

J. T. Holub

JAK SE LÉČIT HOMEOPATIÍ VE STŘEDNÍM A VYŠŠÍM VĚKU



Brána ke zdraví pro druhou polovinu života

jak si sami léčit více než 80 nemocí
způsoby dávkování
desítky doporučených homeopatických přípravků
základní vysvětlení principu homeopatie

 C PRESS

J. T. Holub

Jak se léčit homeopatií
ve středním a vyšším věku

CPress
Brno
2014

Jak se léčit homeopatií ve středním a vyšším věku

J. T. Holub

Jazyková korektura: Kateřina Janošková

Sazba: Jan Bazala

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Obálka: Martin Sodomka

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0343-2

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18 248.

© Albatros Media a. s., 2014. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

S úctou a obdivem k jejich práci
věnuji organizacím Lékaři bez hranic a Člověk v tísni.

Závěrečnou kapitolu pak Jaroslavu Duškovi.

OBSAH

| | |
|--------------------------|----|
| Předmluva | 9 |
| Opěrné body zdraví | 10 |

ODDÍL I. – TEORETICKÉ ZÁKLADY HOMEOPATIE 12

| | |
|--|----|
| Zdraví a nemoc | 13 |
| Samoléčící a hojivé schopnosti organismu | 19 |
| Homeopatie není placebo..... | 20 |
| Zrod homeopatie..... | 21 |
| Tři pilíře homeopatie | 23 |
| Vibrační působení homeopatických léků | 26 |
| Homeopatie a antihomotoxická léčba | 28 |
| Specifická a nespecifická detoxikace organismu | 29 |
| Rozdíl mezi konstituční a klinickou homeopatií..... | 30 |
| Co obsahují homeopatika? | 30 |
| Potence homeopatických léků | 31 |
| Jednosložková a vícesložková homeopatika..... | 32 |
| Homeopatická léčba akutních onemocnění | 34 |
| Homeopatická léčba chronických onemocnění..... | 34 |

ODDÍL II. – HOMEOPATICKÝ MANUÁL 36

| | |
|--|----|
| Důležité upozornění | 37 |
| Podávání homeopatických přípravků | 37 |
| Vlastní aplikace homeopatických přípravků..... | 38 |
| Preventivní podávání homeopatik | 39 |
| Prvotní krátkodobé zhoršení..... | 39 |
| Průběh homeopatické léčby | 39 |
| Podávání homeopatik a současné užívání alopatických léků | 40 |
| Jak vyhledat účinné homeopatikum | 40 |
| Abecední seznam onemocnění a zdravotních obtíží..... | 40 |
| | |
| Afty | 40 |
| Alergie | 41 |
| Anální praskliny a ekzém | 42 |
| Angína pectoris | 43 |

| | |
|---|----|
| Angína, bolesti v krku, nachlazení | 44 |
| Arterioskleróza | 45 |
| Artróza, bolest kloubů | 45 |
| Astma | 46 |
| | |
| Bércový vřed | 47 |
| Bolesti břicha | 48 |
| Bolesti hlavy, migréna | 49 |
| Bolesti kloubů – viz Artróza | 53 |
| Bolesti zad a páteře, lumbago a ischias | 53 |
| Borelióza | 54 |
| Bradavice | 55 |
| Burn-out syndrom (syndrom vyhoření)..... | 56 |
| | |
| Celulitida a nadměrná tvorba vrásek..... | 56 |
| Cestovní nevolnosti, kinetózy | 56 |
| | |
| Deprese, pocity vyhoření a nedostatku energie | 57 |
| Detoxikace | 57 |
| Dna | 58 |
| Dutiny nosní a čelní..... | 59 |
| | |
| Erekce – poruchy | 61 |
| | |
| Hemoroidy..... | 61 |
| Herpes..... | 62 |
| | |
| Cholesterol zvýšený..... | 64 |
| Chrapot, ztráta hlasu | 64 |
| Chronická únava | 65 |
| Chřipka a virózy | 66 |
| | |
| Infarkt myokardu | 69 |
| Inkontinence moči..... | 69 |
| Inkontinence (nedobrovolný odchod) stolice..... | 70 |

| | |
|--|----|
| Játra – podpora a regenerace | 70 |
| Karpální tunely | 71 |
| Kašel..... | 71 |
| Klimakterium (menopauza, přechod) | 74 |
| Kolpitida, fluor vaginalis..... | 75 |
| Krční mandle | 76 |
| Krevní tlak | 76 |
| Křeče..... | 76 |
| Křečové žíly..... | 77 |
| Kuří oko, mozoly na ploskách nohou..... | 77 |
| Kůže, změny na kůži | 77 |
| Lupénka – psoriáza..... | 78 |
| Močový měchýř, močové cesty – zánět | 79 |
| Nadváha | 82 |
| Nadýmání, plynatost | 82 |
| Nedoslýchavost a tinitus..... | 84 |
| Nespavost a poruchy spánku | 84 |
| Nízký krevní tlak | 86 |
| Opakovaná infekční onemocnění, náchylnost k infekcím | 86 |
| Opary, pásový opar – také viz heslo Herpes..... | 86 |
| Operace a pooperační hojení ran | 88 |
| Osteoporóza | 88 |
| Ostruha a výrůstky na kostech..... | 88 |
| Pásový opar – viz Opary, pásový opar, viz Herpes | 88 |
| Padání vlasů..... | 88 |
| Paradentóza, zánět dásní | 89 |
| Polypy, myomy a fibromy..... | 90 |
| Poranění | 90 |
| Poruchy ledvin | 91 |
| Poruchy paměti..... | 92 |

| | |
|---|-----|
| Proleženiny | 92 |
| Prostata, potíže s močením | 92 |
| Průjem | 93 |
| | |
| Rakovina..... | 96 |
| Revmatismus | 96 |
| Rýma a senná rýma | 98 |
| | |
| Slabost, únava a vyčerpání | 100 |
| Srdeční slabosti | 101 |
| | |
| Šedý zákal, katarakta | 103 |
| Šlachy (poranění, zánět, tenisový loket) | 104 |
| | |
| Tinitus (ruchy v uchu) – viz Nedoslýchavost a tinitus | 104 |
| | |
| Vysoký krevní tlak | 105 |
| Výrůstky na kostech – viz Ostruha a výrůstky na kostech | 105 |
| Vysychání sliznic | 105 |
| | |
| Zácpa | 106 |
| Zánět spojivek, unavené a pálicí oči | 107 |
| Zapomnětlivost, potíže se soustředěním | 110 |
| Závratě, vertigo | 111 |
| Zuby, bolesti a další potíže | 111 |
| | |
| Žaludeční obtíže..... | 112 |
| Žlučnickový záchvat a potíže se žlučníkem | 115 |
| | |
| Hranice homeopatické samoléčby | 116 |
| Homeopatie je víc než léčba..... | 116 |
| | |
| O autorovi..... | 119 |
| Index..... | 120 |

Motto:

„Zázraky se nedějí v rozporu s přírodou, nýbrž v rozporu s tím, co o ní víme.“

sv. Augustin

Předmluva

Možná jste již dosáhli věku, o kterém jste si vždy mysleli, že musí být spojen se vzrůstajícími zdravotními obtížemi. Ať se již toto vaše přesvědčení opírá o vlastní zkušenost, kdy vy sami s přibývajícím věkem pocítujete odliv sil a elánu na jedné straně a sníženou odolnost k onemocněním na straně druhé, nebo k tomuto názoru docházíte v rozhovorech s přáteli, kdy se zprávy o onemocnění někomu z okruhu společných známých stávají „běžným bodem denní agendy“, dovolte mi vám oponovat. Je ověřenou skutečností, že člověk může být i ve značně pokročilém věku zdravý a prožívat své dny v pohodě a radosti. To, že nás životní zkušenost přesvědčuje o opaku, znamená jediné: buď jsme nepochopili, čím svému zdraví škodíme, nebo neznáme prostředky, jak se účinně léčit, většinou však obojí.

Tato kniha vám otevírá bránu ke zdraví. Kromě praktických návodů, jak pomocí homeopatik léčit celou řadu běžných onemocnění, nabízí i vysvětlení a vědecky ověřená fakta o působení homeopatických léků. Profesor Albert Ignatěnko tvrdí, že člověk je energeticko-informační struktura a zákon zachování informace je klíčem k pochopení nesmrtnosti člověka, respektive toho, co jsme zvyklí nazývat duší. V energeticko-informačním konceptu podstaty života leží i klíč k pochopení homeopatie. Je-li totiž člověk energeticko-informační strukturou, pak je nablíže, že skutečně účinná léčba musí být informačního charakteru.

Homeopatika jsou léky využívající léčivých informací přírodních substancí. Informace, stejně jako hmota, se nikdy neztratí, může však měnit svoji formu a může být zachycena na různých nosičích. Tak i homeopatické léky nesou léčivé informace přírody, navíc v zesílené formě, a nezáleží na tom, zda tyto informace užíváme jako globule, kapky, tablety či v jiné lékové formě.

Přes všechny výhrady skeptiků, kteří nedokáží nebo spíše nechtějí pochopit, jakými silami homeopatika působí, nemůže být o účinnosti těchto informačních léků nejmenších pochybností. Nejlepším kritériem pravdivosti je totiž praxe. Státisíce praktikujících homeopatů a miliony jejich pacientů po celém světě se denně přesvědčují o účinnosti homeopatické léčby. Sám jsem byl mnohokrát svědkem uzdravení z nemoci, které školská medicína klasifikuje jako nevyléčitelné. Homeopatie to však dokázala, a někdy až překvapivě snadno. Jedna žena již vážně uvažovala o sebevraždě, neboť jí kruté a stále častější migrény dělaly ze života peklo. Jedna jediná dávka homeopatika Glonoinum stačila k vyléčení. Neuvěřitelné? Jistě ne pro ty, kteří jsou již s homeopatií blíže obeznámeni. U syndromu bělavé bradavky (což je onemocnění postihující celý organismus) uvádí školská medicína lakonicky: „Nelze léčit.“ Úspěšná homeopatická léčba trvala asi čtrnáct dní. Začínající pásový opar zpravidla zastavíte, pokud při prvních příznacích podáte homeopatikum Apis. Bývá úsměvné, když pak lékař suše konstatuje, že to nejspíš žádný pásový opar nebyl, neboť

takto rychlé vyléčení neodpovídá jeho znalostem o průběhu tohoto bolestivého onemocnění. A mohli bychom pokračovat: Crohnova choroba, autismus u dětí, alergie všeho druhu, cukrovka, astma, dokonce ani rakovina nejsou pro homeopatii žádnými neřešitelnými diagnózami. Samozřejmě za předpokladu, že homeopat pochopí vnitřní podstatu onemocnění (homeopaté používají termín miasma) a té přizpůsobí volbu léků. Někdy to je snadné, jindy obtížné hledání. Má-li ale homeopat potřebné znalosti a pacient trpělivě spolupracuje, bývá řešení nalezeno.

Nyní máte v zásadě tři možnosti, jak s touto publikací dále naložit. První je nejjednodušší: knihu odložit a už se k ní nevracet, případně s ní naložit jako Shrek s pohádkou o Šípkové Růžence. Již druhá možnost může být daleko praktičtější než použití listů této brožury k nejzákladnějším hygienickým účelům. Můžete totiž směle přeskočit všechny teoretické kapitoly, přejít k oddílu II. a začít používat Homeopatický manuál jako praktickou rukověť homeopatické samoléčby. Budete tak sice činit bez hlubšího porozumění principům homeopatie, nicméně i tak bude úspěšnost vámi praktikované homeopatické samoléčby i homeopatické pomoci členům vaší rodiny či přátelům vysoká. Ostatně ani kuchařka nemusí nutně znát princip elektřiny, aby mohla v elektrické troubě upéci svatomartinskou husu nebo jablkový koláč... Poslední z možností je určena lidem zvědavým, kteří se nespokojí s tvrzeními bez vysvětlení, lidem, které zajímá pohled do zákulisí. A také všem, kteří se již na vlastní kůži přesvědčili o účinnosti homeopatie a chtěli by se o této úžasné léčebné metodě a jejích principech dozvědět více. Patříte-li tedy ke skupině čtenářů, která hledá ucelené informace, pak jsou následující teoretické kapitoly určené právě vám.

Homeopatie je dar od Boha a jako každý dar může být buď přijata, nebo odmítnuta. Kterou z možností zvolíte vy, je plně ve vaší kompetenci.

Opěrné body zdraví

Strategický význam opěrných bodů není jistě třeba dlouze rozebírat, a to ani nemusí být jeden zrovna vojenským expertem nebo šachovým mistrem. Co ale může být opěrným bodem zdraví...?

Na dalších stránkách se dočtete o vlivu jedovatých látek, takzvaných homotoxinů, na tělesné tkáně a orgány. Úspěšný boj organismu s homotoxiny a detoxikace organismu jsou, vedle pozitivního přístupu k životu, skutečnými opěrnými body zdraví. O detoxikaci jedovatých látek v těle se starají především játra. Játra si pro mnohočetnost a význam funkcí, které v těle zastávají, zaslouží náš bezvýhradný obdiv. Fungují-li správně játra, pak je zpravidla zdravý celý organismus. Jenže játra jsou též orgánem mimořádně zatěžovaným. Špatná životospráva, alkohol, cizorodé látky, včetně medikamentů či

reziduí pesticidů, tučná strava a mnoho dalších vlivů poškozují jaterní tkáň a tím i funkčnost jater. Poškozená játra pak nejsou schopna homotoxiny dostatečně odbourávat a ty pak mohou pronikat k dalším orgánům a tkáním a svým toxickým působením vyvolávat degenerativní a v konečném stadiu neoplazmatické (rakovinné) procesy.

Zdravotní stav jater současné populace není vůbec dobrý. Proč tomu tak je? Kromě již uvedených zátěžových faktorů je třeba si uvědomit, že na játra negativně působí i psychický stres. Další problém, tentokrát diagnostický, spočívá v tom, že onemocnění jater zpravidla nebolí. Tak se může onemocnění jater rozvinout, aniž by nás bolest varovala, že něco není v pořádku. Často to bývá jen nevysvětlitelná únava, ztráta výkonnosti, nechutenství, žluté oční bělmo, skvrny na kůži a některé další příznaky, které nás mohou upozornit na fakt, že naše játra nefungují, jak by měla.

Kdo svým játrům a celému organismu dopřeje dvakrát do roka očistnou a regenerační kúru potravinovým doplňkem z plodu ostropestřce mariánského, ten pro svoje zdraví opravdu něco podstatného udělal. Pro regeneraci jater ale nepoužívejte čaj z ostropestřce, neboť účinná látka obsažená v semeni ostropestřce, takzvaný silymarinový komplex, není ve vodě rozpustná. Ostropestřecový čaj může pomoci při zažívacích potížích, ne však játrům. Výrobci čaje z ostropestřce mariánského však účinek na játra deklarují. To je buď omyl, nebo neznalost. Dokonce ani olej z ostropestřce mariánského není zdrojem silymarinu, byť se pro regeneraci jater doporučuje. Hlavním přínosem ostropestřecového oleje je vysoký obsah vitamínu E a esenciální linolové mastné kyseliny, která patří do skupiny omega-6. Silymarinu však obsahuje olej velmi málo, byť se silymarin v tucích, na rozdíl od vody, částečně rozpouští. Jako zdroj silymarinu mohou tedy sloužit zejména mechanicky upravená semena ostropestřce mariánského, případně silymarinové tablety.

V roce 2011 publikovali vědci Státní univerzity v Coloradu studii, kde silymarin prokazatelně zpomalil růst buněk rakoviny plic u myší. Navíc silymarin zamezil pronikání rakovinných buněk do dalších tkání, tedy tvorbě metastáz. Rajesh Agarwal, výzkumník coloradské univerzity, publikoval i další studii, která prokazuje schopnost silymarinu působit proti vzniku rakoviny kůže. Laboratorní studie provedené na Marylandské univerzitě naznačují, že silymarin z plodu ostropestřce mariánského prokazatelně zpomaluje růst nádorových buněk v prostatě a prsou. Další studie indikují, že by ostropestřec mohl mít využití i při léčbě některých chorob srdce.

Opustíme však nyní téma mnohočetných zdravotních přínosů ostropestřce mariánského a zaměříme pozornost na homeopatii. Neboť homeopatie nabízí využití léčivých sil přírody v té nejčistší a patrně vůbec nejúčinnější formě.

ODDÍL I.
-
TEORETICKÉ
ZÁKLADY
HOMEOPATIE

Zdraví a nemoc

Zdraví a nemoc jsou dvě strany jedné mince. Současný pohled na nemoci jako na chybu v evoluci, na cosi, co by nemělo vůbec existovat, je chybný. Nemoc je signálním mechanismem, který nám sděluje, že s námi není něco v pořádku. Symptomy onemocnění pak nejsou ničím jiným než projevem snahy těla obnovit porušenou rovnováhu a nastolit stav zdraví. V zásadě existuje jedna jediná příčina onemocnění a tou je stres. Přesněji řečeno stres vzniklý působením toxinů v našem organismu. Jedovaté látky hromadí se v lidském těle, takzvané homotoxiny (termín homotoxin zavedl v r. 1955 Dr. Reckeweg, zakladatel homeopatické firmy Heel), vznikají v těle běžnou látkovou výměnou, případně činností patogenních mikroorganismů. Homotoxiny rovněž přijímáme jako cizorodé látky např. ve formě syntetických léčiv, barviv a potravinových konzervantů, reziduí pesticidů, průmyslových a výfukových exhalátů z okolního prostředí. Impulzem tvorby endogenních homotoxinů pak mohou být zejména psychický stres, přetížení v práci, potlačování vlastní individuality a potřeb, přetrvávající strach či obavy, zášť a nenávisť. To, že v důsledku negativních emocí vznikají v těle homotoxiny, je známou skutečností, která „zlídověla“ v mnohých rčeních. „Už mě to otravuje“, „netvař se tak otráveně“, „otrávil jsi mi celý večer“, „ty jsi dnes ale jedovatá“, „zavládla dusná atmosféra“ a další podobná úsloví vyjadřují jednoznačnou souvislost mezi emocemi a náladou na straně jedné a tvorbou homotoxinů na straně druhé.

Lidský organismus se průběžně stará, aby homotoxiny, ať už je jejich původ jakýkoli, detoxikoval a z těla vylučoval. Není-li to zcela v jeho silách, tak se alespoň pokouší omezit jejich akutní toxické působení. Do boje proti homotoxinům se zapojují zejména játra, hlavní detoxikační orgán obratlovců. Pokud se játrům nedaří homotoxiny zneškodnit a předat jejich neškodné deriváty do krevního řečiště, aby byly v konečné fázi ledvinami jako součást moči vyloučeny z těla, pak se o vyloučení homotoxinů pokoušejí ostatní tělesné orgány. Ty ovšem nejsou pro eliminaci homotoxinů ani zdaleka tak dobře uzpůsobeny jako játra a tak se jejich boj s homotoxiny projevuje jako symptomy různých onemocnění. Těmi mohou být například akutní nebo chronický průjem, přetrvávající kašel s nadměrnou produkcí hlenu, lupénka a další kožní onemocnění, vaginální výtoky, opakované nebo chronické záněty močových cest a močového měchýře, chronická rýma a záněty dutin, lepkavý pot, páchnoucí dech a mnoho dalších.

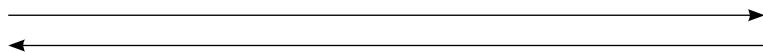
Pokud se tělu nedaří homotoxiny neutralizovat a vylučovat z těla, dochází k jejich ukládání do tkání. Nejprve do těch, které jsou pro život méně významné, jako jsou například nehty, vlasy, šlachy, karpální tunely nebo tuková tkáň. Zde jsou homotoxiny pevně vázány a nemohou tak škodit životně důležitějším tkáním, třeba mozku nebo srdci. Typickými projevy ukládání toxinů v tkáních jsou například bolesti kloubů, ztráta pružnosti

šlach, zánětlivé procesy či dna, což je ukládání krystalů kyseliny močové v kloubech.

Dalším stupněm zatížení organismu homotoxiny je impregnace tkání. Při ní dochází k prostoupení tkání homotoxiny. To se projevuje chronickými onemocněními, přičemž fáze impregnace je prvním stupněm intoxikace organismu homotoxiny, při kterém vnikají rakovinné buňky, jež přetížený a oslabený imunitní systém nedokáže vždy včas eliminovat. Není-li ani v této fázi poskytnuta tkáním účinná očista, následuje degenerativní fáze, charakteristická nevratnými změnami tkání důležitých orgánů a snížením jejich funkčnosti. Zastavit a zvrátit degenerativní fázi je pro zachování života kritické, bohužel však již značně obtížné. Nepodaří-li se včas zastavit degenerativní procesy, nastupuje fáze neoplazmatická, tedy fáze zhoubného bujení rakovinného nádoru. Ani onemocnění rakovinou však nemusí být ještě fatální. Některé typy rakoviny mají vysloveně nadějnou prognózu, zejména jsou-li podchyceny včas. Je smutnou skutečností, že se při léčbě rakoviny zapomíná na ochranu jater. Je třeba si uvědomit, že rakovinný nádor do jisté míry sloužil tělu jako depozitum homotoxinů. Při chemoterapii a ozařování se však tyto homotoxiny ze zničených tkání rakovinného nádoru dostávají do krevního oběhu a mohou zásadním způsobem poškodit nebo zcela zničit právě játra. Proto by lékaři rozhodně měli svým pacientům doporučovat produkty z plodu ostropestřce mariánského, případně alespoň homeopatikum *Carduus marianus*, které rovněž podporuje játra.

Dr. Reckeweg uveřejnil řadu schémat osvětlujících problematiku homotoxinů. Pro naše účely postačí jednoduché schéma, kde nalevo od takzvaného biologického řezu leží fáze, pro které je prognóza spontánního uzdravení příznivá, napravo pak, pokud se nepřistoupí k účinné léčbě, nepříznivá.

| | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|--|-----------------------|--|--|---|
| Vylučování homotoxinů | Reakční fáze organismu (např. záněty) | Ukládání homotoxinů do životně méně významných tkání | BIOLOGICKÝ ŘEZ | Impregnace životně důležitých tkání homotoxiny | Degenerativní fáze (degenerace orgánů) | Neoplazmatická fáze (vznik a růst rakovinných nádorů) |
| Tendence k uzdravení | | | | Tendence ke zhoršování | | |



Při antihomotoxické léčbě jde o to, obrátit procesy vedoucí ke zhoršování zdravotního stavu a podpořit organismus, aby se homotoxinů dokázal zbavit.

Jinými slovy, aby se proces zhoršování (znázorněn šipkou směřující doprava) obrátil a změnil v proces uzdravování (šipka směřující vlevo). Eliminací a vyloučením homotoxinů z těla pak dojde k uzdravení organismu a samovolnému vymizení bolestí a dalších potíží.

V souvislosti s působením homotoxinů v lidském organismu je účelné připomenout výrok známého středověkého lékaře Paracelsa. Ten, jsa obžalován, že podal svému pacientovi jed, prohlásil před soudem: „*Vše je jed a není nic než jed. Je to pouze dávka, co způsobuje, zda je látka jedovatá nebo nejedovatá.*“ Proto nemusíme ani fakt, že se v našem těle tvoří homotoxiny a že další neustále přijímáme potravou, nápoji a z okolního prostředí, brát úplně tragicky. Ono se totiž homotoxinům opravdu nelze vyhnout. Jde však o to nepřijímat toxinů velká množství, ale také třeba nekombinovat potraviny, jejichž trávením homotoxiny vznikají ve zvýšené míře. To se děje běžně při přejídání, zejména masem a uzeninami, pravidelné konzumaci alkoholu a dalších návykových látek, včetně cukru. Také s léky je třeba zacházet opatrně a mít na paměti, že sice mohou pomáhat, nicméně mají zpravidla též řadu nežádoucích vedlejších účinků.

Protože se homotoxinům, jak již bylo řečeno, nemůžeme vyhnout, musíme o to důsledněji pečovat o svůj imunitní systém a dopřát tělu čas od času očistnou kúru, třeba umírněným půstem, přechodem na vegetariánskou stravu nebo alespoň užíváním detoxikačních látek, ať už se jedná o produkty z plodu ostropestřce mariánského nebo pročišťující homeopatika. Samozřejmě můžeme využít i více očistných postupů současně.

Dr. Reckeweg například důrazně varuje před konzumací vepřového masa jako nejnebezpečnějšího zdroje homotoxinů (toxiny ve vepřovém nazývá sutoxiny, podle latinského jména prasete divokého – *Sus scrofa*). Pravděpodobně má dr. Reckeweg pravdu, neboť ve vepřovém mase se skutečně nachází mnoho látek, které jsou pro zdraví škodlivé až nebezpečné. (Pro opravdu zvědavé čtenáře uvádíme internetový informační zdroj: <http://www.symbinatur.com/Toxiny-z-veproveho-masa-sutoxiny-clanek-439.html>) Na druhé straně si však připomeňme slova Theophrasta Paracelsa. Zda bude nějaká látka působit jako jed, závisí opravdu jen a jen na dávce. Uvedme si ilustrativní příklad. Používáte kuchyňskou sůl? Patrně ano. Bez soli se totiž nakonec neobešel ani pan král v pohádce Sůl nad zlato. Smrtelná dávka soli zkonsumované „na posezení“, je asi 8 gramů na 1 kg živé váhy člověka. Takže zdravého muže vážícího 80 kg celkem spolehlivě zabije 640 g, tedy něco přes půl kilogramu soli. Pokud ovšem ten stejný člověk zkonsumuje oněch 640 g soli v průběhu několika měsíců, nic zlého se s jeho zdravím nestane, neboť tělo bude schopno přebytečnou sůl průběžně vylučovat. S homotoxiny je však situace poněkud složitější, a to „díky“ jejich schopnosti hromadit se v těle. Tím, že v buňkách postupně narůstá koncentrace škodlivin, dojde jednoho dne

k tomu, že „pohár poslední kapkou přeteče“ a člověk onemocní. Právě tomu je třeba včas zabránit. Také proto je prozíravé omezit konzumaci na homotoxiny bohatých potravin, tedy masa, zejména pak vepřového, a také průmyslově zpracovávaných potravin, jejichž dochucovadla a konzervanty také rozhodně nepatří mezi látky, které by tělu přinášely cokoli pozitivního.

Principy homotoxikologie a antihomotoxické léčby si můžeme přiblížit na modelovém příkladu. Představte si, že jste právě dorazili na vytouženou dovolenou k moři a večer jdete do restaurace ochutnat místní speciality. Ryba, kterou vám předložili, sice nechutná nijak skvěle, vy ji ale přesto sníte, neboť se domníváte, že poněkud zvláštní chuť je důsledkem místního způsobu úpravy pokrmů. Večeři spláchnete sklenkou dobrého vína a jdete na kutě, protože jste po cestě unaveni. Kolem půlnoci se vzbudíte zimnicí, z pocení lepkavým potem a zbytek noci strávíte na záchodě, střídavě vsedě nebo s hlavou v míse. Co se to proboha děje?! Nic tak mimořádného. Jen jste snědli zkaženou rybu a vaše tělo nyní volí nejrychlejší cestu, jak se jedovatého obsahu žaludku a střev zbavit. Pokud v této situaci zavoláte lékaře, asi vám předepíše prášky proti průjmům. Ty sice průjem opravdu zastaví, bohužel tím ale zastaví i nouzový detoxikační program organismu a vy se budete celý zbytek dovolené cítit všelijak, jenom ne dobře. A to vše jen proto, že se vaše tělo nemohlo rychle detoxikovat.

Podobně jako uvedený příklad otravy rybou se projevuje i otrava arzenikem. K těmto otravám docházelo zejména v minulosti poměrně často, neboť arzenik byl běžně používán jako účinný jed na krysy a potkany. Pokud došlo omylem (někdy i úmyslně – viz divadelní hru bratří Mrštíků Maryša) ke kontaminaci potravin arzenikem, prvotní příznaky jsou naprosto stejné jako při otravě zkaženým jídlem: průjem a zvracení. Pokud ovšem přísun jedu pokračuje i v dalších dnech, například když je k pečení chleba používána mouka smíchaná s arzenikem, tělo se již nedokáže zbavit jedu zvracením ani průjmem. Toxin začíná pronikat do tělních buněk. Nyní se tělo snaží deponovat arzenik do tkání, kde jed bude škodit nejméně. Ta část jedu, kterou se nepodaří vyloučit průjmem, zvracením a potem a kterou se ani nepodařilo blokovat v tuku, vazivových tkáních, nehtech a vlasech, však proniká do životně důležitých orgánů, kde působí toxicky. Nejprve se objevuje poškození jater. Játra ochotně obětují vlastní buňky, aby ochránila další orgány před poškozením. Pokud však játra nápor jedu nezvládnou, poškodí arzenik srdeční sval, čehož důsledkem může být náhlý infarkt. Pokud je srdce silné a intoxikaci odolá, může se pokračující přísun arzeniku projevit rakovinným bujením (tělo se takto snaží lokalizovat jed do nově vytvářené tkáně rakovinného nádoru, opět s cílem ochránit životně důležité tkáně a buněčné struktury). Ve všech fázích otravy se manifestují specifické symptomy, což není nic jiného než projevy snahy organismu zbavit se jedu, nebo jej alespoň deponovat na relativně bezpečné úložiště.

Na poměrně drastickém příkladu se zkaženou rybou jsme demonstrovali obecně platný princip, jak se tělo vypořádává s homotoxiny. Je tedy logické, že prvním opatřením při projevech otravy je zastavení dalšího přísunu toxinů do těla. Tomu napomáhá sama příroda tím, že se při otravách, ale i infekčních onemocněních vytrácí chuť k jídlu. Toto dočasné nechutenství je třeba vnímat jako účelné opatření organismu podporující detoxikaci, neboť játra a další orgány nejsou zatěžovány přisunem jídla a nutností jeho zpracování, a tak mohou svoji celou kapacitu využít k eliminaci homotoxinů v organismu již přítomných. Také proto není vhodné nutit nemocného do jídla a už vůbec ne do konzumace jídel těžce stravitelných.

V úvodu jsme uvedli, že není vůbec nutné, aby se s přibývajícím věkem současně zhoršoval zdravotní stav člověka. Nyní toto tvrzení můžeme zopakovat s tím, že základními předpoklady zachování zdraví (a ve vyšším věku to platí dvojnásob) jsou:

1. omezení přísunu toxinů do organismu,
2. aplikace léčebných metod podporujících detoxikaci organismu,
3. omezení konzumace alopatických léků, které poškozují játra nebo mají závažné vedlejší účinky (případně vysazení léku však vždy konzultujte s lékařem),
4. pozitivní a aktivní přístup k životu, chuť objevovat a učit se novým věcem.

Je zcela přirozené, že ve vyšším věku jsou tělesné buňky a tkáně více kontaminovány homotoxiny než buňky mladých lidí. Nemusí to sice platit bez výjimky, vliv dědičných a miasmatických¹ zátěží minulých generací může hrát svoji negativní roli u mladých lidí a dokonce dětí, jejichž tkáně a buňky mohou být zaneseny homotoxiny mnohem více, než by bylo přiměřené jejich věku. V zásadě však platí, že starší lidé mají v buňkách nahromaděno více homotoxinů než osoby mladší. Je tedy logické, že odolnost organismu vůči onemocněním s věkem opravdu klesá. Přesněji řečeno, tkáně kontaminované nebo impregnované homotoxiny se snaží homotoxinů zbavit, což se navenek projevuje jako zvýšená náchylnost k onemocněním. Přitom je lhostejné, zda se jedná o lokální záněty (třeba močového měchýře, dnu nebo záněty horních cest dýchacích) nebo celkové infekční onemocnění, například virózu, chřipku nebo angínu.

Skutečnou příčinou zánětů a infekčních onemocnění nejsou bakterie nebo viry, nýbrž stres organismu v důsledku zatížení homotoxiny. Choroboplné

1 Miasma znamená přibližně totéž co „znečištění“. Podle objevitele homeopatie dr. Hahnemana došlo v průběhu generací v důsledku systematického potlačování kožních chorob k přesunu symptomů z kůže na vnitřní orgány. Tím se viditelné symptomy sice potlačily, staly se však nebezpečnějšími. Více o miasmatech v kapitole Homeopatická léčba chronických onemocnění.

mikroorganismy působí jen jako spouštěče, jako materiální předpoklady onemocnění, nejsou však jejich skutečnou příčinou. Pokud by tomu tak bylo, museli by při vypuknutí chřipkové epidemie nutně onemocnět všichni lidé, kteří se s chřipkovými viry setkají. Z praxe však víme, že tomu ani zdaleka tak není. Onemocnění infekční chorobou má tedy „na svědomí“ homotoxiny oslabený imunitní systém, ne patogen. Možná budete nyní nevěřícně kroutit hlavou, ale pravdou je, že akutní onemocnění jsou svým způsobem pro organismus přínosná. Vedou totiž k mobilizaci dosud neaktivních obranných sil organismu. Tyto „zálohy poslední záchrany“, které jsou „povolány do zbraně“ proti vnějšímu nepříteli (bakteriím nebo virům), mají v těle ještě jeden důležitý úkol. Poté co porazí choroboplodné mikroorganismy, zapojí se do úklidových prací, tedy do očisty a detoxikace tělesných buněk. Již dr. Reckeweg chválil zánětlivé procesy, neboť, jak říkal, „oheň zánětu spaluje homotoxiny“. To je i z pohledu moderní medicíny srozumitelná řeč, protože zánět a zvýšená tělesná teplota opravu podporují biochemické procesy a tím i vnitřní očistu těla. Pokud však při každém infekčním onemocnění saháme okamžitě po lécích proti horečce či zánětům a slibujeme si od nich snadnější překonání nemoci, můžeme celou situaci naopak podstatným způsobem zhoršit. Potlačení symptomů totiž zmateme imunitní systém, který pak nebude „zálohy poslední záchrany“ mobilizovat, protože naléhavou potřebu jejich mobilizace prostě necítí. V konečném důsledku se naše tělo bude muset zbavit bakterií pomocí antibiotik, protože zmatený imunitní systém si s náporem mikrobů prostě nebude vědět rady. Jenže antibiotika zničí spolu s patogeny i užitečnou mikroflóru tlustého střeva, která je důležitou součástí imunitního systému. Tím vzniká začarovaný kruh. Podáváním alopatických léků zlenivělý a zmatený imunitní systém nečistí tělesné buňky od nahromaděných homotoxinů, na což tělo reaguje zvýšenou náchylností ke všem možným infekčním i neinfekčním onemocněním. Pokud budeme i všechna další onemocnění „řešit“ jen potlačováním nepříjemných stavů, docílíme časem jediného možného výsledku: Nahromadění homotoxinů způsobí chronické onemocnění a v krajním případě pak nevratná poškození životně důležitých orgánů.

Díky dr. Reckewegovi a jeho průkopnické činnosti v oblasti homotoxikologie však máme k dispozici elegantní a účinná řešení. Princip antihomotoxické léčby podle dr. Reckewega si nyní objasníme na našem příkladu se zkaženou rybou. Vratme se tedy do vašeho hotelového pokoje... Právě odbila půlnoc a vy máte za sebou první záchvat průjmu a zvracení. Máte zimnici a horečku a je vám mírně řečeno prachmizerně. Naštěstí máte v zavazadle cestovní homeopatickou lékárníčku a v ní homeopatický lék *Arsenicum album*. Tři až pět kuliček (globulí) homeopatika necháte pozvolna rozpouštět v ústech. Po několika minutách pocítíte značnou úlevu. Zimnice pominula. Ještě

několikrát navštívíte „onu místnost“, ale cítíte se rozhodně lépe, než kdybyste použili alopatický lék určený k potlačení průjmu. Ráno sice ještě nebudete mít na snídani ani pomýšlení a vezmete zavděk hořkým čajem. V poledne už pocítíte mírný hlad, a tak sníte kousek rohlíku nebo bílého chleba. Večer už budete skoro fit, ale pro jistotu si ještě večerí nedáte, sezobnete jen něco lehkého, nechcete ještě zažívací trakt zatěžovat. Zbytek dovolené však už prožijete v pohodě a plném zdraví. Jak je to možné? Celkem jednoduše. Homeopatický přípravek Arsenicum album totiž podpořil detoxikační schopnost buněk a pomohl zbavit tělo toxinů ze zkažené ryby. O vlastní úklidové práce v těle se postarala homeopatikem posílená játra (detoxifikační orgán), ledviny a kůže (vylučovací orgány). A podle čeho jste věděli, že je třeba použít Arsenicum album a ne třeba Arniku nebo Natrum muriaticum? Podle toho, že příznaky otravy arzenikem, jak byly popsány, docela přesně odpovídají symptomům otravy zkaženým jídlem. Pokud jsme zapomněli uvést, že homeopatikum Arsenicum album se připravuje právě z jedovatého arzeniku, tak to s omluvou činíme právě nyní. Nepředbráhejme však logiku dalších kapitol, principy homeopatie nelze odbýt dvěma nebo třemi větami.

Samoléčící a hojivé schopnosti organismu

Když se říznete do prstu, rána chvíli krvácí, nakonec se krev srazí a vytvoří na ráně strup. Pod jeho ochranou rána sroste, až po ní nezůstane nic než nepatrná jizva. Stejně tak sroste zlomená kost, pokud ji dáme na určitou dobu do sádry nebo končetinu zafixujeme dlahou. Zabodne-li se nám do dlaně tříška, okolní tkáň se brzy zanítí a z odumřelých bílých krvinek, které na místě vpichu bojovaly s bakteriemi a nečistotou, se vytvoří hnis. Ten pak třísku vypudí nebo alespoň usnadní její vyjmutí. Napadnou-li naše tělo viry nebo bakterie, zdravý imunitní systém si s nimi dříve či později poradí, aniž by bylo třeba podávat jakékoli léky. Je-li však imunitní systém oslaben, zejména dlouhodobým stresem v důsledku nahromadění homotoxinů, může zvítězit nemoc. V krajním případě pacient umírá, většinou se však akutní potíže změní na chronické a nemoc se stane naším životním partnerem. Partnerem, který nás ale v řadě ohledů značně omezuje, leč nemáme na vybranou: jeho stálou přítomnost se musíme naučit tolerovat. Takovým chronickým onemocněním může být například artróza, astma, ischemická choroba srdeční, vysoký krevní tlak a mnoho jiných. Opravdu však nemáme na vybranou...?

Dlouhodobé užívání alopatických (běžných) léků jednoznačně k cíli nevede. Tyto léky sice dokáží nepříjemné projevy chronických nemocí mírnit, bohužel však většinou jen potlačováním subjektivního vnímání nepříjemných stavů. O skutečném léčení příčiny potíží, natož o trvalém vyléčení, však nemůže být ani řeči. Jediné, co dokáže navrátit zdraví, jsou přirozené