

# Okénko do Světa homeopatie

Ročník 4 Číslo 12

leden 2016

www.svethomeopatie.cz

## Rozhovor s osobností

Dnes Vám přinášíme rozhovor s hlavní tváří naší Homeopatické poradny, MUDr. Věrou Budkovou, skvělou dětskou lékařkou a odbornicí v homeopatii... Jak vnímá Věra Budková uplynulé roky se Světem homeopatie? Jak reagují její pacienti na homeopatii? Jak relaxuje, aby mohla pravidelně odpovídat na všetečné dotazy našich čtenářů?



MUDr. Věra Budková

**Již pátým rokem jste hlavní tváří Homeopatické poradny Světa homeopatie. Jak se na tuto spolupráci po těch letech díváte?**

Člověk by ani nečekal, že je to již skoro 5 let. Je to každodenní mravenčí práce, která mě velmi obohacuje. Moc mě těší, že existuje taková komunita lidí, která je sice pouze virtuální, ale mně velmi blízká. Komunita, která sdílí společné pocity jak tělesné, tak emoční. Nabíjí mě to nadějí, že má moje práce skutečný smysl.

**A splnila tato spolupráce Vaše očekávání? Tehdy jsme vlastně vstoupili na „zelenou louku“, na počátku nebylo nic...**

Ano je pravda, že jsem vůbec netušila, jak se poradna rozběhne. Nevěděla jsem, zda o ni budou mít lidé zájem. Zpočátku jsem měla jen jeden dva dotazy denně, avšak velmi rychle frekvence dotazů vzrostla až na 10 i 20 za den, až jsme museli poradnu zredukovat, abychom zachovali její kvalitu a obslužnost. Netušila jsem, že poradna bude růst takovou geometrickou řadou nahoru. Na druhou stranu se potvrzuje, že to má smysl, že je to něco, co je pro lidské zdraví v tuto

chvilu důležité, a mě jako lékařku to přesvědčuje o tom, že se populace a pacienti mění. Stále více vyžadují zdravou léčbu, přírodní léčbu, respektují zdravý způsob života. Vidím to i každý den ve své ordinaci. Jako lékaři se mi nikdy nestane, že by mi někdo řekl, že nechce homeopatii.

**A Vy léčíte homeopaticky všechny své pacienty?**

Myslím, že mí pacienti ví, že při léčbě využívám kromě jiného homeopatii. Řada z nich ví i o mé účasti v Homeopatické poradně Světa homeopatie a v rámci akutních dotazů se na mě obrací právě v této virtuální poradně, neb ví, že na dotazy reagují do 24 hodin, což u mailů či telefonátů nelze. Mám pacienty, kteří dokonce vyžadují pouze homeopatickou léčbu. Již při přijímání pacientů je jasné, že klient ví, kam přišel. Ví, že dělám individuální léčbu, že k pacientům přistupuji individuálně, mám individuální přístup k očkování, atp. V mé ordinaci se tedy nestává, že by o mé léčbě někdo pochyboval, nebo mnou navrhovanou léčbu odmítl. Je to zřejmě otázkou prestiže mé osoby – často mi pacienti říkají, že jim nemusím vysvětlovat, jak doporučená léčba funguje, že mi plně důvěřují.

**Což je ale na druhou stranu velmi zavazující...**

Ano, je, ale posouvá mě to dál, nutí mě to stále studovat... Ve své ordinaci jsem se naučila říkat: „Tohle vím, tohle nevím – zeptám se – a tohle uvidíme...“. Pamatuji si na své začátky, kdy jsem dělala v nemocnici v Písku na „nedonošeneckém oddělení“ a kojencích a tam bylo vyvěšeno: „Lékař, který si neví rady, je špatný lékař.“ Snažím se tedy vždy otevřeně pacientovi nastínit problém, musím se umět vyjádřit, jak jeho stav vidím, a musím mu říci začátek, konec a závěr. Pacient musí vědět, jakou má diagnózu, jak ji budeme léčit a co se může stát. Lidé mi naštěstí věří a nepochybují.

**Setkáváte se ještě po těch téměř 5 letech v Homeopatické poradně Světa homeopatie s novými čtenáři, nebo se většina z nich vrací do poradny opakovaně?**

Mám spoustu nových „virtuálních“ pacientů, ale i těch, kteří se vrací a i „chronické tazatele“, s nimiž jsem v rámci této poradny ve velmi častém kontaktu. Spousta dotazů přichází i od odborníků ze zdravotnictví – lékařů, magistrů, doktorů farmacie...

**Na jaké dotazy odpovídáte nejčastěji?**

Nejčastěji odpovídám na standardní dotazy týkající se léčby běžných virových onemocnění, kašle, rýmy, poruch spánku... Čtenáři se však často ptají i na chronická onemocnění, na která nelze dát jednoznačnou radu. Na takové dotazy odpovídám tak, že šance na zlepšení stavu je, ale že pro volbu vhodné léčby je nezbytné navštívit lékaře-homeopata. Čtenáři by si měli uvědomit, že virtuálně nelze několika větami vyřešit dlouhodobý problém. Každopádně homeopatie umí zlepšit kvalitu života a kvalitu uzdravení.

**Co si pod tím mám představit?**

Například u celiaků nebo u závažných diagnóz jako například cystická fibróza neumíme zlepšit diagnózu a pacienta vyléčit, ale pomocí homeopatie můžeme zamezit recidivám kašle, můžeme zlepšit imunitní systém pacienta a udržet tak diagnózu „v plenkách“. Diagnóza se nehorší, nejde do chronicity... Pacienti jsou „čistí“, byt nemocní. Kvalita jejich života se neskutečně zlepší.



## Čelíte díky „virtuální“ poradně ve Světě homeopatie nějakým výzvám?

Musela jsem se naučit například gynekologii, abych byla schopna odpovídat na četné dotazy našich čtenářek. A nejen to. Tato práce mě velmi posouvá i v mnoha jiných oborech. Jsem pediatr, ale dotazy se týkají různých oborů. Ke své práci musím používat repertorium, kde zjistím, jaké homeopatické léky jsou pro daného pacienta nejhodnější. Než svou odpověď z jiného oboru napíši, musím ji mít prověřenou. Jsem ale velmi ráda, že ve Světě homeopatie vznikla Veterinární poradna. Tento obor je pro mě vzdálený.

## Dostáváte od čtenářů, kteří využívají Vaši poradnu, zpětnou vazbu?

Ano, mám své věrné čtenáře, kteří si „vychytali“, kdy v poradně odpovídám já, a komunikují výhradně se mnou. Jedna paní magistra mi dokonce poslala balíček s velkým poděkováním za to, že jsem jí několikrát velmi pomohla. Některé ohlasy zveřejňujeme i na webu Svět homeopatie v sekci Napsali jste nám... Myslím, že pro čtenáře tohoto portálu je důležité vidět, že homeopatie druhým pomáhá.

Nejvíce úžasné je, když dostanu zpětnou vazbu ve smyslu „Vy jste mi zachránila život... už těmito potížemi netrpím...“.

## A jak to máte u sebe v ordinaci?

Co se týče pacientů v mé ordinaci, tak ti vědí, ke komu jdou, kdo jsem. Chodí za mnou kvůli homeopatii a dnes a denně mi

říkají, že si vážím toho, že jim nepodávám automaticky hned klasické léky a antibiotika, ale že se je snažím především kvalitně léčit. Lidé s homeopatií mají absolutně jinou energii...

## Narážíte při své práci na nějaká úskalí?

Lidé často chtějí radu TED HNED, čekají, že je uzdravím jednou větou, což zejména u dlouhodobého problému nelze... Často se ptají třeba na kožní problémy, virtuálně neidentifikovatelné záležitosti. Ale takhle léčit opravdu nejde.

## Vyvíjí se „gramotnost“ čtenářů a Vašich pacientů? Jsou tazatelé v Homeopatické poradně znalejší?

Ano, jsou zralejší, vyvíjejí se. Dokonce mají konkrétní dotazy na konkrétní homeopatické léky. Prioritně jim doporučuji články, které jsou ve Světě homeopatie, literaturu dostupnou v běžné obchodní síti... Snažím se jim vysvětlit, že poradna nefunguje jako lektorská činnost, ale jako poradenství pro konkrétní akutní problém.

Občas mi čtenáři v dotazech dokonce navrhnou, jaká homeopatika by zvolili, co by si na daný problém vzali, a těší mě, že mají mnohdy pravdu. Je příjemné, když vidím, jak se snaží porozumět homeopatii. Je pro mě krásné vidět, když mají pozitivní homeopatickou zkušenost a nadále v ní vkládají důvěru, neb vědí, že se jim s homeopatií uleví...

## V čem vidíte svůj posun po letech praxe v pediatrii?

Ve zralosti. Zjistila jsem, že chci žít tady a teď. Jsem ke svým pacientům otevřená: „Já jsem lékař – Vy jste moji pacienti. Budu ráda, když k sobě budeme otevření. Není to divadlo, ale každodenní život. Pokud si chceme užít, chceme dobře spát, musíme být otevření. Jinak to nelze dělat.“ Velmi mě to zoceluje. Jsem ráda, že nemusím hrát divadlo, ale že mohu žít.

## Máte někdy čas odpočívat?

Snažím se regenerovat, cvičit, odpočívat, aby mě mohla má práce těšit. Musím „freshovat“, abych mohla svým pacientům pomáhat. Nikdo není zvědavý na lékaře, který je unavený. I když je to občas těžké. Když chci něco dělat dobře, musí mě to těšit a mě má práce těší a jen doufám, že je to na ní i vidět a že mě nikdy těšit nepřestane.

## Co byste chtěla vzkázat čtenářům?

Nečekala jsem, jak moc mě práce v poradně Světa homeopatie posune. Jak moc mě obdaruje, jak moc ráda ji budu dělat. Ano, je to časově velmi náročné, ale asi bych bez ní byla smutná. Je pro mě důležité vědět, že pomáhám druhým. Jsem vděčná, že tato poradna je.

## Máte pro naše čtenáře nějaké osvědčené „homeo“ tipy?

Přednáším pro lékaře i lékárníky a často na přednáškách zmiňuji homeopatický lék Oscillo-coccinum, které je na trhu již 60 let. Mnozí lidé tento lék znají, ale spíše si ho spojují s prevencí a virovými infekty. Ale Oscillo je skvělé i jako lék na stres – tělesný

i duševní. Mé osvědčené dávkování je – první dávka pohladí, po hodině přidat druhou dávku, která „zaťuká“ a řekne „koukej zvyšovat imunitu“ (při stresu je imunita 18x nižší) a třetí dávka po hodině člověka „nakopne“ a řekne „koukej makat“. A máte na týden vystaráno... Oscillo je vhodné pro všechny lidi, kteří velmi pracují a jsou nastaveni výkonově – jsou emočně vystresovaní, mají pocit, že nic nestíhají.

Ještě mám jeden tip na teplotu. K osvědčené Belladonně doporučuji svým pacientům i Chinu – je to kára chinovníku, která drží strom pohromadě a dělá rehydrataci – návrat tekutiny (při pocení) – a remineralizaci – vrátí tělu minerály. Děti v sobě mají 97 % vody a s teplotou vodu ztrácejí. A jak dávkovat? Při teplotě podat 3x po hodině 5 granulí Belladony a 5 granulí Chinu, plus přidat dávku na noc. A druhý den budete v pohodě.

## Co byste poradila maminkám a dětem – jak nejlíp „přežít“ Vánoce?

Zastavit se a užít si sami sebe navzájem. Nechtějte být dokonalá, vypusťte své limity a nastavení a nechtějte mít vše udělané a hotové. Je dobré si říct, že Vánoce mohou být krásné i bez toho, že bychom museli mít napečeno 20 druhů cukroví a umytá okna. Naučme se pochválit i za nedokonalost, protože ta nedokonalost pak začne být dokonalá. Podpořte svou lehkost být...  
Lucie Nestrašilová

# Prudké ochlazení a... rýma! Jak s ní naložit?

Rána jsou velmi chladná, až mrazivá, přes den je sice tepleji, ale v podvečer přichází zase ochlazení. Dostat rýmu není až takový problém. Dnes vybíráme z dotazů našich čtenářů...

*Dobrý den, naši dceři (2,5 roku) se po prudkém ochlazení počasí dostavila rýma. Rýma je průhledná, jde hůře vysmrkat, spíše vůbec. Po vysmrkání je hned slyšet rýma v dutinách. Bohužel ji to v noci dráždí k neustálému kašli. Tento stav trvá již šestý den, stav se zatím nelepší. Navíc po víkendovém dešti se dcerce vyrazil opar. S tím ale bojujeme díky homeopatii Rhus toxicodendron velmi úspěšně.*

"Jednoznačně při každém prudkém ochlazení /náhlé změně klimatu/ můžete podat tyto léky:

**Aconitum napellus 9 CH** – se všemi příznaky – chrapotem, suchým, krupózním kašlem, obtížemi

repiračními aj. v dávce 5 granulí 4x denně první den. Říkám svým klientům, pokud si pomyslí, že "zase jejich dítě bude po prochlazení nemocné" a nemusí mít ještě teplotu: "Podejte Aconitum." Zpočátku můžete přidat i Oscillo, abychom preventivně nenechali nemoc rozběhnout. S výhodou je podat tato homeopatika na začátku třeba třikrát po hodině, záleží na možnostech.

V této chvíli bych dále doporučila podávání těchto homeopatik:

**Sticta pulmonaria 9 CH** – 4x 5 granulí – neustálá potřeba smrkat, avšak celkem bezvýsledná. Kýchání. Suchý, dráždivý kašel zejména v noci. Ke zhoršení dochází při změně počasí.

Dalším lékem na prochlazení za vlhkého nebo studeného počasí je:

**Nux vomica 9 CH** – v noci je nos ucpaný, zhoršení v teplé místnosti, kdy pacient kašle suše, kýchání při probuzení. Přes den vodnatý výtok z nosu, v noci je nos ucpaný. Pro tento lék je typické, že se pacient stále nemůže zahřát. Tento lék bych viděla podat ještě před lékem **Sticta pulmonaria** na 2–3 dny v dávce 4x denně 5 granulí.

Ve spojení s oparem je opravdu velice vhodný homeopatický lék **Rhus toxicodendron 9 CH**, který má též charakteristiku zhoršení po prochlazení vlhkem nebo po promočení (deštěm), pacient má suché sliznice, chraptí, celkovou svalovou a tělesnou únavu, intenzivní žízeň."

Pozitivní homeopatickou zkušenost vám přeje

MUDr. Věra Budková

# Novoroční bilancování

Začátek roku je čas, kdy bilancujeme. Vzpomínáme na uplynulý rok, na to, co se nám povedlo, co naopak méně, a hlavně v sobě nacházíme odhodlání ke změnám, k novým začátkům. Často přitom víme, že jsou to jen „symbolické“ začátky, že ve skutečnosti půjde život dál tak jako v uplynulých týdnech. Snad se jen trochu zpomalí, dostane se zpět do normálu a nechá nás se opět, po dnech přejídání, lelkování a vysedávání po návštěvách, nadechnout a najet do určitého režimu všedních dnů.



## Jak jsem ty svátky letos zvládla a co bych i příští rok ráda zopakovala?

1. Obchodním domům jsem se úspěšně vyhnula – dárky nakupuji většinou přes internet, a pokud se zadaří, tak i s předstihem. Tak to bylo i letos.
2. Vánoční cukroví jsem omezila jen na domácí vanilkové rohlíčky, zbytek jsem objednala ve výborné pekárně. Letos jsem přidala i bezlepkovou variantu. Obojí bylo fajn, ale ty „vanilkáče“ by bohatě stačily. „Tak si to do příště pamatuj, Lukásku,“ říkal mi dnes můj muž.
3. Jídlo jsem si objednala asi týden před Vánoci v jednom internetovém „zdravém“ obchůdku a 23.12. mi vše dovezli až domů – SKVĚLÝ NÁPAD – nechyběli ani kapři a vynikající maso od farmáře. Sice jsem nezažila tradiční frontu u kádí a vytahování kapříků ven, ale já stejně vždycky zavírala oči...
4. Den po Štědrém dnu jsem měla 9 lidí na oběd a na kafičko a následující den hurá na dvoudenní hokejový turnaj nejmladšího syna do Plzně. Tyhle chvíle mám úplně nejradši. Jsme jako rodina spolu, ale jen tak nelenošíme (i když i to umíme a ke svátkům to patří) a užíváme si chvílky emocí, radosti, ale i sportovního zklamání na zimním stadionu. Vánoční a povánoční turnaje jsou asi ze všeho nejlepší. I kdybych si chtěla připustit nějaký shon, nemám pro celou tu „hokejovou“ zábavu na nic takového čas. Jsou to úžasné chvíle, kdy mi v hlavně přestanou „téct“ myšlenky a naplno si užívám okamžiky tady a teď... Skvělý relax!
5. Předšilvestrovské dny jsme prožili aktivně – bruslením, cvičením, ale i pasivně koukáním na pohádky a lenošením. Dělalí jsme věci, na které běžně není čas, a neskutečně jsme si je užívali. Přesně takhle jsem si konec roku představovala..

## A co nový rok?

1. Nový diář – otevřela jsem si nový voňavý Moleskine s měkkou vazbou, stránkou na poznámky a lepicími emotikony. A úplně jsem se do něj zamilovala! Je tak krásně čistý, nepopsaný a já už se těším, jak se začne plnit poznámkami a zážitky...
2. Běh – myslím, že jde o fenomén dnešní doby, pro mě již několik let oblíbený pohyb (občas s „novými“ začátky). Však i vás, naše čtenáře, tady čas od času „trápíme“ či „těšíme“ články o běhání. Přípravu na půlmaraton jsem zahájila již několik dní před koncem roku, takže – hlavně vydržet.

A to by asi tak pro začátek roku stačilo. Nemyslíte?

Teď hurá do práce! Máme pro vás připravenou spoustu nových projektů, díky kterým vám budeme čím dál blíží. A nesmíme se na vás těšit!

**A jak jste vstoupili do nového roku vy? Dáváte si nějaká předsevzetí? Napište nám. Vylosujeme tři z vás, kteří od nás dostanou pěknou novoroční odměnu. Své příspěvky zaslejte do 28. 2. na e-mail redakce: [info@svthomeopatie.cz](mailto:info@svthomeopatie.cz).**

**KRÁSNÝ NOVÝ ROK VŠEM.**

Lucie Nestrašilová

# Moje zkušenosti s léčbou nemocí

## TICHO, TEPLO, TMA

*Jak léčí naše nová spolupracovnice, farmaceutka PharmDr. Jana Strieglerová, doma běžné virózy? A co znamená TERAPIE 3T?*

Asi před 6 lety mi jeden kamarád vyprávěl, že jeho psa uštkla zmije. Pes dostal horečku, kňučel a neměl o nic zájem. Sám si našel cestu do sklepa, kde si v nejtmaším koutě lehl a 3 dny tam spal. Nejedl, jen pil vodu z misky. Po třech dnech vylezl ven a byl zase v pořádku.

Na tohoto pejska jsem si vzpomněla nedlouho poté, když náš tehdy tříletý syn onemocněl a měl vysokou horečku. Tehdy mě napadlo vyzkoušet, zda by podobný přístup fungoval i u dětí. Vždyť děti mají stejně jako zvířata ještě silnou intuici a dokážou vycítit, co je pro ně dobré a co ne. Zatáhla jsem v ložnici rolety a opravdu tam byla tma jako v noci. Doma nehrála žádná hudba, mluvili jsme tlumeně, aby byl co největší klid. Nabízela jsem synovi tekutiny podle toho, jak žádal. O jídlo nejvil zájem, tak jsem mu ho nenutila. Tento půst jen na vodě a bylinkovém čaji vydržel skoro dva dny. Ležela jsem s ním v posteli, cítil bezpečí, a když chtěl, tak jsem mu polohlasem povídala pohádky nebo zpívala ukolébavky. Ale většinou chtěl jen ticho a mou přítomnost. Velmi mě překvapilo, že téměř pořádku. To se dříve, když byl nemocný, nestávalo. Uvědomila jsem si, jak světlo dráždí. Tma měla opravdu neuvěřitelný efekt. Po každém probuzení mu bylo lépe a lépe. Samozřejmě jsem mu dávala i homeopatika na horečku (Aconitum, Belladonna, až to byla jen teplota, tak Ferrum phosphoricum), a protože se jednalo o chřipkovou virózu, tak i Oscillo.

Po dvou dnech, kdy se horečka zmírnila, se na posteli posadil a povídá: "Maminko, já chci polívečku." V tu ránu jsem věděla, že se vše vyvíjí dobrým směrem a že jeho tělo opravdu potřebovalo prostor na to, aby dokázalo zmobilizovat své vlastní obranné síly na uzdravení. Tím, že jsem ho nenutila do jídla, nemuselo tělíčko zpracovávat potravu a neubíralo si léčebnou sílu na trávení. Také to, že jsem s pomocí homeopatie respektovala přirozený průběh horečky, vedlo k podpoře samoléčebných sil organismu.

Od té doby tento způsob léčení praktikujeme u dětí i dospělých při každém nánaku nemoci, nachlazení nebo když cítím, že je někdo příliš unaven a že by se z toho mohla vyklubat nějaká nemoc. Tento způsob léčby jsem nazvala "Terapie 3T" - TICHO, TMA, TEKUTINY. Velmi mě překvapilo, že tímto přístupem se doba akutní fáze nemoci zkrátí, výrazně se zvýší imunita a snížilo se u nás doma množství nemocí. Vlastně už máme doma jen občas nachlazení nebo rýmu. Důsledně ale dbám na to, aby po odeznění příznaků byly děti ještě několik dní doma, i když vypadají, že jsou úplně v pořádku, aby tělo mělo čas na dotažení až do plného zdraví a načerpání fyzických sil.

PharmDr. Jana Strieglerová

Za posledních 60 minut:	217
Za posledních 24 hodin:	4 216
Za poslední týden:	26 697
Za poslední měsíc:	133 097
Celkem návštěv:	1 376 610

## Homeopatická poradna

## Černý kašel

S dlouhodobým, nebo vracejícím se kašlem se potýká mnoho našich čtenářů. Jak se zachovat, když se vrátí ČERNÝ KAŠEL u holčičky s oslabenou imunitou? Vybrali jsme pro vás jeden z častých dotazů z Homeopatické poradny.

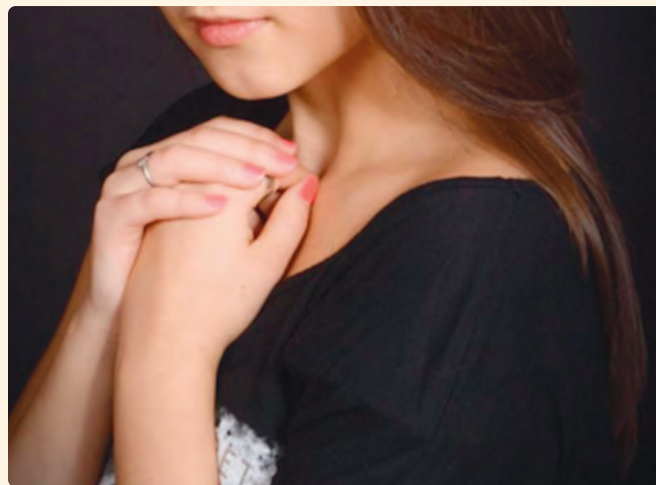
„Dobrý den, paní doktorko, jsem v homeopatii úplný neznalec, ale moc bych Vás chtěla poprosit o radu, protože sama si už nevím rady. Desetiletá dcera (40 kg) má tento rok podruhé černý kašel. I když mi každý tvrdí, že to není možné, měla opět pozitivní krevní testy. Lékaři nám předepsal antibiotika – nejprve Klacid 250 na týden a pak na 10 dní Biseptol 480. Na zklidnění kašle dostala Ditustat, Robitussin a na noc Prothazin a 3x denně foukat Atrovent. Nic z toho nepomáhá. Už měsíc mi doma hrozně kašle, nejvíce večer až do noci. Moc prosím o radu, co koupit, co jí rychle zabere.“

Na internetu jsem si našla jako účinný lék Drosera 9 CH, ale nemám s tím zkušeností, tak se bojím, abych jí neublížila, když to koupím. Nevím, jak je užívat. Nevím, jestli se homeopatika můžou kombinovat s antibiotiky.

Ještě musím připsat, že dcera má opravdu velmi špatnou imunitu. Za poslední rok a půl prodělala tyto nemoci: loni v létě herpetický ekzém, hned potom virovou angínu, v říjnu salmonelózu, v únoru letošního roku černý kašel, v létě zase virovou angínu, v říjnu pozitivní výtěr z krku na zlatého stafylokoka a následně na to pozitivní testy na černý kašel a k tomu běžný suchý kašel. Mnohokrát děkuji za radu.“

**Odpověď MUDr. Kateřiny Formánkové, dětské lékařky, odbornice v homeopatii:**

„Dobrý den, zdraví Vaší dcery by si zasloužilo návštěvu u homeopata, který by se zaměřil i na její slabý imunitní systém. Homeopatické léky můžete bez obav



kombinovat i s klasickými léky a antibiotiky. Zkuste tuto kombinaci: Cuprum metallicum 9 CH – 5 granulí 4x denně, Drosera 30 CH – 5 granulí na noc a v noci při kašli dávku opakujte, Ipeca 9 CH – přidejte v případě, že kašel je doprovázený nucením na zvracení a zvracením. Podávejte 5 granulí po každém záchvatu kašle.

V případě, že se stav dostatečně nezlepší, vyhledejte homeopata, který dceři vybere léky cíleně po komplexním vyšetření. Na černý kašel má homeopatie asi 20 různých léků.

S pozdravem MUDr. Kateřina Formánková“

## Napsali jste nám

*Chtěla jsem poděkovat Ing. Pszczolkové za podrobnou odpověď v poradně. Její práce i práce všech na Světě homeopatie si velmi vážím, mnoho rad a doporučení nám již pomohlo.*

*Když už nevím kudy kam, na vaše stránky se podívám. Hledám, hledám, a když odpověď nenajdu, pošlu dotazík na Vaši poradnu. Za Vaši práci díky, díky. Do dalších let hodně lásky, síly.*

*Daniela Uhlíková*

*Děkuji za úžasný rozhovor s milou, laskavou a obětavou paní doktorkou Budkovou! Její profesionální rady mi pokaždé pomohly, jak na těle, tak na duši.*

*Helena Vacovská Jankovcová*

## TIPY Z KUCHYNĚ NAŠÍ NUTRIČNÍ PORADKYNĚ:

## Rychlý oběd – zapečené brambory se zeleninou v pečicím papíru



Tenhle recept mám skutečně ráda, protože je nejen rychlý, ale nepotřebuji u něj skoro žádné nádoby... Předvařené brambory pokrájené na čtvrtinky (z předešlého dne) smíchám s nakrájenou zeleninou, kterou mám po ruce – cuketou na kolečka, paprikou na proužky, žampiony na čtvrtinky, fenyklem (bulva) nebo chřestem na kousky, cibulí na půlkolečka – a s mozzarellou nakrájenou na kousky, zakápnu olivovým olejem, zabalím do pečicího papíru a dám zapéct na 20 minut. Pokud si brambory předvaříte den dopředu, zabere vám příprava samotného jídla 5 minut, za tu dobu se ještě nerozehřeje trouba...

Rychlých receptů je hodně, stačí nakombinovat vhodnou přílohu a k tomu dušenou zeleninu. Když k tomu všemu přidáte ještě několik zelených listů salátu, bude výsledek dokonalý. Vždy se snažte nepoužívat moc různých potravin, v jednoduchosti je přece krása.

Ing. Ludmila Pszczolková

## Ze sociálních sítí SVĚTA HOMEOPATIE

### Proč je důležité soustředěně dýchat?



Proč je důležité soustředěně dýchat?

Prohloubené dýchání posiluje svaly hrudníku, stimuluje spoje žeber a udržuje je pružné, může napravit VADNÉ DRŽENÍ TĚLA, masíruje orgány v hrudní a břišní dutině (srdce a plíce, žaludek, játra, slezina, střeva), zlepšuje KREVNÍ OBĚH, stimuluje LYMFATICKÝ SYSTÉM, odstraňuje únavu, podporuje intelektuální činnost, přináší VNITŘNÍ UKLIDNĚNÍ, působí proti stresu, UVOLŇUJE NAPĚTÍ, pomáhá nalézt sebekontrolu a uklidňuje rozbourané emoce. DÝCHEJME, jak praví Buddha: „Dýchej volně celým tělem, ať máš mysl klidnou, prázdnou, čistou jako zimní vzduch.“

### Čím nahradit mléko?



Po dobu trvání chladné části roku bychom se dle různých doporučení měli konzumaci mléka raději úplně vyhnout. Ale co si tedy dát do kávičky, do kašičky nebo v čem dětem uvařit pudink? V obchodech se zdravou výživou je nabídka obilných mlék široká. A co tak vyzkoušet domácí MANDLOVÉ MLÉKO? Bude nám stačit 100 g mandlí a 500 ml vody. Mandle spaříme horkou vodou a oloupeme je. Mandle rozmixujeme, přidáme je do studené vody, louhujeme asi 3 hodiny a poté směs 2 minuty mixujeme. Mandlové mléko je výborným preventivním prostředkem proti OSTEOPOROZE. Kromě vápníku dodá tělu i hořčík, fosfor, draslík a další důležité látky.

### Jak „vykýchat“ všechnu rýmu?

Připravte si šňupací prášek z rozdrčené sušené máty. Anebo pro „tvrďase“ bude zajímavý sušený česnekový prášek. Na talířek nasypete MALÉ množství mátového nebo česnekového prášku, jednu nosní dírku ucpete, ke druhé přiložte kratší brčko (cca 10 cm) a „šňupnete“. Stejně postupujte i s druhou nosní dírkou. Pak si připravte kapesník a zvesela kýchejte.

Proč kýchat? Kýchání pomáhá zbavovat se nežádoucích látek a podle bylinářů samo o sobě podporuje imunitu. Prášek zároveň léčí a dezinfikuje nos. Takhle nad rýmou zvítězíme rychleji...



### Ochromí vás STRACH?

Ocitnete se v situaci, kdy vás STRACH natolik ochromí, že nejste vůbec schopni jednat ani myslet racionálně. Strach je tak veliký, že úplně ochromí vaši duševní sílu. Edward Bach na stavy velkého strachu, paniky a hrůzy, doprovázené třesem žaludku nebo bušením srdce doporučoval užívat esenci ROCK ROSE (DEVATERNÍK PENÍZKOVITÝ).

Tato esence pomůže probudit osobní vůli a budete schopni se prosadit. Rock Rose je součástí tzv. Krizové esence. Dr. Bach označoval devaterník jako "lék nouze" a doporučoval ho užívat ve všech případech nebezpečí. Rock Rose osvobodí od strachu, podpoří odvalu a posílí emoční stabilitu.



## ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA:

### Homeopatická léčba otravy arsenem

**Na mnoha místech po celém světě je spodní voda kontaminovaná arsenem, ale místní obyvatelstvo je příliš chudé, a protože se nemůže přestěhovat jinam, dochází k jeho pomalé otravě. Situace se týká stovek milionů lidí, přičemž někteří v jejím důsledku i umírají.**

Popsaným problémem se zabývala skupinka vědců, jejichž práce dokazuje účinnost potencionálního arsenu při „detoxikaci“ zasažených oblastí. Lék by se mohl stát účinnou pomocí pro místní komunity.

V Západním Bengálsku byly provedeny dva pokusy, při nichž dostávali lidé otrávení arsenem jeho homeopatickou formu (známou pod latinským názvem Arsenicum album). Ve dnech a týdnech následujících po podání homeopatického léku vylučovali v moči větší množství arsenu a snížil se jim jeho obsah v krvi a další toxické biomarkery.

Vědci oznámili, že léčba arsenem dále „... výrazně zlepšila celkovou fyzickou sílu, chuť k jídlu, schopnost trávit potravu a také duševní pohodu a náladu lidí, kteří se po léku cítili celkově zdravější. Již za 2 měsíce od zahájení léčby se u některých dobrovolníků trpících závažnými kožními potížemi začalo projevovat jisté zlepšení symptomů.“

Výsledky studie tak nabízejí jednoduchou a finančně nenáročnou metodu detoxikace stále většího počtu lidí, kterých se tento problém týká. Ovšem s výhradou, že pokud i nadále trvá počáteční příčina, nemůže homeopatie sloužit jako úplná prevence otravy arsenem – může stav pouze zlepšit. Pro zajištění trvalého zdraví obyvatelstva je nutná čistá pitná voda. Homeopatický arsen však nabízí jednoduchou strategii, jak se v krátké době vypořádat se zdravotními problémy pacientů otrávených arsenem.

Další informace najdete zde: [Can Homeopathic Arsenic Remedy Combat Arsenic Poisoning in Humans?](http://homeopathyplus.com.au/arsenic-poisoning-treated-with-homeopathy/)  
Zdroj: <http://homeopathyplus.com.au/arsenic-poisoning-treated-with-homeopathy/>

### Arsenic poisoning treated with homeopathy



## RYCHLÉ RADY:

### Nespavost

Nespavost dětí bývá častý problém, se kterým si rodiče neví rady.

Pro děti od jednoho roku věku vyzkoušejte sirup Sedalia, 1 čajovou lžičku večer před spaním.

U dětí, které trpí nočními děsy (dítě v noci křičí, nemůže se probudit, má hrůzné sny), podáváme lék Stramonium 15 CH 5 granulí večer před spaním a 5 granulí v noci, pokud dítě křičí. Lék je pouze na lékařský předpis.

Pokud dítě nemůže usnout z důvodu přetažení, potřebuje lék Zincum metallicum 15 CH, 5 granulí večer před spaním.

Jedná se o neklidné dítě, které neustále kope nohama a při únavě se nemůže soustředit. Lék je také pouze na lékařský předpis.

Zklidňující a relaxační účinek má mimo jiné **levandulový olej**. Kápněte 1–2 kapky do misky s vlažnou vodou nebo (u větších dětí) kápněte olej dětem přímo na polštář.



MUDr. Kateřina Formánková

## RECEPTY NAŠICH ČTENÁŘŮ



### Dýňová polévka

Tak to si budeme dopřávat dýňovou polévku. Trochu jsem ji obměnila a k dýni na podušené cibulce přidala batátu (kdo nemá, stačí brambora), mrkev a trochu červené čočky, kurkumu a koření Würzl, povařila, rozmixovala, nasekala lístky bazalky, stroužek česneku, opraženou housku s opraženými dýňovými semínky a lžičci kokosového mléka. Lahoda. Všem vám přeji krásný sluníčkový den, plný pohody.

Helena Vacovská Jankovcová

**MÁTE SVŮJ OBLÍBENÝ "RYCHLÝ – ZDRAVÝ" RECEPT? PODĚLTE SE S NÁMI O NĚJ. NEJZAJÍMAVĚJŠÍ RECEPTY ZVEŘEJNÍME A JEJICH AUTORY ODMĚNÍME HOMEOPATICKOU PUBLIKACÍ.**  
Recepty zasílejte na e-mail redakce: [info@svethomeopatie.cz](mailto:info@svethomeopatie.cz). Akce je časově neomezená.

## REHABILITAČNÍ OKÉNKO:

### Bolesti hrudní páteře

Snad více než u jiných úseků páteře je nutno při bolestech hrudní páteře vyloučit orgánové onemocnění, například chronické záněty plic, žaludeční vředy, infarkt myokardu apod. Onemocnění vnitřních orgánů mají totiž projekci (promítnutí) v jednotlivých úsecích páteře. Například onemocnění žaludku se často projevuje bolestmi v oblasti mezi pátým a šestým hrudním obratlem...

Postavení hrudní páteře je pro správné držení těla zcela zásadní. Vždyť je to právě krční a hrudní páteř, které se vzpřimují v kojeneckém věku jako první. Pokud k tomuto napřimění nedojde správně, promítne se tato změna v celém pohybovém systému. Hrudní páteř, nebýt omezena připojením žeber, měla by největší možností rotace. Místo toho je to úsek páteře, ve kterém dochází asi nejčastěji k blokádám. Nejsou to ale jen blokády, ale střídající se úseky blokády a zvýšené pohyblivosti. Proto nestačí jen odblokovat, ale je nutno také stabilizovat a cvičit. Jen „pokřupání“ tedy váš problém obvykle definitivně nevyřeší.

Častým problémem v oblasti hrudníku jsou také zablokovaná žebra. Projevují se obvykle bolestmi při otočení těla a často bolestí při nádechu. Zablokovaná žebra mohou souviset a často souvisí s psychickým „nezpracováním informace“, psychickým šokem. Představte si, že se dozvíte novou nepřijemnou informaci, která vás poleká, provázíte ji prudkým nádechem.

**Při zablokování žeber** můžete rozšířit paletu terapie o tyto homeopatické léky: Aconitum napellus 15 CH – 5 granulí 4x denně, Ignatia amara 15 CH – 5 granulí 4x denně nebo o polykomponentní homeopatický lék Sedalia.

**Při léčbě bolestí v oblasti hrudní páteře** můžete přidat níže uvedené homeopatické léky dle projevu:



- **BRYONIA** – bodavá bolest mezi lopatkami, okolo nich a pod nimi vyzařující skrz na přední stranu těla nebo do žaludku, zhoršení pohybem. Užívejte v ředění 9 CH 2x denně 5 granulí.
- **ACTEA RACEMOSA** – bolesti a pocity napětí svalů v oblasti hrudní páteře doprovázené citlivostí obratlových trnů na dotek např. při opření či lehu. Užívejte v ředění 9 CH 2x denně 5 granulí.
- **CHELIDONIUM** – bodavá bolest v oblasti pravé lopatky vyzařující vpřed a podél žeber dopředu, často spojená také s bolestmi pravého ramene, pocit zlomeného žebra. Užívejte v ředění 9 CH 3x denně 5 granulí.
- **RHUS TOXICODENDRON** – křečovitá bolest v oblasti lopatek z pobytu v chladu, pocit jakoby ve vnějším sevření, zhoršení chladem. Užívejte v ředění 9 CH 2x denně 5 granulí.

V závěru jen připomínám, že není nad osobní poradenství homeopata, který vás podrobně vyšetří. Ve svém článku uvádím pouze vybrané léky. Nicméně věřím, že pokud budete akutně potřebovat, pomohou i vám.

PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.

## VETERINÁRNÍ OKÉNKO:

### Zimní péče o psí tlapy

Zima je období, kdy se musíme o tlapy našich pejsků zajímat velmi intenzivně. Sníh, mráz, sůl, bláto, ale i neustálé a opakované mytí tlapek – to vše kůži na polštářcích, ale i v mezprstí nadměrně zatěžuje a může se velmi často zvrtnout i ve zdravotní komplikace.

Kůži je třeba v první řadě chránit a hydratovat. Mnoho pejskařů to řeší klasickými krémy na ruce typu indulona apod. Vesměs se však jedná o chemicky vyrobené ropné produkty, které jen ucpávají kůži, a mnoho účinků od takových přípravků čekat nemůžeme. Existují i veterinární přípravky k tomu určené, jež doporučují více, ale můžeme si pomoci i přírodními produkty, které ocení nejen naši miláčci, ale i naše pokožka. Skvělým a přímo multifunkčním přípravkem je například **kokosový olej**, kterým můžete mazat pejskovi tlapy jak preventivně, tak i v případě, že si polštářek poranil, nebo je kůže popraskaná a suchá. Další variantou je **bambucké máslo**.

Tlapy mažte nejen před procházkou, ale zejména po omytí tlapek! Častým namáčením a bohužel velmi často špatným osušením si zaděláváte na další problém – kvasinky. Těm se totiž přímo fantasticky daří ve vlhkém prostředí. Jestliže po každé procházce psu nožky osprchujete a pak jen dvěma tahy ručníku otřete, můžete pozorovat, jak si pes tlapy okusuje, líže a mezprstí má celé zarudlé.

#### Co s tím?

**Předně udržovat tlapy v suchu!!!** To znamená, pokud to jen trochu jde, otírat spíš jen navlhčeným hadrem. Když už tlapy sprchujete, poté **srst na nohou opravdu řádně vysušte extra savým ručníkem nebo fénem**. Pokud se i přesto



budete potýkat s kvasinkami, **domácím lékem první pomoci je jablečný ocet**. Naředte si koncentrát 3:1 a vatovým tamponem lehce navlhčete problematická místa, nechte několik minut působit a opět vysušte, někdy je nutné nanést opakovaně.

#### A jak nám v takových případech pomůže homeopatie?

Různé odřeniny či poškození kůže od soli můžeme v léčbě podpořit pomocí *Calendula officinalis* 30 CH, a to 3x denně 5 globulí do zlepšení stavu. S kvasinkami můžeme pro změnu bojovat hlavně silnou imunitou, kterou zejména v zimním prostředí podpoříme homeopatickým *Oscillococcinum* – 1x týdně půl tubičky.

Petra Sumeráková

### Z(a)tracené kuličky

**Nesestouplá varlata, odborně řečeno kryptorchismus, je stav, který může chovatele pěkně potrápít. Příroda nic nedělá jenom tak, proto různé orgány umístila tam, kde jsou. Varlata patří do šourku proto, že pro svoji správnou funkci (výroba spermií a hormonů) potřebují nižší teplotu, než je teplota těla.**

V embryonálním vývoji vaječníky a varlata vznikají na stejném místě, to znamená kousek za ledvinami. Varlata jsou vlivem hormonů „tažena“ vazem do šourku. Na této cestě se mohou kdykoliv „zaseknout“. Podle toho rozlišujeme kryptorchismus břišní a tříselný, jedno- nebo oboustranný.

Pokud varlata zůstanou nesestouplá, je po dokončení pohlavní dospělosti potřeba samce vykastrovat. Má to několik důvodů, zejména zdravotních – vlivem vyšší teploty dochází na varlatech k nádorovým změnám. Sice se jedná o vývojovou vadu, ale předpokládá se i vliv genetický, proto takto postižení samci nesmějí do chovu.

Není pravda, že jsou kryptorchidé neplodní (ani oboustranní!). U hřebců se říká, že jsou rabiátní. Jeden můj kolega zaznamenal, že varle v tříse může být u hřebce příčinou kulhání. Proto má teorii, že tito hřebci nejsou ani tak rabiátní, jako permanentně vytočení, že je něco bolí nebo tahá. U samců hospodářských zvířat, jako jsou prasata a kozlí, se jedná o problém ekonomický. Musejí jít na porážku dříve, než jim začne „smrdět“ maso nebo než ve stádě začnou nekontrolovaně připouštět, takže nedosáhnou takové masné výtěžnosti, jaké by měli.

Většina druhů zvířat se buď už rodí se sestouplými varlaty, nebo je sestup dokončen do dvou týdnů po porodu.

#### Jak jsou na tom psi?

U psů je situace jiná. Varlata mají být na svém místě do 8. týdne věku, takže do nové rodiny by mělo jít už „kompletní“ štěně. Ale není výjimkou, že si nový sameček „dá na čas“. Některým varlátka sestoupnou až v půl roce věku. Situace může být stresující zejména u jedinců určených k chovu. Hodně záleží na tom, jak je napsaná smlouva s původním majitelem, ale někdy obdobné případy končí až u soudu (krycí pes, který nemůže kryt – to může jít o dost peněz).

Pokud je varle hmatné v tříselném kanále, někteří praktici a chovatelé vymasírovávají kuličku směrem k šourku. Já se přiznám, že to neumím, a efekt mi přijde sporný, ale někteří jsou s tím nadměrně spokojeni, tak to k něčemu být musí.

#### Co s tím?

Klasická medicína nabízí aplikaci hormonů. Z homeopatických léků se nejčastěji používá *Calcarea carbonica*. Tito psi jsou mohutnější kostry, se silnými kostmi, zavalití. Nejsou hloupí (to ani náhodou, i když tak můžou vypadat), ale potřebují více času na zpracování nových věcí, nejde na ně moc tlačit (zejména ve výcviku). Rádi sežvýknou nestravitelné předměty, třeba hlínu nebo kus omítky. Jsou roztomilí, majitelé většinou řeknou, že je to takový „bulík“. Tento lék jim pomůže lépe vstřebávat minerály z potravy, podpoří růst (mívají problémy s minerálním metabolismem). Další v řadě karbonických léků by byla *Baryta carbonica*, která konstitučně vypadá podobně jako *Calcarea carbonica*, ale už se bavíme o mentálně zpomaleném štěněti. Tento lék mu pomůže nejenom se sestupem varlete, ale i s psychickým vývojem (v rámci hranic daného organismu).

U nohatých, přátelských psů bych doporučila *Calcarea phosphoricu*. I ta podpoří minerální metabolismus, zejména vstřebávání vápníku a fosforu.

Třetí v řadě calcareových léků je *Calcarea fluorica*. Co se týče metabolismu, ovlivňuje vstřebávání vápníku a fluoru. Tato zvířata mají obecně problém s vazy (což je případ kryptorchismu jako takového – vaz, který táhne varle do šourku, nefunguje, jak má). Můžou mít volnější vazy, například ve spěnkách, celkově mohou být různě „pokřivení“, buď už jako plemeno – mops, buldoček, buldok – nebo jako jednotlivec, můžou mít různé vady postroje (vytočené, vtočené končetiny) a asymetrii mezi velikostí hlavy a těla.

Další možností je *Pulsatilla*, nepřítomné bývá pravé varle, tito psi jsou přítulní, mazliví, milují procházky.

U neklidných, vyhublých psů může být správnou volbou *Causticum*, zejména pokud není hmatné pravé varle.

Vybrané léky nasaďte v ředění 15/30 CH 2–3x týdně. Léky lze mezi sebou kombinovat.

#### Příběh z ordinace

*Rafaela (chodský pes) jsem slyšela v ordinaci už z čekárny. Ačkoliv tam byl shodou náhod se svojí maminkou a sourozencem, celou dobu říkal a kručel. Bylo mu deset týdnů a přišel na přeočkování. Oproti sestřičce byl menší, drobnější i v hlavě. Na vyšetřovacím stole se neustále ohlížel po majitelích. Při klinickém vyšetření před vakcinací jsem zjistila nepřítomnost pravého varlete. Nasadili jsme Pulsatillu 15 CH 2x týdně a Calcarea fluoricu 9 CH v ostatní dny. Na další vakcinaci přišel už s oběma varlaty.*

MVDr. Lada Paulů

# Význam „předtěhotenského“ období

*„Své budoucí zdraví si vytváříme především v průběhu svého nitroděložního života. Tento fakt by měl způsobit, že blaho (těhotných) žen se stane prioritou ve všeobecné péči o zdraví.“  
Michael Odent*



Postoj kultury k ženám a stejně tak i k mateřství symbolizuje její úroveň a hodnoty. Dokud společnost hodnotu ženy a s ní spojeného mateřství nepostaví spolu se zdravím na jeden z nejvyšších stupňů žebříčku svých hodnot (a to nejenom ve slovech, ale zejména v činech), nebude v této kultuře dosaženo harmonické rovnováhy, která by umožnila její další zdravý vývoj. Na významu stále více nabývá také odpovědný postoj k rodičovství zahrnující přípravu celého páru, jejímž výsledkem je vědomé početí dítěte.

Existuje jedno staré úsloví, které říká: „*Chcete-li dobře vychovat dítě, začněte jeho babičkou...*“ Můžeme si položit otázku: Věděli snad naši předkové o existenci a působení tzv. – současnou vědou již prokázaných – epigenetických mechanismů? Další otázkou pak může být, kdy vlastně začíná zdravé těhotenství?

Život páru probíhá od počátku těhotenství v nějakém vztahu k budoucímu dítěti a všichni zúčastnění procházejí určitými vývojovými fázemi. Společný vývoj je ovlivňován mnoha činiteli a z jejich vzájemně souhry plynou šance a rizika, která jedince i budoucí rodinu čekají. **Hlavním faktorem prevence komplikací a vývojových vad je plánované rodičovství, které je možné načasovat tak, aby podmínky pro početí a vývoj dítěte byly co nejpříznivější.** Již od splynutí pohlavních buněk si totiž dítě přináší informace geneticky předané, které mají vazbu k prarodičům a dalším minulým generacím, a tuto výstavbu následně ovlivní vše, co dítě prožije během svého prenatálního vývoje. První příspěvek je závislý na obou rodičích, ten druhý zejména na matce.

**Vedle tělesné konstituce a kondice tedy záleží významně na chování a prožitcích matky, a to již před početím dítěte.** Tento předpoklad současné vědecké výzkumy zabývající se epigenetikou spolehlivě dokladují. Je tedy zřejmé, že obtíže celého života budoucích rodičů (zejména matky) není možné vyřešit v průběhu „devíti měsíců“ těhotenství. Proto by měla být pozornost obrácena směrem k období před početím dítěte, kdy by s dostatečným časovým předstihem mohly být rozpoznány a řešeny obtíže nejenom zdravotní, a to u obou budoucích rodičů.

**Kořeny zdravého těhotenství lze hledat daleko před početím v návaznosti na zdraví v průběhu celého předchozího života matky i otce.** Protože současná prenatální péče je převážně zaměřena na sekundární prevenci (vyhledání a řešení potíží již vzniklých) – její intervence přicházejí pozdě na to, aby výrazně změnila celou situaci.

Zdravé těhotenství by mělo začít nejpozději rok před početím dítěte – optimálně ale již v „domě prarodičů“. Období přípravy na těhotenství by mělo zahrnout získání vědomostí, dovedností a motivace k provedení změn v různých oblastech života budoucích rodičů. Prekoncepční péče a příprava na rodičovství, včetně šetrných (například homeopatických) intervencí, by měla být v každé vyspělé společnosti samozřejmou součástí zdravotní péče. **Jako metoda primární prevence by významně snížila rizika eliminací potenciálně škodlivých faktorů, jako jsou konzumace legálních i nelegálních drog včetně léčiv (jejich převedením na méně škodlivou – lépe zcela neškodnou – variantu), nevhovující pracovní zařazení, kontakt s infekcemi a dalšími teratogeny, nesprávné stravovací návyky, nevhodná tělesná aktivita a neharmonická psychosociální situace.**

V tomto období je vhodné posoudit a upravit nejenom způsob života a eliminovat rizikové chování, ale zabývat se celkovou zdravotní kondicí a zvážit odstup mezi těhotenstvími (rizikový je interval kratší než jeden rok, zejména pro ženy po operativním porodu). **Nejvhodnější věk pro těhotenství je do 35 let,** později se zvyšuje riziko komplikací jak pro matku, tak pro dítě. Vyšetření před těhotenstvím by mělo zahrnout zhodnocení bio-psycho-sociální kondice a potřeb ženy, vyšetření například krevního obrazu, funkce štítné žlázy, fyziologických funkcí (tlak), antropometrických hodnot a dalších anamnestických dat. Následovat by měla aplikace cílených preventivních postupů včetně detoxikace organismu a doplnění potřebných látek (vitaminů a minerálů nejlépe v přirozené formě), zejména pak vitamínu D, kyseliny listové, železa, vápníku a jódu.

Navázat by měla včasné započatá, rozsahem i obsahem **přiměřená, prenatální péče,** která nepřináší pouze pozitivní těhotenské výsledky, ale zohledňuje i blaho těhotné ženy. Proto je dobré si uvědomit, že **nadměrné vyšetřování a testování nebo nedostatečné vysvětlení s sebou přináší tzv. „nocebo“ efekt, který zvyšuje úzkost a stres ženy,** což ve svém důsledku může negativně ovlivnit její životní pohodu, a tím i zdravý vývoj dítěte. Zvýšený počet vyšetření navíc odvádí pozornost od obsahu péče, kdy zájem by neměl být zaměřen pouze na biomedicínské ukazatele, ale přednostně na potřeby ženy a dítěte a na edukaci páru, což je v současné době spíše výjimkou.

Těhotenství a porod – zejména prvního dítěte – ovlivní a změni zásadním způsobem život celého páru. Těhotenství představuje všestranný informační nápor ze zevního i vnitřního prostředí, ale současně je i nejhezčí cestou, po které je možné jít. Proto by rodičovství mělo být chápáno jako poslání a současně jako umění vyžadující talent a důkladné znalosti. Díky tomu někteří rodiče mohou být zdrojem lásky a zdraví, jiní mohou z nevědomosti své potomky celoživotně poškodit.

Těhotenství je aktem tvoření, jehož překážkou může být špatná výživa a kondice, strach, nízká důvěra ve vlastní schopnosti, špatný stav rodiny a vztahů, převaha logiky, pesimismus, nesoulad nároků a schopností. Zdraví může být poškozeno v kterémkoliv okamžiku vlivem vnitřních či vnějších okolností. Zdravý budoucí život jedince je tak dán součtem jednotlivých správných či nesprávných rozhodnutí rodičů – zejména matky. **Nevhodné životní podmínky v období raného vývoje mohou způsobit nevratné změny, které pak v podobě zvýšeného rizika či poškození zdraví přetrvávají celoživotně. Těhotenství tedy není pouhým fyziologickým procesem, ale má svůj hluboký význam pro další život člověka.** Spolu s porodem bývá v životě ženy vnímáno jako hlavní událost, která se významně ve svém důsledku promítne do života celé společnosti.

**Co je vhodné udělat, pokud chceme prožít radostné těhotenství a umožnit svému budoucímu dítěti pohodový „pobyť“ v mateřském lůně?**

- Začněte se odpovědně a vědomě připravovat předem.
- Zjistěte si svůj aktuální zdravotní stav a kondici.
- Kontaktujte odborníka (například porodní asistentku, homeopata-zdravotníka) a poraďte se, jak v přípravě postupovat.
- Upravte návyky svého způsobu života (strava, hydratace, pohyb, zvládání a prevence stresu).
- Změňte co nejdříve své rizikové chování.
- Pokud je to možné, upravte prostředí kolem sebe (eliminujte rizikové faktory).
- Detoxikujte a vyčistěte svůj organismus (na těle i na duši) pomocí šetrných prostředků (včetně homeopatie).
- Komunikujte se svým partnerem a „vyčistěte mezi sebou vzduch“.
- Věnujte každodenně čas sama sobě a zaměřte se na vnitřní dialog (se sebou) například formou meditace.
- Naučte se správně dýchat.
- Navozujte si a prožívejte co nejčastěji pocity radosti, štěstí a vděčnosti.

Krásné dny vám všem ze srdce přeje

PhDr. Radka Wilhelmová, Ph.D., LF MU,  
Katedra porodní asistence; Komenského nám. 2, Brno  
E-mail: rwillhelm@med.muni.cz



# Homeopatie tady a teď

**Poslední dobou se stále častěji setkávám s lidmi, kteří mi říkají, že homeopatie je „asi“ dobrá na chronické potíže, ale s akutními si neporadí. Tito lidé homeopatii většinou ani nevyzkoušeli...**

Pak je zde další skupina lidí, kteří se rozhodli, že homeopatii zkusí – v těchto sychravých podzimních dnech k tomu mají ideální příležitost. Oscillo znají v podstatě všichni, mnozí ani netuší, že jde o homeopatický lék. Ale jsou mezi nimi i odvážlivci, kteří už nakoukli do Světa homeopatie a vyhledali si dle příznaků – rýmy či kaše – vhodný lék. Moje kamarádka Pavla má například dobrou zkušenost s Pulsatillou, kterou si našla jako lék pro svoje dcery (odpovídající popisu léku). Ta je vhodná především pro děti, které mají jemnou kůži, světlé vlasy, modré oči, celkově bývají buclatí a pohlední. Jsou velmi starostliví a mají rádi, když se o ně někdo stará. Z neznámých důvodů vstupují do ordinace uplakaní a schovaní za „máminou sukni“, ale za chvíli se bez důvodu smějí. Mají proměnlivé nálady, nemívají žízeň a nenávidí tuk, zato mají rádi sladké. V noci spí s rukama nad hlavou. Pulsatilla je stejně proměnlivá jako tyto děti (anglicky wind flower – větrná květina). Pulsatille se často říká „aprílový lék“. Pavla vybrala lék zřejmě dobře, neb se její dcery skvěle „drží“.

Kamarád Jirka se mi zase o víkendu svěřil, že má silnou artrózu kyčlí a nikdo si s ním už neví rady. Nabídla jsem mu, jestli nechce vyzkoušet homeopatii. Ačkoli nemá s homeopatií osobní zkušenost, souhlasil. Řekl mi, že stejně nemá jinou cestu... Upozornila jsem ho však na to, že tento problém je dlouhodobý – chronický. Je to jiné než u rýmy, která je většinou akutní. Jak dlouho si s artrózou zahrával a snažil se jí dalším pohybem prohlubovat, tak musí očekávat dlouhodobější léčbu.

Pak je tu také prevence, v jejímž případě se lidé k homeopatii (nejčastěji k Oscillu) také obrací. Je to proto, že lidé, kteří se léčí homeopaticky, shledávají, že jsou ve všech ohledech zdravější. Já osobně to mohu potvrdit i z vlastní dlouhodobé zkušenosti (min. v rámci 3–4 letého „zkoumání“), kdy se homeopatická léčba akutních rým, kašlů či nevolností obešla v naší rodině bez zásahu klasické medicíny, které se ale v případě nutnosti nebráníme. Není však lepší využít šetrnou cestu v podobě homeopatie, když nám pomůže? Lidé jako já pohlíží na homeopatii jako na typ medicíny, který je jim vlastní, a dávají jí přednost, kdykoliv je to možné.

Homeopatie hraje také velice důležitou preventivní úlohu v rodinách s dětmi. Co by si lidé počali, kdyby neměli v domácnosti Arniku? Od okamžiku, kdy se dítě začne pohybovat, přijde snadno k modřinám, boulím a drobným zraněním. V takových případech můžeme Arniku použít jako domácí lék, který uleví bolestem a blahodárně působí na otoky a tržné rány. Velmi dobře podporuje i léčení zlomenin. Mnoho lékařů ji podává, aby předešli pooperačním komplikacím a pro její účinek na nespavost. U lidí, kteří musí mnoho cestovat, zejména létat na velké vzdálenosti, zabrání Arnika mentálnímu i tělesnému vyčerpání a únavě. Takto bychom mohli psát o řadě dalších homeopatických léků.

Ať už se na homeopatii díváte z pohledu „preventivního“, akutního či chronického, nyní je ideální čas ji vyzkoušet.

**Poznámka autorky:** *Právě jsem dostala SMS od kamarádky, která mi ruší naši dnešní plánovanou schůzku: „Luci, omlouvám se, ale nedorazím, začalo mě bolet v krku.“ Ideální příležitost pro vyzkoušení homeopatie, co myslíte?*

Lucie Nestrašilová

Zdroj: „Homeopatie – královská léčba“, Dr. Margery G. Blackieová, osobní lékařka anglické královny Alžběty II.

## Zázvorový čaj

**Určitě mnoho z vás, naši milí čtenáři, používá zázvorový čaj jako lék při nachlazení. Na co si dát pozor?**

Zázvorový čaj podle tradiční čínské medicíny tzv. otevírá povrch, otevírá naše ochranné nejpovrchnější energetické vrstvy, aby se škodlivina, která nás napadla, dostala z těla ven. A to formou pocení. Zázvorový čaj tedy spouští pocení.

Řeč je samozřejmě o opravdovém zázvorovém čaji s plátky čerstvého zázvoru nebo s nastrohaným zázvorem. Ne o porcovaném čaji se zázvorovým aroma.

Pokud zázvorový čaj splní opravdu svůj účel a spustí pocení, škodlivina sice může ven, nicméně naše ochranná vrstva zůstává po určitou dobu (např. půl dne) otevřena a jsme tak náchylní vůči novým infekcím, se kterými se po tuto dobu setkáme. Po zázvorovém čaji bychom proto měli zůstat doma v teploučku, vypotit se a možná i trochu prospat.

Pravidelné pití zázvorového čaje jako prevenci proto vždy dobře zvažte. Kromě spouštění pocení zázvorový čaj také harmonizuje žaludek a lehce zvedá energii.

PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.



# Můžeme stravou posílit ledviny?

*Ledviny jsou u člověka párovým orgánem uloženým po stranách páteře v břišní dutině. Slouží k filtraci krve, ze které odstraňují škodlivé metabolity. Ty jsou pak jako moč odváděny z těla. Ledviny nejsou orgánem, který by se přímo účastnil trávení, přesto je skladba stravy pro funkčnost ledvin velmi důležitá.*

Velmi důležitý je samozřejmě také pitný režim, o němž se hodně píše, a přesto se často setkávám s lidmi, kteří „mají fakt dobrý pitný režim, ale právě dnes tomu pítí moc nedali...“. Naše orgány fungují celý den, nevidím tedy žádný důvod, proč bychom se k nim měli chovat tak, jako by si někdy vzaly dovolenou.

**Pijte častěji, v malém množství – jakmile začnete pít, z mozku za ledvinám vyslání signál a ony začnou být aktivnější. Jednoznačně nejlepší je čistá voda.**

Já nejsem zastáncem balené vody. Jestliže nemáte přístup k pramenité vodě, je voda z vodovodu dobrou volbou, a pokud by byla filtrovaná, pak je to nejlepší řešení. Minerální vody bych doporučovala jen omezeně, cca 2 dl denně. Je třeba zdůraznit, že polévky, mléko, káva, zeleninové a ovocné šťávy ani černý čaj se do pitného režimu nepočítají.

Vhodné jsou také **slabé zelené a bylinné čaje** – to platí např. o čaji z listů jahodníku, který obsahuje hodně vitamínu C a dalších látek, jež pomáhají léčit klouby, gynekologická onemocnění, ale i ledvinové kameny a záněty střevní sliznice.

**Snažte se nepít při jídle a učeťo i své děti,** je to opravdu velmi škodlivý zlovyk. Nepijte těsně před jídlem a po něm, **nejlepší je pít mezi jídly.**

Močovému měchýři a ledvinám škodí pikantní a kořeněná jídla, kouření a alkohol, černý čaj a káva. Nevhodné jsou také slazené nápoje a energetické drinky.

**Jaká jídla mohou ledvinám pomoci?**

Energií ledvin posiluje obecně teplé jídlo (energetická dráha ledvin je velmi citlivá na chlad – fyzický i emocionální), např. lehce stravitelné polévky, dušená či vařená zelenina a obiloviny. Naopak přemíra bílkovin ledviny velmi zatěžuje, proto bychom



neměli jíst maso ve větším množství a několikrát denně (neodpustím si na tomto místě narážku na proteinové drinky a také na paleo stravu či Dukanovu dietu).

Ledviny, jako detoxikační orgán, jsou přetěžovány například těžkými kovy, které jsou obsaženy v některých potravinách (např. houby, některé dravé mořské ryby), v plastech, čistících prostředcích, výfukových plynech, hnojivech, ale i v kosmetice, očkovacích látkách a některých potravinových doplňcích. Příznivce margarínů asi nepotěší fakt, že při výrobě se často používají směsi, které obsahují nikl a kadmium, a to jsou kovy velmi toxické.

Na druhé straně ale máme k dispozici potraviny, které ledviny posilují. Kdo trochu zná čínskou dietologii, ví, že jsou to **potraviny, které svým tvarem ledvinu připomínají – např. fazole, boby či datle.** Dále je to např. čočka,

cizrna, ale i mangold, jenž snižuje hladinu močoviny v krvi a tak je chrání. Játra a ledviny posilují i různá semínka tím, že čistí krev. Jen bych chtěla všechny semínkové nadšence upozornit, že nic se nemá přehánět a že **doporučená denní porce semínek je 1–2 polévkové lžíce.**

Obecně můžeme říci, že zásady zdravé stravy – omezení masa a nezdravých tuků, vyloučení nebo razantní omezení cukrů a bílé mouky, konzumace ovoce a zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin – jsou důležité i pro zdraví a správnou funkci ledvin. Všechno by to měly být potraviny co nejméně chemicky zpracované. A určitě nezapomínejte na zdravý pravidelný pohyb, který podporuje detoxikaci celého organismu tím, že zrychluje průtok krve cévami a tím i její cirkulaci ledvinami.

I když máme ledviny dvě a i když je současná medicína na velmi vysoké úrovni a může funkci ledvin nahradit, jsou pro nás

ledviny nesmírně důležité a je třeba je chránit každý den.

**Můžeme to dělat tak, že:**

- je nebudeme vystavovat chladu,
- budeme dodržovat pitný režim,
- to nebudeme přehánět s alkoholem,
- se budeme vyhýbat nezdravým, pikantním, chemicky upraveným potravinám,
- se budeme pravidelně a přiměřeně hýbat.

**A hlavně, že se budeme mít rádi – dráha ledvin reaguje na stresy kolem nás velmi citlivě, monitoruje naše strachy, obavy, úzkosti.**

Proto je i psychická pohoda velmi důležitá. Pro ledviny stejně jako pro každou jinou buňku našeho těla.

Ing. Ludmila Pšczolková

# Využití homeopatických léků při gynekologických zákrocích

*Jako porodní asistentka využívám homeopatickou terapii ve své praxi již řadu let. Především pro období těhotenství, porodu a šestinedělí. I mým klientkám se homeopatické léky osvědčily. Často se za mnou vracejí pro radu i v jiných obdobích svého života...*

Časté dotazy mých klientek souvisejí s **přípravou na plánované gynekologické výkony** a možnosti homeopatické podpory regenerace organismu po nich. Proto jsem se rozhodla nabídnout tyto užitečné informace i jiným ženám.

**Homeopatické léky, doporučené před jednotlivými zákroky a po nich mají pro ženský organismus tyto benefity:**

- redukují krevní ztráty, napomáhají vstřebávání krevních sraženin,
- podporují rychlejší regeneraci ženského pohlavního ústrojí,
- snižují bolestivost a citlivost po výkonech,
- u větších výkonů lze doporučit léky, které snižují meteorismus po operacích,
- působí skvěle na reepitelizaci (regeneraci) sliznice moč. trubice například po zacévkování při operacích,
- po dlouhodobějších narkózách či při nesnášenlivosti anestezie pomáhají detoxikovat organismus,
- opečují psychiku a poskytnou ženě zklidnění.

## KYRETÁŽ – REVIZE DUTINY DĚLOŽNÍ

- provádí se často po spont. potratu nebo při umělém přerušení těhotenství,
- po porodu v souvislosti s potřebou odstranění nežádoucích pozůstatků,
- může být potřebná kdykoliv v průběhu života ženy, například v souvislosti s intenzivním dysfunkčním krvácením.

**Příprava na výkon** – nejedná-li se o výkon akutní:

**Arnica montana 15 CH**  
2x denně 5 granulí po dobu 2–4 dní

**Po výkonu pokračujte:**

**Arnica montana 15 CH**  
2x denně 5 granulí – 7 dní

**Bellis perennis 5 CH**  
2x denně 5 granulí – 7 dní

Pokud pocítujete před výkonem nebo po něm strach a obavy, použijte lék *Gelsemium sempervirens* 30 CH 1–2x denně 5 granulí. Lék je možno v případě potřeby užívat i dlouhodoběji.

## KONIZACE ČÍPKU

- léčba předrakovinových změn hrdla děložního,
- menší operační výkon, při němž dochází k odstranění postižené tkáně z děložního čípku většinou pomocí elektrokoagulační kličky.

**Příprava na výkon:**  
**Arnica montana 15 CH**  
2x denně 5 granulí po dobu 7 dní

**Po výkonu pokračujte:**  
**Arnica montana 15 CH**  
2x denně 5 granulí – 7 dní  
**Apis mellifica 15 CH**  
2x denně 5 granulí – 7 dní

Pokud pocítujete před výkonem nebo po něm strach a obavy, použijte lék *Gelsemium sempervirens* 30 CH 1–2x denně 5 granulí, možno užívat i dlouhodoběji v případě potřeby.

## HYSTEREKTOMIE

- je jednou z nejčastějších gynekologických operací, při operaci dojde k odstanění dělohy, vaječníky jsou většinou ženě ponechány,
- mezi nejčastější důvody, proč ženy hysterektomii podstupují, patří např. nádorová onemocnění, nepravidelné či silné krvácení, myomy, endometrióza atd.

**Příprava na výkon** – nejedná-li se o akutní výkon:

**Arnica montana 15 CH**  
1x denně 5 granulí 14 dní před výkonem  
**Phosphorus 9 CH**  
2x denně 5 granulí den před výkonem



**Nux vomica 9 CH**  
2x denně 5 granulí den před výkonem  
**Oscillococcinum**  
1 dávka (tubička) den před výkonem

**Po výkonu pokračujte:**  
**Arnica montana 15 CH**  
2x denně 5 granulí – 7 dní  
**Bellis perennis 5 CH**  
2x denně 5 granulí – po dobu 14 dní  
**China 9 CH**  
3–5x denně 5 granulí týden – 5 dní  
**Nux vomica 9 CH**  
3x denně 5 granulí – 5 dní  
**Oscillococcinum**  
1 dávka ob den po dobu jednoho týdne

## LAPAROSKOPIE

Velmi častý diagnostický i operační výkon.

**Diagnostická laparoskopie umožňuje:**

- diagnostikovat zánět gynekologických orgánů či jiného orgánu,
- vyšetřit příčinu sterility,
- vyvrátit, či potvrdit podezření na mimoděložní těhotenství,
- vyvrátit, či potvrdit přítomnost srůstů,
- vyšetřit bolesti v pánvi z neznámé výčiny,
- vyvrátit, či potvrdit podezření na nádor aj.

Pokud během diagnostické laparoskopie lékař zjistí takové abnormality, které vyžadují operační výkon, přechází diagnostická laparoskopie v operační laparoskopii.

**Příprava na výkon** – nejedná-li se o akutní výkon:  
**Arnica montana 15 CH**  
1x denně 5 granulí po dobu 14 dní  
**Nux vomica 9 CH**  
ráno a večer 5 granulí den před výkonem  
**Oscillococcinum**  
1 dávka den před výkonem

**Po výkonu pokračujte:**  
**Arnica montana 15 CH**  
2x denně 5 granulí – 7 dní  
**Bellis perennis 5 CH**  
2x denně 5 granulí – 7 dní  
**China 9 CH**  
3–5 x denně 5 granulí – 5 dní  
**Nux vomica 9 CH**  
3x denně 5 granulí – 5 dní  
**Oscillococcinum**  
1 dávka ob den do 3 dávek

Homeopatické léky v tomto období mohou být ženám velmi užitečnými pomocníky, a proto, pokud se rozhodnete je použít, přeji vám pozitivní zkušenost a brzké uzdravení.

Bc. Romana Gogelová

# Máte odvahu říct NE?

*Patřím mezi tzv. Husákovy děti, což znamená, že jsem byla vychovávána, stejně jako mnoho mých vrstevníků a hlavně vrstevnic, k tomu, že plníme zadané úkoly a držíme se heslem „To se nějak vydrží...“*



A tak jsem přijímala různé pracovní i životní výzvy a povinnosti, někdy s radostí a někdy se zařátými zuby. Často se k tomu pak přidružila bolest hlavy, žaludeční obtíže, když toho bylo prostě moc... A někdy to skončilo různě zatím banálními nemocemi.

Naštěstí jsem se v rozkvětu své pracovní kariéry seznámila s homeopatií a s Bachovými esencemi, které mi v mnohém velmi pomohly.

Když jsem cítila, že **je toho až nad hlavu**, užívala jsem **Argentum nitricum 15 CH** 5 granulí několikrát denně. Když mě čekalo vystoupení, při kterém se mi **celý den svíral žaludek a chodila jsem skoro co půl hodiny na toaletu**, tak mi zase velmi pomáhalo **Gelsemium 30 CH** – rozpustit 10 granulí do vody a popíjet po celou dobu stresové události. Při pocitu, že **mám knedlík v krku a nevypravím ze sebe ani hlásku**, provedl velkou službu lék **Ignatia 15 CH** několikrát denně 5 granulí. A ve věku, kdy si mnohé mé vrstevnice plynou po vlnách pracovního stereotypu, jsem se vrhala do různých činností a různě úspěšně jsem se s nimi poprala.

Avšak nedávno se ke mně dostal velice zajímavý projekt, na kterém jsem měla být zúčastněna. Opravdu lákavý a velice inspirující, ale nějak jsem vnitřně cítila, že je to mimo mé životní ambice a že mě vlastně dostává do oblastí, kde se nechci pohybovat a necítím se komfortně. Při nabídce tohoto projektu jsem váhavě souhlasila

(třeba další výzva?), ale pořád jsem žila v určitém napětí, kdy jsem se s tím nedokázala vnitřně ztotožnit. Navíc jsem ve stejnou dobu měla možnost zúčastnit se další činnosti, která mě přitahovala daleko více a přinášela mi i část relaxace, na kterou v rychlém životním tempu najednou nějak nebyl čas. Jenže už jsem přece kývla, slova se dodržují a ono se to přeci nějak vydrží... I když vlastně se vkrádaly pochybnosti, „vždyť na mě něco asi leze, bolí mě klouby, jsem taková celá unavená, v krku mě to tak divně škrábe, pálí mě žába a do toho náročný den, kde vlastně ani nechci být...“ Užívala jsem různá homeopatika, ale žádný efekt nebyl.

Až noc před začátkem akce jsem se probudila okolo 2 hodiny s myšlenkou – **prostě řeknu NE!** Mokrát v životě jsem to neudělala, byla jsem přeci ta pracovitá holka, co plní povinnosti! **Ale jak to říct?** V této chvíli mi velice pomohly **Bachovy esence**, kdy jsem sáhla po esenci **White chestnut – neustále dokola stejná myšlenka**, stále myslím na to, jak to jen řeknu, a nemohu z toho spát, spolu s **Larch – pomáhá zvládat nedostatečné sebevědomí**, takže nám brání být tím, čím chceme, a dělat to, co chceme, a k tomu **Cerato na nerozhodnost, tato esence pomáhá věřit vlastní intuici**.

Kapala jsem ještě v noci, pak ráno a k tomu si vzala **Ignatii 30 CH**, abych sebrala odvahu. Cítila jsem se stejně jako spráskaný pes, který

by potřeboval ležet v posteli a léčit si virózu, jež na mě pravděpodobně skočila.

Ale odhodlala jsem se, zavolala jsem manažerce projektu, že mě to moc mrzí, ale že se nezúčastním. A dokonce jsem i udala svoje vnitřní obavy!!! A světe div se, vyšla mi vstříc, sama pochopila, že v této situaci není moje účast přínosná.

A já si najednou uvědomila, jak je to skvělé, že žijeme ve svobodné době, kdy si můžeme sami určovat hranice, jenom na to musíme mít tu správnou odvahu. **Říci NE není jednoduché, když to není náš denní chleba. Není třeba se bát, to jenom my sami máme pocit selhání, když se nejsme schopni vymezit.**

A kupodivu během následujících dvou hodin odezněla i viróza. Klouby přestaly bolet, v krku najednou neškrábalo a já si odpoledne šla zaběhnout svých 5 km a večer se pokochala vystoupením své dcery na krásném koncertě. A druhý den jsem nastoupila do projektu, který mě těšil.

Myslím však, že kdybych si nepomohla homeopatií a „Bachovkami“, které mi nastolily vnitřní odvahu a rovnováhu, tak bych to nezvládla. A samozřejmě mám štěstí, že mohu pracovat s tak úžasnými lidmi, kteří jsou prostě už dál...

I vám přeju mnoho odvahy.

*MUDr. Magdalena Záchová*

*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](http://www.svethomeopatie.cz).*

*Redakční rada: Lucie Nestršilová, šéfredaktorka, MUDr. Eva Kettmannová, odborný garant, Mgr. Andrea Dovalová, koordinátor sociálních sítí  
Kontakt na redakci: 773 686 002, [redakce@svethomeopatie.cz](mailto:redakce@svethomeopatie.cz)*