

Homeopatie pro seniory

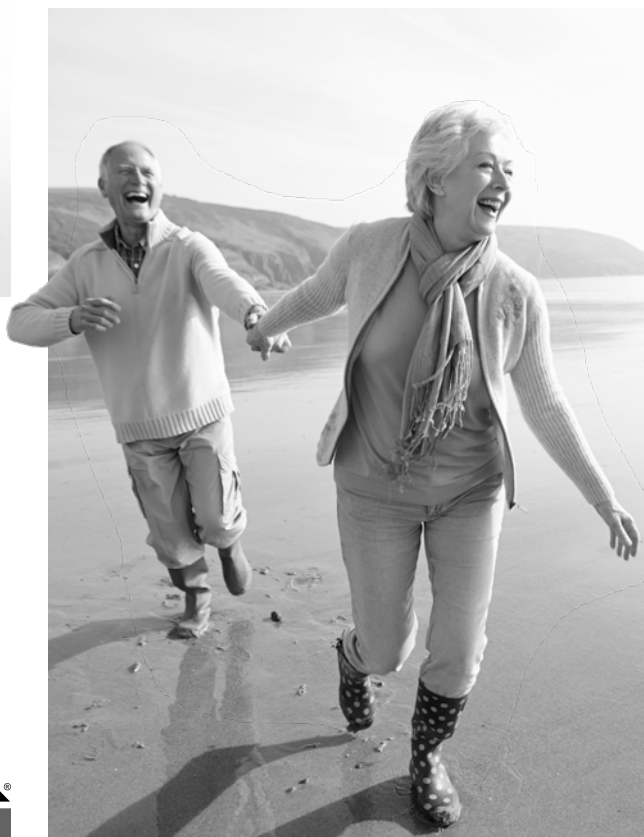
- Účinná a zároveň šetrná léčba
- Jak užívat homeopatika
- Tipy na vhodná cvičení a zdravou stravu

E. Bartlová, R. Poděbradská, L. Pszczolková



Homeopatie pro seniory

E. Bartlová, R. Poděbradská, L. Pszczolková



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. Eliška Bartlová

PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.

Ing. Ludmila Pszczolková

HOMEOPATIE PRO SENIORY

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 7544. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská

Sazba a zlom Milan Vokál

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 232

Vydání 1., 2020

Vytiskla tiskárna PBTisk, s.r.o., Příbram

© Grada Publishing, a.s., 2020

Cover Photo © Depositphotos/monkeybusiness

ISBN 978-80-271-1498-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-1497-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-2871-6 (print)

/ Obsah

/	Úvod	15
/	Stáří není diagnóza ani nemoc	16

Homeopatická léčba v seniorském věku

(MUDr. Eliška Bartlová)

1/	Co je to homeopatie a jak se užívají homeopatické léky	18
1.1	Dávkování léků a způsob užívání	18
	Jaké jsou výhody homeopatických léků?	19
	Kdy můžeme použít homeopatické léky?	19
	Kdy nemůžeme použít homeopatické léky?	20
2/	Psychické změny ve stáří, poruchy paměti	21
	Podpora homeopatickými léky	21
	Pět kroků, jak řešit problémy	23
	Doporučení výživového poradce	24
2.1	Izolace a osamocení, deprese	24
	Podpora homeopatickými léky	25
2.2	Odchod do důchodu	27
	Podpora homeopatickými léky	29
2.3	Vyrovnění se s vážnou nemocí	32
	Podpora homeopatickými léky	32
2.4	Rodina a ostatní pečující o vážně nemocného	33
	Podpora homeopatickými léky	33
2.5	Alzheimerova choroba	34
	Jaké jsou varovné signály?	34
	Podpora homeopatickými léky	35
2.6	Únava a závratě	35
	Doporučení výživového poradce	37

3/ Odchod blízké osoby, truchlení	38
Podpora homeopatickými léky	39
4/ Poruchy spánku	40
Podpora homeopatickými léky	41
4.1 Syndrom neklidných nohou	42
4.2 Chrápání	43
Podpora homeopatickými léky	44
Doporučení výživového poradce	44
5/ Podpora zažívání, podpora metabolismu	46
Podpora homeopatickými léky	46
Doporučení výživového poradce	49
5.1 Diabetes	49
Podpora homeopatickými léky	51
Co a jak jíst, aby hladina glukózy moc nekolísala?	51
5.2 Onemocnění žlučníku	53
Prevence žlučových kamenů	54
5.3 Trpíte dnou?	54
Podpora homeopatickými léky	55
Doporučení výživového poradce	56
6/ Podpora dýchání a srdečně-cévních funkcí	58
Podpora homeopatickými léky	58
Tipy pro lepší dýchání	59
6.1 Infarkt myokardu	59
6.2 Hypertenze	61
Podpora homeopatickými léky	62
Doporučení výživového poradce	63
7/ Tinitus (šumění v uších)	64
Podpora homeopatickými léky	64
8/ Oční problémy	66
8.1 Trápí vás suché oči?	66
Podpora homeopatickými léky	67
8.2 Šedý zákal – katarakta	68

9/ Úleva při pohybových problémech	69
9.1 Nejčastější kloubní problémy	69
Léčba pomocí homeopatie	70
Podpora homeopatickými léky	70
9.2 Při bolesti zvané ischias (ústřel)	72
Podpora homeopatickými léky	73
9.3 Bolest hlavy	74
Co dělat, když nás bolí hlava?	75
Podpora homeopatickými léky	75
Doplňující léčebná opatření	77
10/ Úrazy	78
Podpora homeopatickými léky	78
10.1 Psychika po úrazu	79
Podpora homeopatickými léky	79
10.2 Léky na zvýšení efektivity rehabilitace	80
Podpora homeopatickými léky	80
10.3 Drobná poranění	81
První pomoc při poranění	81
11/ Čeká vás operace?	83
11.1 Před operací	83
Podpora homeopatickými léky	83
11.2 Úleva v pooperačním období	85
Podpora homeopatickými léky	85
11.3 Rady po operaci žlučníku	86
Podpora homeopatickými léky	86
12/ Kožní problémy	88
12.1 Svědění a opruzeniny	88
Podpora homeopatickými léky	88
Jak se vyhnout opruzeninám?	89
12.2 Slunce – dobrý sluha, zlý pán	89
Jaká je nejlepší prevence rakoviny kůže?	90
12.3 Opary	90
Podpora homeopatickými léky	90
12.4 Onemocnění nehtů	91

	Podpora homeopatickými léky	92
12.5	Mykózy	92
	Podpora homeopatickými léky	93
	Dieta při plísňových onemocněních	93
13/ Polymorbidita (nemocnost) a polypragmasie (užívání více léků) ..	94	
	Podpora homeopatickými léky	94
13.1	Alkohol a léky	95
	Doporučení výživového poradce	96
14/ Problémy s hemoroidy	97	
	Faktory, které mohou zapříčinit potíže s hemoroidy	97
	Hlavní příznaky onemocnění	97
	Tipy pro zmírnění bolesti a svědění	98
	Podpora homeopatickými léky	98
	Doporučení výživového poradce	99
15/ Chronické žilní onemocnění	100	
	Jak lze chránit své žíly?	100
	Podpora homeopatickými léky	101
15.1	Bércové vředy	102
	Jaké mají bérkové vředy příčiny?	102
	Podpora homeopatickými léky	103
	Doporučení výživového poradce	104
16/ Střevní problémy	106	
16.1	Zácpa	106
	Podpora homeopatickými léky	106
	Několik režimových opatření	108
	Doporučení výživového poradce	108
16.2	Akutní průjmy	109
	Podpora homeopatickými léky	109
	Doporučení výživového poradce	110
17/ Netrpíte anémií?	111	
	Jak je to s bylinkovými čaji?	111

Podpora homeopatickými léky	112
Doporučení výživového poradce	112
18/ Prevence viróz, nachlazení a jak se s nimi rychle vyrovnat	113
Podpora homeopatickými léky	113
Doporučení výživového poradce	114
18.1 Jak zvládnout chřipku pomocí homeopatik	114
Podpora homeopatickými léky	115
Doporučení výživového poradce	117
18.2 Rýma	118
Podpora homeopatickými léky	118
18.3 Bolest v krku	119
Režimová opatření	119
Podpora homeopatickými léky	120
18.4 Kašel a nachlazení	120
Podpora homeopatickými léky	121
19/ Akutní močové problémy	123
Podpora homeopatickými léky	123
20/ Vy ještě kouříte? Odvykání kouření pomocí homeopatie	125
20.1 Další kroky budou již bez cigarety v ruce!	126
Zmírnění touhy a chuti na cigaretu	126
Ovlivnění abstinčních příznaků	126
Specifická detoxikace organismu	127
21/ Osteoporóza neboli řídnutí kostí	128
21.1 Metabolická podpůrná terapie	130
21.2 Terénní homeopatická léčba	130
Doporučení výživového poradce	132
22/ Pro zdraví nohou	133
22.1 Patní ostruha	134
Podpora homeopatickými léky	134
22.2 Kuří oka	135
Podpora homeopatickými léky	135

23/ Potřebujete zhubnout, nebo naopak přibrat?	137
23.1 Jak zhubnout?	137
Víte, že?	137
Podpora homeopatickými léky	138
23.2 Jak přibrat?	139
Podpora homeopatickými léky	139
Doporučení výživového poradce	140
24/ Vy a cestování	142
Podpora homeopatickými léky	142
24.1 Sluneční alergie	143
24.2 Letní průjmy	143
24.3 Pásmová nemoc	143
24.4 Žilní trombózy	144
24.5 Cestovní lékárnička	145
25/ S ročními obdobími v harmonii	147
25.1 Jaro	147
Podpora homeopatickými léky	148
25.2 Léto	150
Podpora homeopatickými léky	150
25.3 Podzim	151
Podpora homeopatickými léky	152
Doporučení výživového poradce	153
25.4 Zima	154
Podpora homeopatickými léky	155
26/ Intimní kapitola	156
26.1 Sex není tabu	156
Podpora homeopatickými léky	157
26.2 Potíže s prostatou	158
Podpora homeopatickými léky	158
Rakovina prostaty	159
26.3 Močová inkontinence	160
Podpora homeopatickými léky	161

27/ Stomatologické problémy	163
Podpora homeopatickými léky	163
27.1 Afty	164
Podpora homeopatickými léky	164
27.2 Hnisavé procesy v dutině ústní	165
Podpora homeopatickými léky	165
27.3 Strach ze stomatologického ošetření	166
Podpora homeopatickými léky	166
27.4 Léky proti bolesti v dutině ústní	166
28/ Alergie ve zralém věku?	168
Podpora homeopatickými léky	169
29/ Pořídte si domácí homeopatickou lékárničku	171
 Pohybový systém, cvičení a homeopatie pro seniory <i>(PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.)</i>	
30/ Základní informace o cvičení	174
Podpora homeopatickými léky	174
30.1 Jak začít?	174
Podpora homeopatickými léky	175
30.2 Obsah cvičení	175
31/ Cvičení pro obnovu a udržení kloubní pohyblivosti	177
31.1 Krční páteř	177
31.2 Hrudní a bederní páteř	178
31.3 Ramena	178
31.4 Kyčelní klouby	179
32/ Další důležité typy cvičení	180
32.1 Cvičení pro zlepšení a udržení svalové síly	180
32.2 Koordinační cvičení	180
32.3 Dechová cvičení	181
32.4 Cvičení vytrvalosti (krokoměr)	182
32.5 Cvičení v představě	183
32.6 Cvičební jednotka	183

Správný sed	184
Vytažení trupu	185
Rotace trupu I	186
Rotace trupu II	187
Protažení hrudníku	188
Předklon trupu	189
Protažení meziploškových svalů	190
Přitažení v kyčli	191
Zanožení v kyčli	192
Pohyb dolní končetiny do strany	193
Podřep	194
Rozcvičení kotníků	195

33/ Jak může homeopatie pomoci při potížích s pohybovým systémem	197
33.1 Bolesti krční páteře	197
Podpora homeopatickými léky	198
33.2 Bolesti hrudní páteře	198
Podpora homeopatickými léky	199
33.3 Bolesti bederní páteře	200
Podpora homeopatickými léky	201
33.4 Bolesti v oblasti ramenního pletence	201
Podpora homeopatickými léky	202
33.5 Bolesti v oblasti kyčelního kloubu	203
Podpora homeopatickými léky	203

Výživa v seniorském věku

(Ing. Ludmila Pszczolková)

34/ Jak by měl vypadat vyvážený jídelníček seniora	206
34.1 Celozrnné pečivo, celozrnná mouka, celozrnné obiloviny	207
34.2 Luštěniny (hrách, čočka, fazole, cizrna)	208
Správné vaření luštěnin	208
34.3 Zelenina a ovoce	209
34.4 Kvalitní maso	210
34.5 Vejce	210
34.6 Mléčné výrobky	211

34.7	Ořechy a semínka	212
34.8	Tuky	212
35/	Jak jíst zdravě každý den – praktické tipy	215
35.1	Snídaně	215
	Tipy na obilnou kaši	216
35.2	Svačiny	217
35.3	Obědy	217
	Tipy na zeleninovou polévku	218
	Návrh obědů	219
	Tipy a recepty	219
35.4	Večeře	220
	Tip na večeři	221
35.5	Pitný režim	221
35.6	Potravinové doplňky	222
35.7	Malé stravovací povzbuzení	223
36/	Slovo na závěr	224
36.1	Vy a stres	225
36.2	Na úplný závěr... ..	225
/	Použitá literatura	227
/	Medailonky autorek	228
/	Rejstřík léků	230

/ Úvod

Dbejme, aby nám stáří neudělalo vrásky také na duši, když je dělá na tváři.
(Michel Eyquem de Montaigne)

Vážení čtenáři,

mnozí z vás znají homeopatii jako šetrnou a zároveň účinnou léčbu mnoha zdravotních potíží již celou řadu let. Pravděpodobně provázela vás i vaše děti v nejrůznějších obdobích života a přesvědčili jste se tak o její účinnosti. I nyní, s přibývajícím věkem, má ve vašem životě své místo při řešení zdravotních problémů, které se ve vyšší míře projevují právě s přibývajícím věkem. Ať je vám tedy tato publikace inspirací i průvodcem a poslouží vám tak, aby pro vás seniorský věk mohl být obdobím zralosti, klidu a moudrosti.

Rady zde uvedené zahrnují možnosti samoléčby nebo účinné metody prevence pomocí homeopatických léků. Předáváme je s vědomím, že i ony mají své limity a omezení a nenahrazují individuální vyšetření u homeopata ani u odborného lékaře.

Během homeopatické léčby můžete využívat všechny dostupné možnosti moderní medicíny – účinky standardních a homeopatických léků se nijak neruší.

/ Stáří není diagnóza ani nemoc

Stárnutí je přirozený proces každého živého organismu, který spočívá v postupných multisystémových změnách, při nichž se narušují fyziologické mechanismy. Tyto změny se vyznačují vysokou individuální variabilitou, proto probíhá stárnutí u každého jinak. Je to dáno výslednicí nejen involučních změn, ale také původního funkčního stavu (kostní hustota, stav svalstva), životního způsobu, výživy, sociálních okolností, genetiky a tak dále. Všichni se asi shodneme na tom, že v pokročilém věku se takzvaně sečte dosavadní životní styl.

Stárnutí si proto žádá ochotu pracovat na sobě a postavit svůj život na nových základech.

K tomu může přispět i následující text.

Jaké otázky můžeme řešit?

1. Jak čelit patologiím stáří?
2. Jak se vyrovnat s polypatologií a přílišnou medikací?
3. Jak stimulovat vitalitu?

Jaká řešení nabízíme?

1. léčba bez vedlejších a nežádoucích účinků
2. žádné riziko interakcí s klasickými léky
3. výrazný účinek na zmírnění bolestí, ale i na různé akutní problémy
4. prevence infekčních nemocí
5. zlepšení výkyvů nálady

Homeopatická léčba v seniorském věku

(MUDr. Eliška Bartlová)

1/ Co je to homeopatie a jak se užívají homeopatické léky

Homeopatie je terapeutická metoda s dávnou tradicí a jasnými pravidly. Je to regulační medicína, která stimuluje reakční schopnosti organismu. Je vhodná pro všechny věkové kategorie, tedy i pro životní období, kdy se organismus mění vlivem opotřebení jednotlivých orgánů a snižuje se jeho obranyschopnost, přidružují se choroby, které se později navzájem kombinují a často přecházejí do chronických stadií. Homeopatie umožňuje léčit stavy, jejichž standardní léčbu nemusí citlivý organismus dobře snášet. Využívá léky, které nemají vedlejší účinky a přirozeně obnovují síly organismu.

Homeopatické léky se užívají nejčastěji ve formě malých granulí, které se rozpouštějí v ústech mimo dobu jídla. Časový odstup od jídla je doporučován cca 15 minut, homeopatika se nezapíjejí. Granule dávkuje otáčením víčka tuby s homeopatickým lékem. Homeopatické léky se primárně vstřebávají ústní sliznicí, proto by před jejich podáním neměla být v ústech žádná velmi výrazná chuť, jako je mentol, ústní voda, zubní pasta, žvýkačka, tabák atd.

1.1 Dávkování léků a způsob užívání

Dávkování konkrétních léků je vždy uvedeno v jednotlivých kapitolách.

Obecně platí: jedna dávka léku = 5 granulí

Četnost dávek závisí na intenzitě obtíží. Čím akutnější je stav, tím častěji lék podáváme – například při teplotě každou hodinu jednu dávku, při průjmu po každé stolici, při kašli po každém záchvatu kašle.

Při běžném nachlazení podáváme lék čtyřikrát denně, při bolestech můžeme zvýšit dávkování i jedenkrát za čtvrt hodiny do ústupu bolestí. Pak podáváme

lék ještě několikrát v průběhu následujících hodin. Pokud se příznaky znovu neobjeví, lék postupně vysadíme.



Práce s tubou granulí

Homeopatické léky vybíráme podle **souhrnu všech potíží**, které v daném období nemocného trápí. Jde nejen o fyzické příznaky (bolesti v krku, říhání, svědění, teplota aj.), ale i o takzvané modaloty (pod tímto pojmem se skrývá individuální reaktivita člověka – např. zlepšení bolestí v krku studenými nápoji nebo svědění ustupující v horké vodě aj.). Pro výběr léku je dobré doplnit celkový obraz léčeného člověka i jeho náladou a momentálním stavem (únava, plačtivost, úzkost – tzn. všemi změnami, kterými se odlišuje od své normy).

Lék, který vybíráme, je vždy svým obrazem nejpodobnější potížím pacienta. Čím větší podobnost je, tím větší a rychlejší bude efekt léku.

Jaké jsou výhody homeopatických léků?

- Homeopatické léky přirozeně stimulují vlastní obranné síly organismu a tím podporují jeho uzdravování.
- Homeopatika nejsou toxická, nemají vedlejší účinky, jsou šetrná k životnímu prostředí.
- Homeopatika jsou bez rizika vzniku závislosti, jsou vhodná pro všechny věkové skupiny a lze je kombinovat s léky klasickými – účinky se nijak negativně neovlivňují.

Kdy můžeme použít homeopatické léky?

- Homeopatie pomáhá ve všech akutních stavech, kromě stavů život ohrožujících, které patří do péče rychlé záchranné služby.

- Homeopatické léky používáme také jako léčbu akutního zhoršení i u chronických nemocí.
- Homeopatické léky používáme jako pomocné, podpůrné léky i u závažných diagnóz.

Kdy nemůžeme použít homeopatické léky?

- U akutních život ohrožujících stavů (včetně otrav, úrazů, náhlých chirurgických příhod).
- V situacích, kdy selhává oběh a dýchací systém.
- U těžkých orgánových postižení.

V případě, že si nevíte rady, zda lze vaše obtíže léčit pomocí homeopatie, kontaktujte lékaře homeopata. U závažnějších, a zvláště chronických onemocnění je vhodné, aby pacienta léčil zkušený lékař homeopat.

Pokud při léčbě akutních onemocnění uvedených na stránkách této knihy nedojde ke zlepšení stavu do 12–24 hodin, je nutné vyhledat lékaře. Jestliže nejde o akutní stav, probíhá zlepšování stavu pomaleji a postupně (dny až týdny).

Počátky homeopatie se spojují se jménem vynikajícího německého lékaře a chemika **dr. Samuela Hahnemanna** (1755–1843). Pro rozvoj homeopatie bylo klíčové Hahnemannovo zjištění, že látka, která je schopná u zdravého jedince vyvolat specifické symptomy, dokáže ve své homeopatické formě vyléčit nemocného, u kterého se projevují podobné příznaky jako projevy onemocnění (symptomy).

Hahnemann je otcem homeopatie, protože systematizoval a zdokonalil staleté léčebné tradice, které spojil s moderními vědeckými poznatky své doby. Své léčebné metodě zasvětil celý život. V plné síle se dožil osmdesáti sedmi let, do konce svých dní léčil a přednášel. Spolu se svými žáky zavedl do homeopatie prvních 150 léků.

2/ Psychické změny ve stáří, poruchy paměti

Mezi lidmi je silně zakořeněný názor, že nejrůznější poruchy nálad, výpadky paměti stejně jako bolesti k vyššímu věku jednoduše patří a není třeba se jimi znepokojovat. Tak tomu ale není, protože celá řada vážných poruch začíná nenápadně a bez náležité péče dokáže zvlášť lidi v pokročilé fázi života pořádně potrápit.

Jaké psychické změny mohou nastat ve stáří? Zpomalení, nedostatek zájmu a nutnost adaptovat se na životní změny i na smyslové potíže (sluch, zrak). Situaci komplikují problémy s pamětí – to jsou nepříjemní průvodci tohoto životního období. Zapomínání se může týkat nedávných událostí, jmen nebo i významů slov. V této souvislosti mohou lidé v seniorském věku prožívat negativní emoce a stavy ohrožení. Zapomínání také často provází stresová období nebo navazuje na období nemoci.

Ochabování krátkodobé paměti je do určité míry přirozeným jevem – události z minulosti máte jasně před očima, bezprostřední přítomnost, například v podobě věcí, které jste chtěli právě koupit, mizí v mlze zapomnění. Ale není zde patrný úkol? Oprostit se od malicherností všedního dne a raději objevit velký oblouk, jaký život opisuje. Každodenní jednotvárnost má zůstat jednotvárností, jde o to, aby si člověk vzpomněl na důležitá témata života a oživil je v sobě.

Podpora homeopatickými léky

Podívejme se na homeopatické léky, které napomáhají zmírnění psychických změn ve stáří a zpomalení procesu zhoršování paměti.

◆ ***Baryta carbonica 15 C***

Typické pro užití tohoto léku jsou stavy zapomnětlivosti s prostorovou dezorientací, nerozhodnost, ostýchavost, malomyslnost, zpomalení tělesné i psychické. Člověk je bázlivý, těžce si vzpomíná na správná slova, zapomíná věci a nevzpomíná si, co měl udělat. Má strach z cizích lidí a nových situací, ale přitom se bojí být sám. Objevují se znaky dětského chování. Často také bývá zimomřivost a oslabená imunita.

◆ ***Causticum 15 C***

Velký úbytek sil i úbytek svalové síly, stavy beznaděje, plačtivost, lokomoční ataxie (nejistota při chůzi), **inkontinence**, zimomřivost.

◆ ***Kalium phosphoricum 15 C***

Nedostatek nervové síly – člověk je nervózní, citlivý, snadno se vyčerpá ze sebemenších příčin.

◆ ***Arsenicum album 15 C***

Lék reaguje na stavy ohrožení provázející změnu životních stereotypů či změny zázemí (hospitalizace, ztráta životního partnera, strach z materiální nouze). Člověk se vlivem těchto okolností náhle mění v podrážděnou a ustrašenou bytost se strachem z noci a ze smrti.

◆ ***Gelsemium sempervirens 15 C***

Lék pomůže při zvládání stresových situací spojených s nutností vyřizování nepříjemných záležitostí mimo domov, pacient pociťuje trému a vnitřní zmatek (nejistota při vyřizování na úřadech). Přítomna bývá slabost až s pocitem na omdlení nebo třes, časté bývá močení, objevuje se průjem. Lék pomáhá také při strachu z cestování.

◆ ***Phosphorus 15 C***

Velmi přínosný lék staršího věku. Napomáhá regeneraci mozku a orgánů, jako jsou ledviny, játra i plíce. Dokáže také výrazně zlepšit stav pacienta například po mozkových příhodách, po zápalcích plic či při chronickém onemocnění ledvin. Zlepšuje nervosvalovou koordinaci a vrací chuť být znovu aktivní.

◆ *Ambra grisea 15 C*

Další významný lék pro seniory s postižením paměti způsobeným tvrdnutím tepen. Ač jinak nemusí pacient trpět nijak výraznými potížemi, často má pocit charakterizovaný slovy, že mu to „hlava nebere“, nebo si stěžuje na obtížně popsatelný pocit v hlavě. I přes velkou únavu a ospalost trpí nespavostí, protože tyto stavy po ulehnutí do postele okamžitě přejdou. Neustálé přemítání: „Co jsem udělal špatně?“

Dávkování: 2x denně 5 granulí, 1x týdně 10 granulí vybraného léku.

Často je zhoršený psychický i tělesný stav reakcí na problémy, které vás tíží. Problémy se mohou týkat nejrůznějších oblastí života – rodiny, přátel, různých událostí, které musíte řešit nebo jim čelit, vlastních obav a strachů.

Nezapomínejte na to, že nejste bezmocní, ale že velmi pomáhá aktivně trénovat svou paměť (luštění křížovek, četba, sociální kontakty...).

Pět kroků, jak řešit problémy

1. Popište svůj problém na papír, jak nejpřesněji dokážete (máte-li více problémů, pokuste se je oddělit a pak řešit každý zvlášť).
2. Napište si všechny možné způsoby řešení problému, které vás napadnou. Nemějte žádné zábrany, jde o to, zvážit úplně všechny možnosti.
3. Zamyslete se nad každým možným řešením a jeho důsledky (co by to pak znamenalo, jestli byste dané řešení dokázal/a skutečně realizovat a nakolik by bylo účinné...).
4. Vyberte si řešení, které považujete za nejlepší (případně kombinaci několika řešení), a začněte ho uskutečňovat.
5. Na konci dne (období) se zamyslete, zda dané řešení bylo účinné. Pokud výsledek není takový, jak jste předpokládali, pokuste se přijít na to, co šlo udělat lépe.

Na první pohled vypadá technika pracně a složitě, ale je velmi účinná a dokážete si ji osvojit v krátké době.

Doporučení výživového poradce

Existuje řada doplňků stravy, které slibují zlepšení paměti a mozkových funkcí. Ne všechny ale opravdu fungují. Ajurvěda nabízí jako prevenci demence koření kurkuma. Zkuste ho zařadit mezi oblíbená koření, má krásně sytou oranžovou barvu a chutná zajímavě – můžete jím ochutit rýži i maso. Velmi pozitivní účinky na mozek a cévní systém má také pravidelná konzumace omega-3 nenasycených mastných kyselin. Jsou obsaženy v tučných rybách (mořských i sladkovodních), semínkách (chia, lněná, dýňová) či ořechách (vlašské, pekanové a mandle). Jejich vliv na zdraví je široký – chrání mozek i nervy, zlepšují pružnost cévní stěny, pomáhají proti depresím, zlepšují mozkové funkce, posilují imunitní systém, jsou prevencí kardiovaskulárních onemocnění, snižují vysoký tlak i vysokou hladinu cholesterolu, celkově zlepšují metabolismus tuků.

2.1 Izolace a osamocení, deprese

Deprese ve stáří je jevem, jehož výskyt v poslední době narůstá. Velmi často k depresi dochází po odchodu do důchodu. To, co bylo pro staré lidi archaických kultur velkou ctí, je dnes úsekem života, v němž se mnozí lidé cítí zbyteční, nebo přinejmenším okolím jen trpěni. Postihuje lidi, kteří byli až příliš ponořeni do své práce a odchod do důchodu pak berou jako násilné přerušení. Může se dostavit pocit zbytečnosti, neužitečnosti a ztráta smyslu. K sociálním faktorům se zřejmě přidávají i tělesné procesy – poruchy prokrvení jsou ve stáří častější a také napomáhají rozvoji deprese. Deprese přitom mívá jiný charakter než v mladším věku, nebývá často úplně vyjádřená. Starší lidé jsou většinou „jen“ podráždění, bez zájmu, o svých emocích nemluví. Mají tendenci depresi popírat, bagatelizovat či racionalizovat. Ve výčtu potíží se pak upínají k tělesným symptomům – bolí je žaludek, mají zácpu, bolesti...