

Title – Vše, co jste chtěli vědět o homeopatii.

Meta description – Homeopatická léčba posílí vaše tělo i duši. Co je homeopatie, jak funguje a jaké je užívání. Vyzkoušejte tento druh alternativní léčby.

Homeopatie

Podívejte se na své zdraví z jiného úhlu. Homeopatie, tajemná věda léčení, která se opírá o přírodu a principy podobnosti, vám může přinést nový pohled na léčbu. Prozkoumejte s námi tento jedinečný přístup k uzdravení, kde malé dávky přírodních látek mohou být klíčem k posílení vašeho těla a duše. To je svět homeopatie, místo, kde se spojuje věda, příroda a péče o celkové zdraví.

Co je homeopatie

Homeopatie je **alternativní léčebná metoda**, která se zaměřuje na to, jak pomoci se tělu uzdravit. Základní myšlenkou je princip "podobné léčí podobné". To znamená, že když něco může u **zdravého člověka vyvolat určitý problém**, tak se to samé také může v malém množství, a ještě v extrémně zředěné formě **použít k léčení stejného problému u nemocného člověka**.

Svět homeopatik bere v úvahu celkový stav člověka – fyzický, **emocionální a mentální**. Je to trochu jako dát tělu jemný návod, jak se uzdravit s pomocí přírodních ingrediencí a podpory vlastních obranných mechanismů.

Historie homeopatie

Slovo homeopatie pochází z řeckých slov **hómoios = (podobný) a páthos (utrpení, bolest)**, což přesně vystihuje základní princip.

Zakladatelem je německý **lékař Samuel Hahnemann**. Nadšený vědec a humanista žijící v 18. století. Začal své bádání o léčbě a medicíně, což nakonec vyústilo v objevení základního principu homeopatie – principu **podobnosti**.

Jeho první experimenty s léčbou podle tohoto principu vedly k vývoji nové léčebné metody. Nejvíce se proslavil díky objevu, že malé dávky léčivých látek, které byly zředěny a potencovány, mohou být účinné při léčbě různých onemocnění.

Hahnemannova revoluční práce spočívala v důkladném rozvinutí metody známé jako **infinitezimální ředění homeopatických léků**. Zjistil, že postupné ředění látek neodstraňuje jejich účinnost, ale **spíše eliminuje jejich toxicitu, tedy nežádoucí účinky**. V homeopatii se totiž používají i jedovaté látky, jako je arsen, rtuť, Rulík

zlomocný, Oměj šalamounek, a podobně, které se právě eliminují extrémním ředěním.

Jak funguje homeopatie

Princip podobnosti: Tento princip říká, že látka, která u zdravého člověka vyvolá určité symptomy, může být použita u nemocného jedince i k léčení podobných symptomů. Jinými slovy, "podobné léčí podobné". Pokud něco vyvolá určité příznaky, může být tato stejná věc v malé dávce použita k jejich zmírnění.

Princip zředění a potencování: Látky, které jsou v homeopatických léčivech, jsou extrémně zředěny a potencovány. Tento proces zředění má za cíl minimalizovat možné toxické účinky, zatímco potencování, které zahrnuje ředění a třepání látek, má za cíl zvýšit účinnost léčby.

Tyto principy spolu tvoří základní kámen homeopatie a tvoří základ pro výrobu homeopatických léků a jejich použití k léčbě různých zdravotních problémů.

Kdo je to homeopat

Homeopat je **terapeut nebo může být i lékař specializující se na homeopatii**. K tomu, aby se člověk stal homeopatem, je **zapotřebí vhodného vzdělání**. V mnoha zemích existují **školy a programy**, které poskytují výuku v oblasti **homeopatie**. Je nutné získat znalosti o homeopatických přípravcích, principu léčby a schopnost diagnostikovat a porozumět celkovému stavu pacienta.

Homeopat se snaží **porozumět celkovému stavu pacienta a vybrat lék**, který stimuluje tělo k uzdravení.

Musí mít schopnost:

- naslouchat a být empatický
- vcítit se do pacientova stavu
- být otevřený novým informacím
- důkladně posoudit stav pacienta
- stanovit správnou diagnózu
- znalost homeopatických léků.

Podle čeho vybrat homeopata

Zajímá vás homeopatie, ale nemáte jasno v tom, **jakého homeopata si vybrat** a na jakých kritériích byste měli založit své rozhodnutí? Nemáte nikoho, kdo by Vám předal osobní doporučení? Nevěšte hlavu! Tyto jednoduché kroky by vám mohly pomoci vybrat toho **správného homeopata pro vás**:

1. **Kvalifikace a vzdělání** – Zajímejte se o vzdělání homeopata. Kvalitní homeopat by měl mít certifikaci z vystudované školy homeopatie nebo alespoň certifikáty z absolvovaných kurzů.
2. **Zkušenosti a praxe** – Zkušenosti a praxe jsou důležité. Čím více případů a různých situací homeopat léčil, tím lépe.
3. **Délka vstupní konzultace** – Hlavní vstupní konzultace by měla trvat okolo 1-2 hodiny.
4. **Zájem o vás** – Zajímá se o vaše emoce, zkušenosti, příběh. Zjišťuje faktory, které přispívají ke zlepšení či zhoršení problémů.

Proč užívat homeopatika?

Homeopatika mohou nabídnout šetrnou a individuální alternativu pro podporu přirozeného uzdravení těla bez vedlejších účinků běžných léků. Jejich využití pomáhá při symptomatické úlevě a posiluje imunitní systém. Podíváme se na to detailněji:

1. Symptomatická léčba bez vedlejších účinků: Homeopatika jsou často využívána k léčbě různých symptomů, mezi které například patří:

- alergie
- migrény
- zažívací potíže
- kožní problémy.

Jejich výhodou je možnost poskytnout úlevu bez vedlejších účinků.

2. Podpora při chronických onemocněních: Pro lidi s chronickými onemocněními, jako je například:

- **astma,**
- **artritida,**
- **chronická únava:** při níž může být homeopatie cennou alternativou. Homeopatika se zaměřují na vyhledání symptomů a příčin, ale také na posílení těla, aby se samo uzdravilo.

3. Psychická podpora: Homeopatie se také využívá v péči o duševní zdraví. Může pomoci s emocionálními problémy, jako jsou:

- úzkost
- deprese
- stres.

Individuální přístup v homeopatii umožňuje léčbu, která bere v úvahu celkový stav člověka, nejen jeho fyzické symptomy.

4. Podpora imunitního systému: Podporovat mohou **imunitní systém** a pomoci tělu v boji proti různým infekcím. Mohou se používat **také preventivně**, aby se posílila přirozená obranyschopnost organismu.

5. Podpora při životních fázích: Homeopatie může být užitečná i při specifických fázích života, jako je těhotenství, porod, doba kojení nebo menopauza. Pomáhá podporovat fyziologické změny, emocionální výkyvy a přizpůsobují se tělesným potřebám.

Jak se homeopatika vyrábí

Homeopatika jsou připravována z **přírodních látek, jako jsou minerály, rostliny nebo živočišné produkty**. Základním principem výroby je:

- ředění
- potencování

Prvním krokem je **zředění základní suroviny** v roztoku, často v ethanolu nebo v destilované vodě. Následuje proces **silného ředění nebo potencování**, kdy se v základní surovině opakovanými ředěními a důkladným protřepáváním nebo potíráním postupně vyrábí lék. Tento postup se **opakuje několikrát**, čímž se získá **konečný homeopatický lék**.

Tato metoda je založena na tom, že **čím více se látka ředí a dynamizuje, tím více se uvolňuje její účinnost a účinky**. Navzdory **extrémnímu ředění** se homeopatie řídí tím, že **informační stopy látky zůstávají v roztoku**. Tyto stopy mají schopnost ovlivnit tělo a podpořit jeho schopnost uzdravit se. Každý krok výrobního procesu je důležitý pro účinnost homeopatika.

Homeopatický lék

Samotná podstata homeopatického léku je **odlišná od klasických léků**, jedná se pouze o **přírodní látky**. Spíše **funguje jako zpráva pro imunitní systém, podává mu instrukce, jak se vrátit zpět do rovnováhy**. Používá neškodné látky a je **bezpečný i pro:**

- novorozence
- těhotné ženy
- děti

Existuje však výjimka, a to u lidí, kteří užívají **vysoké množství běžných léků**, zejména **kortikoidů**. V takových případech **je účinnost homeopatického léku menší**.

Část účinku homeopatického léku je **využita na normalizaci tělesného prostředí, pomáhá tělu zvládat zátěž běžnými léky**, a **zbývající část** může podpořit samotné uzdravení. To znamená, že efekt bude jen částečný, zhruba čtyřicetiprocentní, a léčba bude trvat déle. **Homeopatika lze kombinovat s jinými léky**, ale **léčebný proces může být delší** ve srovnání s pacienty, kteří neužívají klasické léky.

Formy homeopatik

Nejznámější a nejvyužívanější formy homeopatik jsou k dispozici v těchto formách:

- **Granule nebo kuličky:** Malé kuličky nebo granule obsahující homeopatickou látku. Obvykle se umístí pod jazyk a nechají se rozpouštět.
- **Kapky:** Homeopatické kapky jsou zředěné látky, které se mohou užívat perorálně nebo je aplikovat na kůži.
- **Tablety:** Tablety obsahující zředěné homeopatické látky. Tyto tablety se také obvykle umísťují pod jazyk a nechávají se rozpouštět.
- **Masti a gely:** Některé homeopatické přípravky jsou dostupné ve formě mastí nebo gelů pro aplikaci na kůži k lokálnímu použití.

Forma, v jaké se homeopatika užívají, může záviset na konkrétním typu přípravku a na individuální potřebě pacienta. Homeopatika se vyrábějí také ve formě rozprašovačů, roztoků, sirupu a čípků.

Ředění homeopatik

Určení homeopatických léčiv zahrnuje identifikaci prostřednictvím názvu a čísla (**5, 9, 15, 30**), **doplněného písmeny CH**. Toto označení **informuje o stupni ředění látky** v homeopatickém produktu a zároveň o způsobu, jakým byl lék vyroben.

Čím vyšší je toto číslo, tím větší je ředění. Ředění se provádí opakovaným naředěním látky v poměru 1:100. **Každý stupeň ředění má svou specifitu a určitý účinek**, a volba správného stupně závisí na stavu pacienta a jeho symptomech.

Můžeme si to jednoduše vysvětlit **na příkladu s 5 CH**, které označuje, že homeopatický **lék prošel procesem pětinasobného ředění** výchozí látky s každým

krokem ředěním v poměru 1:100. Účinnost léku není pouze o ředění samotné látky, ale také o dalších úpravách provedených během výroby.

Na druhou stranu, **30 CH** znamená, že homeopatická příprava prošla **třicetinásobným ředěním**, opět s každým krokem ředění v poměru 1:100. Proces výroby léku v této koncentraci je **podobný jako u 5 CH, ale s více kroky ředění**, což ovlivňuje úroveň koncentrace účinných složek v léku.

Jednomu stupni podobnosti příznaků odpovídá konkrétní stupeň zředění látky:

- **Místní podobnosti** (určitá část těla nebo orgán = Vyžaduje nízké ředění (5 CH).
- **Celkové příznaky** = Potřebují střední ředění (9 CH).
- **Nervové a psychické příznaky** = Vyžadují vysoké ředění (15, 30 CH).

Užívání homeopatik

Homeopatická léčba se zpravidla **doporučuje užívat před jídlem nebo alespoň 30 minut po jídle**, ideálně **v čisté ústní dutině**. Důvodem je, aby nedošlo k propojení s potravou, nápoji nebo aromatickými látkami, které by mohly snížit účinnost homeopatik.

Doporučuje se vyhnout se silným aromatickým látkám alespoň 15-20 minut před a po užití homeopatik. Mezi tyto látky patří:

- mentol,
- kofein.

Dávkování

Je třeba vzít na vědomí, že **homeopatie** se dělí a je rozlišována na dvě skupiny nemocí:

- akutní
- chronické nemoci.

Denně se běžně může užívat až pět granulí, někdy i **tříkrát až čtyřikrát denně**. Pokud lék **užíváte jednou týdně, je možno podávat až deset granulí**. To platí pro léky, které odpovídají všem vašim příznakům, jako například podpora imunity nebo léčba chronických onemocnění. Je velmi důležité dodržovat **dávkování homeopatik**, které vám přesně stanoví homeopat nebo lékař, dle vaší diagnózy.

U menších léků, jako je **Oscillococcinum**, se často **podává celá tubička jako jedna dávka**.

Homeopatika a děti

Podávání homeopatika dětem je ve většině případů nastaveno, tak **že granule se rozpouštějí v převařené kojenecké vodě**. Obvykle se **podává 10 granulí na 100 ml vody**, kterou je nutné **protřepat** nebo **zamíchat nekovovou lžičkou**. Dáváte buď dávkami z lahvičky nebo přes lžičku přímo do pusinky dítěte.

Každý den je důležité **připravit nový roztok**, protože aktivita látky v rozpuštěném stavu **vydrží pouze maximálně 12 až 24 hodin**. Tento roztok by neměl být uchováván v lednici a ideálně by měl být skladován při pokojové teplotě.

Intervaly mezi dávkami homeopatik závisí na závažnosti stavu. **U akutních situací se dávka podává častěji**, například při horečce i každou hodinu nebo půlhodinu. Zatímco **při ustupujících symptomech stačí dvě až tři dávky denně**. Nejlepší je vždy konzultovat správný režim dávkování s lékařem nebo homeopatem.

Rozdělení homeopatik

Homeopatická léčiva jsou dostupná v různých variantách podle složení:

Jednosložková (monokomponentní) homeopatika

Tyto homeopatika obsahují jedinou aktivní složku, tedy jednu látku, která je základním léčivým prvkem. Tato jednosložková homeopatika mohou být rostlinného, minerálního nebo živočišného původu.

Vícesložková (polykomponentní) homeopatika

Tyto homeopatika **kombinují více než jednu složku v jednom léčivu** a produkty **obsahují kombinaci různých látek**, často s cílem léčit **širší spektrum příznaků nebo celkový zdravotní stav pacienta**. Mohou obsahovat kombinaci různých rostlin, minerálů nebo jiných látek. Jsou navržena tak, aby pokryla širší spektrum příznaků nebo stavů.

Základní seznam homeopatik

Existuje široká škála **homeopatických léků s různými účinky a použitím**. Mezi nejznámější patří tyto níže popsané. Další různé druhy homeopatik, můžete najít na stránce **svět homeopatik**, kde mají rozsáhlý seznam dostupných léků na různé symptomy.

Ve standardní **domácí homeopatické lékárnice** by měla být základní homeopatická výbava pro běžné problémy a drobná onemocnění, které jsou například:

Arnika montana

Pochází z horských oblastí Evropy, kde je známá jako **horská arnika**. Její květy jsou hlavní částí rostliny používanou v homeopatii a tradiční medicíně.

Využívá se často kvůli svým **protizánětlivým a hojivým vlastnostem**. Je často používána **k léčbě modřin, otoků, podlitin, poranění**, ale i **různých bolestí**, jako jsou svalové a kloubní bolesti. Pomáhá **urychlovat hojení** a zmírňovat bolest související s poraněním.

Arsenicum album

Tento homeopatický lék **pochází z arzenu**, který se v homeopatii zpracovává do ředěných forem, aby se **eliminovala toxicita**. Často využívá v léčbě různých stavů, zejména těch **spojených s trávicím traktem a zažívacími potížemi**, jako jsou **průjmy, zvracení, nevolnost a bolesti břicha**. Také se uvádí, že má určité účinky na léčbu **úzkosti, nervozity a otravy jídlem**.

Apis mellifica

Získaný z včelích jedů, zvaný také „medonosná včela“. Tento homeopatický lék je často využíván **pro léčbu otoků a zánětů**, zejména **pokud jsou tyto stavy doprovázeny pálením, svěděním nebo pálením**, které mohou být charakteristické **pro bodnutí včelou**. Apis mellifica se také využívá **pro úlevu od alergických reakcí, především otoků**, a může být použit i **při léčbě bolestí hlavy a migrény**, které jsou doprovázeny pocitem tepání a tlaku.

Chamomilla

Heřmánek, z něhož je toto homeopatikum připravováno, je rostlina, která má **uklidňující účinky**. Získává **z květů** a je používán pro různé stavy, jako jsou **bolesti zubů u dětí**, při kterých jsou **děti podrážděné, netrpělivé, mají potíže se spánkem** a jsou náročné, ale také při problémech se **zažíváním, nespavostí, podrážděností** nebo nadměrné citlivosti.

Belladonna

Známa také jako **Rohovník bloudějníkový**. Používá se pro **různé stavy s intenzivními a prudkými symptomy**. Například **při horečnatých stavech, zánětech, migrénách**, ale i při bolestech hlavy nebo problémech s krčním hrdlem.

Příznaky, které indikují užití Belladonny, zahrnují **náhlý nástup horečky**, intenzivní zarudnutí kůže, suchost, teplo a citlivost na dotyk nebo světlo.

Ignatia

Připravovaný ze semen stromu Ignatia amara. Tento strom se nachází v Asii a Austrálii. **Ignatia** je často **využívána pro emoční podporu**, zejména **při stresu, emocionálním zranění, smutku, úzkosti** nebo dokonce pro symptomy podobné hysterii. Tento homeopatický lék se obvykle používá u lidí, kteří **mají tendenci skrývat své pocity**, jsou citliví a emocionálně zranitelní.

Tyto homeopatické léky by mohly být **užitečné pro rychlé a první léčebné zásahy**, ale je dobré se poradit s lékařem nebo odborníkem, pokud jde o jejich užívání.

Výhody a nevýhody homeopatik

Homeopatie **individuálně reaguje na každého pacienta**, což vede k **vysoké efektivitě a bezpečnosti léčby**. Tato metoda bere v úvahu celkový stav pacienta, což předchází opomenutí důležitých aspektů onemocnění. Homeopatické léky jsou bez vedlejších účinků, což je vhodné pro alergiky nebo ty, kteří nesnášejí běžné léky. Jsou kompatibilní s jinými léky a nepřinášejí fyzickou ani psychickou závislost, což je činí i vhodnou preventivní metodou.

- Absence vedlejších účinků
- Nulová možnost vytvoření závislosti
- Vhodnost pro všechny věkové skupiny, včetně těhotných a kojících žen, novorozenců, dětí a seniorů
- Neobsahuje chemické složení a nevzniká rezistence (odolnost)
- Mohou se kombinovat s klasickými léky, užívání homeopatik neovlivňuje jejich účinky
- Obsah sacharózy (množství), vyžaduje opatrnost u diabetiků
- Možné užívání více homeopatik najednou

Z toho všeho závěrem vyplývá, že **pokud má být proces funkční a homeopatická léčba účinná** je potřeba dodržovat **výběr** nebo vhodnou **volbu správného léku a určení správného dávkování**. Homeopatie nenahrazuje zdravotní službu, pokud má někdo zdravotní problémy, musí je konzultovat s lékařem.

Mýty o homeopatii

1. Zvýšení dávky – Lidé často předpokládají, že **pokud užijí šest kuliček místo tří**, lék bude účinnější. **To však není pravda.** Zvýšení účinnosti léčby lze dosáhnout pouze **zvýšením počtu dávek** (značené číslem a písmenem CH) nikoli množstvím kuliček v jedné dávce.

2. Homeopatie je jen placebo. - Tento mýtus tvrdí, že účinky homeopatických léků jsou pouze věcí víry a nemají žádný reálný vliv na zdraví. **Homeopatie však má svou historii, studie a mnoho lidí uvádí, že jim pomáhá.**

3. Všechny homeopatické přípravky jsou stejné. Není to pravda. Homeopatické léky jsou **individuálně připravovány a specificky vybrány pro každého pacienta** na základě jeho symptomů a potřeb. Každý lék má svou vlastní specifickou přípravu a indikace pro použití.

Lidé se také často ptají

Jak si vybrat správný homeopatický lék?

Správný lék by měl odpovídat vašim příznakům, osobnost a fyzickým charakteristikám. Navštívit homeopatického lékaře může být velmi užitečné.

Kde mohu získat homeopatické léky?

Jsou k dostání v lékárnách, specializovaných obchodech, ale i online. Je dobré vybírat důvěryhodné zdroje.

Pokud si vezmu více kuliček, zvýším tím účinek?

Lidé často předpokládají, že pokud užijí šest kuliček místo tří, lék bude účinnější. To však není pravda. Zvýšení účinnosti léčby lze dosáhnout pouze zvýšením počtu dávek (značené číslem a písmenem CH) nikoliv množstvím kuliček v jedné dávce.

Zdroje:

ROSIVALOVÁ, Vera. *Homeopatie*. Praha: Pictus, 1992. ISBN 80-7128-005-4.

HEALTHLINE. What is Homeopathy? Dostupné z:
<https://www.healthline.com/health/what-is-homeopathy>

JANČA, Jiří. *Praktická homeopatie – cesta ke zdraví, rádce pro celou rodinu*. 1. Praha: Eminent, 1992. ISBN 80-900176-0-6.