

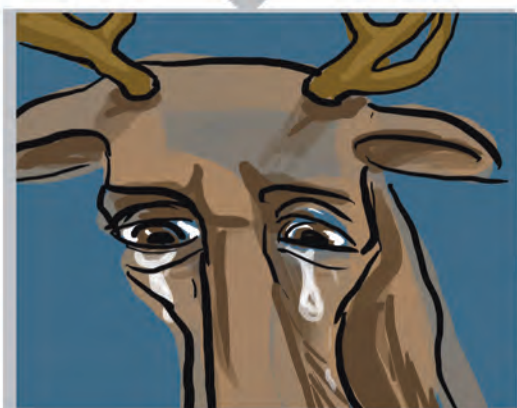
Okénko do Světa homeopatie

Ročník 2 Číslo 7

prosinec 2014

www.svethomeopatie.cz

Šťastný a veselý, Nový rok ve zdraví, s kuličkami i bez. Vykročte vstříc novým výzvám, hlavně s úsměvem a dobrou náladou a nezapomeňte, že Svět homeopatie.cz bude s vámi i v roce 2015!



T.S

Když má rýmu homeopat

Ptám se svých kolegů...

Letos mě listopadová rýma neminula a protože ohrozila návštěvu babičky ze Slovenska, což jsou pro nás s manželem dva dny volna bez dětí, nasadila jsem všechny své zbraně hned u prvních příznaků - *Oscillo*, *Nux vomica*, následně *Kalium bichromicum*, výplachy konvičkou s vlažnou slanou vodou, akupresuru na uvolnění ucpaného nosu a přínosných dutin, lipový čaj z vlastnoručního sběru a na noc aromaolej ze sibiřské jedle...

Obvykle nemám čas při čtyřech dětech o sebe tolik pečovat, ale tentokrát bylo hodně v sázce a vyplatilo se... Během této dvoudenní kúry nebo lépe řečeno štafety mě napadlo, že by mohlo naše čtenáře zajímat, jak se vlastně léčíme my, lékaři a zdravotníci propagující šetrné alternativní metody na tomto portálu. Zeptala jsem se svých kolegů z týmu Světa homeopatie a spolu s vámi se těším na pestrou paletu jejich užitečných tipů k léčbě rýmy:

MUDr. Věra Budková, pediatr,
Homeopatická poradna Světhomeopatie:

„RÝMA? V podstatě mě nepotká celý rok. Ani svým dětem jsem nosní kapky nepodávala, nechtěly to tak. Při nejhorším jsem jim mazala pod nos *Borozan*, když už spaly - jen se zavrněly a to bylo vše, co jsem s nimi řešila, když měly rýmu. A já? Zásadně nepřetápím. V noci mám ve svém bytě teplotu maximálně 18,5 stupně, přes den ne více než 20,5. V ordinaci při poradně pro miminka topení pustím, ale opětně ho v ordinaci místnosti na celý den vypínám, v přípravě je puštěné na polovic... Léčím se pouze a skutečně "jen" *Oscillococcinem* - zejména při fyzické, ale i psychické únavě, když jsem "TOP" a dále v případě, kdy je třeba větší nemocnost, tj. v chřipkovém období. Denně si pak vezmu jednu tubu na spaní po dobu 2-3 dnů a to stačí. Změnila jsem také svůj způsob spaní. Snažím se být v posteli do 22 hodin a dobře a dostatečně se vyspat. Každý den totiž vstávám v 6 hodin ráno. O víkendu pak nezapomínám na pohyb procházkou a radost z počínání. Je mi fajn."

PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.,
fyzioterapeutka, Rehabilitační poradna -
Světhomeopatie:

„Když mám rýmu z homeopatických léků využiji nejčastěji v prvních dnech *Sambucus nigra* pro uvolnění nosní dutiny. V průběhu pracovního procesu pak často také *Allium cepa*, aby mi nekapalo z nosu:-)“

MUDr. Ilona Ludvíková, stomatolog,
autorka brožurky pro nastávající maminky:

„Sebe a všechny okolo léčím svým triem:
1. vyloučím mléko a mléčné výrobky ze stravy
2. piji hodně tekutin - černý čaj s citronem nebo bylinkové čaje. Manžel upřednostňuje mátový s medem, syn ibiškový
3. *Oscillococcinum* - první den tři dávky denně a pak jednu dávku denně po tři dny. Homeopatika volím podle situace: u kýchání a zimomřivosti *Nux vomica 9 CH* 5 granulí každou hodinu po celý první den infektu, na pocit oteklé celé hlavy *Apis mellifica 30 CH* stejně frekventně celý první den nebo *Lachesis mutus 9 CH* při ucpaném nosu.“

Na ostatní chřipkové příznaky - *Paragrippe* tablety. Pokud to neodezní do tří dnů, přidávám probiotika a z homeopatik pak *Hepar sulfur 15 CH* 5 granulí třikrát denně a k večerní dávce přidávám *Pyrogenium 9 CH*. Takhle kombinace je opravdu rázná a rychlá. Pouze v případě rýmy kombinované s oparem upřednostním lék *Mezereum 15 CH* třikrát denně 5 granulí. Rekonvalescence je pak ve znamení léku *Kalium phosphoricum 5 CH* při únavě s bolestí hlavy nebo *Kalium muriaticum 15 CH* při přetrvávajícím zahlenění.“

Bc. Romana Gogelová, porodní asistentka,
Poradna porodní asistentky Světhomeopatie:

„Pokud mne jen „ovane“ v začátku - vezmu si *Oscillo*, uvařím višňový čaj a do něj protlačím přes česnekovač zázvor a přidám med. Takle kombinace mi momentálně opravdu moc pomáhá a ten zázvorový čaj je i moc chutný. Pokud už se cítím nemocná - postel!!!, bezinkový nebo majoránkový čajík + med, tymiánový krém (na čelo, spánky, hrudník, plosky nohou, slivovice 2x denně 1 štamprlika a *Oscillo* + *Allium cepa* na rýmečku v počátcích.“

MUDr. Kateřina Formánková, pediatr,
Homeopatická poradna Světhomeopatie:

„Nejčastěji mívám rýmu alergickou, takže převládá *Allium cepa composité*, nebo *Sabadilla*, *Poumone histamine*, pokud mám rýmu hnisavou, většinou stačí *Kalium bichromicum* (ale to už jsem neměla ani nepamatuju). Samozřejmě při virové rýmě *Oscillococcinum*. Do nosu nic nekapu, protože nosní kapky nesnáším, ale někdy si do nosu mažu výborný bylinkový preparát *Nosní gel forte* od *Nobilisu*.“



Zdroj: Léla Kindlová

Mgr. Alice Lapišová, psycholog,
Poradna psychologa Světhomeopatie:

"Klasickou rýmu nemívám, vždy je to spíš nachlazení spojené s únavou. Takže ruším práci a zalehnu do postele. Nejdůležitější je pro mě 1. spánek - spím i 48 hodin v kuse. 2. přístup čerstvého vzduchu - mám vždy otevřené okno, na sobě teplou mikinu s kapucí a dvě peřiny - abych se vypotila, to mi přináší znatelnou úlevu a za 3. větší množství čisté vlažné vody na pití než obvykle. Z "léčiv" používám *Oscillo* od prvních příznaků, *Vincentku* do nosu, polykomponenty podle příznaků, vařím si lipový čaj, někdy přidávám med a citron. Pokud se mi těžko dýchá používám Tymiánovou mast - mažu na hrudník (ne vždy ji ale snesu, je opravdu hodně silná). Pokud mám navíc pocit vnitřního chladu, udělám si odvar z čerstvého zázvoru s medem a citronem a dám si horkou lázeň nohou, přidávám do ní himalájskou sůl. Pokud bych klasické rýmy mívala, používala bych jako PREVENCI jógovou čistící techniku *Jala Néti* - proplachování nosu a dutin slanou vodou."

MVDr. Lada Paulů, veterinární lékařka,
Veterinární poradna Světhomeopatie:

„Co se týče rýmy, já na samostatnou rýmu moc netrpím. Když na mě něco leze, dám si *Oscillococcinum* a vypařím si nohy. Pokud mě pobolívá v krku, tak si dám ještě propolis na cukr a když už mi je vážně chřipkově, tak *Gelsemium 30 CH*.“

Za celý tým Světa homeopatie přeji všem našim čtenářům ať nás nepřijemná rýma mine!

MUDr. Eva Kettmannová

Bedýnkování zdar!

...řiká Jan Hrnčář, dodavatel farmářských bedýnek „i když je to nelehký chlebiček“.

Při předávání farmářské bedýnky pro naši rodinu se mě pan Hrnčář zeptal, jestli to auto před našim domem s nálepkou "Světhomeopatie" patří naší rodině. A tak jsme se dali do řeči a já jsem tuto příležitost využila ke krátkému rozhovoru.

Všichni víme, že konzumace dostatečného množství jídel z ovoce a zeleniny je nezbytnou součástí prevence a uzdravování nemocí. Ale již první krok, nákup opravdu kvalitních surovin, je v dnešní době náročný úkol. Proto jsem se pana Hrnčáře zeptala na konkrétní tipy, jako například:

Jak rozpoznat rozdíl mezi farmářskou zeleninou a zeleninou překupovanou z velkoobchodu?

JH: "Už od pohledu se můžete naučit rozlišovat zeleninu pěstovanou malým soukromým zemědělcem od té průmyslové. Ta průmyslová vypadá dokonale. Je bez kažů a skvrn. Jeden kus se neliší od druhého. Drobný pěstitel prodává vše, co mu vyroste a není to shnilé nebo napadené škůdci či chorobou. Zelenina může mít různé malé skvrny, rajče může být nerovnoměrně červené, atd. To jsou rozdíly patrné na první pohled. Největší rozdíl poznáme samozřejmě v chuti. Průmyslová zelenina je pěstována převážně hydroponií, což znamená, že ani neroste v půdě. Živiny jsou rostlinám dodávány přes závlivku, takže mohou růst ve štěrku, v pilinách nebo v rosolu. Tím, jak dostávají hodně závlivky, tak jsou plody této zeleniny hodně vodnaté, a proto nemají chuť. Trpí také nedostatkem přímého slunečního a měsíčního svitu, protože jsou pěstovány ve foliáku nebo ve skleníku. To je druhý důvod, proč nemá takto pěstovaná zelenina chuť."

Jak si vybíráte své farmáře a jak vlastně poznáte, že vás nešidí a nepoužívají například umělá hnojiva?

JH: "Zelinářství v naší zemi velmi upadá, protože není odbyt. Supermarkety jsou zaplaveny dováženou zeleninou z velkopěstíren ve Španělsku nebo v Holandsku. Na trzích je většina zeleniny z Polska nebo Maďarska. Naše klimatické podmínky nejsou ideální a máme krátkou sezónu. Navíc rozmarná počasí nekompromisně ničí možné úspěchy. Takže hledám pěstitele, kteří to dělají, jako svůj koníček nebo příjvýdělek. Jsou to většinou penzisté, kteří hospodaří na velké zahrádě a malém poličku, většinou ne větším než je 1-2 ha.

Co se týče průmyslových hnojiv, tak to není velký problém. Živiny do půdy dostávat musíme, jinak by Vám nic nevyrostlo. Samozřejmě, že nejlepším hnojivem je kravský hnůj, ale některá zelenina je na živiny velmi náročná. Lidé si to hodně pletou. Myslí si, že hnojení je při konzumaci zeleniny zdraví škodlivé. Pokud vysloveně půdu nepřehnojíte, tak je to naopak pro zdravý růst rostlin velmi důležité. Problémy dělají ochranné postřiky tzv. herbicidy, pesticidy a fungicidy. To jsou chemické látky zdraví škodlivé. Jsou to vlastně léky pro rostliny. Chrání je před škůdci a chorobami. Stopové prvky těchto postřiků na rostlinách zůstávají, i když se přes 95% těchto látek rozloží do neškodné formy. Tím, že zeleninu dobře umyjeme, tak se zbavíme několika dalších procent. Přesto všechno neapatné množství těchto jedů v zelenině zůstává. Proto se vyhýbám těm, kteří tyto postřiky používají.

Je důležité být s farmáři v pravidelném kontaktu a vidět zeleninu růst na poli. To je jediný způsob, jak si kontrolovat, jestli Vás někdo šidí nebo ne. Na samotné již sklizené zelenině nic nepoznáte. Musíte vidět celý proces růstu celých rostlin."

Jaký je rozdíl mezi „biobedýnkou“ a „farmářskou bedýnkou“?

JH: "Biobedýnka obsahuje pouze bio produkty, kdežto farmářská bedýnka se zaměřuje na lokální produkci."

Vzpomínal jste, že farmaření jste se naučil na Novém Zélandu. Jaké konkrétní zkušenosti jste měl možnost využít u nás?

JH: "Můj děda pěstoval zeleninu v Polabí a tam jsem se učil už jako malé dítě. Pak pro mě bylo velkou školou působení na ekofarmě v Městečku u Benešova. V roce 2005 jsem byl rok na Novém Zélandu, kde jsem působil na pěti různých farmách. Tam mě zaujalo rodinné farmaření, kdy je celá rodina zapojena do různých aktivit spojených s rodinnou farmou. Musí se starat o pole stejně jako o dům, rodinu a prodej konečných produktů. Tento systém je velmi přirozený. Bohužel vlivem kolektivizace jsme to během komunismu zapomněli. Osobně jsem velkým propagátorem drobných živnostníků, kteří jsou prospěšní svému nejbližšímu okolí. Proto jsem začal s bedýnkovým systémem, který mě baví, protože je velmi osobní. Mám stále dodavatele zeleniny, se kterými sdílím všechny úspěchy i neúspěchy a pak mám stále zákazníky, kterým roky vozím každý týden zeleninu. Vše je založené na osobní komunikaci a důvěře. Nepotřebujeme reklamní a marketingové firmy, dopravní a logistické společnosti, velkosklady a velkopěstírny. Je to o nás. A to je můj malý příspěvek ke zlepšení našeho života a naší společnosti. Rozhodl jsem se raději něco malého dělat, než o něčem velkém mluvit, psát a sdílet na sociálních sítích."

Od zdravé zeleniny se vrát' me k homeopatii díky které jsme navázali tento rozhovor. Jaké jsou Vaše zkušenosti s homeopatickými léky?

S homeopatií mám zkušenosti a mě osobně se potvrdilo, že podobně jako u dalších přírodních věcí, je homeopatie velmi dobrá při dlouhodobé aplikaci u chronických problémů. Vyráběli jsme si homeopatické postřiky proti plísni u rajčat a měli jsme pozitivní výsledky, stejně jako roztoky na odpuzování hlodavců. To nám také fungovalo. Každopádně jsem zjistil, že od homeopatických léků nemohu očekávat takový rychlý a razantní nástup účinků, jako u léků alopatických, kdy mohu srazit horečku nebo necítit bolest hlavy pár minut po aplikaci léku. Takže pro mě je homeopatie doplněk toho nejdůležitějšího a to je zdravý a hlavně šťastný životní styl, ve kterém je podle mě, uložen základ a možná i podstata našeho života.

Děkuji panu Janu Hrnčářovi za poskytnutý rozhovor a cenné informace pro čtenáře Světa homeopatie.

MUDr. Eva Kettmannová

Kontakt: www.farmarske-bedyanky.cz/

Foto: MUDr. Eva Kettmannová

Vánoce a Nux vomica

Tak jako k vánocům patří vánoční stromeček, perníčky, cukroví a dárečky, tak pro mne k vánocům patří homeopatický lék Nux vomica. Proč?



Zdroj:
PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.

Homeopatický lék Nux vomica působí především (ale nejen) v oblasti nervového systému a zažívacího traktu. Je to přesně to, co vám může pomoci zvládnout předvánoční stres, ale i vánoční hodování.

V oblasti nervového systému působí Nux vomica ve smyslu zvýšení prahu dráždivosti našich přetížených smyslů. Potřebujete jej právě v období, kdy se cítíte unavení, jste precitlivělí na pachy „nic vám nevoní“, na světlo, všude vám připadá příliš hloučeno. Takový stav se často vyvíjí na základě přepracování, zahlcení celého organismu přemírou informací. Nux vomica pomáhá navodit relaxaci, snížit svalové napětí.

V oblasti zažívacího traktu může Nux vomica tlumit zrychlenou střevní peristaltiku. Velmi často se stres projevuje právě v oblasti trávicího traktu ve formě rozmanitých trávicích potíží jako jsou např.: bolesti a křeče žaludku, průjmky či zácpy a jiné.

Nux vomica působí také jako tzv. drenážní lék pro játra, což lze ocenit po různých vánočních návštěvách a večerech.

Zkrátka pro mě je Nux vomica na vánoce nepostradatelný!:-)

Příjemné prožívání vánoční atmosféry přeje Radana.

PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.



ZÁZVOR - dostupný všelék

Některé plody, které nám jsou nabízeny v obchodech s ovocem a zeleninou, nás přímo lákají, ať si do nich kousneme! V případě zázvoru to tak asi nebude. Nevypadá nijak vábně, ani jeho barva není krásná, vůni také nemá intenzivní... A přesto, když si ho do košíku vložíme a po příchodu domů připravíme čaj, nebudeme litovat.

Odkud se zázvor vzal?

Jeho domovem jsou Indie, Čína a jiné exotické země. Za svého osobního lékaře si můžeme zázvor zvolit díky bohatému obsahu éterických olejů, které mají léčivé účinky a typickou vůni. Výraznou chuť zázvoru zabezpečuje gingerol. Využití tohoto přírodního "lékaře" je skutečně pestré - jako koření ho použijete do jídel a získáte tak pro svou rodinu pokrmy nevšední chuti. Lze ho použít místo cibule a česneku - jídlo bude chutnat jinak, ale pálit bude zaručeně. Používá se i nakládaný, vařený v čaji, dokonce se z něho připravuje i pivo a víno. Bývá součástí různých směsí koření. Používá se vnitřně i zevně (ve formě obkladů).

Zázvor díky svým antivirovým účinkům volíme jako pomocníka při léčbě chřipky, rýmy a nachlazení. Rozšiřuje cévy a tím podpoří krevní oběh a pomůže zahřát i konečky prstů a paty. Snižuje hladinu cholesterolu, zastavuje růst rakovinových buněk u některých druhů rakoviny. Zmírňuje bolesti hlavy (migrény), zlepšuje trávení (zvýšením tvorby slin), pomáhá i proti nevolnostem v těhotenství. Tím, že podporuje činnost jater, zlepšuje metabolismus a detoxikuje. Zázvor tlumí i bolesti kloubů, dodává sílu a snižuje krevní tlak.

Jak zázvor léčebně užívat?

asi 1 cm zázvoru 1-3x denně.

Prevence kinetózy: Doporučuje se užít zázvor 3-4 hodiny před cestou a pak každé 4 hodiny. U nás jsme vyzkoušeli cucání kousku zázvoru a funguje to.

Jako **obklady na bolestivé klouby a svaly** použijeme 1 kávovou lžičku nastrouhaného zázvoru a zalijeme 250 ml vařící vody. Namočíme kus bavlněné látky, přiložíme na bolestivé místo a necháme vychladnout.

Na **masáže bolestivých svalů** můžeme zkusit zázvorovou silici: na 1 polévkovou lžičku oleje (slunečnicový, mandlový, kokosový...) nakapeme 3 kapky zázvorové silice.

Důležité je používat zázvor s mírou. Velké dávky na prázdný žaludek mohou vyvolat poruchy trávení (např. zvracení). Opatrnost se vyplatí při podezření na žaludeční vřed, kolitidě a v těhotenství.



Zdroj: Lucie Neštrášilová

Co o zázvoru říká ayurvédá?

Zázvor je nejvíce sattvické koření. Sattva je nejvyšší ze složek kosmické energie, která se projevuje světlem, lehkostí, čistotou a harmonií. Z pohledu ajurvedy ho mohou používat všechny konstituce: konstituce Kapha sušený, protože je více horký, Váta a Pitta raději čerstvý.

Čerstvý zázvor zvyšuje vnitřní oheň, ale nezvyšuje tělesné teplo. Sušený zázvor zvyšuje vnitřní oheň a zároveň zahřívá tělo.

Zdravotní účinky zázvoru z pohledu ajurvedy:

- zlepšuje trávení
- posiluje srdce a cévní systém
- je protizánětlivý
- snižuje bolest
- podporuje trávení bílkovin
- podporuje pocení, vhodný při nachlazení a onemocněních dýchací soustavy
- pomáhá vstřebávat krevní sraženiny
- uklidňuje a snižuje obavy
- je afrodisiakální
- léčí chrapot - stačí cucat kousek čerstvého zázvoru
- zázvor v kombinaci s citronem zvyšuje chuť k jídlu - kus zázvoru namočíme do citronové šťávy.

Můj "zázvorový" příběh

Ráda bych se ještě podělila o moji čerstvou zkušenost se zázvorem. Minulý měsíc jsem měla dost bolestivou menstruaci, křeče a celkovou únavu, neměla jsem vůbec sílu... Nejlépe by mi bylo, kdybych si mohla na celé odpoledne lehnout, jenže manžel byl pryč a děti měly kroužky až do večera. Nějak mi zablýskla v hlavě myšlenka, že si půjdu koupit zázvor - už se mi jednou stalo, když jsem se cítila bez energie, že mi pomohl. Koupila jsem si 100 g kandovaného zázvoru a hned jsem snědla půlku. Ulevilo se mi, zvládla jsem s dětmi všechny kroužky. Po příchodu domů jsem si zapnula počítač, jestli na mne něco důležitého nečeká a narazila jsem na článek o účincích zázvoru při bolestivé menstruaci.

Co jsem se dozvěděla?

Podle nedávné studie se zjistilo, že zázvor může být "lékem" při silné a dlouhotrvající menstruaci. Z výsledků výzkumu se zjistilo, že průtok krve byl výrazně snížen u pacientek léčených zázvorem. Zázvor dokáže zmírnit silné krvácení, dokonce snižuje bolesti i záněty spojené s poruchami menstruačního krvácení. Podle studie uveřejněné v časopisu Journal of Alternative and Complementary Medicine, byl zázvor stejně účinný jako léky

s obsahem kyseliny mefenamové a ibuprofenu.

A otázka, kterou si kladou mnozí milovníci zázvorového čaje - **Jak správně připravit zázvorový čaj?**

Názory se různí...

Recept č. 1:

2 cm zázvoru nastrouháme a zalijeme 1 l vařící vody. Po vychlazení osladíme medem a dochutíme citronovou šťávou.

Recept č. 2:

1 cm čerstvého zázvoru, 2 dl zeleného čaje, 1 KL přírodního cukru. Zázvor nakrájíme na plátky, vaříme s čajem asi 1 minutu, scedíme, osladíme. V případě nachlazení spojeného s pocitem chladu pijeme co nejdříve.

Recept č. 3:

Do hrnce dáme zázvor nakrájený na plátky, přidáme 1 KL koriandru nebo fenyklu, zalijeme vodou a vaříme 5-15 minut. Čím déle vaříme, tím bude čaj účinnější. Čaj můžeme vařit i s jinými ingrediencemi, například s Tulsi (posvátná bazalka).

Podle některých názorů, není vhodné zázvorový čaj sladit, protože tím ztrácí zahřívací účinky.

CHŘIPKU musíme vyležet!

Trápí vás chřipka? Nastaly chladné měsíce roku a energie chladu začíná oslabovat naše obranné mechanismy. Cítíme, jak na nás útočí nejrůznější viry a bakterie, obáváme se chřipky. Zkrátka chřipka a nachlazení je tu a my se s ní musíme poprat.

Chřipka se často zaměňuje s běžným nachlazením, a to právě pro velkou podobnost příznaků. Běžné nachlazení začíná pozvolna a zahrnuje především příznaky týkající se hlavy, nosu a hrdla. Chřipka je spíše celkové onemocnění projevující se potížením týkajícími se celého těla jako jsou teploty, bolesti svalů a kloubů a slabost.

Základem léčby jsou samozřejmě všeobecná a dietní opatření.

Nejdůležitější je zůstat v posteli a chřipku pořádně "vyležet". Klidový režim umožní tělu a jeho obranným mechanismům se s chřipkovými viry řádně vypořádat a předejdeme tak komplikacím a zdlouhavému léčení.

Zejména v prvních dnech je žádoucí zaměřit se na **dostatečnou hydrataci**, a proto je lépe **omezit příjem především rafinovaných cukrů, tuků a bohatých jídel a zvýšit příjem tekutin**. Toho docílíme nejlépe konzumací čajů a ovocných šťáv, které tělu dodají i potřebné vitamíny. Energetické potřeby můžeme pokrýt **větší konzumací ovoce a lehce stravitelné zeleniny**. Tradičním nápojem který může ulevit potížím je **teplá voda s citronem, medem a skořicí, která by se měla pít každé 2 hodiny**. Tato směs zajistí jednak úlevu od bolestí v krku a na hrudi a také poskytne dostatek tekutin, které umožní odplavení toxinů z těla, což je potencováno i tím, že navozuje pocení.

Vhodné je **více konzumovat zázvor, cibuli a česnek**, které je možné konzumovat přímo a nebo je přidat do slepičích polévků a nebo polévky miso. Podle čínské medicíny jsou to látky horké, které přinášejí pro tělo energii potřebnou k boji s patologickým chladem.



Je nutné **omezit či vynechat konzumaci kávy, černého čaje a čokolády**, které vyčerpávají tělesné zásoby zinku, mikronutrientu potřebného pro správnou funkci imunitního systému.



MUDr. Jaroslav Čupera



Ilustrační foto

HOMEOPATICKÉ TIPY:

- Od prvních příznaků je vhodné podávat homeopatický přípravek **Oscillo-coccinum**. První dávku co nejdříve a pak 1 tubu 3x denně po dobu 1-3 dní.
- Při prudkém nástupu onemocnění je možné podat nemocnému buď **Aconitum 15 CH**, kdy se horečka objevuje náhle, většinou v noci, je vysoká, nad 39 st. Celsia. Pacient se nepotí, má horkou, suchou kůži. Indikace tohoto léku nastává většinou po prudkém prochlazení.
- Lékem prvotní fáze onemocnění je **Belladonna 15 CH**, kdy se potíže opět objeví náhle, ale v tomto případě je **horečka doprovázená značným pocením**. Kůže je vlhká, rudá, sálá z ní horko, oči nemocného jsou lesklé a je citlivý na světlo, hluk, dotek. Tyto léky se podávají v počátku chřipky velmi často - 5 granulí třeba i po 1-2 hodinách, dokud se nemocný nezačne cítit lépe.
- Pokud je ale začátek nemoci spojený jen s **nevýrazným zvýšením teploty, kolem 37,5 st. Celsia**, nemocný může mít rýmu s krvácením z nosu, suchý, dráždivý kašel, pak je oním odpovídajícím lékem **Ferrum phosphoricum 15 CH**. Frekvence podávání tohoto léku je taky pozvolnější - 5 granulí 3-5x denně.

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

Pes, petardy a panický strach

Máte-li doma pejska, už teď jistě přemýšlíte, jak ho co nejlépe ochránit před nadměrným hlukem doprovázejícím oslavy příchodu Nového roku.

Lékem, který pomůže nejen dětem, ale právě i pejskům je **Aconitum napellus 15 CH**. Jeho podání je vhodné při náhlém probuzení, leknutí, panice, strachu. Podává se jednorázově pět granulí při probuzení, úleku.

Jelikož oslavy související s příchodem Nového roku trvají většinou několik dní, je možné podávat tento lék i preventivně - každý večer 5 granulí.

Paní doktorka, **MVDr. Michaela Švaříčková**, ve své knize „Poznáváme homeopatii, aneb Jak šetrně léčit psy a kočky“ při projevech strachu ze tmy a bouřky i při hluku z petard a při ohňostrojích či střelbě, kdy je pes přes den pohodový, avšak v noci neklidný a při bouřce se snaží schovat, doporučuje rovněž podání léku **Phosphorus 15 CH** v dávkování 1x denně, pak postupně omezovat na 1x týdně, až do vymizení projevů obtíží.

Přejeme vám i vašim domácím mazlíčkům veselé, ale klidné oslavy Silvestra.

Kolektiv autorů: Redakce, Lucie Nestrašilová



Ilustrační foto

Suchý kašel a... puchýře

Již pár týdnů se potýkáme s hojným výskytem různých viróz, nachlazení. Děti i dospělí bojují všemi prostředky s rýmou, kašlem, bolestmi hlavy. Situace, která nás znepokojuje. Klid a pohoda jsou pryč. Před vánočním shonem se nám to hodí úplně nejméně...

Zdroj: Lucie Nestrašilová



Když se onemocnění týká nás, tak to zvládáme ještě dobře, ale když jsou nemocné naše děti, je to nepřijemné a stresující. Zejména pokud jsme rodiči dětí malých, školkou či školou povinných. To v nás pak každé smrknutí nebo zakašláni vyvolá obavy, že bude naše ratolest nemocná. Stejně tak jsem to u svých dětí vnímala i já, když se objevily první příznaky kašel nebo nuda u nosu.

Vzpomínám si na asi tři roky starý příběh. Mladší syn kašlal. Jednalo se spíše o suché odkašlávání, podráždění hrtanu, avšak v podstatě trvalé. Když to trvalo druhý den, začali jsme z toho být doma všichni nešťastní. Neustálý kašel nepřestal ani v noci a členové rodiny se postupně vzdalovali co nejdále od dětského pokoje našeho nejmenšího maroda. Přemýšlela jsem, jakou léčbu zvolím. Homeopatické léky, které se jevíly být vhodné, jsem doma bohužel neměla. Jistě to znáte také – doma máme vždy jen ty léky, které akutně nepotřebujeme:-) Zkusila jsem tedy léky klasické, různé sirupy, ale nic nepomohlo. Synův stav se nelepšil, docházelo naopak ke zhoršení. Vrátila jsem se zpět k homeopatii a co nejpřesněji jsem podle projevů kašle hledala homeopatický lék. Pár týdnů před touto událostí jsem se zúčastnila jedné konference, kde si lékaři mezi sebou pochvalovali **Drosetux sirup**, který prý dobře zabírá právě na suchý kašel. Z knihy „Poznááme homeopatii“, jsem vyčetla, že nejpřesněji symptomům kašle odpovídá **Drosera**. Pro jistotu jsem si v lékárně objednala ještě **Spongii Tostu**. Zvolila jsem ředění 15 CH. Homeopatika jsem objednala v lékárně telefonicky a večer po páté jsem si je vyzvedla.

TIP: V této souvislosti mě napadá, že to může být dobrý tip pro naše čtenáře. Často se nás v redakci ptáte,

kde můžete zakoupit homeopatika. Zkuste se domluvit ve své nejbližší či oblíbené lékárně, zda je možné v případě potřeby objednat homeopatika telefonicky. Pokud jste totiž s nemocným dítětem sama doma, pak se jen těžko vypravíte do lékárny jen proto, abyste objednala tubičky s léky. Myslím, že je i v zájmu lékárníka vám tuto malou službu umožnit. Pokud bude vstřícný, budete se k němu jistě rádi vracet.

Kolem šesté hodiny večer jsem synovi nasadila první dávku **Drosetuxu** a přidala dávku **Droseru**. Kolem sedmé hodiny se jeho stav evidentně zhoršil. Sice jsem doufala, že se jedná „pouze“ o možné „homeopatické zhoršení“, ale i tak jsem nevěřila, že se tentokrát dobře vyspíme. Rodina se začala pomalu přesouvat co nejdále od „epicentra kašle“ a já jsem se smířovala s bezesnou nocí. Ten den šel syn spát až kolem desáté hodiny. Do té doby jsem mu dala ještě 3 dávky **Droseru**, před spaním jsem přidala opět **Drosetux**. Syn bez potíží usnul a bez jediného zakašláni prospal celou noc! Můj muž ráno nechápal: „Co jsi mu to dala?!“. Kašel skutečně dočista ustal... Bylo to v tu chvíli jako zázrak.

Na to konto vzal homeopatii na milost i můj manžel a jelikož měl právě z bruslí na nohou velké puchýře, kdy mu jedna noha začala i otykat, podvolil se a začal se léčit **Cantharisem** a **Arnikou** (obojí v ředění 15 CH). Otok přes noc opadl a manželovi puchýře byly do dvou dnů pryč. Hojení probíhalo téměř před očima a tak mohl nazout boty a třetí den vyrazit „do světa“.

A protože to všechno tak hezky do sebe zapadlo, třeba moje zkušenost pomůže i vám:-)

Lucie Nestrašilová

„Priessnitzův“ obklad

Často zapomínáme, jaká moudra se předávají z generace na generaci a co nás mámy učily. Já si dnes připomněla klasicky Priessnitzův obklad. Znáte to, děti, to je pořád něco, a tak jsem ráda, že mimo homeopatii mohou občas využít i jiné poklady.



Zdroj: PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.

Oviny, mezi které Priessnitzův obklad patří, jsou jednou z klasických forem tzv. malé vodoléčby. Malá vodoléčba zahrnuje procedury, které nevyžadují žádné stavební úpravy místnosti nebo technické vybavení a často je možné, provádět je i v domácích podmínkách.

Rozdíl mezi zábalem a ovinem vidí někteří autoři ve velikosti ošetřované plochy těla, přičemž pokud je zabaleno více než 2/3 těla hovoří se spíše o zábalu, při menší ploše o ovinu. Klasický ovín je tvořen třemi až čtyřmi vrstvami.

Vnitřní vrstva přiléhá přímo na povrch těla a je tvořena nejlépe bavlněnou látkou namočenou do studené vody a vyždímanou. Používám velký bavlněný kapesník.

Střední vrstva brání zvlhnutí zevní krycí vrstvy a je tvořena podle Kneippa suchou lněnou nebo bavlněnou látkou, podle Priessnitze nepropustným materiálem. Používám rozstřížený mikrotenový sáček.

Zevní vrstva je tvořena vlněnou rouškou. Já používám složenou dětskou plenu.

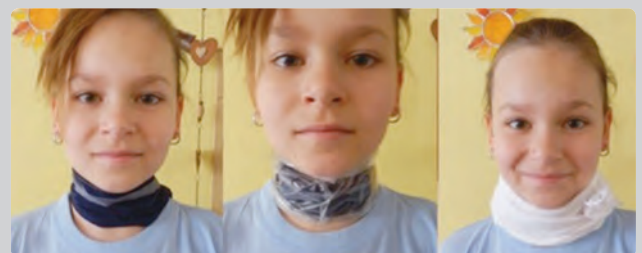
Každá vnější vrstva by měla minimálně o 2 cm přesahovat vrstvu pod ní.

Takto vytvořený zábal by měl být přiložen minimálně dvě hodiny, poněvadž:

- v první fázi 5-10 minut dochází ke stažení cév pod ovinem,
- ve druhé fázi 30-40 minut dochází díky zadržování tepla k ohřátí vnitřní vrstvy na teplotu povrchu těla,
- ve třetí fázi dochází k zahřátí ovinuté části a k produkci potu.

Lokální zvýšení teploty vede k podpoře místní imunitní reakce k zajištění lepšího prokrvení a také k odplavení produktů lokální látkové výměny. Zjednodušeně – podpoříte tak samoléčebné schopnosti organismu.

A jak jsme si s tím poradili dneska my?



PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.

Problémy se žlučníkem na sváteční dny

Silvestr se nezapřítelně blíží... někdo slaví konec roku hojně, ve společnosti druhých lidí, druhý dává přednost poklidné oslavě v kruhu rodinném. V obou případech si však na Silvestra lidé dopřávají spoustu dobrůtek a mňamek, které si v průběhu roku spíše odpírají. Ale jak na to odpoví náš žlučník? Odpověď na tuto otázku jsme pro vás vybrali z nejčastějších dotazů Homeopatické poradny Světa homeopatie.

Dotaz čtenáře:

Trápí mě občas žlučník (kořeněná jídla, čokoláda, česnek,...). Je mi 32 let, alergií netrpím. Poradíte jaká homeopatika vybrat?

Doporučení MUDr. Věry Budkové, lékařky - odbornice v homeopatii, která velmi laskavě a trpělivě odpovídá na dotazy našich čtenářů:

První co mě napadlo je lék, který zlepšuje bolesti v podžebří, typicky bolest vyzařuje do pravé lopatky, pomáhá evakuaci a dobrému zpracování

žluče - a velmi často také dobře pomůže. Je to **Chelidonium majus 5 CH** - doporučuji zpočátku až 4x 5 granulí denně. Při dobré zkušenosti snižovat četnost podání a zkoušet podávat pět granulí vždy už jen před jídlem, které potenciálně žlučníkový záchvat vyvolává.

Druhým lékem, který je pro tyto symptomy vhodný, je **Hydrastis canadensis 5 CH**. Použití ho můžeme spíše u hubených a unavených osob. Jejich jazyk bývá nažloutlý a ústa suchá. Mají sklon k aftózním stomatitidám /zánětům sliznice dutiny ústní/ a k zácpě.

Bylo by vhodné hledat terénní lék, který by podtrhl účinnost výše uvedených a zabránil by ev. častějším recidivám.

Přeji upřímně brzké uzdravení.

MUDr. Věra Budková



Zdroj: www.snezenka.org

Můj týden s homeopatií

Já nevím jak Vy, ale já se s homeopatií setkávám v reálném životě téměř každý týden. Nevím, jestli je to tím, že mám k homeopatii blízko profesně, ale pomalu denně, jak se někde mihnu, už „visí“ homeopatie ve vzduchu. Nechci tvrdit, že s homeopatiky vyřešíte všechna trápení, ale těch akutních každodenních situací, s kterými si poradí, je tolik...

Tak třeba tento týden:

Pondělí:

Volá mi kamarád, který má restauraci, že potřebuje něco pro svého kuchaře. Prošel všemi možnými vyšetřeními, na nic mu nepřišli a závěr byl „přepřacovaný“. Dostal tedy 2 týdny volno,

pomalou se vrací do práce, ale tentokrát nechce nechat nic náhodě a chce podpořit organismus. Nebo jen trošku vzpružit. Po konzultaci se známým lékařem-homeopatem doporučuji lék **Kalium phosphoricum**.

Jen vejdu do oné restaurace, pozdraví mě číšník Dan, má skleněné oči, evidentně není úplně v pohodě a něco se o něj pokouší. Vytahuji z kabelky tři dávky **Oscilla** a říkám: „A hned si jedno vezme.“

Úterý:

SOS. Přise mi sousedka sms, že její dospělá dcera bojuje již třetí den s vysokými teplotami, které sice ustoupily, ale nahradily je šílené bolesti

hlavy, které trvají již celý den. Dcera prý dostala 2 růžové pilulky, pak třetí podobného složení, ale nic nezabírá. Bolest je ukrutná, dospělé dítě z toho až pláče. Na to mi volá její muž, lékař: „Lucko, jsem sice spíše skeptik, co se týče homeopatie, ale už jsem té Barče dal toho tolik a nic nezabralo, že bych tu homeopatii přece jen vyzkoušel. Máš nějaký nápad? Já už jí další pilulku dávat nechci.“... Vzápětí mi popisuje dceřin stav. Do léčby se jako laik samozřejmě nepouštím, ale sedám k poradně Světa homeopatie a píšu rychle dotaz Věře Budkové, skvělé lékařce, která má ten den v Homeopatické poradně službu.

Stručně za svého souseda píši: „Dcera měla 2 dny vysoké teploty, které ustaly, avšak nyní má velké bolesti hlavy. Mohla byste mi prosím doporučit nějaká homeopatika?“

Je k večeru a rada přijde asi do hodiny: „Podejte **Belladonna 9 CH** 4x denně 5 granulí a **Gelsemium sempervirens 30 CH** 3x 5 granulí, přidejte **Oscillo-coccinum 2x 1 tubu** denně. Takto postupujte po 3 dny, dnes podejte léky ještě po hodině všechny, jak je napsáno, najednou nejméně 3x. Nejspíš se jedná o virózu. Ležte, pijte dostatek tekutin, dodržujte klidový režim. V případě, že teploty nepřejdou, vyhledejte lékařskou pohotovost k objasnění příčiny potíží. Přeji Vám pozitivní homeopatickou zkušenost.“
Věra Budková

Všechna uvedená homeopatika mám našťastí doma, udělám balíček

s popisem a vysílám staršího syna k sousedům...

A věřte – nevěřte, za dva dny mi přišla tato sms zpráva: „Tak už jsem fanynkou nejen Slávie, ale i homeopatik! To je kouzelný! Co to všechno umí? Zastavit krvácení? Naučit hokej? Uvařit polívku? Ať žijí kouzelná homeopatika a kouzelná Lucka! Děkuju! Jsem čupr jak rybka!“

Zpráva, která mě potěšila...:-)

Středa:

Jeden ze starších synů nevstane ráno do školy. Tušíme nějakou lumpárnu, ale vyklube se z toho bolavá noha. Včera mu na tréninku někdo nastřelil nohu pukem. Dávám mu **Arniku a Arnigel**. Celý den zůstává doma.

Čtvrtek:

Ve čtvrtek vyrazí syn do školy, odpoledne zkusí trénink. Na tréninku se opakuje scénář s nastřeleným pukem. To už nemůže být náhoda! Přestože hokejová výstroj příliš volného místa na těle nenechá, puk naneštěstí přiletěl na stejné místo. Manžel pro syna jede, domů se dobelhá s již oteklou nohou. Nasazujeme opět Arniku...

Pátek:

Ten je teprve před námi. Ordinuji si "homeoffice". Zkusím nevylézat z domu ven a třeba ten den zvládnem i bez homeopatik©



Lucie Nestrašilová

Kváskové makové rohlíčky

V neděli jsme byli s dětmi v lese oslavit svátek svatého Martina. Sešlo se nás více rodin. Na louce nás už čekala papírová martinská husa, pod kterou byly ukryty úkoly pro děti. Učily se létat jako husy, vyzkoušely si, jaké to je být pasáčkem hus, honily husu. A pořádně jim u toho všem vyhládo...

Každá maminka přinesla nějakou dobrůtku, děti si naplnily břicha a mohli jsme se vydat na lampiónovou stezku tmavým lesem pro vztek svatého Martina. Pro všechny zúčastněné to byl úžasný zážitek.

Jaké dobrůtky jsme svačili? Křížaly, perníčky, koláčky a samozřejmě, svatomartinské rohlíčky. Rohlíčků bylo více druhů - kynuté s tvarohovou a povídkovou náplní i kváskové s náplní makovou...

Co potřebujeme?

Těsto:
25 ml aktivního kvásku (přizívují ho ráno a použijí večer - návod na kvásek

najdete na našem webu v článku Voňavý kváskový chléb)

1 a ½ hrníčku vody nebo obilného mléka (hrníček o objemu 2,5 dl)
30 ml oleje
trochu soli
asi 600 g špaldové mlouky celozrnné
2 hrsti třtinového cukru (můžeme nahradit rýžovým nebo agávovým sirupem)

Náplň:

200 g máku
2 větší jablčka
voda
pár zrníček soli
(cukr, nebo jiné přírodní sladidlo – nemusí být)

Postup:

Nejdříve si připravíme náplň: Do trochy vody nebo obilného mléka nastrouháme jablčka, přidáme pár zrníček soli a chvíli dusíme. Když jsou jablčka měkká, přisypeme mák a chvíli povaříme. Cukr přidáme podle chuti, ale není nutný, jablčka nám mák příjemně osladí.



Zdroj: Andrea Dovalová

Než nám náplň vychladne, připravíme si těsto: Do mísy nalijeme vodu (nebo mléko), kvásek, olej a smícháme to se solí a cukrem (sirupem). Potom postupně přidáváme mouku a mísíme dokud není těsto pořádně provzdušněné a nelepí. Pokud by bylo těsto tužší, přidáme vodu. Kdyby bylo příliš mokré, přidáme mouku. Množství mouky a vody závisí na bobtnavosti mouky – ta je pokaždé trochu jiná.

Když máme těsto hotové, rozdělíme ho na 5-6 bochánků. Ty pak vyválíme a rozkrájíme (jako dort) na 6 trojúhel-

níčků. Na trojúhelníčky pak dáme po 1-2 lžičkách náplně, srolujeme a vytvarujeme do tvaru podkovy. Rohlíčky klademe na plech vyložený pečicím papírem, přikryjeme utěrkou a necháme přes noc kynout. Ráno pečeme na 200 °C asi 15 minut, poté snížíme teplotu na 180 °C a dopečeme.

Tip: Rohlíčky můžeme připravit s různou náplní a připravit tak dětem zdravou svačinku do školy.

Mgr. Andrea Dovalová

Alergická dermatitida u koní, příběh z praxe

Dnes se s vámi podělíme o příběh z praxe veterinární lékařky Mirky Vávrové, která v průběhu léta léčila koně s alergickou dermatitidou. Věříme, že tento příběh zaujme i vás.

Jedná se o onemocnění, které je mezi koňáckou veřejností známé jako „letní vyrážka“ a kůň trpící tímto onemocněním je nazýván „mušar“. Příčinou tohoto onemocnění je bodnutí hmyzem, na které organismus reaguje alergickou reakcí. Typicky se tedy zhoršuje v období výskytu hmyzu a v zimním období ustupuje. Bohužel se toto onemocnění objeví každoročně s nástupem hmyzu na jaře znovu a ještě intenzivněji. Postihuje koně jakéhokoli věku a plemene. Na vzniku a rozvoji letní vyrážky se podílí několik faktorů. Zejména genetická predispozice koně, ale také jeho metabolismus, imunitní systém, krmení, prostředí a další.

Alergická reakce se v tomto případě projevuje vznikem **dermatitidy**. Jedná o hypersenzitivitu typu I nebo IV. Hlavním příznakem je intenzivní škrábání koně. Svědění se objevuje zejména na spodině břicha, v mezinohách, kolem uší, u hřívý na hřebeni krku a kořeni ocasu. Tedy v místech nejčastěji atakovaných hmyzem. Kůže je zarudlá s tvorbou otoků až krust. Při pobytu koně venku se stav zhoršuje. Škrábání koně je tak intenzivní, že se objevují místa s krvavými krustami, ztrácí hřívu a žíně na kořeni ocasu. Důsledkem bývá sekundární infekce postižených míst, která ještě zintenzivňuje pocit svědění. Celodenní svědění koně má dopad na jeho psychický i fyzický stav.

Terapie tohoto onemocnění spočívá zejména v managementu. Omezení expozice hmyzu, používání repelentů, ochranných dek a podobně. Ke snížení alergické reakce se používá aplikace kortikosteroidů.

Příběh z praxe:

Klisna 8 let, využívaná k parkurovému skákání trpí každoročně letní vyrážkou. Toto onemocnění ji velmi limituje v přípravě na závody. Je unavená, neochotná k práci kvůli každodennímu intenzivnímu svědění. Hřívka je prořídlá neustálým škrábáním klisny, taktéž kořen ocasu. Na spodině břicha, vnitřní straně stehna a oblasti kolem uší jsou neustále rozedírány a kousány. Klisna musela dostávat kortikosteroidy, pak se ale nemohla účastnit závodů, takže tato terapie není dlouhodobě možná. Klisna byla tedy řešena homeopaticky, a to konkrétně použitím léků **Ledum palustre 9 CH**, aby se omezila expozice hmyzu. Dále **Poumon histamine 15 CH** ke snížení alergické reakce a **Apis mellifica 30 CH** na hmyzí kousnutí a svědivé otoky zlepšené chladem. Léky byly klisně podávány rozpuštěné ve vodě. **Ledum palustre** a **Apis mellifica** 2x denně, vždy před pobytem venku a při návratu do stáje. Pokud byla klisna ve výběhu, byla četnost podání po návratu do stáje zvýšena. **Poumon histamine** se podával zvlášť, a to 1x denně vždy ráno. Postupně došlo k ústupu klinických příznaků, snížení intenzity škrábání klisny, postupně zarůstání postižených míst srstí a zlepšení aktivity v práci. Léky byly podávány celou sezonu, jelikož při jejich vysazení došlo během pár dní ke zhoršení stavu. **Za celou sezonu nemusela být použita terapie kortikosteroidy a klisna se mohla účastnit parkurových závodů.**

MVDr. Miroslava Vávrová



Zdroj: Freeimages

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, o.s. www.svethomeopatie.cz.

Redakční rada: Lucie Nestrašilová, šéfredaktorka, MUDr. Eva Kettmannová, odborný garant

Kontakt na redakci: 773686002, redakce@svethomeopatie.cz