HOMEOPATIA a šikanovanie

Pri slove šikanovanie nás väčšinou zaplaví spravodlivé rozhorčenie. Veď kto má právo dovoľovať si na druhého a ubližovať mu? Kto má právo slabšieho alebo inak znevýhodneného psychicky alebo fyzicky napádať? Šikanovanie je nebezpečný sociálno-patologický jav, pri ktorom je opakovane ponižovaná ľudská dôstojnosť. Hrozné na tom je, že je rozšírené medzi ľuďmi viac, než by sme čakali. Preto sa musíme snažiť urobiť všetko pre to, aby sme mu zabránili a hlavne aby obete neboli deti. Našťastie homeopatia vie pomôcť aj pri tomto probléme.

text: Dr. Jana Kolenová
www.homeopat-kurzy.sk • www.komorahomeopatov.sk

Najhoršie na šikanovaní je to, že človek, ktorému sa to deje, môže mať pocit, že si to zaslúži. Že on je tomu na vine, pretože je nemožný, škaredý, neschopný...
Jeden klient sa mi hanbil na prvom sedení povedať, že ho šikanovali, keď bol na základnej škole. Povedal mi to, až keď ku mne nadobudol viac dôvery, pretože si myslel, že ho budem odsudzovať a že si ho nebudem vážiť.

Preto je veľmi dôležité, aby sme sledovali, či sa dieťa teší do školy na spolužiakov alebo, naopak, má neprimeraný strach. Ak zistíme problémy, musíme sa s ním o tom rozprávať. V prípade potreby to aj riešiť. Prekvapilo ma, že k šikanovaniu dochádza aj v škôlke medzi deťmi a to ešte aj v drahej súkromnej škôlke.

Prišla ku mne mamička so 4,5-ročnou dcérkou, ktorá bola veľmi milá, kreatívna, rada kreslila a vymýšľala si rôzne príbehy a rozprávky. Napríklad minule s mamkou čakali na autobus a malá si krátila čas tým, že sa rozprávala s dopravnou značkou.

Jej hlavným problémom bola častá chorobnosť. Minimálne raz až dvakrát za mesiac bola chorá. Mama sa ju snažila liečiť bez antibiotík, ale niekedy ich museli nasadiť. Ako dvojročná prekonala zápal pankreasu a odvtedy s ním mávala problémy. Každá choroba končila tým, že sa jej podráždil pankreas. Prejavovalo sa to nevoľnosťou, pocitom na vracanie, 1- 2 dni nešla na veľkú potrebu a potom dostala hnačku, pričom jej bolo stále zle.
Dostala konštitučný liek a k tomu orgánový liek na pankreas. Približne o 5 mesiacov som dostala od mamy spätnú väzbu, že dcérka už skoro vôbec nie je chorá. Od začatia liečby bola chorá len 2-krát a choroba neskončila podráždeným pankreasom, nebolo jej zle, ani po celý ten čas nemala hnačku.

Ale veľmi sa zmenila. Začala byť zlá, agresívna a neposlušná. Aj na kontrole, keď sa mama nepozerala, vyplazila na mňa jazyk. Nechcela chodiť do škôlky. Zvláštna bola jej veľká únava. Unavená bola aj cestou do škôlky a niekedy ju musela mama niesť na rukách, lebo tvrdila, že nevládze chodiť. Keď prišli zo škôlky, musela si ľahnúť. Predtým mala veľa energie, ale teraz akoby nemala žiadnu.
*Dostala liek **Phosphoric acid**. Na ďalší deň po lieku začala doma plakať, že v škôlke majú jedno dievča a ona sa ho veľmi bojí. To dievča je od nej o hlavu vyššie, chodí za ňou a hovorí jej, že ju zabije alebo že ju zbije. Určite jej ublíži a ju to bude bolieť. Nesmie o tom nikomu povedať, lebo potom jej ublíži ešte viac. Učiteľka si to nevšimla, lebo to dievča bolo rafinované a robilo to len vtedy, keď sa nedívala. Trvalo to už dlho.*
Mama ostala šokovaná, lebo to vôbec nevedela, a išla to hneď riešiť do škôlky s riaditeľkou. Bola to veľmi drahá súkromná škôlka. Prešetrením sa zistilo, že to dievča ju šikanovalo skoro celý rok. Hneď to vyriešili a šikanujúce dievča muselo zo škôlky odísť.

Dievčatko reagovalo na šikanovanie častou chorobnosťou. Dosiahlo tým to, že bolo menej často v škôlke. Keď som mu homeopaticky posilnila konštitúciu a vyliečil sa pankreas, začalo chodiť do škôlky každý deň a zareagovalo na šikanovanie únavou a zmenou v psychike. No nevedelo to povedať. Nemalo odvahu a nevedelo to ani vzhľadom na svoj nízky vek opísať.
Phospohoric acid jej pomohol vysloviť to. Tento liek ju vyliečil aj z únavy a začala byť opäť to milé prítulné dievčatko, plné fantázie a kreativity. Zvyšok už urobili dospelí a nikto ju viac nešikanoval. Dnes je už veľká školáčka a šikanovanie, aj vďaka homeopatii, nezanechalo na jej psychike žiadne stopy.

Ďalšou zraniteľnou skupinou sú školopovinné deti, či už na základnej, alebo na strednej škole. Deti sú už v tomto veku samostatné a rodičia majú pocit, že zvládnu svoje povinnosti a môžu byť často samy. Dnešná doba je ťažká. Aby sa uživili, je mnoho rodičov veľmi zaneprázdnených v práci alebo vo svojom podnikaní.
Lenže v tomto období je psychika mnohých detí veľmi krehká a často si nevedia poradiť s nástrahami života. A to najmä ak majú pocit, že majú nejaký zovňajškový alebo iný hendikep (napríklad materiálny) alebo sú veľmi citlivé. Preto je veľmi dobré čo najviac sa s nimi rozprávať, pozorovať ich nálady a aj to, s kým sa kamarátia, a regulovať ich čas strávený pred počítačom. Netreba zabúdať objímať sa alebo inak si prejavovať lásku, aby vedeli, že ich máme radi a záleží nám na nich. Nie sú ešte také veľké, že by nepotrebovali rodičovský prejav lásky. Často hlavne menšie deti, ktoré sa nechcú objímať alebo vyzerajú, že nepotrebujú objatie, ho potrebujú najviac. Len si ho nevedia vypýtať a môžu sa preto uzatvárať do seba, prestávajú o sebe hovoriť. Je veľmi dobré, aby rodičia vedeli, o čom premýšľajú ich deti, čo robia, keď nie sú doma, a akých majú kamarátov.

Prišiel ku mne 17-ročný chlapec. Jeho najväčším problémom bolo to, že nemohol okrem jogurtového mlieka nič prehltnúť. Nič iné nejedol. Bol veľmi chudý. Schudol 15 kg. Bol bledý a vyzeral, ako keby bol priesvitný. Mal veľmi veľa hlienov, ktoré nemohol prehltnúť, a preto so sebou nosil umelohmotnú fľašu, do ktorej odplúval. Mal veľký strach z prehĺtania. Bol na strednej škole, ale mal individuálny učebný plán, učil sa doma a chodil len na preskúšavanie.
Jeho problém sa začal v 14 rokoch na základnej škole, kde ho spolužiaci šikanovali. Stal sa z neho outsider a nikto sa s ním nebavil. Nikomu o tom nič nepovedal, ani doma mame, hoci na mamu je dosť naviazaný. Rodičia vtedy začali podnikať, mali veľa práce a skoro nikdy neboli doma. O jeho šikanovaní v škole netušili. Ako dieťa bol nadpriemerne inteligentný, už ako 5-ročný sa naučil sám čítať a počítať. Potom sa mu však kvôli šikanovaniu zhoršili školské výsledky.
Zo začiatku to na strednej škole vyzeralo dobre. Našiel si kamaráta a po prvý raz v živote bol šťastný. No potom začala na neho poukazovať triedna profesorka, že by sa mal o seba viac starať, „sadla“ si na neho. Do školy nechodil upravený tak, ako by mal, a niekedy býval aj špinavý. Atmosféra v triede sa zmenila. Spolužiaci začali mať k nemu zlý vzťah. Snažil sa, aby sa to zmenilo. Viac o seba dbal a pokúšal sa plniť ich priania. Stal sa triednym sluhom. Spočiatku sa ukazovalo, že trieda sluhu akceptuje, ale iba na krátku dobu. Začali si k nemu dovoľovať, vysmievali sa mu, dobrali si ho. Keď to hovoril, mal v očiach slzy. Mal pocit, že sa začal správať čudne a všetko sa ešte viac zhoršilo. Prestal veriť ľuďom a začal sa ich veľmi báť. Uzatváralsa do seba, rozvinula sa u neho depresia a smútok.

S nikým, ani doma, nekomunikoval a postupne prestal jesť. Od každého očakával útok. Na vyšetrení povedal, že to trvá dodnes. Vyvinula sa u neho sociálna fóbia, nerád chodil von. Vtedy, keď prestal jesť, si to všimli aj rodičia a začali sa tým zaoberať. Až vtedy sa dozvedeli, že ich syn je šikanovaný a že má veľký problém. Najprv šli za psychiatrom, od ktorého dostal lieky. V čase homeopatického vyšetrenia neužíval už psychofarmaká, len potravinové doplnky. Chcel to skúsiť s homeopatiou.
*Najprv dostal liek **Staphysagria**, ktorý má v obraze ochorenie z poníženia. Jeho stav sa o 50 % zlepšil. Do jedálneho lístka zaradil 4 jedlá a trochu pribral. Zlepšili sa aj hlieny, už ich nemusel vypľúvať do fľaše. Potom sa už jeho stav ďalej nevyvíjal, Staphysagria mu už nepomáhala. Dostal ďalší liek – **Columba palumbus**. Je to homeopatikum z holuba hrivnáka.*
Tento liek mu veľmi pomohol. Začal už skoro normálne jesť, aj keď len malé porcie a opäť pribral. Hlieny sa veľmi zlepšili. Už ich skoro nemal. Jeho strach z prehĺtania zmizol. Bol omnoho radostnejší a živší. Mohol chodiť von, aj keď ešte nie na dlho. Rodičia boli veľmi spokojní s liečbou a s úspechom, ktorý ich syn dosiahol. Aj napriek tomu, že pod týmto problémom sa ukázal ešte jeden, ktorý trvá od detstva, ukončili jeho liečbu.

Aj medzi dospelými sa objavuje šikanovanie. To je ešte väčší problém, pretože dospelí si ho musia vyriešiť sami. Navyše je to často na pracovisku. Majú

strach, že stratia prácu. Niektorým sa pošťastí, že pri nich stojí láskyplný partner a pomôže im to zvládnuť, ale väčšinou si musia poradiť sami.
Terčom šikanovania v dospelosti sa stávajú hlavne ľudia s nízkym sebavedomím, ktorí si v detstve alebo v puberte prešli niečím podobným. Veľmi často sú z rodín, kde boli ponižovaní alebo mali veľmi direktívnych, autoritatívnych rodičov. Nenaučili sa za seba postaviť. Žijú v strachu a vyzerajú zraniteľne a bezbranne. Preto sa ľahko stávajú terčom pre ľudí so sklonom ponižovať a vyvyšovať sa nad druhými.

Tridsaťosemročná žena prišla ku mne so sociálnou fóbiou. Pracovala v kancelárii, v ktorej bolo viac žien. Nevedela nadviazať kontakt s kolegyňami, aj keď to veľmi chcela. Celý život túžila po priateľkách, ale žiadne nemala. Ani v práci sa nevedela nikomu prihovoriť. Mala pocit, že všetci na ňu hľadia ako na čudáčku. Veľmi tým trpela. Keď sa jej niekto prihovoril, začalo jej búšiť srdce, očervenela a začala koktať. Radšej sa utiahla, aby s ňou čo najmenej komunikovali, hoci túžila po opaku. V kancelárii pracovala už niekoľko rokov, ale aj tak sa v jej správaní nič nezmenilo. Prácu zvládala len vďaka antidepresívam. Keď za mnou prišla, už ich nechcela užívať, ale vedela, že by nezvládla bez nich fungovať v kolektíve.

Jej problém sa začal v puberte okolo 15. roku. Vtedy u nej vypukla depresia. Prejavovalo sa to tak, že prestala dobre spávať. Určité obdobie nevedela vôbec spať. Začala sa uzatvárať do seba. Nevedela si nájsť žiadnu kamarátku a ani nijakú spriaznenú dušu. Cítila sa veľmi osamelá. V tej dobe jej lekári predpísali niekoľko druhov antidepresív. Po nich mohla aspoň opäť spať. V čase nášho stretnutia nemala problém so spánkom ani nemala depresiu, len sa nevedela normálne správať v kolektíve ľudí. Žila sama, nemala deti. Chcela mať muža a aspoň jedno dieťa, ale nevedela si predstaviť, že by sa jej to niekedy podarilo. Hovorila, že rada číta a učí sa nové veci. Cítila, že má nízke sebavedomie, ale chcela by ho mať väčšie. Dostala liek ***Strontium phosphoricum****.*

O 3 mesiace mi povedala, že sa cíti omnoho lepšie, dokonca sú dni, keď si nevezme antidepresívum. O ďalšie 3 – 4 mesiace mi povedala, že jedna kolegyňa ju začala šikanovať, a zároveň si spomenula, že v deviatej triede ju šikanovali spolužiaci. Nikomu to nepovedala a vytesnila to. Úplne na to zabudla. Mala veľmi autoritatívneho otca, ktorého sa bála, a nemohla mu o sebe povedať niečo tak ponižujúce. Až teraz pochopila, že tá depresia súvisí so šikanovaním. Ale ani teraz sa nevie tej kolegyni ubrániť. Je z toho nešťastná.

Šikanovanie je nebezpečný sociálno-patologický jav, pri ktorom je opakovane ponižovaná ľudská dôstojnosť.

Dostala liek ***Strontium bromatum****.*
O 6 mesiacov sa cítila už veľmi dobre. Antidepresívum vôbec nepotrebovala.
Kolegyni sa postavila a vykomunikovala si to s ňou. Kolegyňa sa jej ospravedlnila a teraz vychádzajú dobre. Našla si priateľa a má pocit, že je to prvá spriaznená duša v jej živote. Je šťastná.
V súčasnosti je vydatá a má malé dieťatko. Lieky od psychiatra neberie posledné dva roky. Nepociťuje sociálnu úzkosť. Už má pocit, že vie komunikovať aj s cudzími ľuďmi. Má omnoho vyššie sebavedomie. Stále je síce introvertná, ale nepociťuje to ako problém. Prechodne sa u nej objavila nespavosť, ktorá dobre zareagovala na homeopatický liek ***Arsenicum album****.*

Mnohé ženy sú obete šikanovania alebo využívania, najmä ak sú plaché, citlivé, ľahko sa podriaďujú a seba dávajú na posledné miesto. Avšak nebojte sa vykročiť zo svojho tieňa, nebojte sa vážiť si samy seba, nebojte sa začať myslieť na seba a povedať svoj názor. Pochopiteľne, že nie na úkor iných, ani na úkor svojho manžela. No aj vy si zaslúžite byť niekedy na prvom mieste a byť prijímané. A určite si aj vy zaslúžite, aby si vás vážili. Nebojte sa na tom trvať. Ak máte s tým problém alebo ak máte problém ukázať svetu svoju skutočnú hodnotu, je tu konštitučná homeopatia, ktorá vám s tým vie pomôcť. Neváhajte požiadať o pomoc. Samozrejme, že to neplatí len pre ženy, ale pre každého, kto reálne pomoc potrebuje. Aj mnohí muži sú citliví, zraniteľní a majú pocit, že je hanba ukázať to, lebo muž má byť silný, nikdy neplakať a rázne kráčať životom, aby sa žena mohla o neho oprieť.

My homeopati sa tešíme, ak vieme homeopatiou pomôcť a zlepšiť kvalitu života, aby sme všetci mohli naplniť svoj životný cieľ.

Lunárny kalendár

Na záhony vysaďte neskorú mrkvu, cviklu a okrúhlicu. Prihnojte na rast koreňa. Skoré a neskoré odrody zemiakov zahrňte zemou, ak hrozia mrazy, chráňte aj listy.

Rastliny pravidelne kontrolujte, či ich nenapadli škodcovia (teraz sú mimoriadne zraniteľné). Odstrihávajte odkvitnuté, prípadne choré výhony ruží a okopávajte ich. Prerežte odkvitnuté kríky, cibuľovinám odlamujte semenníky, orgovánu a rododendronom odlamujte odkvitnuté kvety.

Pri zavlažovaní paradajok a ruží nelejte vodu na listy (sú náchylné na hubovité choroby). Nezabudnite na ovocné stromy – pri dozrievaní plodov potrebujú asi 70 l vody na každú zálievku. Sadenice paradajok, paprík, uhoriek aj zeleru vysádzajte, až keď nehrozia ranné mrazíky. Okopávajte maliny, staré, odplodené výhony odstráňte. V čase kvitnutia je vhodné obdobie pre rez broskýň.

Rastliny okopávajte zrána, dodáte im vitalitu. Prihnojte na rast koreňov.

Vyvezujte skleníkové uhorky a paradajky, z uhoriek odstráňte samčie kvety. Prepletkujte jahodové záhony a po odkvitnutí ich dôkladne zavlažte. Plody podložte drevitou vatou. Za plného kvetu stromov je najlepšia doba na štepenie za kôru.

lunárny kalendár 9. máj – Pri starostlivosti o pleť nezabúdajte na krk a dekolt

EcoCléan NORDIC
ČISTÝ, ÚČINNÝ, ZELENÝ
ČISTIČ OKIEN, SKIEL A ZRKADIEL
100 % ingrediencií **prírodného pôvodu**
s vôňou éterických olejov grapefruit alebo eukalyptus
ROZKVITNUTÁ JAR CEZ PRÍRODNE UMYTÉ OKNÁ
ECO CERT
s certifikáciou Ecocert

Bio4you®
Vychutnávajte si lahodne malinovú O´Gourmande
bio a elegantná
ECO CERT
100 % ingrediencií prírodného pôvodu.
Toaletná voda z radu Bio4you s certifikáciou Ecocert.

V predajniach zdravej výživy, biopredajniach a ďalších prírodne zameraných obchodoch a salónoch.
Viac na www.prirodnyobchod.sk. Aj na FB Přírodní obchod / Prírodný obchod a na Instagrame prirodniobchod. Natural Trade CZ s.r.o. - výhradný distribútor pre SK a CZ, tel. +421 0944 631 299.

JARNÉ UPRATOVANIE ORGANIZMU S ALOE VERA
Alebo prečo nesmie chýbať u vás doma

Po zime máme chuť odľahčiť svoj organizmus a pripraviť ho na leto. Predsa len sme v zime konzumovali ťažšie jedlá, prijímali menej vody a energiu sme uložili do tukových zásob. Mnoho ľudí sa chce vrátiť do formy a pre úspešný štart sa rozhodne pre detox s aloe, ktoré podporí komplexné prečistenie organizmu od toxínov a pozitívne ovplyvní každú bunku.

PREČO PRÁVE ALOE
Aloe je rastlina s veľkou biochemickou silou. V čistej forme obsahuje až vyše 200 účinných látok. V starovekom Egypte ju používali aj Kleopatra a Nefertiti, aby si udržali zdravie a krásu. Ako sa však aloe v komplexnej forme dostane až do vášho jedálnička? Práve *ACTIV*aloe® sa vyrába certifikovanou metódou Qmatrix® – čo je špeciálna metóda dehydratácie rastliny, pri ktorej sa uchovávajú všetky dôležité látky ako minerály, vitamíny, aminokyseliny, enzýmy a hlavne polysacharidy. Táto zásobáreň živín naštartuje trávenie, prečistí črevá a taktiež prispieva k pravidelnému vyprázdňovaniu. V priebehu chudnutia, kedy sa uložené toxíny vyplavujú z organizmu, je vhodné užívať práve aloe, aby sa tento proces podporil.

NIELEN POČAS DETOXU
Nakoľko aloe vera obsahuje také veľké množstvo účinných látok, má aj široké spektrum dosahu na organizmus. Výrazne podporuje imunitu, regeneráciu a hydratáciu pokožky, vplýva na krásu našich vlasov a prispieva k prirodzenej obranyschopnosti organizmu.

*ACTIV*aloe® od Barny's?
- jediná v kvalite Qmatrix® s garantovaným množstvom 10 % polysacharidov
- certifikát BSC Öko-Garantie – suroviny pochádzajú z ekologického spôsobu pestovania
- certifikát USDA Organic – produkt pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva
- certifikát biologickej hodnoty v každej šarži
- vhodné pre celiatikov

Výživový doplnok
stačí 15 ml denne zapiť pohárom vody
Barny's BORN IN CANADA
• Travenie
• Črevá
• Imunita
• Pokožka
Zisti viac o aloe na www.barnys.sk
ACTIValoe FORTE
EXTRA ÚČINNÁ
LEKÁRENSKÁ ALOE KEĎ SA VEDA SPOJÍ S PRÍRODOU
2x 500 ml
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
Žiadajte v lekárňach kvalitu
0850 184 314
www.barnys.sk