

Poznáváme homeopatii

Jak se léčit šetrně

2., aktualizované a doplněné vydání

MUDr. Kateřina Formánková, MUDr. Miriam Kabelková, MUDr. Ilona Ludvíková



- Výhody homeopatické léčby
- Léčba běžných onemocnění
- Léky v těhotenství
- Domácí lékárnička

Poznáváme homeopatii

Jak se léčit šetrně

2., aktualizované a doplněné vydání

MUDr. Kateřina Formánková, MUDr. Miriam Kabelková, MUDr. Ilona Ludvíková



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

MUDr. Kateřina Formánková

MUDr. Miriam Kabelková

MUDr. Ilona Ludvíková

POZNÁVÁME HOMEOPATII

Jak se léčit šetrně

2., aktualizované a doplněné vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6923. publikaci

Odpovědný redaktor PhDr. Milan Pokorný

Sazba a zlom Milan Vokál

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 168

Vydání 2., 2018

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2018

Cover Photo © depositphotos / Amaviael

ISBN 978-80-247-1781-4 (ePub)

ISBN 978-80-247-1795-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-0676-9 (print)

/ Obsah

/	Předmluva	11
/	O autorkách	14
/	Úvod	15
	Vznik homeopatie a její přínos	15
	Výroba homeopatických léků	15
	Homeopatická léčba a pacienti	17
	Homeopatie a klasická medicína	18
1/	Co lze a nelze léčit homeopatií a proč	19
	<i>MUDr. Kateřina Formánková</i>	
	Výběr správného homeopatického léku	19
	Výhody homeopatického léku	19
	Nevýhody homeopatického léku	20
	Kdy můžeme použít homeopatické léky?	20
	Kdy nemůžeme použít homeopatické léky?	20
	Platí důležité pravidlo	21
	Dávkování léků a způsob užívání	21
	Podávání léků u novorozenců a kojenců	21
	Skladování homeopatických léků	22
	Dostupnost léků	22
2/	Možnosti homeopatie v prevenci	23
	<i>MUDr. Kateřina Formánková</i>	
	2.1 Těhotenství a porod	23
	2.2 Očkování	23
	2.3 Cestování	24
	2.4 Sport a jiná fyzická zátěž	24
	2.4.1 Křeče	26
	2.4.2 Tréna před sportovním výkonem	27

2.5	Únava	28
2.6	Prevence cévních onemocnění	28
2.7	Prevence v klimakteriu	29
2.8	Homeopatická léčba ve stáří	29
2.9	Prevence osteoporózy	30

3/ Léčba bolestí 32

MUDr. Ilona Ludvíková

3.1	Náhle vzniklá bolest	32
3.2	Chronické bolesti	34
3.2.1	Patní ostruha	35
3.2.2	Tenisový loket	35
3.2.3	„Zmrzlé rameno“	36
3.3	Bolesti v zádech	36

4/ Záněty horních cest dýchacích 39

MUDr. Miriam Kabelková

4.1	Rýma	39
4.1.1	Ucpaný nos	39
4.1.2	Průhledné rýmy	41
4.1.3	Zabarvené rýmy	42
4.1.4	Zvětšená nosní mandle	43
4.2	Zánět dutin	44
4.3	Zánět hrtanu – laryngitida	45
4.4	Chrapot	46
4.5	Zánět průdušek – kašel	47
4.5.1	Léky na suchý kašel	48
4.5.2	Léky na vlhký kašel	49
4.5.3	Spastický kašel	50
4.6	Zánět středního ucha	50
4.6.1	Léky na zalehlé ucho	51
4.6.2	Léky ke zmírnění bolesti	51
4.6.3	Léky s protihnisavým účinkem	52
4.7	Teplota	53
4.8	Alergie	55
4.8.1	Senná rýma	56

5/ Jiná akutní infekční onemocnění 58*MUDr. Kateřina Formánková*

5.1	Infekce močových cest	58
5.2	Dětské infekce s vyrážkou	59
5.2.1	Spála	60
5.2.2	Plané neštovice	60
5.2.3	Příušnice	61
5.2.4	Zarděnky	62

6/ Kožní problémy 63*MUDr. Ilona Ludvíková*

6.1	Poštípání hmyzem	63
6.2	Fotodermatózy	64
6.3	Akné	65
6.4	Plísňová onemocnění kůže	66
6.5	Bradavice	68
6.6	Opary	69
6.6.1	Léky oparu rtu	69
6.6.2	Léky oparu v oblasti pohlavních orgánů	69
6.6.3	Pásový opar (<i>herpes zoster</i>)	69
6.7	Ekzém	70
6.7.1	Svědění	71
6.7.2	Šupiny na kůži	72
6.7.3	Praskliny	72
6.7.4	Puchýřky	73
6.7.5	Hnisání	73

7/ Trávicí potíže 74*MUDr. Kateřina Formánková*

7.1	Obecně	74
7.2	Pálení žáhy	76
7.3	Bolesti břicha	77
7.4	Nechutenství	79
7.5	Nevolnost a zvracení	79
7.6	Průjem	81
7.7	Nadýmání	83
7.8	Zácpa	84

7.9	Hemoroidy	85
7.10	Nevolnost při cestování	87

8/ Gynekologické problémy 88

MUDr. Kateřina Formánková

8.1	Výtok z pochvy	88
8.2	Gynekologické kožní obtíže	89
8.2.1	Svědění nervového původu	89
8.2.2	Genitální opary	90
8.2.3	Suchá kůže genitálu	90
8.2.4	Bradavice a jiné výrůstky	91
8.3	Premenstruační syndrom	91
8.3.1	Bolesti v prsou	93
8.4	Potíže spojené s menstruací	94
8.4.1	Vydatnější menstruační krvácení	94
8.4.2	Dlouhotrvající menstruace s tmavou krví	94
8.4.3	Bolestivá menstruace – léky akutních bolestí	95
8.4.4	Bolestivá menstruace – další léky	96
8.4.5	Oddálení a zmírnění menstruace	97
8.5	Léky oběhových poruch	97
8.5.1	Návaly horka	97
8.5.2	Vysoký krevní tlak	98

9/ Homeopatie v těhotenství a kolem porodu 100

MUDr. Miriam Kabelková

9.1	Těhotenství	100
9.2	Porod	101
9.3	Po porodu	102
9.4	Kojení	103
9.4.1	Málo mléka	103
9.4.2	Mnoho mléka	104
9.4.3	Zastavení laktace	104
9.5	Zánět prsu	104
9.6	Praskliny bradavek	105
9.7	Syndrom bělavé bradavky	105

10/ Homeopatie pro kojence, batolata a předškoláky 107*MUDr. Kateřina Formánková*

10.1	Potíže s kojením	107
10.1.1	Únava dítěte při kojení	107
10.1.2	Ublinkávání	108
10.1.3	Nepřibírání na váze	109
10.2	Zpomalený vývoj dítěte	110
10.3	Problémy s kyčlemi	110
10.4	Zánět spojivek – slzení očí, svědění a zčervenání	111
10.5	Kožní potíže	112
10.5.1	Šupiny ve vlasech	112
10.5.2	Opruzeniny – zarudlá kůže v okolí konečníku a hýždí ..	112
10.5.3	Moučnivka	113
10.5.4	Afty	113
10.5.5	Ostatní	113
10.6	Škytavka	114
10.7	Neklidné uplakané dítě	115
10.8	Poruchy spánku	115
10.9	Záchvaty vzteku	117
10.10	Bolesti břicha	119
10.11	Průjem	120
10.12	Zvracení	120
10.13	Hyperaktivita dětí	121
10.14	Různé strachy	121
10.14.1	Strach z bolesti	121
10.14.2	Strach ze strašidel	122
10.14.3	Strach z chladu – například ze sněhu	123
10.14.4	Strach ze tmy	123
10.14.5	Strach z jehel	123
10.14.6	Strach z lékaře	124
10.14.7	Strach ze samoty a cizích lidí	124
10.14.8	Strach ze zvířat	125
10.14.9	Strach z bouřky	125
10.14.10	Další léky strachů	125
10.15	Noční pomočování	126

11/ Homeopatie pro školáky a studenty	128
<i>MUDr. Miriam Kabelková</i>	
11.1 Bolesti hlavy ze studia	128
11.2 Únava	129
11.3 Strach ze zkoušek	132
11.4 Léky dysfunkcí	133
11.5 Poruchy koncentrace	133
12/ Homeopatie pro přepracované podnikatele	136
<i>MUDr. Kateřina Formánková</i>	
13/ Úrazy a popáleniny	139
13.1 Úrazy	139
<i>MUDr. Ilona Ludvíková</i>	
13.2 Popáleniny	141
<i>MUDr. Kateřina Formánková</i>	
14/ Homeopatie ve stomatologii	143
<i>MUDr. Ilona Ludvíková</i>	
14.1 Strach z ošetření	143
14.2 Léky proti bolesti	144
14.3 Opary	146
15/ Homeopatická předoperační příprava	147
<i>MUDr. Ilona Ludvíková</i>	
16/ Homeopatie a rehabilitace	149
<i>MUDr. Kateřina Formánková</i>	
17/ Homeopatická domácí lékárna	151
<i>MUDr. Miriam Kabelková</i>	
/ Rejstřík léků	156
/ Latinsko-české názvosloví	159
/ Seznam použité literatury	164

/ Předmluva

Už jste někdy slyšeli o homeopatii? Věřím, že ano. Pokud hledáte poučení, jak ji v běžném životě používat, pak držíte v ruce tu správnou knížku. Ale pokud náhodou o homeopatii doposud nic nevíte, přinese vám tato praktická příručka základní informace.

Homeopatie je metoda s dávnou tradicí a jasnými pravidly, která vychází ze zákona podobnosti – je to univerzální zákon, který existoval před objevem homeopatie stejně jako gravitační zákon před Newtonem. Znalý ho všechny tradiční kultury, léčil podle něj už Hippokrates. V principu znamená, že každá látka ovlivní organismus přesně definovatelnými účinky, které se na těle projeví jako příznaky, odborně jim říkáme symptomy nemoci. A právě tyto symptomy dokáže homeopatie upravit, u nemocného léčit. Odtud známá homeopatická definice: „**podobné se léčí podobným**“. Původ slova je z řečtiny: *homoios* – podobný, *pathos* – nemoc, proto **homeopatie**.

Před dvěma sty lety se zkoumáním tohoto zákona vědecky zabýval německý lékař Christian Samuel Hahnemann, který je tudíž pokládán za zakladatele homeopatie. Často se zapomíná na to, že Hahnemann byl v první řadě lékař a až potom homeopat. Jeho cílem a priori nebylo praktikovat homeopatii, ale co nejúčinněji léčit nemocné. To, že se homeopatie ukázala ze všech metod léčení jako nejvíce vhodná, je dané její pravdivou podstatou a také tím, že Hahnemann to byl schopen, na rozdíl od svých kolegů lékařů, postřehnout a používat. Provedl tisíce pokusů, které pečlivě zaznamenával. Napsal několik knih, které jsou dodnes inspirací pro všechny homeopaty světa. Neobjevil zákon podobnosti, ale popsal na mnoha případech jeho působení a ověřil ho. Zatím všechna jeho tvrzení jsou nadčasově platná. Potvrzují je i nové poznatky současné vědy.

Kvantová fyzika už dokázala, že nejdůležitější jsou ty procesy, které v materiálním měřítku nejsou vidět, a že informace za určitých okolností dokáže změnit strukturu systému. Tyto novodobé poznatky vedoucí mimo jiné ke vzniku nových technologií, které využíváme ve svém každodenním životě (mobilní telefon, počítač, internet apod.), jsou v souladu s homeopatickými zákonitostmi. Navíc neurofyziologové prokázali, že myšlenka, ať pozitivní nebo negativní, spouští

kaskádu biochemických procesů od neurotransmitterů (poslůvkové molekuly) přes různé enzymatické reakce až k viditelnému tělesnému příznaku. Moderní technologie, jakou je pozitronová emisní tomografie, umožňuje tuto cestu speciálně označených poslůvkových molekul vidět.

Tyto skutečnosti nemohl Hahnemann vědět (žil v letech 1755–1843), jen je na základě precizního pozorování tehdy zjevných souvislostí geniálně tušil.

Fenomenálním přínosem Hahnemanna je opracování metody speciálního, tzv. infinitezimálního ředění homeopatických léků. Zjistil, že ředěním látek nezmizí jejich účinky, ale odstraní se toxicita (nežádoucí účinky). V homeopatii se totiž používají v léčbě i jedy, jako například arzen, rtuť, rulík zlomocný, oměj šalamounek apod.

Mezi jednotlivými fázemi ředění jsou látky protřepávány (jde o tzv. dynamizaci), čímž se ještě zvyšuje účinnost homeopatických léků. V tomto ohledu je homeopatie často zpochybňována jako nevědecká, protože nebyl ještě přesně prokázán způsob účinku infinitezimálního ředění a dynamizace homeopatických léků. To je však spíše úkol pro vědce než pro lékaře.

Díky této speciální přípravě a úpravě homeopatické léky působí na funkční poruchy organismu. V tom je jejich nezastupitelné místo. Podporují vlastní obranyschopnost těla. Jsou-li obranné síly vyčerpány nebo je-li situace kritická, musíme samozřejmě použít všechny prostředky moderní medicíny. Dnes ale často používáme příliš těžké „zbraně“ na nekomplikované případy. Tím riskujeme, že nám dojde „munice“ nebo že bude organismus našimi zásahy příliš vyčerpán.

Byly vynalezeny stovky a stovky nových léků, ale nezdá se, že by lidstvo jako celek bylo zdravější. **Přestože mnohé nemoci vymizely, nové jsou stále komplikovanější.** Proč?

Jednou z příčin je skutečnost, že často léčíme funkční potíže těla (například zvýšenou teplotu, nekomplikované bolesti hlavy, nadýmání, vyrážky na kůži) potlačujícím způsobem. Symptom – příznak – vymizí, ale tím není problém beze zbytku vyřešen. Všechny procesy v organismu totiž souvisejí.

V medicíně by neměl být předmětem zkoumání izolovaný orgán, ale člověk ve své celistvosti, se svou individuální citlivostí a reaktivitou (schopností reagovat). A to beze zbytku splňuje **klinická homeopatie**. Ta chápe každý příznak jako projev reaktivity celého těla, jako jakousi blikající kontrolku. Homeopatický lék vybraný podle zákona podobnosti, tedy podle příznaků v daném okamžiku u daného pacienta, podpoří vlastní obranyschopnost těla a tím zabrání, aby funkční potíže přecházely do chronicity. Tedy kontrolka přestane blikat ne proto,

že jsme vyšroubovali žárovku, ale proto, že jsme vyladili celý systém, na který byla napojena. **To je v praxi nejúčinnější prevence**, protože i ta nejzávažnější nemoc někdy v minulosti začínala funkčními příznaky, které jsme dostatečně nevnímali nebo potlačili.

Prevence je v medicíně velice důležitá. Také proto byla napsána tato praktická kniha – **aby se mohl každý člověk jednoduchým a návodným způsobem seznámit s používáním základních homeopatických léků na běžné funkční potíže**.

Tým autorů jsou odborníci, kteří více než pětadvacet let používají homeopatii ve své každodenní lékařské praxi a účinky všech uvedených léků neschetněkrát sami potvrdili.

Já osobně si již svou lékařskou praxi ani běžný život bez homeopatie neumím představit. Přináší mi velké uspokojení. Často jsem v minulosti byla bezradná v případech, kdy jsem pacienty, podle potřeby i ve spolupráci s kolegy specialisty, důkladně vyšetřila a neshledala žádnou závažnou diagnózu – výsledek zněl: funkční potíže. Dnes v těchto situacích předepisuji cíleně vybrané homeopatické léky se skvělým efektem. Navíc homeopatika zkrátí rekonvalescenci po operacích, usnadní hojení úrazů, podpoří imunitní systém při virózách, účinně ovlivní akutní emoční poruchy. V těchto případech je mohou bez obav používat i poučení laici.

Proto věřím, že i vám se tato praktická příručka stane cenným průvodcem a sami si ověříte jemné, ale účinné působení homeopatických léků.

MUDr. Hana Váňová

/ 0 autorkách

MUDr. Kateřina Formánková promovala na Fakultě dětského lékařství Univerzity Karlovy v roce 1985. Po promoci působila na dětském oddělení Městské nemocnice v Ostravě, v kojeneckém ústavu a dětském domově (pro děti do tří let věku). Po atestaci v roce 1990 pracovala jako obvodní dětský lékař. Homeopatii se věnuje od roku 1992, absolvovala studium několika homeopatických škol (francouzské, rakouské, ruské, holandské, indické) a od roku 2003 se věnuje hlavně homeopatii. Od roku 1994 přednáší homeopatii pro lékaře, farmaceuty i laiky. Je členkou rady Homeopatické lékařské asociace a šéfredaktorkou časopisu *Homeopatická revue*.

MUDr. Miriam Kabelková promovala na Fakultě dětského lékařství Univerzity Karlovy v roce 1983. V roce 1986 složila atestaci v oboru dětské lékařství a od roku 1992 absolvovala studium několika homeopatických škol (francouzské, anglické a holandsko-indické). Pracovala jako pediatr-homeopat, přednášela homeopatii pro lékaře, farmaceuty i laiky. Byla šéfredaktorkou časopisu *Homeopatická revue*. Zemřela v roce 2010.

MUDr. Ilona Ludvíková promovala na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně v roce 1994, v oboru stomatologie. V roce 1996 dokončila tamtéž obor všeobecného lékařství a poté začala pracovat v Masarykově orofaciální onkologické společnosti jako zubní lékař. Atestaci prvního stupně v oboru stomatologie složila v roce 2001. V témže roce absolvovala francouzskou homeopatickou školu. Nadále pracuje jako praktická zubní lékařka a věnuje se homeopatickému poradenství. Je odbornou konzultantkou pro klinické využívání homeopatie ve stomatologii. Přednáší homeopatii pro lékaře a farmaceuty. Je předsedkyní Homeopatické lékařské asociace.

Poděkování:

Autorky děkují všem, kteří se podíleli na vzniku této knihy.

/ Úvod

Vznik homeopatie a její přínos

Jako první rozpracoval zákon podobnosti a stanovil pravidla výroby homeopatického léku a jeho použití v praxi německý lékař **Samuel Hahnemann** (1755–1843).

Základní myšlenkou jeho celoživotního bádání je tato teze: „*Pokud existuje nějaká látka, která má schopnost vyvolat nějaké zlo (tj. nemoc), má také schopnost toto zlo léčit.*“ Tím definoval základní homeopatický zákon – **zákon podobnosti**, což znamená, že látka schopná vyvolat ve vysoké dávce soubor poruch (příznaků) u zdravého jedince je schopna léčit stejný soubor příznaků u nemocného jedince v jiné, daleko menší dávce – jde o tzv. zákon minimální dávky. To umožňuje léčbu zcela bez vedlejších (nežádoucích) účinků. **Podobné se tedy léčí podobným, ne opačným.**

Výsledky Hahnemannovy práce jsou používány dodnes a jsou každodenně ověřovány v ordinacích lékařů homeopatů.

V současnosti je homeopatie používána ve více než osmdesáti zemích světa a v některých státech (např. ve Francii, v Bulharsku nebo v Indii) je vyučována na lékařských i farmaceutických fakultách a je integrována do systému všeobecného zdravotnictví.

V homeopatii stále probíhá výzkum a zkoušky nových homeopatických léků. Novinky ve výzkumu jsou pravidelně publikovány v renomovaných časopisech.

Výroba homeopatických léků

Pro výrobu homeopatických léků se používá přes 3000 různých látek rostlinného, živočišného, nerostného či chemického původu.

- Zásobování rostlinami se řídí přirozeným rytmem ročních dob.
- Každá rostlina je označena svým mezinárodním (latinským) názvem, vyhoví-li všem vědeckým poznávacím testům.
- Rostliny se v naprosté většině používají čerstvé a sklízí se v plané či divoké podobě ve svém přirozeném prostředí, přičemž podmínky sběru probíhají vždy s ohledem na rovnováhu rostlinné i živočišné populace.
- Látky nerostného či chemického původu jsou přesně definovány.
- Léky jsou vyráběny ve specializovaných homeopatických laboratořích za velmi přísných podmínek zachování kvality a čistoty léků.



Zpracování rostlin při výrobě homeopatických léků (© Yann Geoffray)

Lék se vyrábí z tzv. matečné tinktury (ta vznikne máčením látky ve směsi vody a alkoholu nebo u nerozpustných látek třením s laktózou).

Nejčastěji se lék ředí v tzv. centezimálním ředění podle Hahnemanna. To probíhá tak, že se jeden díl matečné tinktury smíchá s devadesáti devíti díly alkoholu a poté se prudce protřepe (ředění v poměru 1 : 100). Vznikne první ředění léku s označením 1 C. Číslo, které je uvedeno v názvu léku před zkratkou C,

označuje počet jednotlivých ředění. Např. ředění 5 C získáme tak, že pětkrát po sobě opakujeme postup ředění, kdy vždy odebereme jeden díl roztoku z předchozí nádoby a ředíme devadesáti devíti díly rozpouštědla.

Jiným typem ředění je tzv. decimální ředění, které spočívá v ředění základní substance v poměru 1 : 10. Takto připravený lék je označen zkratkou D.

Odlišným způsobem vzniká lék, který má v názvu zkratku K – jde o tzv. korsakovské ředění. To probíhá „v jediné lahvičce“, kdy se z 5 ml matečné tinktury po protřepání odsaje 99 % obsahu lahvičky (asi 1 % zůstane na stěnách) a nahradí se čistou vodou. Po důkladném protřepání vznikne první korsakovské ředění – 1 K.

Další fází výroby homeopatického léku je tzv. impregnace – opakované nanášení příslušného homeopatického ředění v kapalném stavu na neutrální nosič – granule nebo menší globule – malé kuličky ze směsi sacharózy a laktózy. Existují i homeopatické tablety, dražé, sirupy, kapky a masti.

Homeopatické léky mohou obsahovat buď jedinou účinnou látku (jednosložkové léky – tzv. monokomponenty – nejčastěji ve formě granulí nebo kapek), nebo více účinných látek (vícesložkové léky – tzv. polykomponenty – nejčastěji ve formě dražé, tablet, kapek, sirupu).

Každý homeopatický lék prochází v České republice schvalovacím řízením ve Státním ústavu pro kontrolu léčiv a je řádně registrován. V české legislativě je homeopatikum definováno jako lék. Celá řada homeopatických léků je pouze na lékařský předpis.

Homeopatická léčba a pacienti

Do ordinace lékaře homeopata přicházejí pacienti všech věkových skupin, velkou část ale tvoří děti, jejichž rodiče hledají účinnou léčbu řady onemocnění, zvláště pokud klasická léčba nepřinesla očekávané výsledky. Často jde o výsevy ekzému, opakující se záněty dýchacích cest, poruchy spánku, chování aj. Výsledky homeopatické léčby rodiče přesvědčují o její efektivitě a logicky pak u běžných onemocnění dávají přednost této podněcující léčbě.

Je ale třeba zdůraznit, že dobrý lékař věnující se homeopatii ji nedoporučuje vždy jako jedinou a exkluzivní léčbu. U každého onemocnění se na základě kvalitního vyšetření rozhodne, jakou léčebnou strategii zvolí (homeopatické léky, „klasické“ léky, popř. jejich kombinace).