
SVĚT HOMEOPATIE
Rady lékařů – Zkušenosti pacientů
Školní speciál
Vaše homeopatická lékárnička pro začátek školního roku

Úvodem

Děkujeme, že jste si vybrali náš obsah! Začátek školního roku je tu a my jsme připraveni vám pomoci zvládnout ho co nejlépe. Pokud se připravujete na návrat do školy nebo na pracovní rutinu, nezapomeňte na homeopatika, která vám mohou být nápomocná. Na našich stránkách najdete praktické rady, osvědčené postupy a užitečné informace, které vám usnadní přechod do nového školního roku.

Doufáme, že díky našim tipům bude váš návrat do školního prostředí pohodovější a úspěšný.



E-book vám přináší

Lucka je spoluzakladatelkou portálu, jeho stavebním kamenem. Řeší vše, co se Světem homeopatie souvisí. Inspiraci hledá v každodenním životě.

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.

Poruchy řeči | Předškoláci

Předškolní příprava budoucích prvňáčků

MUDr. Lucie Kozáková

Vad řeči dětí předškolního věku je poměrně velké množství. Patří mezi ně opožděný vývoj řeči, dyslálie, koktavost, breptavost a dysartrie.



Dyslálie čili patlavost je nejčastější vadou řeči, potíže má až 40% předškoláků, převažují chlapci. Dítě špatně vyslovuje jednu anebo více hlásek. Jedná se o funkční poruchu, kdy je hláska tvořena na nesprávném artikulačním místě.

Příčinou může být genetická dispozice, porucha sluchu, lehká mozková dysfunkce, motorická neobratnost, anatomická odchylka mluvidel (přirostlá podjazyková uzdička, vady skusu, anomálie patra, zubů, rtů či defektní chrup.

Opožděný vývoj řeči se projevuje u dětí kolem 3.roku věku, dítě má malou slovní zásobu, řeč je obtížně srozumitelná, komolí slabiky, slova, tvoří jen dvouslovné anebo tříslovné věty.

Koktavost je porucha plynulosti řeči, dítě zadrhává. Asi z 50% je to vada dědičná, ale často se objevuje po nějakém emotivním zážitku.

Léčení vad řeči by měla být komplexní a individuální, včetně preventivních opatření. Děti s vadou řeči, nejčastěji mezi 4.-5.rokem věku, často navštěvují logopedickou poradnu, kde se učí správné výslovnosti.

Základem prevence vad řeči jsou následující zásady:

- Od narození na dítě mluvte správně, nešišlejte.
- Mluvte s dítětem, odpovídejte na jeho otázky, ukazujte mu nové věci.
- Pojmenovávejte je, učte se básničky, říkanky, písničky.
- Vyprávějte mu a čtěte pohádky, popisujte, co zrovna děláte.
- Naslouchejte svému dítěti, i když řeč nemusí být vždy správná.
- Nenechte ho dlouho sledovat televizi a trávit hodiny času u počítače anebo na mobilu.

Logopedickou péči lze podpořit i homeopatiky. Své tipy nejčastěji používaných homeopatik uvádí zkušená lékařka MUDr. Ilona Ludvíková:

- **Lachesis mutus 15 C** - ke zlepšení kontinuity, plynulosti řeči
- **Lycopodium clavatum 15 C** - zakoktávání se na první slabice, nízké sebevědomí, obavy, že se mu budou smát
- **Aconitum napellus 30 C** - koktavost, zadrhávání řeči po prožitém šoku, úleku (autonehoda, strašidelný film, trestný čin apod.)

Další tipy k podpoře psychického stavu předškoláčků:

- **Staphysagria 15 C** - potlačené emoce, dusí v sobě vztek, že musí něco dělat
- **Coffea cruda 15 C** - nespavost z důvodů radostného vzrušení, neklid, extrémně se těší do školy

Dávkování: 1-2x denně 5 granulí do zlepšení

Je také dobré podpořit psychomotorický vývoj dítěte individuálně nastavenou léčbu na míru lékařem homeopatem na základě osobní konzultace.

Adaptace na školu | Imunita dětí

Před cestou do školy podpořte dětem imunitu

MUDr. Jaroslav Čupera

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



Homepatie pro podporu imunity

- **Oscillococcinum –** podporuje především protivirovou imunitu. V rámci prevence infekčních onemocnění je nejvhodnější užívat jednu tubu tohoto léku týdně po celé zimní období. Krom toho jej lze použít i v časných stadiích nástupu nemocí, jako jsou chřipka, rýma, nachlazení nebo například opar. V těchto případech podáváme 1 tubu v intervalu 6–8 hodin po dobu 2–3 dní.
- **Echinacea angustifolia** – ve fytoterapeutických dávkách vysušuje hlen na sliznicích dýchacích cest a stimuluje především protibakteriální imunitu. Podáme v ředění 9 C 1x denně 5 granulí.
- **Ferrum phosphoricum** – kromě účinku obecně protizánětlivého má i výrazný imunostimulační efekt a také eliminuje volné radikály, tedy toxické molekuly poškozující tkáně. Podává se v ředění 5 C 3x denně 5 granulí.

Vitamíny a doplňky stravy pro podporu imunity

- **Tinktura z černého bezu** – látky v ní obsažené brání replikaci chřipkového viru a tím pádem celkově podporují protivirovou imunitu.
- **Vitamín C** – slouží jednak jako „zametač“ volných radikálů, má antioxidační působení, zlepšuje činnost imunitního systému, ale kromě výše uvedených pozitiv také podporuje činnost nadledvinek. To platí zejména pro situace, kdy jsou nadledviny výrazněji zatíženy, například při stresu z nového prostředí. Doporučuje se podávat 100–200 mg denně.
- **Vitamíny skupiny B** – jsou důležité zejména pro správné fungování nervové soustavy.
- **Magnesium** – je důležité pro správnou funkci mnoha tělesných systémů a ve stresu jeho potřeba výrazně stoupá. Jeho nejvýraznějším účinkem je především celkové zklidnění a dobrý spánek.



Adaptace na školu | Tréma

Homeopatie pro školáky a studenty

MUDr. Kateřina Formánková

Začátek školního roku je vždy spojen s větší zátěží nejen studentů, ale i rodičů, zvláště rodičů dětí, které jdou do první třídy, nebo přecházejí na vyšší stupeň školy.



Při trémě a netrpělivosti před začátkem školy podáváme lék **Argentum nitricum 15 C**, 1-2 x denně 5 granulí. Nejčastější otázkou takového dítěte je: „Kdy už to bude?“. Dítě je celkově neklidné, může se mu třást ruka nebo může chodit často na záchod.

Pokud se dítěti do školy nechce, má strach, trému, obavy a je zaražené, podáváme lék **Gelsemium sempervirens 15 C**. Lék podáváme už několik dnů před zahájením školy a pak denně, každé ráno 5 granulí, až do doby adaptace.

Jestliže se dítě na školu extrémně těší (samou radostí nemůže spát), potřebuje lék **Coffea cruda 15 C**, 5 granulí každé ráno před odchodem do školy.

Případ z praxe

Léčila jsem šestiletou holčičku, která po nástupu do školy pravidelně ráno opakovaně zvracela. Začala zvracet už po probuzení, pak po vyčištění zubů, pak po snídani, a ještě 2x cestou do školy. Nebyla moc dobrý jedlík, a tak zpočátku školního roku i zhubla. Všechna vyšetření provedená u lékaře byla negativní, a protože maminka nechtěla nasadit psychiatrické léky, rozhodli se rodiče vyzkoušet i homeopatii.

Při prvním vyšetření dostala dívenka lék **Argentum nitricum**, protože jsem byla přesvědčena, že se jedná o typickou trému před školou. Lék výrazně zmírnil zvracení, a při jeho podávání zvracela už jen cestou do školy. To už maminka považovala za velký úspěch, ale já jsem spokojená nebyla. Další lék, který jsem nasadila, byla **Ipeca 9** C, která je jedním z léků podávaných při zvracení. Při podávání tohoto léku se situace v podstatě nezměnila, stále zvracela při cestě do školy.

Při další kontrole jsme znovu s maminkou probraly celou ranní proceduru před odchodem do školy a teprve tehdy jsem pochopila, že dítě se do školy opravdu hrozně těší. Začaly jsme podávat lék **Coffea cruda 15 C** ráno po probuzení a ještě znovu při cestě do školy. Během 3 dnů zvracení zcela ustalo. Lék brala ještě asi 1 měsíc každé ráno, pak 1x týdně a nakonec jen v případě, že se zase na něco hrozně těšila, např. školní výlet apod.

Podobný stav se ještě 1x zopakoval. Když asi ve 12 letech jela s rodiči na hory, kam se hrozně těšila, rodiče už nebyli „zvyklí“ dávat Coffeu, a tak na ni zapomněli. Při výstupu v Tatrách začala dívka zvracet a opakovaně zvracela tak dlouho, než dorazili zpět k autu, kde lék nechali. Po jeho podání se zvracení zastavilo a do hodiny dívka vypadala zcela zdravě. Rodiče se na ni tehdy velmi zlobili, protože ji museli z hor snášet na zádech a celou cestu zvažovali, že zavolají horskou službu. Od té doby už nikdy nezapomněli lék přibalit při každém cestování. Nyní studuje vysokou školu a lék Coffea cruda už nepotřebuje.

Strach ze školky | Adaptace na školku | Strach ze školy

Problémy dětí po nástupu do školky nebo do školy

MUDr. Kateřina Formánková

Jistě se mnou budete souhlasit v tom, že nástup dítěte do kolektivního zařízení, tj. školka nebo škola, je vždy velká životní změna. Dítě se musí adaptovat v kolektivu vrstevníků, musí si tam najít své místo a zároveň se musí naučit respektovat autoritu učitele...



Je to doba, která vyžaduje, aby se dítě svým způsobem osamostatnilo, což pro určité typy dětí představuje poměrně velkou emoční zátěž. Z mého pohledu je velkou chybou, když nastupuje dítě do mateřské školy v době, kdy se v rodině narodí sourozenec. Dítě si pak často připadá nepotřebné, odložené a vyměněné za "to něco" malého a uplakaného, co si rodiče přivezli z porodnice.

Reakce na pocit odmítnutí může být velmi bouřlivá a různorodá. Projevit se může nejen pláčem a nechutí chodit do školky, ale také častými recidivujícími infekcemi dýchacích cest (při každém stresu dochází k výraznému poklesu hladiny protilátek, řádově 18x), nočním pomočováním nebo záchvaty agresivity. V horším případě začne dítě chřadnout, špatně jí a přestane komunikovat. Uvedené poruchy chování nemusí mít samozřejmě na svědomí jen narození sourozence. Takto může dítě reagovat i na jiné změny v rodině, např. na rozvod rodičů, úmrtí nebo stěhování...

Jedná-li se o případ, kdy potíže vznikly po narození sourozence a nástupu do mateřské školy, je vhodné kromě homeopatické léčby nechat dítě nějakou dobu doma a zaměstnat ho péčí o sourozence do té doby, než se pozice v rodině ustálí a dítě pochopí, že nebylo nikým nahrazeno. Někdy je nutné navštívit s dítětem i psychologa.

Z homeopatických léků máme poměrně širokou škálu možností při léčbě určitých typů dětí.

- Nejčastěji mívají adaptační problémy ve školce i ve škole děti typu **Lycopodium**. Jedná se o dítě, které má velký problém s jakoukoliv změnou. Bojí se nových lidí, věcí a situací; má rádo sladké, může mít sklon k zácpě. Je to dítě, které má tzv. „odjakživa“ problémy s jídlem – špatně jí, nedojídá nebo vůbec o jídlo nemá zájem, takže je to téměř vždy dítě hubené.

  Dítě Lycopodium nepřijímá rozkazy, vše potřebuje srozumitelně vysvětlit a teprve pak je ochotno spolupracovat. Je velice žárlivé, a to nejen na sourozence, ale i na úspěchy druhých. Potřebuje být v čele, chce být první, všechno vyhrát a za každou cenu být nejlepší. Když se mu to nedaří, může upadnout opravdu do těžké deprese, která často vyžaduje i medikamentózní léčbu.

  Dítě Lycopodium začne mít také problémy, pokud si nerozumí s učitelem, pokud je někdo ve třídě lepší, když zklame samo sebe, nebo když se mu narodí sourozenec, o kterého rodiče pečují více (z pohledu dítěte). Pak začne tvrdošíjně odmítat pobyt v kolektivním zařízení (školka i škola). Pokud nejsou jeho potřeby vyslyšeny, uchyluje se do nemoci. Často to bývají záněty horních cest dýchacích, průdušek, ale také záněty močových cest a ledvin.

- Jiné dítě, které může mít problém s nástupem do kolektivu, je dítě typu **Pulsatilla**, které je výrazně fixované na rodiče a zvláště na matku. Nechce se od matky odtrhnout, pláče, při odchodu matky se jí drží za ruku, nebo jí visí na noze, a srdceryvně pláče. Poté, co matka odejde, pokračuje v pláči tak dlouho, dokud se matka nevrátí. Pokud se tento stav opakuje, začne dítě Pulsatilla chřadnout.

  Mívá téměř chronickou rýmu, opakované záněty středního ucha, záněty spojivek, záněty nosohltanu nebo zánět průdušek. Pokud dítě něco chce, vymáhá to slzami. Celkově je to dítě citlivé, stydlivé, touží být milováno a často vyžaduje ujištění o tom, že ho mají rodiče opravdu rádi.

- Dítě typu **Argentum nitricum** miluje sladkosti a je velmi netrpělivé. Trpí neustálým strachem, že nic nestihne, že nezvládne to, co ho čeká. Má strach z blízké budoucnosti, z cestování. Trpí trémou, při které může mít průjem, třes, je neklidné a potřebuje se pohybovat. Často mívá trávicí obtíže po sladkostech a nechce nikde veřejně vystoupit.

- Úplně odlišným typem dítěte je **Calcarea carbonica**. Je to dítě usměvavé, klidné, pomalé a nekonfliktní. Vše si dělá podle sebe a svým tempem. Pokud rychlost jeho práce není pro pedagoga problémem, nebude mít dítě žádné potíže. Ve chvíli, kdy ho kdokoliv začne nutit, aby zrychlilo, a bude nad ním stát, začnou problémy. Dítě bude odmítat účast na veškerém dění, bude stresované, nervózní a nakonec i nemocné. Nejčastěji trpí na opakované katary horních cest dýchacích, záněty průdušek a ekzémy. Dítě Calcarea carbonica velmi rádo a dobře jí, nikdy není hubené. Velmi špatně snáší náhlou neavizovanou změnu – např. přeřazení do jiné třídy.

- Podobným typem dítěte je typ **Baryta carbonica**. Je to človíček, který je zpomalený ve vývoji. Pozdě začíná chodit, později mluví, je zapomětlivý, špatně se soustředí, má nedostatek sebedůvěry, nevěří si a bojí se neznámého prostředí i cizích lidí. To může být příčina, proč dítě nechce do kolektivu. Pokud není v pohodě, trpí často na záněty nosohltanu a angíny, zvětšené nosní i krční mandle a zduřelé uzliny. Baryta carbonica je vynikající lék i pro děti s mentálním postižením, s Downovým syndromem, pro děti s poruchou řeči nebo dětskou mozkovou obrnou. Lék pomůže zharmonizovat a zrychlit jejich vývoj.

- Podobným typem dítěte je typ **Baryta carbonica**. Je to človíček, který je zpomalený ve vývoji. Pozdě začíná chodit, později mluví, je zapomětlivý, špatně se soustředí, má nedostatek sebedůvěry, nevěří si a bojí se neznámého prostředí i cizích lidí. To může být příčina, proč dítě nechce do kolektivu. Pokud není v pohodě, trpí často na záněty nosohltanu a angíny, zvětšené nosní i krční mandle a zduřelé uzliny. Baryta carbonica je vynikající lék i pro děti s mentálním postižením, s Downovým syndromem, pro děti s poruchou řeči nebo dětskou mozkovou obrnou. Lék pomůže zharmonizovat a zrychlit jejich vývoj.

- Dítě typu **Silicea** je drobné, bázlivé a nejisté. Je velmi šikovné a chytré, ale nevěří si a tak potřebuje ujišťování okolí o své šikovnosti. Hodně se potí, zvláště na šlapkách, hodně pije a bývá často nemocné (záněty průdušek, záněty středního ucha, zápaly plic, lomivé a štěpivé nehty, nekvalitní zuby). Má velice zpomalené regenerační procesy, proto po nemoci potřebuje mnohem delší rekonvalescenci než ostatní děti. Pokud jde znovu do kolektivu ne zcela doléčené, je okamžitě znovu nemocné. Potřebuje mít i dostatek času k odpočinku mezi jednotlivými činnostmi - když se vyčerpá, což není těžké, velmi snadno onemocní.

- **Phosphorus** je typ dítěte, které je velmi senzitivní, má bujnou fantazii. Snadno se pro něco nadchne, ale také se rychle unaví a vyčerpá. Toto dítě je velmi oblíbené v kolektivu, je příjemné, milé, často má umělecké sklony a skvělý vztah ke zvířatům. Trpí různými druhy strachů – například z bouřky, ze tmy, z hluku, ze samoty a bojí se také o ostatní. Mívá ale velké problémy s koncentrací - neustále bloumá v myšlenkách ve svém světě. Velmi snadno se rozptýlí, a i když ho nějaká činnost baví, poměrně rychle se unaví. Pokud mu někdo dostatečně nehlídá kvalitní odpočinek, snadno onemocní. Nemoc může být způsobená i dlouhodobějším trápením nebo strachem z nemoci. Bojí se agresivních kamarádů.

Všechny uvedené léky používáme v ředění 15 C, každý den ráno a večer 5 granulí. Po zlepšení stavu nejprve ubereme večerní dávku a pak postupně ubíráme dny v týdnu do úplného zlepšení. Dále podáváme lék ještě 1 měsíc 1x týdně a během dvou měsíců lék vysadíme.

Samozřejmě existuje celá řada dalších homeopatických léků pro jiné typy dětí a jejich potíže. Pokud jste ve výčtu léků své dítě nenalezli, doporučuji navštívit lékaře homeopata, který lék vybere cíleně, po komplexním vyšetření.

Adaptace na školu | Aktovka | Prvňáčci

Prvňáčci

Doc. PhDr. Radana Jesenická, Ph.D.

Máte dítě, které bude od září školou povinné? Pak možná máte také smíšené pocity z této krásné životní události. Zkuste se podívat na tuto změnu očima pohybového systému dítěte…



Přechod ze školky do školy znamená pro dítě (i rodiče) velkou změnu, a to jak v oblasti psychické, tak v oblasti fyzické.

Je známo, že přechod do školy vede u spousty dětí k obezitě. Není divu. Z hrátek na zahradě se najednou stanou hodiny prosezené v lavici. Na tělesnou výchovu nelze spoléhat. Jednak je v mnohých školách omezena na minimum a jednak jsou pryč ty časy, kdy se děti v tělocviku potily.

Proto **je dobré myslet na zajištění dostatečné pohybové aktivity dítěte**. Pokud je to pro vás možné, řekněte si, že budete s dítětem realizovat každý den nějakou pohybovou aktivitu. Není nutné jezdit každý den na stadión, může to být třeba jen procházka, na které proberete, co je nového. Pro doplnění můžete zvolit také pohybový kroužek či lehký sportovní trénink. Stejně jako strava i pohybová aktivita by měla být rozmanitá. I řízek by se vám po týdnu „zajedl". Proto není příliš vhodné začít v první třídě plný trénink nové sportovní aktivity, který dítěti zabere každé odpoledne.

Dalším tématem na celé hodiny je **aktovka**. Nejdřív jakou vybrat, a hned potom jak přesvědčit malého školáčka, aby chtěl zrovna tuhle. Není příliš vhodné vybírat aktovku pro prvňáčka s tím, aby vydržela třeba až do třetí třídy, tedy větší a pevnější, protože taková aktovka je obvykle i těžší a nepohodlnější. Na předních místech úhlů pohledu vašeho výběru by měla stát hmotnost aktovky. Pokud se vašemu dítěti nějaká aktovka zalíbí, můžete si o ní dnes na internetu přečíst podrobné informace.

Dobrou volbou jsou širší popruhy, které se nebudou zařezávat do ramínek. Aktovka by z bočního pohledu neměla padat dítěti až na zadek, ale držet na zádech. Zkuste si dítě s naloženou aktovkou prohlédnout, zda má možnost stát rovně, nebo se musí neustále předklánět, či je stále v záklonu.

A že už máte aktovku koupenou? Nevadí. I tady se dá leccos zachránit. Tak například **naučte dítě ukládat si věci do aktovky tak, aby těžší věci byly co nejblíže zádům a lehčí dál**. Pokud má aktovka boční kapsy, využijte je. **Rozložení zátěže do stran je příznivější než vrstvit věci za sebe** – čím delší bude aktovka v bočním pohledu, tím větší pákou bude dítě tahat k zemi. Pokud vám to finanční prostředky dovolí, kupte dítěti dvoje fixy, pastelky, pravítka, apod.

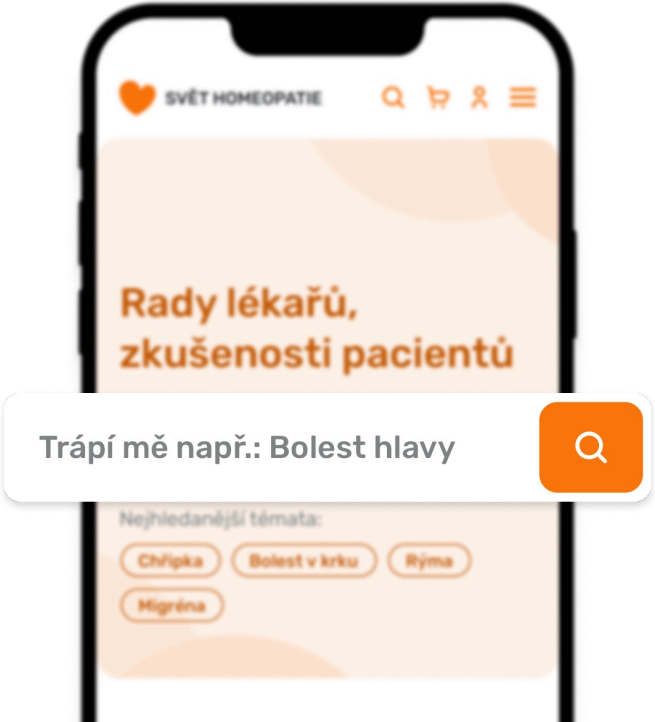
Tyto věci si může nechávat ve škole a doma mít druhé. Je až s podivem, kolik tyto drobné potřeby váží. Do pouzdra se obvykle celý výběr nevejde, takže vše má svůj obal a ten také něco váží, navíc vše zabere cenné místo v aktovce. Dnes již lze zakoupit plochou tašku na zip přímo na zavěšení k lavici, kde jsou tyto věci stále po ruce.

Dovolím si ještě krátkou poznámku. V jedné z hodin psychologie jsme já a mí spolužáci prošli psychologickým testem – hrou, mimo jiné zde padla i zajímavá otázka: „Co jste slyšeli jako první větu po příchodu domů ze školy?". Dvě třetiny z nás otráveně a jednohlasně zopakovali větu „Co bylo ve škole?". Dodnes na tu větu myslím, když se dcera vrací ze školy. Ne vždy to zvládnu, ale snažím se komunikovat jinak. **Škola je důležitá, ale neměla by zakrýt individualitu vašeho dítěte.** Proto až přijde ze školy, zvažte…

Užijte si úplně první školní den!

SVĚT HOMEOPATIE

Jednoduše vyhledávejte co vás trápí 🔍





© 2024 Svět Homeopatie