

# Homeopatia a pohyb

Dr. Jana Kolenová, SAKHom.  
www.homeopat-kurzy.sk, www.komorahomeopatov.sk

Z každej strany sa dnes ozývajú hlasy, že doba je ťažká a bude ešte horšie. Všetko združuje a musíme sa riadne obracať, aby sme to prežili. Ludstvom preteká tichý zlovestný prúd nabitý strachom a obavami, ako sa to dá všetko zvládnuť.

Okrem nenápadného, ale paralyzujúceho pocitu potrebujeme nový, omnoho rýchlejší krok k tomu, aby sa naplnila rodinná pokladňa. Je to len v pohybovom aparáte alebo je potrebný aj iný pohyb? Odpoveď je mnohým hneď jasná. Samozrejme, potrebujeme aj inú schopnosť zmeny ako len fyzickú. Ak však telo nie je v poriadku, myslíme hlavne naň a nie na svoje duchovné napredovanie. Vtedy sa len ťažko odpútavame od bolesti a žijeme najmä svojou chorobou. Stažuje nám to potom správne naplnenie našej transformácie. Lebo prerod je to hlavné, čomu nás chce táto ťažká doba naučiť. Môže nám v tom pomôcť homeopatia?

Nuž, mne a mnohým mojim pacientom veľmi pomohla. Viem, že sa nemôžeme spoliehať len na „záračnú bielu guľičku“ (homeopatický liek). Musíme k tomu pridať aj iný, vlastný pohyb, napríklad fyzické aktivity, dbať na stravu a hlavne na svoje myšlienky. Prečo na myšlienky? Je veľmi dôležité, čo máme v hlave, lebo to ovplyvňuje naše slová a činy. Tie potom naplňujú náš život. Záleží, či si na plecيا položíme balvan hnevu na niekoho iného, pocit krivdy, ako mi to mohli urobiť, alebo niečo podobné. Ani sa nezdáme a už sa ľutujeme. Všimli ste si, ako

vtedy oťažíme? Ako sa začneme rúcať pod bremenom svojich vlastných pocitov, ktoré si mnohokrát ani neuvedomujeme? Máme pocit, že sme v práve, pretože nám bolo ublížené. V tejto ťažobe sa však skrýva zárodok fyzického alebo psychického ochorenia. Preto je dôležité, čo si na seba naložíme.

Homeopatia ma priviedla k pozorovaniu seba a svojich emócií, lebo tie sú potrebné pre výber správneho homeopatického lieku. Začala som si klásť otázky, viac si všimam, ako sa cítim a prečo sa tak cítim. Práve na tieto pocity sa predpisuje homeopatický liek. Pomôže nám uvedomiť si a zvládnuť pocity, ktoré nás ťažia a znemožňujú správny pohľad na realitu. Mnohí moji klienti po lieku povedia, že ľudia v ich okolí sa zmenili, že sú zrazu milí. Samozrejme, zmenili sa oni sami a okolie len reaguje na ich zmenu. Často sa preto pri homeopatickej liečbe stáva, že okrem zbavenia sa fyzických ťažkostí zmení sa život ľudí a sú šťastnejší.

**PRÍPAD:** Prišiel ku mne 70-ročný muž so závažným problémom prostaty. Bol veľmi uzavretý, tvrdý a nič mi v podstate nepovedal. Cítila som, že má voči mne a voči homeopatii veľkú nedôveru. Chcel ju však vyskúšať, lebo sa rozhodol liečiť alternatívne. Predpísala som mu liek *Sabal serrulata*. Mal prísť na kontrolu o 6 týždňov, v prípade potreby aj skôr. Ozval sa o 2 roky. Prišiel veľmi zlomený. Na prvý pohľad vyzeral zostarnuto. Povedal, že vyskúšal všelijaké doplnky, ktoré mu radili, a aj nejakú inú homeopatku. Ale nič nezabra-

lo a cítil sa omnoho horšie. Zhoršil sa aj jeho starý problém, vďaka ktorému bol od svojich 40 rokov na invalidnom dôchodku. Bolo to autoimunitné ochorenie reumatoidného charakteru – *Bechterevova choroba*. Okrem problému s prostatou mal aj veľké bolesti kĺbov. Nedokázal už dobre chodiť, cvičiť, plávať, čo boli posledných 30 rokov jeho obľúbené pravidelné aktivity. Veľmi ho bolela aj hlava a mal poruchu spánku.

Stále pôsobil veľmi uzavreto. Bol odmeraný a tvrdý, ale cítila som už väčšiu dôveru vo mňa. Stretol totiž známeho, na ktorom mu záleží, a ten mal veľmi dobrú skúsenosť s mojim liečením. Preto sa rozhodol vrátiť sa ku mne a povedať o sebe viac.

Bol jogín. Venoval sa joge na vysokej úrovni. Mal svojho gurua z Indie. Dodržiaval ajurvédске stravovanie a dobrovoľne vstúpil do celibátu. Najhoršie na jeho stave bolo to, že nevládal cvičiť, vôbec nemohol plávať. Veľmi mu to chýbalo. Začal byť skleslý, pretože to bola práve joga, vďaka ktorej sa začal inak hýbať a jeho autoimunitná choroba ustúpila. Nemal odvtedy žiadne bolesti, žiadne pohybové obmedzenia a jeho život bol naplnený aj napriek tomu, že nemal ženu. Bol slobodný, bezdetný. Jeho túžbou bolo odísť bez toho, aby bol na niekom závislý. Nechcel žiť v poníženom stave. Chcel by sa dožiť aspoň 75 rokov, ale nebolo to také dôležité, ako nebyť na nikoho odkázaný.

Na základe životného príbehu, pozorovania správania a príznakov pohybového aparátu som mu odporučila liek *Conium maculatum*. Už o 2 týždne mi hlásil prvé pozitívne zmeny.

Prestala ho bolieť hlava a začal dobre spať. V noci už chodil len raz na záchod a bez problémov sa vymočil. Mal pocit, že aj kĺby ho už tak veľmi neboleli.

O tri mesiace neskôr mi povedal, že znova každý deň dve hodiny cvičí jogu, opäť začal plávať trikrát do týždňa a cíti sa celkovo veľmi dobre. Hlava ho nebolela, spánok a močenie boli v poriadku. V podbrušku necítil žiadne bolesti, ani pri močení.

Približne o rok mi počas kontroly veľmi ďakoval, lebo kvalita jeho života sa zvýšila o 98 %. Hovoril, že cvičí, pláva, dobre spí a vyriešil sa aj jeho problém s prostatou. Dokonca si našiel priateľku, ktorá ho chápe a obdivuje. Presvedčal ju, že on musí byť sám. Nechce ju viazať na seba, aby pri ňom netrpela. Je už starý a chce zostať kvôli svojej duchovnej ceste stále v celibáte a ona si môže nájsť iného. Ale ona povedala, že ju priťahuje práve jeho osobnosť a sila, ktorá z neho vyžaruje. Veľmi ju naplňa, byť s ním aj za týchto podmienok. On sám už nepôsoobil tak tvrdo a uzavreto a bol ku mne prekvapivo milý a otvorený.

Dnes má už 81 rokov a pomaly sa chystá na odchod. Chcel by zomrieť zmierený, aby mohol jeho duchovný vývoj pokračovať aj na druhom brehu. Priateľku už po svojom boku nemá, ale neprekáža mu to. Práve naopak. Cíti, že sa jeho odchod blíži, a on sa nechce zatažovať starosťami a zármutkom, ktoré by z toho vyplynuli. Ďakuje za to, že ma vo svojom živote stretol. Ale aj ja som vďačná, pretože ma jeho liečenie veľmi obohatilo.

Niektó by mohol povedať, že takto homeopaticky liečiť je ťažké. Áno, je pravda, že hlboké konštitučné homeopatické liečenie je náročné. Vyžaduje si roky štúdia s neustálym pocitom, že je ešte veľa toho, čo neviete. Práve v tom sa skrýva pokora, čo je veľmi prospešné aj pre duchovný rozvoj.

Na druhej strane máme aj homeopatiu, ktorá je jednoduchšia a ktorú môže s úspechom používať aj začiatočník. Je to akútna homeopatia a je veľmi praktická ju vedieť, lebo máme tak pomoc na každý deň. Stačí pritom dobre poznať pár liekov a môžeme dosiahnuť krásne vyliečenia. Ako napríklad v nasledujúcom prípade.

**PRÍPAD:** 58-ročná klientka spadla a zlomila si pravú ruku a pravú nohu. Keďže ruku jej hneď zoperovali a dali do sadry, najväčším problémom bola noha, najmä koleno. Mala na ňom dotrhávaný predný krížový väz. Vnútrotný priečny väz bol tiež roztrhnutý a zadný natrhnutý. Okrem toho mala oba menisky prasknuté. Zlomená kosť nebol taký závažný problém ako koleno, hoci mala zlomenú pľtaľu. Prognóza bola jednoznačne operovať s tým, že už nikdy nebude môcť ohnúť koleno. Bola ale rada, že bude môcť aspoň nejakú chodiť. Operovať ju budú, až keď sa zrastie zlomenina. Dovtedy bude nosiť ortézu a musí nohu veľmi šetriť, nezatažovať, chodiť minimálne, len s barmlami.

Zavolať ma hneď po operácii ruky. Odporúčala som jej homeopatiká *Arnica montana* 30 CH kvôli samotnému úrazu, *Symphy-*

*tum* 30 CH na zlomeninu a *Calcarea fluorica* 5 CH na kolenné väzy.

Zlomenú ruku jej operovali v Nemecku, kde sa jej úraz stal. No po príchode domov na Slovensko zistili, že operácia ruky sa nevydarila a musia ju znova operovať. Po druhej operácii ruky jej lekári zistili veľmi ťažkú osteoporózu a báli sa, ako sa zrastú zlomené kosti. Aj ortopéd, odborník na kolena, ktorý ju mal operovať, mal obavy, ako operácia dopadne.

Kvôli osteoporóze som jej preto odporúčala užívať aj homeopatický liek *Calcarea phosphorica* 5 CH 3 x denne a čakali sme.

Zlomeniny sa jej veľmi pekne zrastali, hlavne píšťala na nohe, takže už celkom dobre chodila. Mala ísť na vyšetrenie k ortopédovi. Keďže už nechcela nechať nič na náhodu po prvej operácii ruky, vybavila si podľa nej najlepšieho odborníka na kolena na Slovensku.

Povedala mi, že napriek všetkému sa jej chodí dobre, dokonca si vie sadnúť aj na kolena. Ortopéd ju vyšetrol a čudoval sa, ako je možné, že to koleno drží. Ved' v ňom nemá čo držať. Ako je možné, že tak chodí a vie koleno ohnúť. S ničím takým sa počas jeho 30-ročnej praxi nestretol. Povedal: „To je zázrak.“ V tom čase bol v Košiciach pápež František. Preto ju ortopéd poslal, aby sa mu išla za to koleno poďakovať. Smiala sa, že sa veľmi rada poďakuje pápežovi, ale ona vie, aj komu inému sa má poďakovať. Tak začala ďakovať, čo jej veľmi rozjasnilo deň.

Dnes, po roku, je to celkom v poriadku. Dobre chodí, žiadnu operáciu kolena nepotrebovala.

Len, ako hovorí: „Už mi táhla na šesťdesiatku, tak nemôžem až tak rýchlo behať ako za mlada.“ Nič ju však nebolí, kolena dobre ohýba a osteoporóza sa jej výrazne zlepšila. „Som šťastná a teraz som pripravená pomáhať iným,“ povedala, a preto dovolila opísať svoj príbeh, aby aj ďalší ľudia videli, aké zázraky dokáže homeopatia.

Všetci to poznáme – keď bolesť, strach, trápenie odídu, hneď máme lepší náladu a svet okolo nás je krajší a šťastnejší. Mnohí hovoria, že sú vďační za trápenie, ktoré museli nieť, lebo to zintenzívnilo ich vnútorný pohyb a začali hľadať, čo majú urobiť, aby to odišlo alebo aspoň aby sa to zmiernilo. Vtedy začíname vidieť veci, ktoré sme si nevíšimli. Začíname nachádzať novú formu pomoci. Uvedomujeme si, čomu nás mala naša situácia naučiť, čo môžeme na sebe zmeniť. Ale väčšinou sme toho schopní, až keď to naj-

viac bolestivé odíde. V epicentre najväčšej bolesti je väčšinou priestor len na plač, hnev, vzdor. Preto sa neváhajme postaviť v súcite, v láske k trpiacemu a pomôcť mu nieť bremeno jeho bolesti, nech je akékoľvek. Väčšinou dostaneme dar, že nemusíme potom zažívať vlastné utrpenie. A okrem toho nikdy nevieme, čo čaká nás samých. Všetko, čo sme v živote urobili, sa počíta.

Ak chcete, môžete začať pomáhať aj homeopatiou. Každá malá pomoc môže byť pre druhého zázrakom, o čom svedčí nasledujúci krátku prípad.

**PRÍPAD:** Volala mi jedna moja študentka, že je veľmi nešťastná, lebo ju opustil priateľ, jej veľká láska. Nevládze žiť, je hrozne smutná a nevládze sa ani starať o svoje 7-ročné dieťa. Dostala liek *Ignatia amara* 30 CH 1 – 3x za deň. Hneď na druhý deň mi prišla SMS správa: „Ďakujem Bohu za Vás. Zachránili ste ma.“

Už aj tu v tomto príspevku máte opísané 4 lieky: *Arnica montana* na úraz, *Symphytum* na zlomeninu, *Calcarea phosphorica* na osteoporózu a *Ignatia amara* na smútok a sklamanie. V prípade potreby ich môžete hneď použiť. A možno sa aj vám podarí zažiť zázrak vyliečenia alebo ho umožníte zažiť niekomu inému. Pomoc druhému je ten správny pohyb, ktorý nasmeruje náš krok k cieľu, v ktorom nájdeme skutočné šťastie, lásku, múdrosť, a tým aj zdravie.



**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 vikendu.

[www.akademiahomeopatie.sk](http://www.akademiahomeopatie.sk)  
[info@akademiahomeopatie.sk](mailto:info@akademiahomeopatie.sk)

	<b>BRATISLAVA – Ing. Soňa Koyšová</b> • <a href="http://www.misiahhomeopatia.sk">www.misiahhomeopatia.sk</a>	
	<b>KOŠICE – prednáša Dr. Jana Kolenová</b> • <a href="http://www.homeopat-kurzysk">www.homeopat-kurzysk</a>	
	<b>N. ZÁMKY a LEVOČA – Mgr. Silvia Trojanovská</b> • <a href="http://www.homeopatia4u.com">www.homeopatia4u.com</a>	
	<b>B. BYSTRICA a TURČ. TEPLICE – Ing. Adriana Bérešová</b> • <a href="http://www.nasahomeopatia.sk">www.nasahomeopatia.sk</a>	
	<b>ŽILINA – Dr. Irena Peňa</b> • <a href="http://www.curasana.sk">www.curasana.sk</a>	
	<b>KOŠICE – Mgr. Janette Bakajsová</b> • <a href="http://www.ahomeopatia.sk">www.ahomeopatia.sk</a>	
	<b>L. MIKULÁŠ – Ing. Jana Kováčová</b> • <a href="http://www.homeoprekazdeho.sk">www.homeoprekazdeho.sk</a>	
	<b>PREŠOV – prednáša Olga Kancírová</b> • <a href="http://www.homeopatiaok.sk">www.homeopatiaok.sk</a>	
	<b>NITRA – Mgr. Dagmar Ferencziová</b> • <a href="http://www.ferencziova.sk">www.ferencziova.sk</a>	
	<b>HUMENNÉ – Ing. Adriana Karšková</b> • <a href="http://www.homeopathumenne.sk">www.homeopathumenne.sk</a>	
	<b>HUMENNÉ – Drahomíra Čamajová</b> • <a href="http://www.homeopatiahunenne.sk">www.homeopatiahunenne.sk</a>	