J. T. HOLUB



HOMEOPATIE PRO DOSPĚLÉ

Návody na samoléčbu více než 90 nemocí a potíží

Navíc rady pro paliativní péči o nemocné v terminálním stadiu



CPRESS

Homeopatie pro dospělé

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



J. T. Holub
Homeopatie pro dospělé – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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



CPRESS

Homeopatie pro dospělé

J. T. Holub

Homeopatie pro dospělé

J. T. Holub

CPRESS

Obsah

Věnování a poděkování 11
Motto 11
Úvod 13

ODDÍL PRVNÍ Teoretické základy 16
Homeopatika, jejich příprava a působení 17
Podmínky pro dosažení léčebného účinku homeopatik 22
Jednosložková a komplexní homeopatika 24
Schüsslerovy tkáňové soli 25
Bachovy esence 27
Užívání homeopatik, Schüsslerových solí a Bachových esencí 30
Užívání homeopatik nízkých a středních potencí v akutních stavech 30
Užívání homeopatik ve vysokých potencích (CH a vyšší) v akutních stavech 31
Rychlost léčebného účinku homeopatik při akutních stavech 31
Užívání homeopatik, Bachových esencí a Schüsslerových solí při chronických potížích 31
Preventivní užívání homeopatik a Bachových esencí 32
Konstituční a klinická homeopatie 35
Tři koně táhnou lépe než jeden! 37
Nesnažte se „bojovat" na mnoha frontách současně! 40
Infekční onemocnění – možnosti alternativních léků 42
Léky a výtažky z rostlin (fytoterapeutika) 44
Strava a doplňky stravy 45
Lehký a těžký průběh nemoci 46

ODDÍL DRUHÝ Charakteristiky nejdůležitějších homeopatik, Schüsslerových solí a Bachových esencí 50
Úvodní poznámky 51
Hlavní jednosložková homeopatika 53
Schüsslerovy soli 114
Doplňkový sortiment Schüsslerových solí 124
Soli Dr. Schüsslera v kombinaci s Bachovými esencemi 125

Bachovy esence – nový pohled na osvědčené přípravky 131
Které Bachovy esence přicházejí často v úvahu u jednotlivých znamení? 132
Charakteristiky Bachových esencí 133
Pokyny k užívání Bachových esencí 136

ODDÍL TŘETÍ Terapeutický index 158
Úvodní poznámky 159
Hranice homeopatické samoléčby 160
Manuál homeopatické samoléčby 161

ODDÍL ČTVRTÝ Návrat domů 266
Možnosti homeopatie v paliativní péči 267
Volba a dávkování homeopatik v paliativní péči 271
Nejdůležitější přípravky pro paliativní péči 271
Bolesti, tišení bolestí 272
Deprese 274
Dušnost a dušení 275
Chemoterapie 276
Kachexie, vyhublost, odmítání jídla 277
Kašel a chrčení při dýchání 278
Neklid a strach 279
Nespavost 280
Nevolnosti a zvracení 281
Průjem 283
Slabost a spavost 284
Terminální fáze, už jen pár kroků od Domova… 285
Zácpa 287
Zuřivost 288
Závěrem 289
Přehled hlavních jednosložkových homeopatik 291
Přehled Schüsslerových solí 293
Přehled Bachových esencí 293
Přehled potíží pro homeopatickou samoléčbu 294

Věnování a poděkování

S úctou a obdivem věnuji tuto knihu všem lékařům a lékařkám, ošetřovatelům a ošetřovatelkám, kteří obětavě, s láskou a plným vědomím rizika pro sebe i vlastní rodinné příslušníky pečují o těžce nemocné a umírající.

Anitě Moorjani její knihu *Musela jsem zemřít* a Bronnie Ware, autorce knihy *Čeho před smrtí nejvíce litujeme*.

Dále pak milým přátelům PharmDr. Mirku Sekerovi a jeho paní Simoně, PharmDr. Janě Strieglerové, MUDr. Evě Kettmannové i všem dalším praktikujícím homeopatkám a homeopatům.

V neposlední řadě pak tuto knihu s díkem připisuji mojí učitelce homeopatie a vzácné přítelkyni Dr. Veře Rosival, Güntheru H. Heepenovi a všem homeopatům a homeopatkám, jejichž knihy, přednášky i osobní konzultace mi byly zdrojem poučení i inspirace pro tuto knihu.

Především však děkuji a tuto knihu věnuji vám, milí čtenáři, neboť bez vás by postrádala jakýkoli smysl.

Motto

„Je opravdu dobré zachovat si soucit. Nikdy nemůžeme vědět, kdy jej budeme sami potřebovat." (Arthur Hailey, *Konečná diagnóza*).

Úvod

O účinnosti homeopatie jako léčebné metody pochybují pouze dvě skupiny lidí: Pacienti, kteří homeopatika sami nikdy nepoužili, neboť jim kdosi namluvil (a znělo to tak logicky!), že léky bez obsahu účinných látek nemohou působit jinak než jako placebo. Druzí pak homeopatické léky sice již někdy užívali, leč bez valného výsledku, neboť jimi užívaný přípravek nebyl zvolen nebo užíván správně.

Jenže je tu i další a stále rostoucí skupina, skupina příznivců homeopatie a Schüsslerových solí, zástupy mužů, žen a dětí vyléčených alternativními metodami z nemocí běžných i závažných, akutních i chronických. Skupina, která měla možnost přesvědčit se o účincích alternativních léků takříkajíc na vlastní kůži, případně být očitými svědky někdy až zázračných uzdravení.

Vedle nepopiratelné účinnosti mají homeopatika, Schüsslerovy soli a též Bachovy esence oproti alopatickým (běžným) lékům i další nesporné výhody. Nevykazují žádné nežádoucí vedlejší účinky, nejsou návykové a užívat je mohou opravdu všichni, včetně kojenců i nastávajících maminek. V akutních situacích působí tyto přípravky až neuvěřitelně rychle. A dokáží ještě mnohem víc. Mohou navrátit zdraví i v případech, kdy klasická medicína selhává, případně má k dispozici už jen prostředky, které pacienta sice udržují při životě, avšak bez ohledu na kvalitu jeho života. Taková léčba dává dny životu, nikoli však život dnům.

Homeopatická léčba je léčbou komplexní a zlepšení kvality života pacientů je jedním z jejích základních požadavků. Totéž platí i pro Schüsslerovy tkáňové soli, kterým je v knize věnován značný prostor.

V této příručce naleznete i kapitolu věnovanou Bachovým květovým esencím, přípravkům sloužícím ke zharmonizování systému duše-mysl-tělo. V jednotlivých odděleních Terapeutického indexu Bachovy esence uváděny nejsou, neboť by to bylo na úkor přehlednosti doporučovaných léčebných schémat. Každopádně však doporučuji kapitolu Bachovy esence vaší pozornosti.

Velmi specifickou oblastí použití homeopatik je paliativní péče, které je věnován oddíl čtvrtý. Je v zájmu všech trpících, aby lékaři, lékařky, ošetřovatelky a pečovatelé vzdělaní a vyškolení v intencích klasické medicíny neváhali sáhnout po homeopatických přípravcích v situacích, kdy už jsou takříkajíc „se svojí latinou u konce". Chápu, že mnozí lékaři a lékařky mohou při myšlence

na použití homeopatik pociťovat jistý vnitřní diskomfort, jako by tím dávali všanc svoje dobré jméno a zpochybňovali vědecké základy moderní medicíny. Avšak ti, kteří se k tomuto kroku odhodlají, nemají ve skutečnosti co ztratit. Právě naopak. Mohou zažít naplnění slov svatého Augustina: *„Zázraky se nedějí v rozporu s přírodou, ale v rozporu s tím, co o ní víme!"*

V následujících teoretických kapitolách, které tvoří první oddíl této knihy, se seznámíte se základními principy homeopatické léčby, s homeopatiky, léky působícími na informační bázi, se Schüsslerovými tkáňovými solemi a Bachovými esencemi. Každá z těchto skupin přípravků je svým způsobem specifická, proto se ve svém účinku mohou vhodně doplňovat.

Není mým úmyslem přesvědčit zaryté odpůrce homeopatie o jejích výhodách, ani zviklat přesvědčené skeptiky v jejich odmítavém názoru. Nechť si každý utvoří názor vlastní. Názor založený na výsledcích, nikoli povrchních úvahách a laciných, rychlých odsudcích. Bude-li tato kniha sloužit jako funkční a přehledná rukověť alternativní samoléčby, pak splnila účel, proč byla napsána.

Hledáte-li právě v této chvíli naléhavě řešení konkrétního zdravotního problému, pak neváhejte následující teoretické kapitoly nyní přeskočit a použijte knihu jako rukověť pro rychlé vyhledání účinného řešení. K teoretickým pasážím se můžete vrátit kdykoli později. Věřím, že čas věnovaný těmto kapitolám bude investicí, které nebudete litovat.

Autor

ODDÍL PRVNÍ
Teoretické základy

Homeopatika, jejich příprava a působení

Cílem této i následujících kapitol je poskytnout čtenáři základní představu o mechanismu účinku homeopatik, Schüsslerových solí a Bachových esencí při současném vyvarování se přílišných, či dokonce zavádějících zjednodušení. Podrobnější informace o principech homeopatie nalezne čtenář v knize *Homeopatie, léčba budoucnosti* (Empatie 2008), případně v některé z dalších publikací, např. *Jak se léčit pomocí homeopatie* (Computer Press 2010), *Jak léčit děti homeopatií* (Computer Press 2012), *Jak se léčit homeopatií ve středním a vyšším věku* (CPress 2014) či v knize *Jak léčit chronická onemocnění homeopatií, Bachovými esencemi a Schüsslerovými solemi* (CPress 2016).

Přestože se homeopatie řadí mezi takzvané alternativní léčebné postupy, jde o metodu vědeckou, založenou na experimentu, zobecnění experimentálně získaných informací a individuálním přístupu k pacientům.

Slovo homeopatie se odvozuje od řeckých slov *ὅμοιος* (hómoios), což znamená „podobný", a slova *πάθος* (páthos), „trpící". Tato dvě slova vlastně definují základní princip homeopatie, léčení podobného podobným, latinsky *similia similibus curentur*. Co si ale pod tím představit…?

Nejprve si musíme uvědomit, že nejen „klasické jedy", jakými jsou např. arzen, strychnin, nikotin, nebo třeba jedy hadí, pavoučí či včelí, ale v podstatě každá substance, ba dokonce i mnohé potraviny mohou vyvolat u zdravého jedince specifické symptomy otravy. Prakticky vše může být jedem a záleží pouze na dávce, kdy i zcela běžná poživatina, třeba káva, heřmánkový čaj, feferonky, sůl, ocet, meruňková jádra, lněná semena a mnoho dalších, začne působit toxicky. Příznaky otravy pak mohou být například průjem, zvracení, pocení studeným potem, třes končetin, pocity horkosti nebo naopak vnitřního chladu až mrazení, záchvaty strachu či paniky, dušnost, poruchy srdeční akce, náhlý pokles nebo vzestup krevního tlaku, omdlévání a mnoho dalších. Prakticky každá substance, ať přírodní nebo chemicky připravená, je-li užita v dostatečně vysoké dávce, může u zdravého jedince vyvolat zcela specifický soubor symptomů, takzvaný obraz otravy. Jsou-li pak tyto látky, ať již jde o byliny, kávové boby, tabák, včelí jed, houbu pýchavku, kuchyňskou sůl a další, zpracovány do formy homeopatických léků,

mohou léčit nemoci, které se projevují symptomy odpovídajícími obrazu otravy tou kterou látkou.

Například otrava arsenikem se projevuje průjmem, zvracením a pocitem vnitřního chladu a neklidu, zatímco otrava bobulemi rulíku zlomocného vyvolá hojné pocení, rozšíření zorniček, světloplachost, pocity horkosti a rajčatově červené zbarvení pokožky v obličeji. Otrava chininem je doprovázena zimnicí, bolestmi kloubů a hojným pocením. Co substance, to jiné symptomy, jiný obraz otravy.

Právě podobnosti příznaků otravy chininem se symptomy onemocnění malárií vedly Dr. Samuela Hahnemanna (1755–1843) k objevu homeopatie. Hahnemann jako první pochopil, že je možné využívat velmi nízkých dávek jedovatých látek k léčení běžných nemocí, samozřejmě za předpokladu, že ona jedovatá substance dokáže u zdravého jedince vyvolat stejné příznaky, jakými se **u daného konkrétního pacienta** projevuje ta která choroba. Mimochodem, i léčba malárie rozemletou kůrou chininovníku je ve své podstatě léčbou podle principu léčení podobného podobným, byť nejde o homeopatii, nýbrž *fytoterapii*, tedy použití rostlinného materiálu k léčebným účelům.

Slova „u daného konkrétního pacienta" jsou v předchozím odstavci zvýrazněna, neboť onemocnění stejnou diagnózou se u různých osob může projevovat rozličnými specifickými symptomy. Samozřejmě existují i příznaky typické pro tu či onu diagnózu. Například při onemocnění angínou jsou takovými typickými symptomy bolest v krku, horečka, zduření krčních mandlí, mízních uzlin a únava. Tyto symptomy nicméně nemají pro volbu homeopatika valný význam. Homeopata (slovo „homeopat" vnímejte prosím i v dalším textu jako označení profese zahrnující muže i ženy) však zajímají zejména specifické symptomy a modality (modalitami se rozumí faktory a vnější vlivy vedoucí buď ke zmírňování, nebo naopak zhoršení existujících potíží). Specifickými symptomy v případě angíny mohou být barva krčních mandlí, barva a tloušťka povlaku jazyka (bílý, žlutý, našedlý, rozbrázděný, žádný), charakter potu (studený, lepkavý, páchnoucí, hojný, sporý, žádný), denní doba, kdy se pacient cítí lépe či hůře, zda je mu horko, nebo se naopak úzkostlivě schovává pod pokrývku, zda se bolest v krku stupňuje polykáním tekutin nebo pevné stravy a mnoho dalších. **Homeopatická léčba je vždy individuální, je tedy zcela přirozené a běžné předepisovat pacientům různá homeopatika, byť je jejich diagnóza z hlediska školské medicíny totožná.** Pro homeopaty a homeopatky totiž neexistují nemoci jako takové, nýbrž pouze konkrétní nemocní lidé.

Aby bylo možné zjistit, které jedovaté látky lze využívat v nízkých dávkách jako léky, bylo nutné přistoupit k testování těchto substancí na zdravých

dobrovolnících, takzvaných *proverech*, tedy provést zkoušení, anglicky *proving*, těchto látek. Dobrovolníkům byly tedy podány malé dávky jedovatých substancí a jejich úkolem pak bylo přesně zaznamenávat všechny symptomy a další skutečnosti, které se v průběhu působení jedu vyskytnou. Individuální záznamy všech zúčastněných *proverů* se pak vyhodnocují, nejčastější zaznamenané symptomy jsou považovány za ověřené a lze je zařadit do tzv. klinického popisu, tedy „obrazu otravy". Za zmínku stojí, že žádný z *proverů* neví, jakou látku užil, navíc je některým *proverům* podáno pouhé placebo, tedy zcela inertní látka. To vše s jediným cílem: získat spolehlivé a ničím neovlivněné informace.

Problém s praktickým využitím principu léčby podobného podobným nastával v tom, že užívání byť jen velmi nízkých dávek jedovatých substancí vedlo vedle úlevy od symptomů onemocnění bohužel i k nežádoucím vedlejším účinkům, podobně jak je známe u alopatických (běžných) léků. Stačí si přečíst příbalový leták libovolného farmaceutického přípravku, seznam možných nežádoucích účinků nebývá obvykle nijak krátký.

Vraťme se ale k homeopatikům. Jak se podařilo zachovat léčebný efekt výchozí substance a přitom zcela eliminovat její nežádoucí vedlejší účinky? Odpověď zní: díky specifickému postupu zpracování suroviny a přípravy léku. Tajemství je skryto v postupném ředění, dynamizaci a potenciaci roztoků.

Postup přípravy homeopatika si můžeme přiblížit na příkladu *Aconitum napellus*, léku připravovaného z nejjedovatější rostliny, jakou můžeme v české přírodě nalézt, z oměje šalamounku. Kořen rostliny se očistí, pokrájí a nechá několik týdnů macerovat v silném alkoholu. Poté se rozmělní a macerát přefiltruje. Tímto postupem jsme získali takzvanou matečnou tinkturu, která je však pro léčebné účely vzhledem ke své značné jedovatosti zcela nevhodná. Z matečné tinktury odebereme do skleněné lahvičky jeden mililitr, přidáme devadesát devět mililitrů 43% alkoholu, lahev uzavřeme a desetkrát s ní prudce udeříme do koženého polštářku či jiné vhodné podložky. Při této dynamizaci roztoku je důležité, aby nad hladinou byl vždy ještě volný prostor (lahvička nesmí být plná), aby se směs matečné tinktury s alkoholem mohla při každém úderu důkladně promísit. Tento roztok, který je stále ještě značně jedovatý, byť obsahuje pouze jedno procento matečné tinktury, označíme jako Aconitum C1 nebo Aconitum 1CH. Písmeno C přitom označuje způsob ředění (centesimální, tedy jedna ke stu, přesněji však 1:99), písmeno H pak odkazuje na zakladatele homeopatie Hahnemanna. A konečně uvedená číselná hodnota udává stupeň ředění. Nyní z roztoku označeného C1 odebereme jeden mililitr, přeneseme jej do dosud nepoužité prázdné lahvičky a doplníme devadesáti devíti mililitry alkoholu. S uzavřenou lahvičkou opět

desetkrát udeříme o podložku. Nově vzniklý roztok, který obsahuje již jen desetinu promile původní matečné tinktury, označíme jako Aconitum C2, respektive Aconitum 2CH. Způsob zápisu se v různých zemích světa liší, princip výroby nikoli. Stejným postupem pak získáme roztoky C3, C4, C5 a tak dále. Roztok v ředění C5 pozbyl díky značnému zředění (obsahuje již pouze 0,00000001 % matečné tinktury) veškerou toxicitu oměje šalamounku, respektive z jeho kořene připravené tinktury. Zachoval si však léčebné účinky této rostliny, které by, vzhledem k její jedovatosti, byly prakticky nevyužitelné. Jak je to možné…?

Tak složité to zase není, jen si nyní musíme uvědomit zásadní rozdíl mezi informací a nosičem informace. Uveďme si konkrétní příklad: Nyní čtete tento text. Nosičem informace je papír a tiskařská čerň, případně monitor počítače či jiného čtecího zařízení, pokud jste zakoupili elektronickou verzi této knihy. Informace, které vnímáte, nejsou ani papír, ani tiskařská čerň či tekuté krystaly LCD displeje. Vnímáte nehmotné informace. Abyste nyní mohli tyto nehmotné informace vnímat, musely být nejprve zformulovány do vět v autorově mozku, poté zachyceny na pevném disku jeho počítače, posléze pak přeneseny pomocí jiného média (přílohy e–mailu) do nakladatelství, odtud do tiskárny, kde byly zachyceny na jiný nosič informace, na papírové stránky této knihy. Shrnuto a podtrženo: Informace jsou nehmotné, hmotný je pouze nosič informace.

S homeopatiky se to má úplně stejně. Postupným ředěním, potenciací a dynamizací se uvolňuje léčivá informace z matečné tinktury, přičemž je průběžně zachycována na nosiči informace (směsi alkoholu s vodou). Postupným ředěním matečné tinktury a dynamickým „proklepáváním" roztoku se nejen snižuje toxicita výchozí substance (což je logickým důsledkem ředění), nýbrž se současně rozvíjí a zesiluje léčebná schopnost (potence) takto připraveného léčiva.

Jako lék lze pak používat buď takto získaný roztok, případně jím lze nasprejovat cukrové kuličky. Po jejich oschnutí jsme získali homeopatikum ve formě globulí. Nebo je možné smísit kapalné homeopatikum s mléčným cukrem, škrobem, případně i dalšími pomocnými látkami a z této směsi pak připravit homeopatikum ve formě tablet. Léková forma, byť může být důležitá, není rozhodující. Podstatná je léčivá informace zachycená na tom kterém nosiči informace.

Pro úplnost předkládaných informací je třeba ještě zmínit způsob, jak se připravují homeopatika ze substancí ve vodě nerozpustných, třeba z kovů nebo některých minerálií (což je důležité též pro přípravu Schüsslerových solí). V těchto případech se šupinky kovu nebo krystaly minerálů drtí a mělní

v třecích miskách s mléčným cukrem. Tento proces je náročný na čas a energii, ale nakonec vede k vytvoření práškovité směsi, ve které jsou nerozpustné materiály rozmělněny až na molekulární úroveň. Po dalších dvou mělněních s laktózou je, podobně jako při ředění kapalin, dosaženo potence C3. Nyní bude již možné tento prášek s difuzním obsahem molekul původní látky rozpustit v destilované vodě a získat takzvaný koloidní roztok, který je možno dále ředit a potencovat stejným způsobem, jako jsme nastínili u přípravku Aconitum.

Pokud se mi podařilo vyjádřit se na předchozích řádcích dostatečně srozumitelně, pak by vás nyní neměl překvapit fakt, že od potence C12 (případně D24, kde písmeno D označuje takzvané decimální ředění jedna ku deseti, přesněji však 1:9) se v roztoku nevyskytuje už ani jedna jediná molekula původní substance. Jako léčivo je však tento roztok plně účinný, dokonce účinnější než výchozí látka, ze které bylo homeopatikum připraveno. Z hlediska výsledků chemického rozboru jsou nicméně všechny homeopatické přípravky v potenci C12 a vyšší pouze směsí alkoholu a vody, případně pouhým cukrem. Z materiálního hlediska se liší toliko štítkem nalepeným na lahvičce. Jaký to úžasný argument pro zaryté odpůrce homeopatie! Jenže podobně jako homeopatika by tito odpůrci mohli porovnat chemickou analýzu dnešních, včerejších a loňských novin. Co by taková analýza ukázala? Nic jiného než to, že všechny tři výtisky jsou z chemického hlediska prakticky totožné, jedná se pouze o celulózu a tiskařskou čerň. Znamená to ale, že si vystačíme celý život s jedním výtiskem novin, který budeme číst zas a znovu? Proč si každé ráno kupujeme čerstvé noviny? Proč si nepřehráváme celý život jediné cédéčko, když z chemického hlediska jsou všechny CD a DVD disky prakticky stejné? Zřejmě tu nějaké rozdíly přeci jen budou… Rozdíly, které nespočívají ve hmotě, nýbrž v informacích zachycených na hmotných nosičích, v případě novin a knih pomocí tiskařské černě a papíru.

Samozřejmě nemá cenu přít se s někým, kdo je o své pravdě skálopevně přesvědčený a tedy hluchý ke všem argumentům, jež nejsou v souladu s jeho vírou. Koneckonců není nijak podstatné, zda dnes rozumíme všem tajům homeopatie. Důležité jsou výsledky. Žíznící nepotřebuje vědeckou monografii o fyzikálních a chemických vlastnostech sloučeniny s chemickým vzorcem H_2O. Potřebuje sklenici vody. Ani tato kniha není vědeckým pojednáním, chce být jen „sklenicí vody" tišící žízeň po prakticky použitelných informacích. A pokud v některém z čtenářů a čtenářek vyvolá navíc i touhu po hlubším studiu homeopatie, pak splnila svůj účel měrou více než vrchovatou.

Podmínky pro dosažení léčebného účinku homeopatik

Abychom pochopili, za jakých podmínek homeopatika působí, uveďme si typické situace, kdy může být jejich užívání bez efektu. V první řadě si musíme uvědomit, že homeopatická léčba je prospěšná pro člověka v jeho celistvosti, tedy nejen tělu, nýbrž i jeho duši (materialisticky založenému čtenáři nabídnu místo slova „duše" termín „software těla", přičemž tělo je jakýmsi „hardwarem", které by bylo neživé, třeba jako golem, kterému vyjmuli z čela šém, tedy oživující program).

Homeopatika jsou informační léky, které cílí na „software" organismu, na poškozené moduly, které je třeba opravit, aby systém tělo–duše správně fungoval, což se navenek projeví jako obnovení zdraví.

Dále si musíme uvědomit, že homeopatika nepůsobí nikdy „proti" něčemu. Proti bolesti, proti zánětům, proti horečce, proti nachlazení… Homeopatika působí tak, že podporují existující, ale z nějakého důvodu oslabené nebo z činnosti vyřazené systémy spontánní obnovy zdraví. Též je dobré uvědomit si, že homeopatie tu není proto, aby nám umožňovala dělat stále a znovu stejné chyby, aniž bychom pociťovali jejich následky. Pokud se například budeme pravidelně opíjet, až nám z toho bude třeštit hlava, nemůžeme počítat s tím, že si pokaždé vezmeme Nux vomica a po několika dávkách bude vše oukej. Nebude. Časem totiž můžeme onemocnět cirhózou jater nebo třeba alkoholovou demencí se ztrátou soudnosti, neuropatií dolních končetin i dalšími chorobami. Budete-li celé dny trávit před televizní obrazovkou, pojídat při tom dobroty a zanedbávat tělesný pohyb, pak vám bude kúra Schüsslerových solí podporující metabolismus a spalování tuků prospěšná přibližně stejně jako onen pověstný zimní kabát mrtvému.

Dalším problémem pro účinnost homeopatik je zneužívání antibiotik, imunosupresiv a kortikoidů. Příkladem mohou být ekzémy, chronická rýma a vleklé či opakované záněty. Mnoho žen trpících záněty močového měchýře užívá prakticky permanentně antibiotika. Některé „ze zoufalství" zkusily i homeopatika. Bohužel ne vždy s úspěchem. Je to ale důkazem, že homeopatie

nefunguje? V žádném případě! Jen si musíme uvědomit, v čem spočívá léčebný efekt homeopatik v případě zánětů. Homeopatika neničí bakterie. Homeopatika povzbuzují imunitní systém, který pak díky činnosti bakteriofágů a makrofágů udělá s patogenními mikroorganismy krátký proces. Viděno zvenčí můžeme konstatovat, že se tělo uzdravilo samo. Problém zneužívání antibiotik spočívá zejména v tom, že antibiotika poškozují mikrobiom. A právě užitečná mikroflóra tlustého střeva hraje v rámci imunitního systému významnou roli. Homeopatika nasazená po neúspěšné kúře antibiotiky se sice snaží povzbudit ochabující imunitní systém, jejich pozice je ale velmi složitá, mají-li povzbuzovat k činnosti něco, co je předchozími léčebnými postupy zásadním způsobem poničené, něco, co již prakticky neexistuje. A jsme u toho: „Vidíte! Ani homeopatika jí nepomohla!" Těmito slovy se odpůrci homeopatie utvrzují ve své víře, že homeopatie je podvod. Jen se přitom bohužel zapomínají ptát po skutečných příčinách, proč v tom kterém konkrétním případě homeopatie nepomohla… Podobně tvrdým oříškem bývají některé kožní choroby, zejména atopický ekzém a lupénka. Předchozí užívání imunosupresiv a kortikoidů totiž ovlivní symptomy natolik, že ty jsou pak jiné, než jaké by byly bez předchozího užívání těchto preparátů. V konečném důsledku pak volíme homeopatika, která necílí na kořen problému. Takovou léčbu si s jistou nadsázkou můžeme představit jako scénku z Cimrmanovy hry Vražda v salónním kupé, kdy se inspektor Trachta blíží ke zločinci chůzí po rukou a delikvent, domnívaje se, že vidí odraz ve vodě, střílí vysoko nad. Tedy ani homeopatická léčba, je-li stanovena podle symptomů „na hlavu postavených", nemůže být příliš úspěšná.

Jednosložková a komplexní homeopatika

Klasická homeopatie uznává pouze jednosložková homeopatika. Odůvodnění tohoto principu nachází v klasickém díle zakladatele, přesněji řečeno objevitele homeopatie, Dr. Samuela Hahnemanna, v *Organonu léčebného umění*. Je však třeba uvědomit si, že jakkoli ctíme Hahnemannův přínos pro lidstvo, vše se vyvíjí. Není tedy pravdou, že současné užívání více homeopatických léků vede nutně ke snížení účinnosti jednotlivých přípravků, a proto jen ke zmírnění projevů nemoci, nikoli však k hloubkovému vyléčení. Vše je daleko složitější. Ano, skutečně existují homeopatika, která se ve svém účinku mohou vzájemně potlačovat. Nicméně jsou i opačné případy, kdy se homeopatické léky komplementárně doplňují, či dokonce působí synergicky. Vztahům mezi homeopatiky věnovali a věnují významní homeopaté minulosti i současné epochy velkou pozornost, o syntézu těchto mnohdy roztříštěných informací se pokusil pákistánský lékař a homeopat, profesor Abdur Rehman v knize *Encyclopedia of Remedy Relationships in Homoeopathy*. Při respektování vzájemných vztahů mezi homeopatiky můžeme pomocí komplexních homeopatik, případně směsí jednosložkových přípravků, dosáhnout kýženého výsledku a uzdravení mnohdy snadněji než pomocí jednosložkových přípravků předepsaných na základě detailní pacientovy anamnézy.

Ač nerad, současně musím konstatovat, že některá směsná homeopatika, a to i z dílny renomovaných výrobců, vzájemné vztahy mezi homeopatiky příliš nerespektují. Výsledkem jsou komplexní přípravky sestávající sice z homeopatik, jež při tom kterém onemocnění „obvykle působí", avšak jsou-li podána ve směsi, vyvolají spíše potlačení symptomů než vyléčení příčiny nemoci (a o vyléčení příčiny jde v homeopatii především). Dobrou zprávou pro čtenáře nechť je, že ne právě zdařilá směsná homeopatika s problematickou účinností cestu do této knihy nenašla.

Schüsslerovy tkáňové soli

První otázkou, kterou si musíme položit, je, zda jsou Schüsslerovy soli homeopatika či nikoli. Odpověď není úplně snadná, a proto se k této otázce vrátíme až po nástinu biochemické podstaty těchto tkáňových solí.

Doktor Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898) vyzkoumal, že to jsou právě minerální látky, které mají pro lidské zdraví zásadní význam. Nedostatek některé z nich vede k buněčným a orgánovým dysfunkcím a onemocněním. Dr. Schüssler dále zjistil, že jednotlivé tělesné orgány a tkáně obsahují specifické minerálie nezbytné pro jejich správné fungování. Též vyvinul metodu přípravy léků z minerálních látek, která se nápadně podobá přípravě homeopatik a díky níž jsou tyto minerálie pro tělesné buňky nejen snadno dosažitelné, nýbrž vykazují, stejně jako homeopatika, specifické fyziologické a léčivé účinky.

V roce 1873 publikoval Dr. Schüssler v časopise *Allgemeine Homöopathische Zeitung* článek s titulkem *Eine abgekürzte Homöopathische Therapie* (Zkrácená homeopatická léčba), ve kterém napsal, že se běžné léky staly v jeho lékařské praxi zbytečnými, neboť… *„Veškeré neduhy léčím pomocí dvanácti anorganických látek, které jsou schopny nejkratší cestou doputovat k cíli."*

Později pak vyšla jeho kniha *Eine abgekürzte Therapie – Anleitung zur biochemischen Behandlug der Krankheiten* (Zkrácená terapie – úvod k biochemické léčbě nemocí). V ní Dr. Schüssler mimo jiné uvedl: *„Moje léčebná metoda není homeopatie, neboť není založena na principu podobnosti*[1]*, nýbrž na fyziologicko–chemických procesech, které probíhají v lidském organismu."*

V tabletách Schüsslerových solí je, na rozdíl od homeopatik středních a vysokých potencí, tedy přípravků označených buď 12C nebo D24 a vyšších, obsažena i minerální látka, ze které se ta která Schüsslerova sůl připravuje. Byť je množství této minerálie velmi malé, přesto je možné chápat užívání Schüsslerových solí jako doplňování chybějících minerálů do organismu. A to nejen přímou suplementací těchto minerálií obsažených v tabletách, nýbrž a především díky faktu, že užíváním vhodně zvolené Schüsslerovy soli dojde k celkovému zlepšení využívání této minerální látky z potravy. Problém specifického nedostatku některé z minerálií v těle totiž nebývá způsoben

1 Jak jsme již uvedli, základním principem homeopatie je princip podobnosti, tedy léčení podobného podobným, latinsky „similia similibus curentur". Viz kapitola Homeopatika, jejich příprava a působení.

jejím nedostatkem v potravě, nýbrž neschopností těla tuto minerální látku využívat, tedy specifickou funkční poruchou, která blokuje zakomponování této minerálie do biochemických procesů látkové výměny. Proto také Dr. Schüssler nazýval tyto soli „funkčními biochemickými přípravky".

Celý koncept léčby Schüsslerovými tkáňovými solemi lze vyjádřit touto větou: **Obnovení narušené rovnováhy v hospodaření organismu s minerálními látkami vede k odstranění funkčních poruch orgánů i tkání a jejich vyléčení.**

Druhým mechanismem účinku Schüsslerových solí je jejich působení na bázi informační, podobně jako u homeopatických přípravků. Každé jednotlivé užití tablety Schüsslerovy soli tedy představuje nejen dávku snadno využitelné minerální látky, nýbrž i léčebný impuls, na který náš organismus citlivě reaguje. Pro silnější účinek Schüsslerových solí je tedy rozhodně lepší užívat jednotlivé tablety vícekrát za den než užít stejný počet tablet jednou denně.

V této souvislosti, ač nerad, musím varovat před výrobky, které (alespoň jak výrobce tvrdí) obsahují v jednom dražé všech dvanáct Schüsslerových solí. Problém spočívá v tom, že některé soli působí navzájem protichůdně. Například na většinu křečí působí dobře sůl č. 7 Magnesium phosphoricum, ale jsou i jedinci, kterým Magnesium phosphoricum nepomůže, neboť potřebují sůl jinou, konkrétně č. 2 Calcium phosphoricum. Přitom nelze tyto dvě soli při křečích užívat společně, neboť se v účinku navzájem potlačují. Kdo trpí křečemi, musí vyzkoušet, která sůl bude ta jeho, zda č. 7 nebo č. 2. Podobně Schüsslerovy soli s obsahem draslíku (kalium) není vhodné užívat spolu se solemi s obsahem sodíku (natrium). Ne snad proto, že tyto dva prvky není vhodné přijímat současně (což se ostatně běžně děje, například když jíme osolené brambory, hranolky, zeleninový salát apod.), ale proto, že informační působení těchto Schüsslerových solí může být při léčbě některých specifických neduhů ve vzájemném protikladu. Proto je dobré upřednostňovat jednosložkové přípravky renomovaných firem a k případnému společnému užívání dvou či více solí přistupovat na základě kvalifikovaných doporučení, případně postupovat podle ověřených léčebných schémat, která jsou uvedena ve třetí části knihy.

Bachovy esence

Byť se v případě Bachových květových esencí jedná z hlediska legislativy „pouze" o doplňky stravy, je jejich význam pro zdraví zásadní. Samozřejmě opět za známého předpokladu, že dokážeme správně určit, která Bachova esence je tou, kterou „právě já v této chvíli a mém psychickém a emocionálním rozpoložení" potřebuji.

Bachovy esence se obecně těší velké oblibě, což je dáno výsledky, které jejich užívání přináší. Přesto považuji za účelné zmínit některé skutečnosti, které objevu těchto přípravků předcházely.

Zakladatelem celého systému je Dr. Edward Bach (1886–1936), lékař, bakteriolog, homeopat a v neposlední řadě i autor malé, ale velmi významné skupiny homeopatik, takzvaných střevních nozód. Je velká škoda, že Edward Bach většinu svých zápisků a záznamů vlastnoručně spálil v „očistném ohni", jak sám tento krok nazval. Dokonce tak učinil za svého života dvakrát. Avšak důvodem zničení výsledků jeho výzkumů nebylo to, že by snad jejich závěry byly chybné nebo se nedaly prakticky využívat, nýbrž, jak sám Dr. Bach říkal, jejich přílišná složitost zabraňující rozšíření mezi širokou veřejnost.

Touha Edwarda Bacha nalézt pro lidstvo jednoduchý a snadno použitelný léčebný systém se naplnila právě objevem květových esencí. Dr. Edward Bach zastával po celé tvůrčí období svého poměrně krátkého života názor, že nemoc je výsledkem disharmonie mezi tělem, myslí a duší člověka. Důvody této disharmonie nacházel nejčastěji v tom, že se člověk příliš ohlíží na druhé a nežije svůj život podle vnitřního vedení (intuitivního pocitu) svého vyššího JÁ, nýbrž žije podle požadavků okolí. Tato disharmonie může ale též nastat tehdy, pokud se kvůli honbě za materiálním prospěchem vzdálíme sami sobě a svým blízkým, nebo se dokonce snažíme ve jménu svého ega ovládat a „formovat" ostatní. Tuto chybu děláme například i tehdy, když nerespektujeme individualitu svých podřízených, životního partnera či svých dětí.

Dr. Bach hledal a posléze i nalezl v lesích a lukách Anglie, Skotska a Walesu rostliny, z jejichž květů pak připravoval léčivé esence. Nejprve pracoval se dvanácti esencemi, později přidal další, až dospěl ke konečnému počtu třiceti osmi, když do systému zařadil i esenci připravovanou z horského pramene. Třicátou devátou Bachovou esencí je pak Rescue Remedy®, směs pěti květových esencí, která je v České republice na trhu pod názvem Rescue krizové kapky, případně Rescue krizový sprej, pastilky nebo krém. Rescue Remedy

je unikátní směs vzájemně se doplňujících esencí přinášející rychlou úlevu v traumatizujících situacích všeho druhu, od zranění, přes trému u zkoušky až po nespavost v důsledku psychického stresu nebo napětí.

A nyní to nejdůležitější: Pro nalezení vhodné Bachovy esence je třeba soustředit se zcela a výhradně na psychickou a emocionální sféru. Fyzické neduhy nehrají při hledání vhodné esence žádnou roli, brzy se dostaneme k tomu, proč tomu tak je. Ale nepředbíhejme.

Nezřídka se po jisté době užívání Bachových esencí dostaví silná potřeba změnit svůj dosavadní život, ukončit neperspektivní vztahy, najít si nové zaměstnání, zbavit se škodlivých či zničujících zlozvyků (drogy, alkohol, emoční přejídání, lenost…). Pokud ale tyto niterné potřeby opět potlačíme, vytvoříme novou disharmonii, v důsledku čehož se nejenom nemůžeme uzdravit z existující nemoci, nýbrž si můžeme „zadělat" na další problémy včetně organického onemocnění.

Pokud na základě vyhodnocení psychických a emocionálních symptomů dokážeme správně určit vhodnou esenci, pak v důsledku jejího užívání dojde nejenom k harmonizaci duševní sféry a vymizení psychických a emocionálních problémů, nýbrž, a to je zásadní, rovněž k uzdravení z tělesných neduhů. Proto nehrají fyzické potíže při volbě Bachovy esence roli. K mnohdy až zázračnému uzdravení „na všech frontách" dochází tedy „pouze" v důsledku zharmonizování systému duše-mysl-tělo, přesně v duchu léčebné filozofie, kterou Edward Bach zastával.

Musíme si též uvědomit, že nemoc není naším nepřítelem. Nemoc je naším partnerem, který nám na zrcadle našeho těla a pomocí symptomů ukazuje, co jsme ve své bytosti potlačili. Nemoc, podobně jako bolest, je partnerem, který nás chrání od ještě větších škod, které bychom mohli sami sobě způsobit. Pokud bychom necítili bolest, kolik úrazů bychom si způsobili za jediný den! Pocit bolesti, jakkoli je nepříjemný, nás chrání a je zde jen a jen pro naše dobro. S nemocí se to má naprosto stejně. Nemoc nám říká, že cosi v našem životě není v pořádku, že děláme něco, čím ubližujeme buď jiným, nebo sobě samým, tedy že nerespektujeme hlas svého vyššího JÁ a potlačujeme své nejniternější touhy a potřeby.

Dovolte mi ještě uvést poslední myšlenku z pera Dr. Bacha, návod, jak přemýšlet při hledání vhodné esence. Citace není doslovná, důležitá je podstata: „Máte-li potíže určit, která z esencí je vhodná pro vás, zkuste se zamyslet, které chyby a osobnostní rysy vás nejvíce iritují u ostatních. Neboť právě ty jsou často našimi vlastními nedostatky, se kterými až doposud marně bojujeme… Též se zamyslete, které vlastnosti obdivujete u jiných. Je-li to odvaha (pak může být vaším tématem potlačený strach), nebo síla (pak bude vaším

tématem nejspíš nepřiznaná slabost). Případně můžete obdivovat neohroženost, s jakou váš vzor zastává a hájí svá stanoviska (pak může být vaším tématem přílišná poddajnost a podléhání vlivu okolí)."

Pro milovníky úplných informací zmiňme alespoň ve zkratce postup a specifickou přípravu Bachových esencí. První metodou je povaření květů příslušné rostliny v pramenité vodě, druhou možností je využití sluneční energie, kdy se na květy ve skleněné baňce s vodou nechá v dopoledních hodinách (dopolední záření energetizuje, odpolední energii odčerpává) působit přímé sluneční záření. V obou případech se pak výluh z květů konzervuje vinným brandy, ředí destilovanou vodou a plní do uživatelských lahviček s pipetou.

Přehled psychických charakteristik umožňujících spolehlivou volbu Bachovy esence, doporučená dávkování i způsob užívání naleznete ve druhém oddílu knihy.

Užívání homeopatik, Schüsslerových solí a Bachových esencí

U všech tří druhů přípravků je pro dosažení účinku důležitější frekvence užívání než velikost jednotlivých dávek. U jednosložkových homeopatik firmy BOIRON postačí jako jedna dávka tři globule (kuličky) přípravku. Globule aplikujte přímo do úst, kde je nechejte volně rozpustit. U Schüsslerových solí, směsných homeopatik a přípravků firmy AKH ve formě tablet je jednou dávkou jedna tableta, neuvádí-li výrobce jinak. Tablety nechejte rozplynout v ústech (nepolykejte je celé), neboť příjem účinných složek je přes ústní sliznici efektivnější než skrze trávicí trakt. U homeopatik ve formě kapek je jednou dávkou pro dospělé 5 kapek přípravku. Kapky lze aplikovat buď přímo do úst, nebo je můžete rozmíchat plastovou lžičkou ve sklenici s neperlivou vodou, případně protřepat v PET lahvi a tuto vodu během dne postupně vypít. Stejným způsobem lze užívat i Bachovy esence, k dalším možnostem užívání „bachovek" se ještě vrátíme v jim věnované kapitole.

V *Terapeutickém indexu* jsou převážně doporučována homeopatika v nízkých a středních potencích (5CH, 9CH a produkty Akademie klasické homeopatie označované zkratkou AKH). Jedná se tedy o přípravky více méně univerzálně použitelné. Přesto je třeba zdůraznit, že volba potence bývá individuální a měla by korespondovat s úrovní životní síly. Ta je například u kojenců velmi vysoká, zde by měly mít přednost homeopatika v potenci D200 (přípravky v této potenci ale na českém trhu nehledejte, nejste-li uchváceni názvem románu Marcela Prousta *Hledání ztraceného času*). Vhodnou alternativou pro malé děti jsou naštěstí běžně dostupné potence 30CH. Naopak u seniorů a oslabených osob je třeba volit potence nízké (5CH, v zahraničí jsou k dispozici potence ještě nižší a někdy i vhodnější, např. D1 až D5). Jen ve výjimečných případech je třeba sáhnout po přípravcích ve vysoké potenci.

Užívání homeopatik nízkých a středních potencí v akutních stavech

V akutních stavech (např. po úrazu, při křečích, náhlém propuknutí bolestí, náhlém infekčním onemocnění, při zvracení a/nebo průjmu, nachlazení, zánětu,