

úplnej apatie a túžby po samote. Moje aktivity sa otočili o 180 stupňov. Predtým som športovala, každú voľnú chvíľu som trávila pohybom a účasťou na súťažiach. Teraz som slabá, cítim, ako sa mi podlamujú nohy, a nerobím nič. V poslednej dobe mi prestalo aj chutiť jesť. Siahnem len po ovocí, čerstvých chladených džúsoch a občas mi zachutia morské plody a ryby.“

Homeopatia často prináša nádej v situáciách, ktoré sa javia ako nevládnuteľné. Na základe rozprávania sympatickej mladšej dámy som pre ňu vybrala homeopatikum **Phosphoric acid**. Ľudia, ktorí potrebujú homeopaticky spracovanú kyselinu fosforečnú, často ochorejú po strate kontaktu s veľmi blízkym človekom alebo keď im niečo zabráni deliť sa o svoje radosti a starosti s ľuďmi, na ktorých im záleží. Najčastejšie sa jedná o stratu alebo oddelenie od blízkeho priateľa alebo súrodenca. Archetypálna je situácia jednovaječných dvojčiat, ktoré navzájom cítia úplnú previazanosť a súzvučnosť duší. Hlboko ich zasiahne oddelenie vo forme odlúčenia, nadviazania partnerských vzťahov alebo úmrtia jedného z nich. Vtedy sa naruší ich vnútorný pocit jednoty a do popredia sa dostane chorobný stav utrpenia. Homeopatikum Phosphoric acid pomôže aj s náročným prežívaním straty kontaktov po presťahovaní sa. Títo ľudia vo vnútri cítia, že spravili všetko pre udržanie vzťahov a komunikácie, ale napriek tomu došlo k ich prerušeniu. Mentálne a emočné vyčerpanie sa často prejaví aj na telesnej úrovni. Trpia slabosťou najmä v súvislosti s nadmernou stratou tekutín, pálením záhy, nafukovaním, majú pocity ťažoby alebo tlaku v oblasti hrudnej kosti, na vrchole hlavy, v očiach a pod. Môžu pociťovať aj mravenčenie pozdĺž chrbtice, v končatinách alebo v oblasti korieňov vlasov.

krvácavosť a tvorba modrín. Dievčina našla po užití homeopatika vnútorný pokoj. Dokázala spracovať traumu zo straty a vykročiť na vlastnú životnú púť. Vrátila sa jej sila a radosť zo života, ktorý sa rozhodla zasvätiť lekárskej povolaniu.

Phosphoric acid môžeme využiť aj v terapii akútnych stavov pri rôznych vírusových a bakteriálnych ochoreniach. Ťažkosti, pri ktorých pomôže, sprevádza výrazná slabosť. Je to typický príznak pre všetky homeopatiká pripravené z kyselín. Únavu a otupenosť sprevádza pocit chladu v kombinácii s chuťou na studené osviežujúce nápoje, ktorá nemusí byť sprevádzaná smädом. Zvláštnym príznakom je aj odpor k suchým potravinám (keksy, chlieb, pizza a pod.). Na mentálnej úrovni pozorujeme hnev v situáciách, keď je chorý nútený odpovedať na otázky. Fyzickému vyčerpaniu často predchádza mentálna slabosť spôsobená zármutkom, hnevom alebo ponížením.

Starostlivosť bez hraníc

Na konzultáciu sa objednala sympatická pani v stredných rokoch. Pracuje ako fakturantka v súkromnej firme a celý voľný čas jej vyplňa starostlivosť o rodičov a malého vnúčika.

„Rodičia už prekročili osemdesiatku,

Únava z dokonalosti a homeopatia

Ing. Jana Kováčová, SAKHom.
www.homeoprekazdeho.sk, www.komorahomeopatov.sk

Jednou z našich pozemských úloh je prijatie výziev každodenného života a hľadanie pravej lásky k našej rodine, priateľom i zdanlivým nepriateľom. Ak si uvedomíme skutočnosť, že vo svete vidíme len to, čo je vlastné nám samým, zmení sa naša optika nazerania na realitu. Preskúmajme životné príbehy ľudí, ktorí potrebujú homeopatikum pripravené zo zaujímavej skupiny chemických látok – kyselín.

Prázdnota v srdci

Na konzultáciu prichádza 15-ročná dievčina spolu so svojou mamkou. Už mesiac sa jej točí hlava a pociťuje nevoľnosť kombinovanú so silnou slabosťou. Stav sa zintenzívňuje vo večerných hodinách a prechádza až do panického záchvatu so sťaženým dýchaním. V posteli sa vtedy zakryje niekoľkými vrstvami prikrývkou, zažne si malé svetielko a volá k sebe mamku alebo iného príbuzného.

Pretože panické záchvaty majú u mnohých ľudí podobné prejavy, kľúčom k výberu správneho homeopatika je obvykle situácia, ktorá atakom predchádzala a jej prežívanie daným človekom.

„Pred rokom zistili mojej sestre – dvojčiatu nádorové ochorenie. V tej chvíli sa mi zmenil život. Z bežných dievčenských radostí a starostí som zrazu vytriezvela do života dospelých. Pozerala som sa,

ako sestra absolvuje liečbu – chemoterapiu a rádioterapiu. Bola som pri nej, keď mala ťažké dni, trápili ju hnačky, vracanie, nevoľnosť a strácala sa mi pred očami. Veľa času trávila v nemocnici. Bol to pre mňa veľký šok. Až do jej ochorenia sme nikdy neboli odlúčené. Chodili sme spolu do škôlky, neskôr do školy a aj voľný čas sme trávili vždy spolu. Mali sme podobné záujmy, výborne sme sa dopĺňali. Všetci nás vnímali ako celok,

hovorili: „Už idú dvojčatá!“ Málokedy nás oslovovali krstnými menami, vždy prevládalo množné číslo. Sestra bola mojou súčasťou, mojím lepším ja. Keď som bola s ňou, cítila som, že mám väčšiu hodnotu. Dopĺňali sme sa a navzájom zdôverovali so všetkými tajomstvami,“ otvára ťaživý rodinný príbeh sympatickej dievčiny.

„Po tom, čo sestra odišla za dühový most, som sa najprv snažila príliš nemyšlieť a venovať sa vlastnému životu. Bohužiaľ som to nevládla. Hoci sa chcem tešiť, spomienky ma držia v minulosti. Cítim sa neúplná, plačiem nad tým, čo bolo, a neviem sa radovať z toho, čo mi do života prichádza. Sestrina choroba mi úplne zmenila život. Prešla som od radosti z nadviazovania kontaktov do



Slovenská akadémia
klasickej homeopatie

ŠTVORROČNÉ ŠTÚDIUM
A POLROČNÉ KURZY, AJ ONLINE

v 11 mestách na Slovensku

Vyliečte si sami bežné ochorenia v pohodlí domova, rýchlo a bez chemických liekov. Získajte priateľov, ktorí tiež hľadajú novú cestu. Kurzy sú raz mesačne počas víkendov.

www.akademiahomeopatie.sk
info@akademiahomeopatie.sk



BRATISLAVA – Ing. Soňa Koyšová • www.misiahomeopatia.sk



KOŠICE – prednáša Dr. Jana Kolenová • www.homeopat-kurzysk



N. ZÁMKY a LEVOČA – Mgr. Silvia Trojanovská • www.homeopatia4u.com



B. BYSTRICA a TURČ. TEPLICE – Ing. Adriana Bérešová • www.nasahomeopatia.sk



ŽILINA – Dr. Irena Peňa • www.curasana.sk



KOŠICE – Mgr. Janette Bakajsová • www.ahomeopatia.sk



L. MIKULÁŠ – Ing. Jana Kováčová • www.homeoprekazdeho.sk



PREŠOV – prednáša Oľga Kancírová • www.homeopatiaok.sk



NITRA – Mgr. Dagmar Ferencziová • www.ferencziova.sk



HUMENNÉ – Ing. Adriana Karšková • www.homeopatumenne.sk



HUMENNÉ – Drahomíra Čamajová • www.homeopatiahumenne.sk

a tak nezvládajú všetky činnosti okolo rodinného domu. Po práci im často chodím pomáhať, nakupujem a niekedy pre nich aj varím. Ak však potrebuje pomôcť syn s vnúčikom, tak túto prosbu veľmi rada splním. Niekedy som doslova „na roztrhanie“ a vtedy mi chýba fyzická sila. Musím si poriadne oddýchnuť a slabosť pominiť.“

Už dlhší čas ju trápi opuch v oblasti pod kolenom. Lekári predpokladajú, že sa jedná o ochorenie lymfatických ciev. Opuchu predchádzal pád, pri ktorom niesla vnúčika po schodoch. Veľmi sa zľakla, či sa mu niečo nestalo. Neskôr si priznala, že po víkendy opatrovania bola veľmi unavená a na schodoch sa jej od slabosti podlomili nohy. Sľúbila si, že bude viac času venovať sama sebe.

Obmedzuje ju to najmä v spánku. Lepšie sa cíti, ak leží na chrbte. Cíti pnutie v nohe pri sedení. Stav sa zlepšil, keď sa postaví zo stoličky, stojí alebo hybe nohou. Opuch sa zmierni masážou.

Na základe informácií uvedených pri konzultácii som starostlivej žene odporučila homeopatikum **Muriatic acid**. Ho-

meopaticky spracovaná kyselina chlorovodíková pomáha v stavoch vyčerpania, ktoré je spôsobené nadmernou starostlivosťou alebo fyzickou námahou. Ľudia, ktorí ju potrebujú, majú pocit, že strácajú zem pod nohami. Dôvodom je väčšinou materský šok alebo kríza. Muriatický element prináša aj tému absencie alebo straty matky. Muriatic acid sa často pou-

Kedysi pradávno sme boli jedno. A tá mučivá túžba vrátiť sa k jednote, to je láska. Friedrich Dürrenmatt

žíva u detí, ktoré na telesnej úrovni trpia hemoroidmi, bolesťami achillovej šľachy alebo ich trápia bežné detské ochorenia, ktorými sa postupne oddeľujú od matky.

Muriatic acid zbavil sympatickú ženu opuchu v oblasti kolena bez potreby invazívnych lekárskeho zásahov. Zároveň si bez výčitiek našla v starostlivosti o iných aj priestor pre vlastné potreby a radosti.

Kyseliny v homeopatickej praxi

Terapeutiká pripravené z kyselín sú vzácnym pokladom, na ktorý myslíme v prípadoch veľkej vyčerpanosti, ktorej predchádzala nadmerná aktivita. Ľudia, pre ktorých sú vhodné homeopatické lieky z kyselín, sú často perfekcionisti. Svoje úlohy vykonávajú až prehnane dokonale. Záleží im na tom, aby boli vo svojej role veľmi dobrí. Uvedená situácia sa môže týkať rodičovstva, priateľstva, partnerstva, ale aj vzťahu s inými ľuďmi. Pociťujú túžbu po celistvosti, záleží im na spojení so svetom prostredníctvom lásky. Ak zlyhajú v hľadaní jednoty, trpia pocitom izolácie a vyčerpania. Sú idealisti. Sú extrovertní, živí, vysokí, chudí. Často majú dlhé tmavé vlasy. Na fyzickej úrovni trpia slabosťou svalov a nervového systému, poruchami sluchu, ťažkosťami respiračného traktu, hnačkou, dráždivými výtokmi, ale aj vypadávaním vlasov.

Prajem vám, aby ste našli jednotu s vaším vysnívaným svetom. Ak by vás na tejto ceste postretli ťažkosti a prekážky, nezabudnite, že homeopatia pozná spôsob, ako ich zvládnuť. ■

Jalovec obecný

Juniperus communis

Borka je sivohnedá a šupinatá. Ihlice sú pichľavé, majú biely pásik a sú v trojpočetných praslenoch. Kvety sú dvojdomé. Bobule modročiernej farby sú oinovatené a dozrievajú v treťom roku. Drevina so širokým ekologickým rozpätím je hojne pichľavá. Kvitne v apríli až júni. Bobule dozrievajú až v treťom roku.

Jalovčinky obsahujú hlavné účinné látky, éterický olej, juniperin, cukry, silice, flavonoidy. Zbierajú sa, až keď sú zrelé. Používajú sa na podporu chuti do jedla a aj na dobré zažívanie, pri vodnatielke, nervozite a bolestiach, na osvieženie, pri piesku a kameňoch v obličkách a pri chorobách pečene a reumatickým bolestiach. Jalovčinky používame ako vyčistovadlo na dezinfekciu bytu, ale aj ako koreninu, najmä do gulášov.

Jalovcový čaj pri vodnatielke a piesku, kameňoch v obličkách

5 g dozretých a roztláčených jalovčínok (môžu byť aj sušené), 2,5 dl vody

Dozreté jalovčinky vhodíme do šálky a zalejeme vriacou vodou, 10 minút lúhujeme, precedíme a užívame dvakrát denne, ale vždy čerstvo urobené. Po týždni užívania spravíme týždennú prestávku, môžeme viackrát zopakovať.

Jalovcová tinktúra pri reumatických bolestiach a pri nervozite

50 g čerstvých jalovčínok (môžu byť aj sušené, sušené musíte podrviť), 7 dl pohár, 7 dl domácej pálenky alebo vodky, alebo liehu

Jalovčinky vhodíme do pohára a zalejeme až po vrch alkoholom. Pohár dobre uzavrieme a odložíme na parapet okna. Mesiac lúhujeme, pohár občas pretrasíme. Potom scedíme cez gázu do fľašiek. Užívame dvakrát denne 10 kvapiek. Túto tinktúru môžeme použiť aj ako mazadlo pri reumatických bolestiach.

Jalovcová masť pri reumatických bolestiach, opuchoch

100 g čerstvých jalovčínok, 500 g bravčovej masti, 20 g včelieho vosku

Čerstvé jalovčinky a bravčovú masť pri-



vedieme do varu, potom stíšime ohník a pražíme za stáleho miešania asi 20 minút. Necháme 24 hodín odpočívať. Potom mierne prihrejeme a pridáme včelí vosk, miešame, až kým sa vosk neroztopí. Následne nalejeme do téglíkov alebo iných pohárikov.

Jalovcový olej pri reumatických bolestiach, opuchoch

100 g čerstvých jalovčínok, 7 dl slnečnicového oleja a 7 dl pohár

Jalovčinky vhodíme do pohára a až po vrch zalejeme olejom. Pohár uzavrieme, lúhujeme 14 dní na parapete okna a občas ho pretrasíme. Potom scedíme cez gázu do iného čistého pohára. Olej môžeme pridať aj do kúpeľa alebo použiť ako mazadlo.

Anka Kopáčová

Lunárny kalendár

Vysievajte popínave rastliny, zo zeleniny fazuľu, papriku a paradajky. Ak nemrzne, prerežte ovocné dreviny – jednoročné výhonky skráťte o tretinu a letorasty vyrastajúce vo vnútri kríkov odstráňte celé. Mladšie ovocné stromčeky a kôstkoviny prerežte až neskôr na jar pri vyšších teplotách. Prihnojte.

Ak nemrzne, rýľujte pôdu, aby sadla skôr, ako začnete siať a vysádzať. Prihnojte kompostom.

Začnite vysievať zeleninu. Predpestovať môžete kel a kapustu (zber v júli), hlávkový šalát (zber v máji) alebo redkovky (zber v polovici apríla). Začnite pomaly prebúdzat rastliny – dajte ich na svetlo a zvýšte zálievku. Neprelejte ich, nesmú stáť vo vode. Narežte vrúbky jabloní a hrušiek – najlepšie sú z oslnených konárov. Ak je sucho a teplo, vysádzajte ríbezle a ďalšie ovocné stromy. Vysievajte papriky, vysoké paradajky a baklažán. Nezabudnite, že zem treba stále podľa potreby kropiť. Ak svieti do okna slnko, vzídené rastlinky musíte zatieniť, aby ste znížili riziko ich spálenia.

Skyprite vidlami povrch záhonov s jarnými cibuľovinami.

V priaznivom počasí bez mrazu zmladzujte živé plody z opadavých listnáčov, presvetlite okrasné dreviny. Kríky kvitnúce na jar režte až po odkvitnutí. Ruže očistite podľa potreby, hlboko ich zrežte a prihnojte.



HAATHA
GESUNDHEIT AUS DER NATUR

Bylinná vonná fľaštička

Uvoľňuje dych a myseľ!

Podľa 2 500 rokov starých ajurvédsko-medicinálnych tradícií Indie, Siamu a dávnej Angkorskej ríše.

S mimoriadnou intenzitou vône. Stačí zhlboka privoňať.

NCvegan
natural-cosmetics.cc
ORGANIC QUALITY

posilňuje koncentráciu
revitalizujúce osvieženie

khadi
NATURKOSMETIK

Khadi Elixir
AUTHENTIC AYURVEDA

Započúvajte sa, ako Vám Vaša pokožka spieva

keď Khadi elixír oleje pre pokožku a dušu rozvinú svoje skrášľujúce pôsobenie. Vnímajte nádhru ich voní.

100% PRÍRODE
100% VEGAN

www.khadi.sk

www.prirodnobchod.sk

V predajniach zdravej výživy, biopredajniach a ďalších prírodne zameraných obchodoch a salónoch. Tiež na www.prirodnobchod.sk. Natural Trade CZ s.r.o. - výhradný distribútor pre SK a CZ, +421 944 631 299, info@prirodnobchod.sk. Facebook: Přírodní obchod / Přírodní obchod; Khadi přírodní kosmetika. Instagram: prirodnobchod; khadi_czsk.

