou, ale pouze císařem, a stejně tak fenu, která nemá o svá štěňata zájem a není dobrou matkou.



Za samozřejmé považuji to, že se chová na jedincích zbonitovaných a uznaných do chovu.

Rozlišuji dva typy fen při krytí. Jedny jsou neochotné se nechat nakrýt, protože se psa bojí. Druhým typem jsou feny agresivní a psa by chtěly zlikvidovat.

Homeopatická léčba

U prvního typu, kdy se fena bojí, neví, co má čekat, a většinou jde o prvničky, pro které je kvůli většímu strachu i krytí velmi bolestivé a fena při něm naříká, používám homeopatikum **Pulsatilla 30 C**. Podávám 1× denně zhruba 3 dny před plánovaným krytím a pak ještě těsně před krytím. Po krytí pak dávám homeopatický lék **Bellis perennis 15 C** na zhojení případných poranění či pohmožděnin při krytí. Klidně 2× až 3× denně po dobu 5 dní.

U druhého typu, tedy u fen agresivních na psy, pak používám lék **Sepia 30 C**. Ve stejném dávkování a míře. Jsou to feny, které bývají agresivní vždy, tedy ne jen u prvního krytí. Tam bych taktéž zvažovala vyřazení feny z chovu a to samé u psa.

Ing. Jana Dytrychová

Krvácení z nosu

Ze zkušeností z Homeopatické poradny mnoho našich pacientů trápí opakované krvácení z nosu (tzv. epistaxe). Co nabízí klasická léčba? Jako ORL lékařka uvedu metody stavění krvácení, které jsme našim pacientům nabízeli.

První, konzervativní přístup, je poleptání krvácející cévky roztokem AgNO3 v místě nejčastějšího zdroje krvácení, v tzv. locus Kiesselbachi, které se nachází v přední části nosní přepážky a je bohatě cévně zásobené. Efekt této léčby nebývá trvalý a pacienti se s epistaxí na ORL vracejí.

Poté přistupujeme k tzv. elektrokoagulaci sliznice nosu, tedy „popálení" cévky v lokální anestézii v místě krvácení. Efekt tohoto zákroku bývá trvalejší, pro pacienta bývá někdy nepříjemný.

Pokud ale pacient stále krvácí, je potřeba přistoupit k přední nosní tamponádě. Zdroj krvácení je potřeba utamponovat sterilní mastnou gázou, která svým tlakem zastaví krvácející cévu. Tamponáda se v nose nechává 48 hod., aby nedošlo k recidivě a pacient tak nebyl ohrožen možnými komplikacemi, např. aspirací (vdechnutím) krve. Přestože je to nutný zákrok, pro pacienta je velmi nepříjemný.



Existuje účinnější léčba bez invazivního bolestivého zákroku? Vyzkoušet můžete šetrnou homeopatickou léčbu.

Akutně:

- ✔ **Phosphorus 15 C** – časté, silné a opakované krvácení, které ustane a znovu začne.
- ✔ **Arnica montana 30 C** – zmírňuje krvácení z kapilár, ulevuje od bolesti.

Dávkování: 5 granulí od obou léků rozpustit v 0,5 l vody a popíjet do zlepšení.

Dlouhodobě (prevence krvácení):

- ✔ **Arnica montana 30 C** – 2× týdně 5 granulí.
- ✔ **Phosphorus 15 C** – 2× týdně 5 granulí.

MUDr. Lucie Kozáková



Podzimní posilování imunity

S nástupem dětí do škol a školek a s nástupem chladnějšího počasí se jako každoročně zvýší počet nemocných s infekcemi horních cest dýchacích.

Každé takové onemocnění je velmi nepříjemné a má dopady i na zmeškání školy či pracovních povinností. Snahou velké části populace je podpořit fungování imunitního systému, aby se tato onemocnění buď vůbec neobjevila, nebo byla co nejkratší a rekonvalescence co nejrychlejší.

Již zakladatel moderní mikrobiologie Louis Pasteur na sklonku svého života tvrdil, že bakterie jsou spíše důsledkem nemoci než jejich příčinou. Na počátku je oslabený organismus, který umožní virům či bakteriím nemoc vyvolat. Nicméně je nutno dodat, že neméně důležitá je i virulentnost daného viru či bakterie, protože v některých případech nemoci nezabrání ani sebesilnější imunitní systém.

Co je vlastně imunita?

Imunitu můžeme definovat jako schopnost těla rozpoznávat a bránit vlastní buňky a rozpoznat a zlikvidovat všechny škodlivé substance, jedno jestli se jedná o viry, bakterie, alergeny či jiné toxiny.

Imunitní systém je tvořen orgány, jako je například slezina a brzlík, tkáněmi, jako jsou lymfatické cévy a uzliny a kostní dřeň, buňkami, jako jsou například bílé krvinky, a také složitým mechanismem chemických působků, což vše musí účinkovat jako celek. Imunita musí být v rovnováze tak, aby poskytovala dostatečnou ochranu proti infekcím, ale aby taky nevedla k přestřeleným reakcím, jako jsou alergie či autoimunitní onemocnění.

Známky narušeného imunitního systému:

- časté, opakované a nebo dlouhotrvající infekce,
- obtížně léčitelné infekce,
- obtížné hojení i drobných poranění či operačních ran,
- celková slabost, únava, nevýkonnost,
- nechutenství, nauzea, zácpa či naopak průjem,
- abnormální reakce imunitního systému, jako jsou alergie a autoimunitní onemocnění (například ulcerózní kolitida, Crohnova choroba, revmatoidní artritida apod.).

Zdravý imunitní systém by nicméně měl vyplynout z celkově zdravého životního stylu. Z homeopatického hlediska můžeme použít některé přípravky na přímou podporu imunity, ale důležitější je celkově stabilizovat daného člověka, a to předpisem tzv. terénního léku, který celkově zlepší odolnost vůči stresu i nemocem.



Homeopatika na podporu imunity

Ferrum phosphoricum 5 C
Má protizánětlivý účinek na sliznice dýchacích orgánů a zlepšuje funkci imunitního systému tím, že odstraňuje volné radikály čili molekuly poškozující tkáně. Podáváme 3× denně po 5 granulích.

Oscillococcinum
Jde o lék podporující všeobecnou protivirovou imunitu. V rámci běžné prevence infekčních onemocnění je vhodné užívat 1× týdně 1 tubu.

Influenzinum 9 C
Preparát se připravuje z aktuální protichřipkové vakcíny. Představuje homeopatickou cestu k podpoře imunitního systému přímo proti virům chřipky. Doporučené dávkování je 1× týdně 10 granulí.

Terénní homeopatické léky
V praxi jsou nejčastěji používána tato homeopatika:

Arsenicum album
Lék pro osoby náchylné k infekcím horních cest dýchacích, které se kombinují se sklony k alergiím a astmatu. Celkově jsou to osoby slabé, bledé, hubené, snadno unavitelné a velmi zimomřivé. Potíže se obecně horší chladem a lepší se teplem ve všech formách.

Calcarea carbonica
Lék vhodný pro děti či osoby podsadité konstituce náchylné k opakovaným infekcím dýchacích cest, nejčastěji jako důsledku chladného počasí. Sužují je především opakované angíny, záněty středního ucha a bronchitidy. Často u nich najdeme zvětšené krční mandle, lymfatické uzliny a hustý hlen. Celkově bývají bledí, slabí, nevýkonní, obézní, s ochablým svalstvem. Lehce se unaví a zpotí, především na hlavě. Suché a teplé počasí jim dělá velmi dobře.

Calcarea phosphorica
Zabírá lépe u dětí, které jsou spíše hubené a mají též alespoň mírně zvětšené lymfatické uzliny. Bývají citlivé na chlad, vlhko a změny počasí. Ve škole mají problémy s udržením pozornosti, jsou neklidné, neposedné.

Phosphorus
Lék pro osoby štíhlé konstituce, citlivé na chlad a chladné počasí, u nichž rýmy vždy „sedají" na průdušky.

Pulsatilla
Přípravek pro osoby trpící často záněty dutin, uší či průdušek. Typicky jsou nemoci doprovázeny hustým žlutým sekretem, který ale v noci vysychá, a vlhký kašel se v noci mění na suchý a dráždivý. Potíže se lepší mírným pohybem a na čerstvém vzduchu. Typicky také nemají pocity žízně a s pitným režimem jsou „na štíru".

Silicea
Lék pomáhající jedincům křehkým, jemným, se světlou pletí. Jsou velmi zimomřiví a citliví na chlad a bývají nemocní prakticky celou zimu. Trápí je hlavně hnisavá onemocnění horních cest dýchacích a hnisání obecně (i u drobných poranění). Hlen v dýchacích cestách je řídký, nepříjemně páchnoucí.

Thuya occidentalis
Zabírá u osob trpících záněty dýchacích cest se zelenožlutým sekretem, které se dostavují v chladném a vlhkém prostředí. Často mívají v anamnéze zaznamenanou velkou spotřebu antibiotik a obecně konvenčních léků.

Homeopatika z této skupiny se podávají obvykle v ředění 15 C, zpočátku i 1× denně 5 granulí a při zlepšení se dávka redukuje na 1× týdně 5 granulí. Jsou zde uvedeny nicméně jen ty v praxi nejčastěji používané, jinak je vhodná návštěva lékaře-homeopata.



Co dále dělat pro zlepšení obranyschopnosti?

- **Dopřejte si dostatek spánku** – nedostatek spánku vede ke zvýšené náchylnosti k nemocem a při nemoci zase kvalitní spánek zlepšuje boj s infekcí.
- **Jezte kvalitní a rostlinnou stravu** – kvalitní potraviny přinášejí pro tělo potřebné mikronutrienty a taky antioxidanty – ty redukují zánět, snižují množství škodlivých volných radikálů a tak podporují fungování imunitního systému. Vláknina pak podporuje tvorbu zdravého mikrobiomu ve střevě.

- **Zdravé tuky** – opět pomáhají redukovat chronický zánět, který imunitu poškozuje – vhodná jsou například chia semínka, losos či kvalitní olivový olej.
- **Fermentované potraviny a probiotika** – podporují zdravý mikrobiom ve střevě; ten je důležitý pro to, aby tělo správně rozlišovalo věci prospěšné a škodlivé.
- **Vynechejte rafinovaný cukr** – podporuje vznik obezity a diabetu a srdečních chorob, což se zejména u covidu ukázalo jako velmi rizikové pro jeho závažný průběh.
- **Redukujte stres** – zejména dlouhodobý stres provokuje v těle chronický zánět, jehož škodlivost už byla zmíněna.
- **Cvičte!** – Lehké, aerobní cvičení je to nejlepší.
- **Udržujte se hydratovaní** – dehydratace vede k bolestem hlavy, poruchám soustředění, poklesu fyzického i psychického výkonu, poškozuje trávení i funkci ledvin. To vše pak nadbytečně zatěžuje imunitní systém a oslabuje ho.
- **Moudře užívejte doplňkové preparáty:** vitamín C – doporučuje se v dávce 1–2 g na den, někdy i v dvojnásobných dávkách; je prokázáno, že snižuje riziko onemocnění u dětí o 14 %, u dospělých o 8 %; vitamín D; zinek – v dávce 25 mg/den snižuje dobu trvání infekce o 33 %; Echinacea a černý bez – dle studií zkracují dobu trvání infekce; česnek – snižuje riziko onemocnění o 30 %.

MUDr. Jaroslav Čupera

Nutriční poradna

Pití u jídla? Musím se ozvat!

Nedávno jsem četla článek o tom, že pití u jídla je v pořádku, žádné studie o opaku nejsou. S tím já ale musím nesouhlasit. Všechny komplexní a celostní pohledy na výživu a zdraví člověka se shodují v tom, že bychom u jídla pít neměli.



Ani těsně před ním, ani po něm. Zbytečně se tak ředí trávicí šťávy a tím se oslabuje trávení. Zejména se komplikuje trávení sacharidů – ty se začínají trávit hned v ústech, promísením jídla se slinami a enzymy.

Pokud je tento krok přeskočen, nebo není dostatečný, tělu pak následně chybí. Zbytečně špatně natrávené sacharidy ve střevě narušují správné složení mikrobiomu (kolonie bakterií žijících v našich střevech). Ajurvéda dává pití u jídla do souvislosti se zácpou a nadýmáním, jóga s líným střevem.

Mimo výše uvedeného platí i to, že pitím se jídlo zrychluje – jíme rychleji, protože nemusíme kousat. A jedním ze základních doporučení zdravé výživy je jíst pomalu a vědomě. Bez rušivých vlivů, bez displejů, knih, novin.

Než si příště k jídlu budete chtít nalít sklenici vody, zpozorněte. Nedělejte to a neučte to ani své děti.

Ing. Ludmila Pszczolková

Dýňová semínka

Když je ve snu třídíte, znamená to prý získávání znalostí a zkušeností. A také přístup ke starodávným tajemstvím.

Tajemstvím však rozhodně není, že **dýňová semínka jsou bohatá na antioxidanty, minerály (draslík, fosfor, zinek, mangan, měď), vitamíny (A, D, vitamíny skupiny B), prospěšné tuky i bílkoviny**.

Ajurvéda vnímá tato semínka jako sladkou a zahřívající potravinu. Jsou vhodná pro všechny tři konstituce, avšak největší užitek z nich bude mít kapha.

Konzumujte je nejlépe každý den – protože:

- podporují dobré trávení a jsou dobře stravitelná,
- snižují cholesterol, vysoký tlak a riziko infarktu i mrtvice,
- přinášejí pocit sytosti a optimalizují hladinu cukru v krvi, tudíž jsou vhodná při dietách,
- zlepšují krev,
- čistí ledviny a močové cesty, jsou močopudná,
- brání nadbytečnému zadržování vody v organismu,
- mají antimikrobiální účinky,
- východní medicína i medicína původních obyvatel Jižní Ameriky je tisíciletí používá také proti parazitům,
- zvyšují hladinu testosteronu (zejména olej, který obsahují) a posilují pánevní svaly; vyšší hladina testosteronu zvyšuje libido u mužů i u žen.

Jak je použít?

Obecně jsou jakákoliv semínka lépe stravitelná, když je tepelně upravíme nebo namočíme.

Pražené:
Opražené na kapce kvalitního oleje, ochucené špetkou soli a rozmarýnu chutnají snad každému. Nemusíte je však jíst „jen tak". V této formě skvěle zpestří těstovinový salát, rizoto či jakoukoliv krémovou polévku.

Rýže se semínky:
Opražte na troše másla hrst dýňových semínek, přidejte propranou okapanou jasmínovou rýži, chvíli opékejte a poté zalijte vařící vodou, osolte, přidejte koriandr a uvařte.

Dýňové gomasio:
Smíchejte 1 lžíci mořské soli a 14 lžic dýňového semínka, opražte na pánvi. Pak umelte, nebo utlučte v hmoždíři. Takto připravenou směsí dochucujte saláty, polévky, nebo třeba chléb s pomazánkou.

Dýňové máslo:
Opražte 200 g dýňových semínek na olivovém oleji, nechte trochu vychladnout, přidejte sušená rajčata, sůl, pepř, asafoetidu nebo oblíbené koření. Vše umixujte do hladké hmoty a natírejte na pečivo.

Mgr. Andrea Dovalová



NOVINKA

Máte akutní zdravotní problém a chcete se poradit s odborníkem na homeopatii?

Každý čtvrtek od 10:00 do 11:00 hodin je vám k dispozici MUDr. Lucie Kozáková, zkušená lékařka s letitými zkušenostmi v oblasti homeopatie. Zavolejte jí a proberte své potíže v klidu a z pohodlí domova.

Co můžete konzultovat:

- Akutní zdravotní problémy
- Podporu imunity
- Možnosti homeopatie u běžných onemocnění

Využijte tuto příležitost, konzultace je zdarma.

Call linka je k dispozici každý čtvrtek od 10:00 do 11:00 hodin na telefonním čísle 777 883 780.

Těšíme se na vaše dotazy.



Ze sociálních sítí SVĚTA HOMEOPATIE

Jak pomoci malým tříleťákům (nebo starším), kteří právě nastoupili do školky?

Máme spoustu možností, jak docílit, aby adaptace proběhla hladce:

- mluvte spolu o školce,
- ptejte se, jak se cítí a emoce dítěte akceptujte,
- nastavte pravidelný režim,
- čtěte společně příběhy, kde se o školce píše,
- postarejte se o to, aby dítě mělo možnosti si do školky obléct, obout, vzít s sebou věci, které se mu líbí, ve kterých se cítí dobře,
- nezapomeňte na oblíbeného mazlíčka, plyšáčka, autíčko…
- dbejte na to, aby dítě bylo zralé (jinak bude potřeba se školkou počkat) a umělo se o sebe postarat adekvátně věku (mytí rukou, jít na WC, najíst se samotné)

Pomoci mohou také homeopatické léky:

- **PULSATILLA 15 C** podpoří dítě, které je typický "mamánek". Od maminky se nehne na krok, večer vyžaduje maminčinu přítomnost. S podáváním je vhodné začít už týden před nástupem do školky - 5 granulí 1× za den. Pokračujeme ve stejné dávce, ale "kuličky" podáme ráno hned po probuzení.

Pokud jste nestihli začít týden před velkým dnem, nevadí, začněte s podáváním hned, jak se objeví potíže.


Radost a zdraví se Schüssler
Rakouská kvalita
Adler Pharma
SCHÜSSLER SALZE
Adler Pharma Schüsslerovy soli
• rakouská kvalita
• jemná chuť
• bez pšeničného škrobu, 100% bez lepku
• bez stearanu hořečnatého
www.sommpharm.cz
www.adler-pharma.at


Bach
ORIGINAL FLOWER REMEDIES
Být sám sebou
• TRAUMA, ŠOK
• STRACH, ÚZKOSTI, PANICKÉ ATAKY
• CHYBĚJÍCÍ SEBEVĚDOMÍ
• ÚNAVA, VYČERPÁNÍ
ORIGINÁLNÍ BACH® KVĚTY
PRO VĚTŠÍ RADOST Z KAŽDÉHO DNE!
www.bachovaterapie.cz
BachovyOriginalniKvetoveEsence
№29
STAR OF BETHLEHEM
Ornithogalum umbellatum
Doldiger Milchstern
RESCUE
Tropfen

Napsali jste nám

Dobrý den, chtěla jsem moc poděkovat za radu pro fenečku. Očičko se jí moc dobře hojí, paní doktorka byla úplně překvapená z takového zlepšení. Vypadá to, že bude vidět, i když říkali, že už neuvidí dobře... Flek po poranění z oka mizí. Na následující kontrole na veterině jsme byli ve čtvrtek a paní doktorka byla opět nadšená, říkala že je to celkově o tisíc procent lepší, že by nepoznala, které očičko to bylo. A že to vypadá, že normálně uvidí. Mám velkou radost, obzvlášť když se ze začátku doktoři moc netvářili nadějně. Myslím, že to je zázrak.

Dobrý den, chtěla jsem Vám, paní doktorko Lucie Kozáková, moc poděkovat. Díky Vaší radě tatínkovi břicho krásně srostlo. Arnika i měsíček odvedly super práci a doktoři jen kroutili hlavou, jak je to možné, že toto nečekali. Říkali, že se mu rána nezahojí, nesroste atd. Jeden doktor říkal: „No, vás nahoře mají rádi a z nějakého důvodu vás nechávají dole." A chtějí mu nasadit slabou chemoterapii.

Soutěž o karty Černý Petr



Pamatujete si z dětství karetní hru Černý Petr?
Pojďte si nyní zasoutěžit o speciální vydání s homeopatickými léky!

Po prázdninách nastal dětem opět čas povinností a nástup do školky nebo školy. Není to jednoduché období, obzvlášť pro děti, které jdou poprvé. I zde může pomoci homeopatie.

Soutěžní otázka:
Jak se jmenuje homeopatický lék pro citlivé dítě, které může mít problémy s nástupem do kolektivu, je výrazně fixované na rodiče, zvláště na matku. Nechce se od ní odtrhnout, srdceryvně pláče, drží se jí za ruku, nebo jí visí na noze. Poté, co matka odejde, pokračuje v pláči tak dlouho, dokud se matka nevrátí. 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 31.10.2024 na e-mail: ivana@svethomeopatie.cz, do předmětu uveďte SOUTĚŽ – OKÉNKO. Vylosujeme tři výherce, kteří získají karty Černý Petr.

@svethomeopatie

svethomeopatiecz

@svethomeopatie4396

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 2× ročně • ročník 12 • číslo 35
vydáno 10. 9. 2024 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