

# Homeopatie pro seniory

- Účinná a zároveň šetrná léčba
- Jak užívat homeopatika
- Tipy na vhodná cvičení a zdravou stravu

**E. Bartlová, R. Poděbradská, L. Pszczolková**





# Homeopatie pro seniory

E. Bartlová, R. Poděbradská, L. Pszczolková



***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**MUDr. Eliška Bartlová**  
**PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.**  
**Ing. Ludmila Pszczolková**

**HOMEOPATIE PRO SENIORY**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 7544. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 232  
Vydání 1., 2020

Vytiskla tiskárna PBTisk, s.r.o., Příbram

© Grada Publishing, a.s., 2020  
Cover Photo © Depositphotos/monkeybusiness

ISBN 978-80-271-1498-6 (ePub)  
ISBN 978-80-271-1497-9 (pdf)  
ISBN 978-80-271-2871-6 (print)

# / Obsah

/ Úvod .....	15
/ Stáří není diagnóza ani nemoc .....	16

## Homeopatická léčba v seniorském věku

(MUDr. Eliška Bartlová)

<b>1/ Co je to homeopatie a jak se užívají homeopatické léky .....</b>	<b>18</b>
1.1 Dávkování léků a způsob užívání .....	18
Jaké jsou výhody homeopatických léků? .....	19
Kdy můžeme použít homeopatické léky? .....	19
Kdy nemůžeme použít homeopatické léky? .....	20
<b>2/ Psychické změny ve stáří, poruchy paměti .....</b>	<b>21</b>
Podpora homeopatickými léky .....	21
Pět kroků, jak řešit problémy .....	23
Doporučení výživového poradce .....	24
2.1 Izolace a osamocení, deprese .....	24
Podpora homeopatickými léky .....	25
2.2 Odchod do důchodu .....	27
Podpora homeopatickými léky .....	29
2.3 Vyrovnání se s vážnou nemocí .....	32
Podpora homeopatickými léky .....	32
2.4 Rodina a ostatní pečující o vážně nemocného .....	33
Podpora homeopatickými léky .....	33
2.5 Alzheimerova choroba .....	34
Jaké jsou varovné signály? .....	34
Podpora homeopatickými léky .....	35
2.6 Únava a závratě .....	35
Doporučení výživového poradce .....	37

<b>3/ Odchod blízké osoby, truchlení</b> .....	<b>38</b>
Podpora homeopatickými léky .....	39
<b>4/ Poruchy spánku</b> .....	<b>40</b>
Podpora homeopatickými léky .....	41
4.1 Syndrom neklidných nohou .....	42
4.2 Chrápání .....	43
Podpora homeopatickými léky .....	44
Doporučení výživového poradce .....	44
<b>5/ Podpora zažívání, podpora metabolismu</b> .....	<b>46</b>
Podpora homeopatickými léky .....	46
Doporučení výživového poradce .....	49
5.1 Diabetes .....	49
Podpora homeopatickými léky .....	51
Co a jak jíst, aby hladina glukózy moc nekolísala? .....	51
5.2 Onemocnění žlučníku .....	53
Prevence žlučových kamenů .....	54
5.3 Trpíte dnou? .....	54
Podpora homeopatickými léky .....	55
Doporučení výživového poradce .....	56
<b>6/ Podpora dýchání a srdečně-cévních funkcí</b> .....	<b>58</b>
Podpora homeopatickými léky .....	58
Tipy pro lepší dýchání .....	59
6.1 Infarkt myokardu .....	59
6.2 Hypertenze .....	61
Podpora homeopatickými léky .....	62
Doporučení výživového poradce .....	63
<b>7/ Tinitus (šumění v uších)</b> .....	<b>64</b>
Podpora homeopatickými léky .....	64
<b>8/ Oční problémy</b> .....	<b>66</b>
8.1 Trápí vás suché oči? .....	66
Podpora homeopatickými léky .....	67
8.2 Šedý zákal – katarakta .....	68

<b>9/ Úleva při pohybových problémech</b> .....	<b>69</b>
9.1 Nejčastější kloubní problémy .....	69
Léčba pomocí homeopatie .....	70
Podpora homeopatickými léky .....	70
9.2 Při bolesti zvané ischias (ústřel) .....	72
Podpora homeopatickými léky .....	73
9.3 Bolest hlavy .....	74
Co dělat, když nás bolí hlava? .....	75
Podpora homeopatickými léky .....	75
Doplňující léčebná opatření .....	77
<b>10/ Úrazy</b> .....	<b>78</b>
Podpora homeopatickými léky .....	78
10.1 Psychika po úrazu .....	79
Podpora homeopatickými léky .....	79
10.2 Léky na zvýšení efektivity rehabilitace .....	80
Podpora homeopatickými léky .....	80
10.3 Drobná poranění .....	81
První pomoc při poranění .....	81
<b>11/ Čeká vás operace?</b> .....	<b>83</b>
11.1 Před operací .....	83
Podpora homeopatickými léky .....	83
11.2 Úleva v pooperačním období .....	85
Podpora homeopatickými léky .....	85
11.3 Rady po operaci žlučníku .....	86
Podpora homeopatickými léky .....	86
<b>12/ Kožní problémy</b> .....	<b>88</b>
12.1 Svědění a opruzeniny .....	88
Podpora homeopatickými léky .....	88
Jak se vyhnout opruzeninám? .....	89
12.2 Slunce – dobrý sluha, zlý pán .....	89
Jaká je nejlepší prevence rakoviny kůže? .....	90
12.3 Opary .....	90
Podpora homeopatickými léky .....	90
12.4 Onemocnění nehtů .....	91

	Podpora homeopatickými léky .....	92
12.5	Mykózy .....	92
	Podpora homeopatickými léky .....	93
	Dieta při plísňových onemocněních .....	93
<b>13/ Polymorbidita (nemocnost) a polypragmasie (užívání více léků) ..</b>		<b>94</b>
	Podpora homeopatickými léky .....	94
13.1	Alkohol a léky .....	95
	Doporučení výživového poradce .....	96
<b>14/ Problémy s hemoroidy .....</b>		<b>97</b>
	Faktory, které mohou zapříčinit potíže s hemoroidy .....	97
	Hlavní příznaky onemocnění .....	97
	Tipy pro zmírnění bolesti a svědění .....	98
	Podpora homeopatickými léky .....	98
	Doporučení výživového poradce .....	99
<b>15/ Chronické žilní onemocnění .....</b>		<b>100</b>
	Jak lze chránit své žíly? .....	100
	Podpora homeopatickými léky .....	101
15.1	Bércové vředy .....	102
	Jaké mají bércové vředy příčiny? .....	102
	Podpora homeopatickými léky .....	103
	Doporučení výživového poradce .....	104
<b>16/ Střevní problémy .....</b>		<b>106</b>
16.1	Zácpa .....	106
	Podpora homeopatickými léky .....	106
	Několik režimových opatření .....	108
	Doporučení výživového poradce .....	108
16.2	Akutní průjmy .....	109
	Podpora homeopatickými léky .....	109
	Doporučení výživového poradce .....	110
<b>17/ Netrpíte anémií? .....</b>		<b>111</b>
	Jak je to s bylinkovými čaji? .....	111



	Podpora homeopatickými léky .....	112
	Doporučení výživového poradce .....	112
<b>18/</b>	<b>Prevence viróz, nachlazení a jak se s nimi rychle vyrovnat .....</b>	<b>113</b>
	Podpora homeopatickými léky .....	113
	Doporučení výživového poradce .....	114
18.1	Jak zvládnout chřipku pomocí homeopatik .....	114
	Podpora homeopatickými léky .....	115
	Doporučení výživového poradce .....	117
18.2	Rýma .....	118
	Podpora homeopatickými léky .....	118
18.3	Bolest v krku .....	119
	Režimová opatření .....	119
	Podpora homeopatickými léky .....	120
18.4	Kašel a nachlazení .....	120
	Podpora homeopatickými léky .....	121
<b>19/</b>	<b>Akutní močové problémy .....</b>	<b>123</b>
	Podpora homeopatickými léky .....	123
<b>20/</b>	<b>Vy ještě kouříte? Odvykání kouření pomocí homeopatie .....</b>	<b>125</b>
20.1	Další kroky budou již bez cigarety v ruce! .....	126
	Zmírnění touhy a chuti na cigaretu .....	126
	Ovlivnění abstinčních příznaků .....	126
	Specifická detoxikace organismu .....	127
<b>21/</b>	<b>Osteoporóza neboli řídnutí kostí .....</b>	<b>128</b>
21.1	Metabolická podpurná terapie .....	130
21.2	Terénní homeopatická léčba .....	130
	Doporučení výživového poradce .....	132
<b>22/</b>	<b>Pro zdraví nohou .....</b>	<b>133</b>
22.1	Patní ostruha .....	134
	Podpora homeopatickými léky .....	134
22.2	Kuří oka .....	135
	Podpora homeopatickými léky .....	135

<b>23/ Potřebujete zhubnout, nebo naopak přibrat? .....</b>	<b>137</b>
23.1 Jak zhubnout? .....	137
Víte, že? .....	137
Podpora homeopatickými léky .....	138
23.2 Jak přibrat? .....	139
Podpora homeopatickými léky .....	139
Doporučení výživového poradce .....	140
<b>24/ Vy a cestování .....</b>	<b>142</b>
Podpora homeopatickými léky .....	142
24.1 Sluneční alergie .....	143
24.2 Letní průjmy .....	143
24.3 Pásmová nemoc .....	143
24.4 Žilní trombózy .....	144
24.5 Cestovní lékárníčka .....	145
<b>25/ S ročními obdobími v harmonii .....</b>	<b>147</b>
25.1 Jaro .....	147
Podpora homeopatickými léky .....	148
25.2 Léto .....	150
Podpora homeopatickými léky .....	150
25.3 Podzim .....	151
Podpora homeopatickými léky .....	152
Doporučení výživového poradce .....	153
25.4 Zima .....	154
Podpora homeopatickými léky .....	155
<b>26/ Intimní kapitola .....</b>	<b>156</b>
26.1 Sex není tabu .....	156
Podpora homeopatickými léky .....	157
26.2 Potíže s prostatou .....	158
Podpora homeopatickými léky .....	158
Rakovina prostaty .....	159
26.3 Močová inkontinence .....	160
Podpora homeopatickými léky .....	161

<b>27/ Stomatologické problémy</b>	<b>163</b>
Podpora homeopatickými léky	163
27.1 Afty	164
Podpora homeopatickými léky	164
27.2 Hnisavé procesy v dutině ústní	165
Podpora homeopatickými léky	165
27.3 Strach ze stomatologického ošetření	166
Podpora homeopatickými léky	166
27.4 Léky proti bolesti v dutině ústní	166
<b>28/ Alergie ve zralém věku?</b>	<b>168</b>
Podpora homeopatickými léky	169
<b>29/ Pořídte si domácí homeopatickou lékárničku</b>	<b>171</b>
<b>Pohybový systém, cvičení a homeopatie pro seniory</b>	
<i>(PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.)</i>	
<b>30/ Základní informace o cvičení</b>	<b>174</b>
Podpora homeopatickými léky	174
30.1 Jak začít?	174
Podpora homeopatickými léky	175
30.2 Obsah cvičení	175
<b>31/ Cvičení pro obnovu a udržení kloubní pohyblivosti</b>	<b>177</b>
31.1 Krční páteř	177
31.2 Hrudní a bederní páteř	178
31.3 Ramena	178
31.4 Kyčelní klouby	179
<b>32/ Další důležité typy cvičení</b>	<b>180</b>
32.1 Cvičení pro zlepšení a udržení svalové síly	180
32.2 Koordinační cvičení	180
32.3 Dechová cvičení	181
32.4 Cvičení vytrvalosti (krokoměř)	182
32.5 Cvičení v představě	183
32.6 Cvičební jednotka	183

Správný sed .....	184
Vytažení trupu .....	185
Rotace trupu I .....	186
Rotace trupu II .....	187
Protážení hrudníku .....	188
Předklon trupu .....	189
Protážení mezilopatkových svalů .....	190
Přitažení v kyčli .....	191
Zanožení v kyčli .....	192
Pohyb dolní končetiny do strany .....	193
Podřep .....	194
Rozcvičení kotníků .....	195

### **33/ Jak může homeopatie pomoci při potížích s pohybovým systémem .....**

<b>33.1</b>	Bolesti krční páteře .....	197
	Podpora homeopatickými léky .....	198
<b>33.2</b>	Bolesti hrudní páteře .....	198
	Podpora homeopatickými léky .....	199
<b>33.3</b>	Bolesti bederní páteře .....	200
	Podpora homeopatickými léky .....	201
<b>33.4</b>	Bolesti v oblasti ramenního pletence .....	201
	Podpora homeopatickými léky .....	202
<b>33.5</b>	Bolesti v oblasti kyčelního kloubu .....	203
	Podpora homeopatickými léky .....	203

### **Výživa v seniorském věku**

*(Ing. Ludmila Pszczolková)*

### **34/ Jak by měl vypadat vyvážený jídelníček seniora .....**

<b>34.1</b>	Celozrnné pečivo, celozrnná mouka, celozrnné obiloviny .....	207
<b>34.2</b>	Luštěniny (hrách, čočka, fazole, cizrna) .....	208
	Správné vaření luštěnin .....	208
<b>34.3</b>	Zelenina a ovoce .....	209
<b>34.4</b>	Kvalitní maso .....	210
<b>34.5</b>	Vejce .....	210
<b>34.6</b>	Mléčné výrobky .....	211

34.7	Ořechy a semínka .....	212
34.8	Tuky .....	212
<b>35/</b>	<b>Jak jíst zdravě každý den – praktické tipy .....</b>	<b>215</b>
35.1	Snídaně .....	215
	Tipy na obilnou kaši .....	216
35.2	Svačiny .....	217
35.3	Obědy .....	217
	Tipy na zeleninovou polévku .....	218
	Návrh obědů .....	219
	Tipy a recepty .....	219
35.4	Večeře .....	220
	Tip na večeři .....	221
35.5	Pitný režim .....	221
35.6	Potravinové doplňky .....	222
35.7	Malé stravovací povzbuzení .....	223
<b>36/</b>	<b>Slovo na závěr .....</b>	<b>224</b>
36.1	Vy a stres .....	225
36.2	Na úplný závěr... ..	225
/	<b>Použitá literatura .....</b>	<b>227</b>
/	<b>Medailonky autorek .....</b>	<b>228</b>
/	<b>Rejstřík léků .....</b>	<b>230</b>



# / Úvod

*Dbejme, aby nám stáří neudělalo vrásky také na duši, když je dělá na tváři.*  
(Michel Eyquem de Montaigne)

Vážení čtenáři,

mnozí z vás znají homeopatii jako šetrnou a zároveň účinnou léčbu mnoha zdravotních potíží již celou řadu let. Pravděpodobně provázela vás i vaše děti v nejrůznějších obdobích života a přesvědčili jste se tak o její účinnosti. I nyní, s přibývajícimi lety, má ve vašem životě své místo při řešení zdravotních problémů, které se ve vyšší míře projevují právě s přibývajícím věkem. Ať je vám tedy tato publikace inspirací i průvodcem a poslouží vám tak, aby pro vás seniorský věk mohl být obdobím zralosti, klidu a moudrosti.

Rady zde uvedené zahrnují možnosti samoléčby nebo účinné metody prevence pomocí homeopatických léků. Předáváme je s vědomím, že i ony mají své limity a omezení a nenahrazují individuální vyšetření u homeopata ani u odborného lékaře.

Během homeopatické léčby můžete využívat všechny dostupné možnosti moderní medicíny – účinky standardních a homeopatických léků se nijak neruší.

# / Stáří není diagnóza ani nemoc

Stárnutí je přirozený proces každého živého organismu, který spočívá v postupných multisystémových změnách, při nichž se narušují fyziologické mechanismy. Tyto změny se vyznačují vysokou individuální variabilitou, proto probíhá stárnutí u každého jinak. Je to dáno výslednicí nejen involučních změn, ale také původního funkčního stavu (kostní hustota, stav svalstva), životního způsobu, výživy, sociálních okolností, genetiky a tak dále. Všichni se asi shodneme na tom, že v pokročilém věku se takzvaně sečte dosavadní životní styl.

**Stárnutí si proto žádá ochotu pracovat na sobě a postavit svůj život na nových základech.**

K tomu může přispět i následující text.

## **Jaké otázky můžeme řešit?**

1. Jak čelit patologiím stáří?
2. Jak se vyrovnat s polypatologií a přílišnou medikací?
3. Jak stimulovat vitalitu?

## **Jaká řešení nabízíme?**

1. léčba bez vedlejších a nežádoucích účinků
2. žádné riziko interakcí s klasickými léky
3. výrazný účinek na zmírnění bolestí, ale i na různé akutní problémy
4. prevence infekčních nemocí
5. zlepšení výkyvů nálady



# Homeopatická léčba v seniorském věku

*(MUDr. Eliška Bartlová)*

# 1/ Co je to homeopatie a jak se užívají homeopatické léky

Homeopatie je terapeutická metoda s dávnou tradicí a jasnými pravidly. Je to regulační medicína, která stimuluje reakční schopnosti organismu. Je vhodná pro všechny věkové kategorie, tedy i pro životní období, kdy se organismus mění vlivem opotřebení jednotlivých orgánů a snižuje se jeho obranyschopnost, přidružují se choroby, které se později navzájem kombinují a často přecházejí do chronických stadií. Homeopatie umožňuje léčit stavy, jejichž standardní léčbu nemusí citlivý organismus dobře snášet. Využívá léky, které nemají vedlejší účinky a přirozeně obnovují síly organismu.

Homeopatické léky se užívají nejčastěji ve formě malých granulí, které se rozpouštějí v ústech mimo dobu jídla. Časový odstup od jídla je doporučován cca 15 minut, homeopatika se nezapíjejí. Granule dávávejte otáčením víčka tuby s homeopatickým lékem. Homeopatické léky se primárně vstřebávají ústní sliznicí, proto by před jejich podáním neměla být v ústech žádná velmi výrazná chuť, jako je mentol, ústní voda, zubní pasta, žvýkačka, tabák atd.

## 1.1 Dávkování léků a způsob užívání

Dávkování konkrétních léků je vždy uvedeno v jednotlivých kapitolách.

**Obecně platí: jedna dávka léku = 5 granulí**

Četnost dávek závisí na intenzitě obtíží. Čím akutnější je stav, tím častěji lék podáváme – například při teplotě každou hodinu jednu dávku, při průjmu po každé stolici, při kašli po každém záchvatu kašle.

Při běžném nachlazení podáváme lék čtyřikrát denně, při bolestech můžeme zvýšit dávkování i jedenkrát za čtvrt hodiny do ústupu bolestí. Pak podáváme