

Slávka Kubátová

HOMEOPATIE v moderní době

mladá fronta

Homeopatie v moderní době

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Slávka Kubátová
Homeopatie v moderní době – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Slávka Kubátová

HOMEOPATIE
v moderní době

Slávka Kubátová, BSc (Hons) LCHE

HOMEOPATIE v moderní době

mladá fronta

Poděkování

Tomášovi za každodenní podporu, trpělivost a partnerství,
bez kterého by tahle kniha nemohla vzniknout.

Jakubovi za první impuls a odvalu do toho jít.

Lenny za přátelství a naše společné londýnské roky,
které nás formovaly víc, než jsme tehdy tušily.

Brig a Peteovi, kteří byli v Londýně tím
nejbližším, čemu se dá říkat rodina.

Hilery Dorrian za inspiraci i vedení, které
formovaly mou profesní i osobní cestu.

Své mamce, která mě v dětství přivedla k homeopatii.

Žofince, Mině a Maye, které mě učí přítomnosti
a každý den přinášejí radost.

A nakonec Magdaléně a Kláře za jejich podporu a péči,
díky nimž celý projekt probíhal v klidu a harmonii.



Nejlepší lék na přeplněnou knihovnu?
Poslat své knihy dalším čtenářům,
kteří prahnou po vědě. S rychlostí
neurotransmiterů to zvládnete na
www.restorio.cz.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj,
který vrací použitým věcem smysl. On-line
antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí
a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají.
Získané peníze si můžete nechat, nebo si
vyberete charitu, kterou jimi podpoříte.
V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

copyright © Slávka Kubátová, 2026

ISBN 978-80-204-6645-7

Obsah

	Předmluva	13
I.	KONTEXT A TEORIE	15
1	Moje cesta k homeopatii	17
2	Historie přírodní medicíny a vznik homeopatie	25
3	Co je homeopatie: principy a praxe léčby	41
4	Homeopatie v kontextu moderní doby	54
II.	PRAXE	63
5	Průvodce praktickými kapitolami	65
6	Civilizační onemocnění	69
7	Homeopatie pro ženy	85
8	Homeopatie pro děti a rodiny	107
9	Homeopatie pro emoční zdraví	128
10	Homeopatie pro zvířata	143
11	Běžné akutní potíže	156
12	Tkáňové soli	178
III.	VÝZKUM A SOUVISLOSTI	183
13	Mýty, fakta a věda	185
14	Závěrem: Homeopatie v celostní praxi	193
	Zdroje	199
	Index	201
	O autorce	207
	Příloha: Orientační přehled potíží a homeopatických léků	209

Poznámka nakladatelství a autorky

Tato kniha neslouží jako náhrada odborné lékařské péče ani diagnostiky. Informace a doporučení zde uvedená vycházejí z autorčiných zkušeností a jsou určena jako doplňující orientační zdroj. Kazuistiky pocházejí z její mezinárodní praxe, zejména z období působení ve Velké Británii. V České republice autorka poskytuje homeopatické konzultace v souladu s platným právním rámcem.

U opakovaných, závažných nebo nejasných zdravotních obtíží je vždy vhodné vyhledat lékaře nebo jiného kvalifikovaného zdravotnického odborníka.

Vydavatelství ani autorka nenesou odpovědnost za případné škody vzniklé nevhodným nebo neodborným použitím informací obsažených v této publikaci.

Předmluva

Když mi bylo sedmadvacet, objevily se u mě potíže, které měly velký dopad na můj život a žádné vyšetření nedokázalo najít příčinu. Bez každodenní medikace jsem nebyla schopná normálně fungovat a moje tělo se chovalo způsobem, který jsem do té doby neznala. Pro mě to byla nová zkušenost a poprvé jsem si uvědomila, že to není jen přechodná indispozice, ale stav, jenž dokáže časem zasáhnout do života natolik, že výrazně ovlivní jeho kvalitu.

Bylo to období, kdy jsem viděla, že problémy neustojím jen rozumem a snahou všechno ovládnout. To, co se ve mně odehrávalo, ukazovalo, že moje potíže mají hlubší podstatu. Postupně jsem si všimla, že jednotlivé symptomy a okolnosti života se vzájemně protínají a je nutné přistupovat k celé situaci s větší pozorností. Protože to, co dřív pro mě fungovalo, už nebylo dostačující.

Podobný zlom potká v určité fázi života většinu z nás. Někdy je to nemoc, jindy ztráta blízké osoby nebo vyhoření, a někdy jen prostý pocit, že se život rozpadá a staré způsoby už nedrží pohromadě. V takových chvílích se začne hroutit vše, co jsme si vybudovali, a dál to už nejde udržet. Vzniká tím prostor změnit životní perspektivu, vidět souvislosti, které dřív unikaly, a hledat cestu, která má skutečnou hodnotu.

Pro mě byla cestou homeopatie. Učila mě vidět zdraví jinak a díky ní jsem postupně chápala, že člověk přichází s celým svým příběhem a nemoc je jen jeho část. Homeopatická léčba mi nabídla srozumitelný a pečlivý přístup, který dokázal obsáhnout všechno, čím jsem si prošla.

Tato kniha není jen o homeopatii, ale o širším pohledu na zdraví v době, kdy naše prostředí, tempo a očekávání neustále formují nejen tělo, ale i mysl. Žijeme obklopeni množstvím názorů,

metod, diet a doporučení, která spíš než jasnost přinášejí vyčerpání a zmatek. Proto má cenu hledat návrat k jednoduchosti, která pomáhá vidět věci srozumitelněji a vnímat spojitosti, jež se v zahlcení životem snadno ztrácejí.

Neexistuje jediná správná cesta. Každý si k pochopení některých věcí dochází vlastním tempem, někdy pomalu a postupně, nebo jedním okamžikem, kdy se všechno vyjeví v jiném světle. Cílem těchto stránek je ukázat zdraví i život jako proces, který má vlastní dynamiku a přirozeně hledá stabilitu.

Nemusíme být dokonalí, ani mít odpovědi na všechno. Důležité je naučit se slyšet signály dřív, než se z drobných upozornění stanou velké problémy, a vnímat tělo jako spojence. Když mu dáme prostor a začneme na jeho řeč reagovat, uzdravení přestává být výkon a stává se normální součástí života.

A pokud se v těchto stránkách poznáte, pak už tato kniha není jen moje. Je i vaše.



I.
KONTEXT
A TEORIE

1. MOJE CESTA K HOMEOPATII

K homeopatii mě přivedla moje mamka. Je pediatrička, a i když působila v klasickém zdravotnickém systému, při běžných nemocích sáhla běžně po homeopatických lécích a tento způsob léčby byl v našem domově přirozenou součástí péče o celou rodinu. Jako dítě jsem trpěla opakovanými zdravotními potížemi, a proto jsem s nimi přicházela do styku častěji. V té době jsem si ještě nedovedla představit, že se jednou stane jedním z pilířů mého života. Zůstal ve mně ale jasný pocit, že tělo lze podpořit i jinak než pouze chemickými léky.

Dlouhá léta jsem homeopatii příliš neřešila. Brala jsem ji jako něco, co fungovalo, ale hlouběji se jí nevěnovala. Až později, když jsem se odstěhovala do Londýna, se všechno začalo zase propojovat. Po několika letech se u mě objevily zdravotní problémy, které nikdo nedokázal uspokojivě vysvětlit. Šlo o nekontrolovatelný a velmi vysoký krevní tlak a s ním spojené komplikace. Prošla jsem sérií testů a pobytů v nemocnici v Anglii i Česku, ale výsledky byly vždy nejasné. Čtyři roky jsem se snažila svůj stav řešit prostřednictvím klasické medicíny, ale s každou další návštěvou doktora nebo specialisty jsem se cítila víc ztracená. Léky, které mi předepisovali, potlačily příznaky, ale můj stav se v celku neřešil a problém přetrvával.

Lékaři mi nakonec stanovili diagnózu esenciální hypertenze, nastavili silnou léčbu a přidali verdikt, že léky budu muset brát doživotně a že s tím souvisí zásadní omezení životního stylu.

Pamatuji si přesně okamžik po poslední hospitalizaci. Strávila jsem týden ve Fakultní poliklinice Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, kde mi byl nakonec sdělen onen verdikt. V ruce jsem držela zprávu, ve které stálo, že jiná možnost než trvalá léčba

neexistuje. Připadalo mi, že nade mnou lékaři zlomili hůl. Tam mi došlo, že dál takto pokračovat nechci.

Zpětně pro mě bylo velmi podstatné i to, co během vyšetření nezaznělo. Žádný z lékařů se nezeptal, v jakém jsem psychickém stavu, jaká je má osobní situace nebo zda uvažuji o podpoře organismu například doplňky, jako je hořčík. Zajímala je pouze rodinná anamnéza a laboratorní výsledky. I když jsem se snažila sdílet své vlastní postřehy a souvislosti, zůstávaly u lékařů bez odezvy. V té době byl život v Londýně náročný a můj život neměl žádný řád. Přetěžovala jsem se a příliš neřešila, co jím, jak odpočívám nebo čím se dlouhodobě oslabuji.

Po návratu z Prahy, v hlavě ještě s čerstvou zkušeností z nemocnice, jsem začala okamžitě hledat jiné možnosti. Zkoumala jsem různé terapie, které pracují s tělem i myslí. Právě tehdy se mi znovu otevřely dveře k tomu, co jsem znala už z dětství. Na doporučení jsem se objednala k homeopatce. Bylo to přirozené, návrat ke zkušenosti s homeopatií, kterou jsem znala z dětství a které jsem důvěřovala. Tentokrát jsem se k ní obrátila vědomě a cítila, že tudíž chci pokračovat.

Jednalo se o konstituční léčbu, která brala v úvahu to, co jsem prožívala po fyzické i psychické stránce. Homeopatka dokázala pojmenovat souvislosti, kterých jsem si všímala už dřív, a poprvé jsem měla pocit, že někdo rozumí celku a neřeší jen výsledky testů. Už samotný způsob, se kterým ke mně přistupovala, měl léčivý účinek. Pomáhalo mi, že mě někdo pečlivě vyslechl a hodnotil všechny detaily. Po relativně krátké době se můj stav začal postupně zlepšovat.

Vedle homeopatie jsem přirozeně zařadila další změny, upravila stravu, vysadila kávu a lepek, začala jsem objevovat i doplňky, které mi pomáhaly posílit tělo. To všechno se stalo začátkem cesty, která nespočívala jen v mém vlastním uzdravení. Čím víc jsem se

měnila já, tím víc jsem chtěla pochopit, jak homeopatie funguje a proč u mě i u jiných lidí má tak výborné výsledky.

Postupně ve mně uzrálo rozhodnutí homeopatii studovat. Byla to náročná volba. Škola byla drahá a prestižní a já se nacházela na důležitém profesním i osobním rozcestí. Cítila jsem ale vášeň pro něco, co mě táhlo a s čím jsem se mohla ztotožnit. Když jsem se ocitla na dni otevřených dveří v Centre for Homeopathic Education, bylo rozhodnuto. Škola byla akreditována Middlesex University, nabízela titul Bachelor of Science in Homeopathy a měla výbornou pověst. Přijímací řízení jsem zvládla a mohla nastoupit ke studiu.

Studium trvalo tři roky, bylo denní a velmi intenzivní. Probíhalo v angličtině, což pro mě představovalo další úroveň náročnosti. Program zahrnoval nejen homeopatickou teorii, ale i anatomii, fyziologii, psychologii a klinickou praxi. Potkala jsem tam lidi z celého světa, kteří měli podobnou motivaci. Každý z nás si nesl silnou zkušenost, která ho ovlivnila podobně jako mě. Spojovalo nás vnitřní odhodlání a vášeň pro to, co jsme dělali. Bylo to náročné období, které mě výrazně formovalo.

Moje výuka probíhala přímo v Royal London Hospital for Integrated Medicine (dříve Royal London Homeopathic Hospital), což bylo místo s působivou historií. Tuto nemocnici založil Frederick Foster Hervey Quin, jeden z prvních lékařů homeopatie v Británii. Působili zde lékaři NHS (britský státní zdravotní systém), kteří běžně pracovali i s homeopatickými léky. Atmosféra nemocnice nesla stopu dlouhé tradice spolupráce přírodního a konvenčního přístupu, což celému prostředí dodávalo zvláštní hloubku. Lekce vedli přední britští i mezinárodní lektoři, kteří byli v homeopatické komunitě známí a respektovaní. Patronem školy byl dr. Robin Murphy, autor zásadních homeopatických knih, kterého jsem měla možnost několikrát osobně potkat.

Ze všech lektorů na mě nejmocnější dojem udělala Hilery Dorian. Vybrala jsem si ji jako svou osobní homeopatku a zároveň mentorku. Během studia mě nejen léčila, ale také vedla jako supervizorka, takže moje vlastní uzdravování probíhalo souběžně s celým studiem.

V tomto období se můj zdravotní stav začal výrazně stabilizovat. Vyřešila jsem nejen problém s vysokým krevním tlakem, ale i další, drobnější potíže, které mě dlouhodobě provázely. Poprvé jsem měla pocit, že rozumím svému tělu a že mám v rukou nástroje, jak si zdraví udržet i ve chvílích, kdy se nároky kolem mě zvyšovaly.

Kromě Hilery jsem postupně spolupracovala i s dalšími mentory. Každý z nich mě ovlivnil jiným způsobem a dohromady tvořili inspirativní prostředí, které mě formovalo nejen jako homeopatku, ale i jako člověka. Největší přínos ale vidím v tom, že už od prvního ročníku jsme pracovali přímo s pacienty. Pod vedením zkušených supervizorů jsme pozorovali reálné konzultace a postupně si budovali vlastní způsob práce.

Naše klinická praxe probíhala v homeopatické lékárně Ainsworths, která dodává léky i britské královské rodině. Tam jsem poprvé viděla každodenní práci s klienty, přípravu léků na míru a přístup zkušených kvalifikovaných homeopatů.

Klinickou část obsahovaly i skupinové praxe, při kterých jsme jako studenti společně se supervizory a lektory pracovali na konkrétních případech. Obzvláště silné byly momenty, kdy se klienti při následných kontrolách zlepšovali a my věděli, že jsme k tomu sami přispěli. Celá struktura studia byla díky tomu skvěle nastavená a teorie se okamžitě proměňovala do reálné práce s lidmi ve velmi profesionálním prostředí.

Každý rok studia byl náročnější než ten předchozí a program byl rozsáhlý. Vedle teorie jsme psali případové studie, vedli

výzkumné projekty a učili se vést rozhovory s pacienty tak, abychom vnímali celý obraz, nejen jednotlivé symptomy.

Všechno probíhalo paralelně s mým osobním životem, který se během těch tří let několikrát proměnil. Dvakrát jsem se stěhovala, prošla složitým rozchodem a zároveň jsem musela pracovat, abych si mohla studium dovolit. Zkoušky byly náročné, požadavky vysoké a volného času jsem měla minimum. Přišly chvíle, kdy jsem měla pocit, že je toho na mě moc. Ale ani v těch nejtěžších momentech jsem se nevzdala.

Součástí závěrečného roku byl i podnikatelský plán. Zpětně mi připadá symbolické, že jsem do něj tehdy uvedla, že jednou napíšu knihu.

Studium jsem ukončila s vyznamenáním a získala titul Bachelor of Science in Homeopathy with First Class Honours, což v britském systému představuje nejvyšší možné akademické ocenění na bakalářské úrovni. Pro mě bylo mnohem víc než „papír“. Byl to akademický úspěch a zároveň uzavření velké osobní kapitoly, které mi přineslo pocit, že jsem něco dokázala, zvládla náročné období a vyšla z něj silnější, zdravější a s větším respektem k sobě samé.

Ještě před koncem studia jsem dostala nabídku pracovat v lékárně Helios Homoeopathy, společně s Ainsworths jedné ze dvou klíčových homeopatických lékáren ve Velké Británii. Taková pozice se otevírá jen výjimečně a pro mě to byla obrovská profesní příležitost.

Lékárna Helios sídlí v srdci Londýna, v Covent Garden, což s sebou neslo i jedinečný mix klientely. Objevovali se tam lidé z různých prostředí, včetně známých osobností, umělců nebo profesionálů z oblasti wellness. Bylo zajímavé sledovat, jak přirozenou součástí běžné péče je pro některé lidi homeopatie.

Tým, do kterého jsem nastoupila, vedla manažerka Janet Weddell, která měla neuvěřitelný cit pro výběr lidí. Byl to skutečně multikulturní kolektiv, pracovali tam kolegové a kolegyně z Japonska, Číny, Německa, Polska, ze Španělska, z Itálie a dalších zemí. Společně jsme řešili nejen pracovní případy, ale často sdíleli i ty vlastní. Tak silný týmový duch a vzájemnou podporu jsem předtím ani potom už nikdy nezažila. Práce v samém centru Londýna znamenala každodenní dojíždění a vysoké nasazení.

V lékárně Helios jsem pracovala osm let a byla to jedna z nejdůležitějších etap mého profesního života. Naučila jsem se obrovské množství věcí, od porozumění tomu, jak se homeopatické léky vyrábějí, přes technické aspekty výdeje až po vedení individuálních konzultací a každodenní práci s rozsáhlou databází klientů. Věnovala jsem se především závěrečné fázi přípravy léků, od dávkování přes míchání a ředění až po balení různých forem, jako jsou kapky, granulky nebo masti.

Během této doby jsem konzultovala se stovkami lidí z různých koutů světa, a to osobně, on-line i po telefonu. Pravidelný kontakt s tak širokou skupinou klientů mě naučil přesně naslouchat, vést rozhovor s jasnou strukturou a rychle se zorientovat i ve velmi komplexních případech.

Během každodenní práce s klienty jsem si začala všimnout opakujících se vzorců, jako je vyčerpání, nízká odolnost vůči stresu, hormonální nerovnováha nebo potíže s trávením. Postupně mi docházelo, že když tělu chybějí základní výživové stavební kameny, homeopatická léčba nemusí mít takový efekt, jaký by mít mohla. Právě to mě přivedlo ke studiu analýzy minerálů z vlasové tkáně, kterou jsem později přirozeně začlenila do své praxe. Od té doby jsem otestovala mnoho klientů a tento nástroj se stal důležitou součástí mé praxe.

Současně s prací v lékárně Helios jsem začala budovat vlastní soukromou praxi. Mnoho klientů ke mně přišlo díky akutním konzultacím, které jsme v lékárně vedli. Začínala jsem v pronajatých místnostech různých klinik, například v Neal's Yard Remedies Clinic, kde jsem poskytovala konzultace a zároveň byla součástí širší komunity terapeutů. Moje klientela postupně rostla, přicházeli lidé s velmi různorodými potížemi.

Od konce studia jsem také začala pravidelně létat do Česka, kde jsem každé tři měsíce vedla bloky konzultací. Pracovala jsem v pronajatých prostorách a má česká klientela se rozrůstala díky osobním doporučením.

Postupně jsem začala velkou část svých klientů v Británii přesouvat do on-line prostoru. V té době jsem plánovala stěhování do Thajska, které jsem milovala a vnímala jako pravý opak rušného Londýna. Přejít na on-line konzultace měl pro mě smysl, protože jsem chtěla propojit své profesní zkušenosti s novým způsobem života. Bylo to pro mě velké rozhodnutí, které vycházelo z hlubšího vyhodnocení mé tehdejší životní situace. Cítila jsem, že po letech v Londýně potřebuji jiný rytmus a jiné prostředí. Byla jsem připravená odejít a otevřít další etapu.

Pak ale přišla pandemie covidu a všechno se změnilo. Místo odjezdu do Thajska, které uzavřelo hranice, jsem se po šestnácti letech vrátila do Prahy, kde jsem měla v plánu přečkat nejhorší období. Stejně jako mnoho mých známých z různých zemí jsem pocítila silnou potřebu být blízko rodině a ve známém prostředí. Věřila jsem, že z Prahy po nějaké době odcestuji dál podle původního plánu, ale svět se na dlouhou dobu zastavil a já se postupně začala začleňovat do pražského života.

Pokračovala jsem v práci. On-line konzultace, které jsem měla roky zavedené, běžely bez přerušení. Po skončení období covidu jsem se po dlouhé době čistě virtuální práce zapojila do týmu Pražské

privátní kliniky zaměřené na klasickou medicínu. Vstoupila jsem do prostředí, kde se tradiční lékařský přístup doplňuje o jemnější terapeutické metody. Pracuji tu jako externí homeopatka a vnímám, že taková spolupráce má své místo. Vedu dál svou privátní praxi jak on-line, tak osobně. Díky klientům z různých zemí pracuji flexibilně a v jazyce, který jim vyhovuje.

Postupně jsem se začala víc věnovat i přednáškové činnosti. Semináře zaměřené na prevenci, zdraví a celkovou stabilitu probíhají často v prostředí wellness studií nebo na akcích spojených s jógou. Spolupracuji také s firmami, které chtějí svým zaměstnancům nabídnout praktické nástroje, jak lépe zvládat náročné období, pečovat o svou energii a každodenní fungování. Je to zajímavý rozměr mojí práce, který mi umožňuje sdílet zkušenosti s širším publikem.

Dnes, po více než patnácti letech praxe, se cítím ve své práci klidnější a jistější než kdy dřív. Čím dál víc spoléhám na intuici a schopnost vnímat opakující se vzorce v příběhu člověka přede mnou. Homeopatie obohatila můj život víc, než jsem si dokázala představit. Stala se tak přirozenou součástí toho, co dělám, takže v mnoha chvílích ani nevnímám, že pracuji. Díky tomu vím, že dělám práci, která ke mně skutečně patří.