



PRACOVNÍ SEŠIT

ke 3. videu

Homeopatická lékárnička: skladování, dávkování a výběr léků

1. Výběr léku

- Ve chvíli, kdy Vám někdo blízký onemocní, třeba dítě, je vhodné si nejdřív **ujasnit příznaky nemoci**. Jak se ta nemoc projevuje. Zpočátku je dobré, když ještě zajdete k lékaři, aby Vám sdělil, zda je to angína, zda kašel sedl na průdušky, nebo že dítě má zánět...
- Někdy stačí a časem to určitě bude stačit, si sednout a **sepsat příznaky** – bolest v krku, bolestivé polykání, kašel je suchý nebo vykašlává hodně hlenů, tlak na hrudi, zklidní se napitím studené vody...
- Pak si budete **procházet jednotlivými popisy léků** a vyberete ten, který danému problému odpovídá nejvíc.
- Ve chvíli, kdy jste vybrali homeopatikum, **najdete ho ve své homeolékárničce**. Pokud nemáte lék doma, tak si ho můžete pořídit v lékárně. Každá lékárna Vám objedná lék nejpozději do druhého dne, některé i do odpoledne. Lék si můžete objednat i přes internet.

Každopádně čekáte na něj pár hodin nebo den.

- Výhodnější je **mít několik základních léků doma v zásobě**. Nemusíte se bát dělat si zásobu homeopatik, že Vám pak přestanou účinkovat.
- Sice na nich musí být dle zákona napsána **expirační doba**, tj. do kdy máte lék spotřebovat, ale toho si v případě homeopatik nemusíte vůbec všimnout. Pokud totiž léky dobře skladujete, vydrží Vám opravdu na dlouho, třeba 20 let.

2. Skladování léků

- Léky si uložte na **suché stinné místo alespoň 1 m od počítače, televize, mobilu a mikrovlnné trouby**. Neznamená to, že když si ponese lék z lékárny, že s sebou nemůžete mít mobil, jde tu spíš o to, abyste je neměli v blízkosti vlnění těchto elektrospotřebičů permanentně.

Homeopatická lékárnička

Pořídte si do své homeolékárničky tyto léky:



- **ACONITUM NAPELLUS**
- **ARNICA MONTANA**
- **ARSENICUM ALBUM**
- **BELLADONNA**
- **FERRUM PHOSPHORICUM**
- **GELSEMIUM SEMPERVIVENS**
- **HYPERICUM PERFORATUM**
- **MERCURIUS SOLUBILIS**
- **PULSATILLA**
- **RHUS TOXICODENDRON**

Doporučuji Vám, abyste si nakoupily léky v univerzální potenci CH 15. Možná mnohé z Vás překvapuje, že Vám doporučuji jednu univerzální potenci (sílu léku). Často jste četli, že se má dát CH 5, jinde CH 9 nebo CH 30. Ano, někdy se může stát, že bude potřeba i jiná síla léku – potence. Pokud to nastane, tak si ji prostě koupíte. Každopádně já Vám chci předložit návod, který může být opravdu jednoduchý. To, že je spousta potenci léku nám může někdy pomoci a někdy právě naopak. Protože se to pak stává tak složité, že pustit se do toho Vás na začátku může dost odradit. Mám zkušenost, že maminkám tahle potence vystačí.

3. Dávkování

Obvykle, když si lék koupíte v lékárně, tak jedna dávka léku je 3 – 5 kuliček. Pokaždé narazíte na jiné doporučené množství,

- já mám vyzkoušeno, že tři kuličky jsou minimum a víc je zbytečné dávat. Takže odsypte **tři kuličky** léku přímo do vršku samotného léku a podejte dítěti.
- Stačí **rozpustit v ústech**, nekousat, nepolykat, nezapíjet. Kuličky jsou sladké, tak je děti rády berou 😊. Pokud je dítě hodně malé, naberte do lžičky vodu a kuličky v ní rozpustíte. Pak dejte miminku do pusinky. Nebo také můžete kuličky dát do papíru a přejet válečkem, rozdrčené vsypat do pusinky.

4. Podávání

- Toto podání opakujeme dle pravidla, **čím je stav akutnější, tím častěji**. Dítě má např. záchvatovitý suchý kašel, dáte mu lék a za deset minut další dávku. Pak se kašel zmírní, přichází v delších intervalech, tak dáte za půl hodiny. Pak po hodině a nakonec třeba 3x za den. Nechte se vést. Když má dítě vysokou horečku, tak u něho sedíte a dáváte po deseti minutách, jakmile přestane být schvácené, horečka pomalounku klesá, dítě Vám usne, vzpomenete si třeba za půl hodiny, jak mu asi je a pokud už nespí, podáte další dávku.
- **Jak se stav zmírňuje, zapomínáte na lék, tak dáváte méně často**. Dělejte to přirozeně. Určitě dítě kvůli léku nebuďte!

Dostávám otázky, do **kdy lék má zabrat a jak to poznám, že to zabralo správně?**



Domáci homeopatie

- V hodně **akutním stavu** Vám lék musí zabrat **do 5 – 10 minut**, třeba když Vám teče krev z nosu, máte záchvaty dráždivého kašle, obrovskou bolest v krku jen když polknete. Můžete dávku léku zopakovat a ještě počkat, a pokud Vám lék na podruhé nezabral, vyberte jiný.
- Počkejte však **alespoň půl hodinky**, aby byl nějaký **odstup** mezi léky, zatím si znovu projděte příznaky nemocného.
- V **méně vyhocených stavech** dejte léku delší čas, zhruba **2 – 3 hodiny**, maximálně však půl dne. Takže pokud lék nezabere do tohoto času, hledejte jiný.
- Když naopak zabírá, lék tak **podávejte po 1 – 3 hodinách**, další den pak již jen 3x za den.

Ještě můžeme lék měnit v jiném případě. Může se stát, že Vám **lék nepokryje všechny příznaky**. Třeba máte kašel a k tomu Vás bolí v krku.

- **Vyberete tedy příznak, který nemocného trápí víc.** Třeba bolest v krku, že se ani nemůže napít. Dáte lék, který je na angínu, a když se v krku nemocnému uleví, začnete se poohlížet po léku, který Vám pokryje kašel.
- Můžete homeopatické léky i **kombinovat**, když se Vám zdá, že jsou třeba dva, jen je podávejte s patřičným **odstupem tří hodin**.

Vypadá to tak, že byste dali třeba belladonu na angínu ráno, za tři hodiny aconitum na kašel a takto byste to střídali celý den. Nebo používám kombinaci jeden lék ráno a večer, druhý lék v poledne. A zítra je to obráceně.

Věřím, že si i v tomto ohledu najdete svůj vlastní způsob. Každopádně Vám doporučuji, aby to bylo co nejjednodušší.

5. Vysazování léku

- Jak se stav Vašeho dítěte bude zlepšovat, budete **zapomínat dávat lék**.
- To je v pořádku, buď už tedy **přestanete lék podávat najednou** a necháte, aby si tělíčko poradilo samo, anebo použijete **metodu postupného vysazování**. Když podáváte lék už jen 3x denně, další den ho dejte 2x denně, další den jednou a pak už nic. Každý z Vás si najde svůj způsob vysazování, který mu bude vyhovovat.
- Pokud již berete antibiotika nebo jiné chemické léky, i tak má smysl vybrat homeopatický lék. Léčbu Vám může urychlit a hlavně psychicky se budete cítit lépe. Kombinace chemických léků s homeopatiky jejich účinek nezeslabuje. Každý působí totiž na jiné úrovni.

6. Kdy lék nepodáváme?

Zmíním se teď i o tom, že není důležité vždy zasahovat homeopatickým lékem. Ať už jsou to horečky, rýma, kašel v takové formě, kdy to není průšvih, nechme tělo, ať se s tím vypořádá samo a hlavně my se zamysleme nad tím, proč tu rýmu vlastně mám? Na co kašlu nebo z čeho mám strach, když kašlu? Kde v životě se potřebuju zastavit a ujasnit si, jak ho povedu dál? Co mám teď změnit?

Když si odpovíte na tyto otázky, Váš nemocný stav se může tímto uvědoměním zlepšit bez jakéhokoli dalšího zásahu.

Přeji Vám úspěšné homeopatické léčení ☺.

Vaše Alžběta



www.domacihomeopatie.cz
www.homeopatie-brno.ic.cz