

# Homeopatie a sport

- Homeopatická konstituce
- Funkční potíže
- Úrazy, rekonvalescence, rehabilitace
- Lékárnička pro sportovce
- Sportovní materia medica

**Ilona Ludvíková**



### **Místo poděkování**

*Všichni dobří lidé, které jsem na své životní cestě potkala, se odrážejí v této knize.*

*Rodičům děkuji za probuzení lásky ke sportu.*

*Své sestře děkuji za to, že se narodila.*

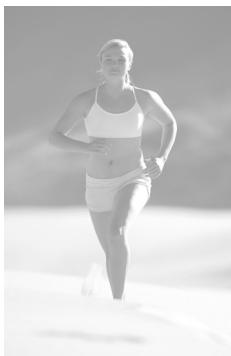
*Mému muži Jiřímu děkuji za to, že mě naučil bojovat a nevzdávat se.*

*Milovaným synům jsem vděčná za největší životní radosti i starosti.*

*Svým kolegům homeopatům díky za velkou a nádhernou duchovní rodinu.*

# Homeopatie a sport

Ilona Ludvíková



***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. Ilona Ludvíková**

**HOMEOPATIE A SPORT**

---

**TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 5307. publikaci

Ilustrace Marta tooShy Mészárosová

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Milan Vokál

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 152

Vydání 1., 2013

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a. s., 2013

Cover Photo © fotobanka Allphoto

**ISBN 978-80-247-4545-9**

---

**ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:**

**ISBN 978-80-247-8777-0 (ve formátu PDF)**

**ISBN 978-80-247-8778-7 (ve formátu EPUB)**

# / Obsah

<b>O autorce</b> .....	<b>9</b>
<b>Předmluva</b> .....	<b>10</b>
<b>Vyjádření kolegů, kteří četli můj rukopis</b> .....	<b>12</b>
<b>Prolog</b> .....	<b>13</b>
<b>Homeopatie jako energoinformační medicína</b> .....	<b>15</b>
<b>Klinická homeopatie</b> .....	<b>18</b>
<b>Funkční potíže</b> .....	<b>21</b>
<b>Co je dobré vědět, ještě než začnete sportovat?</b> .....	<b>24</b>
<b>Homeopatické konstituce</b> .....	<b>26</b>
<b>Dýchací systém</b> .....	<b>33</b>
<b>Cévní systém</b> .....	<b>36</b>
<b>Srdce</b> .....	<b>39</b>
<b>Lymfatický systém</b> .....	<b>43</b>
<b>Trávicí systém</b> .....	<b>45</b>
<b>Vylučovací systém</b> .....	<b>48</b>
<b>Kožní systém</b> .....	<b>50</b>
<i>Poštípání hmyzem</i> .....	50
<i>Zranění kůže</i> .....	51
<i>Fotodermatózy</i> .....	52
<i>Oznobeny a omrzliny</i> .....	53
<i>Virové ataky – herpes simplex a zoster</i> .....	53
<i>Dishydrotický ekzém</i> .....	55
<i>Mykózy</i> .....	56
<i>Praskliny kůže</i> .....	56
<i>Bradavice</i> .....	57
<b>Zubní systém</b> .....	<b>58</b>
<b>Imunitní systém</b> .....	<b>62</b>
<b>Křeče</b> .....	<b>65</b>
<b>Vyčerpání</b> .....	<b>68</b>

<b>Úraz</b> .....	<b>70</b>
<i>Arnica montana</i> .....	71
Poranění = trauma .....	73
<b>Poranění hlavy</b> .....	<b>77</b>
<i>Poranění oka</i> .....	77
<i>Poranění ucha</i> .....	78
<i>Poranění nosu</i> .....	78
<i>Poranění zubů</i> .....	78
<b>Poranění krku</b> .....	<b>80</b>
<b>Poranění horních a dolních končetin</b> .....	<b>82</b>
<i>Noha</i> .....	82
<i>Kotník</i> .....	84
<i>Ruptura Achillovy šlachy</i> .....	85
<i>Holeň</i> .....	85
<i>Potíže se zbytněním tuberositas tibiae</i> .....	85
<i>Potíže s úponem čtyřhlavého stehenního svalu</i> .....	85
<i>Potíže v lýtkových svalech</i> .....	86
<i>Koleno</i> .....	86
<i>Kyčel</i> .....	90
<i>Bolesti bederní oblasti</i> .....	90
<i>Poranění mužského genitálu</i> .....	90
<i>Traumata ženského genitálu</i> .....	90
<i>Rameno</i> .....	91
<i>Loket</i> .....	93
<i>Zánět šlach předloktí</i> .....	93
<i>Syndrom karpálního tunelu</i> .....	94
<i>Dupuytrenova kontraktura</i> .....	94
<b>Poranění páteře</b> .....	<b>96</b>
<b>Rekonvalescence</b> .....	<b>101</b>
<b>Rehabilitace</b> .....	<b>105</b>
<b>Outdoorové sporty</b> .....	<b>106</b>
Problémy z chladu .....	106
Problém se slunečním zářením .....	107
<b>Zlepšení výživy sportovců pomocí homeopatie</b> .....	<b>109</b>
Rovnováha vegetativního nervového systému jako rozhodujícího elementu v harmonizaci trávení (léčba neurovegetativní dystonie) ....	109
Rovnováha metabolismu vody a minerálů .....	110

---

Potrava jako zdroje energie .....	111
Vitaminy .....	112
Makroelementy .....	112
Mikroelementy .....	114
Rovnováha v energetice organismu .....	116
Celostní pohled na člověka .....	117
<b>Sportovní rituály .....</b>	<b>119</b>
<b>Eustres .....</b>	<b>122</b>
<b>CAM metody .....</b>	<b>123</b>
<b>Lékárnička pro sportovce .....</b>	<b>125</b>
Léky nezbytné do každé lékárničky .....	125
Léky, které do své lékárničky přidají sportující nadšenci .....	126
Léky, které je dobré přidat k základním pro vrcholové sportovce .....	127
Pár slov o volně prodejných lécích .....	128
Polykomponentní léky .....	129
<b>Homeopatická předoperační příprava .....</b>	<b>130</b>
<b>Sportovní materia medica .....</b>	<b>131</b>
<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>147</b>





# / O autorce

**MUDr. et MUDr. Ilona Ludvíková** promovala na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně v roce 1994 v oboru stomatologie a v roce 1996 v oboru všeobecného lékařství. Po ukončení studia pracovala v Masarykově orofaciální onkologické společnosti jako zubní lékařka. Atestaci prvního stupně v oboru stomatologie složila v roce 2001. V témže roce absolvovala francouzskou homeopatickou školu CEDH. Nyní pracuje jako stomatoložka a věnuje se homeopatickému poradenství. Je odbornou konzultantkou na klinické využívání homeopatie. Přednáší pro lékaře, fyzioterapeuty, porodní asistentky a farmaceuty. Členkou Homeopatické lékařské asociace je od jejího vzniku v roce 2002, z toho valnou část v její radě.



Je autorkou několika informačních brožur a výukových materiálů pro stomatology, porodní asistentky a lékaře.

Dále se spolupodílela na knize *Poznáváme homeopatii, jak se léčit šetrně*, Grada Publishing, a.s., 2008.

# / Předmluva

Vážení čtenáři,

do rukou se vám dostává dílo v české homeopatické literatuře naprosto ojedinělé.

Ojedinělé v mnoha ohledech. Za prvé, je to jedna z nemnoha česky psaných knih věnujících se homeopatii a pocházející přímo z pera českého autora. Za druhé, je to kniha, jejíž autorka je nejen zkušená homeopatka a dlouholetá lektorka homeopatických kurzů, ale především člověk hořící pro homeopatii, což je z celého textu jasně patrné. A za třetí, tato kniha pokrývá problematiku použití homeopatie ve sportovní medicíně v neobvyklé šíři i hloubce, navíc zasazenou do kontextu komplexní péče o sportovce včetně péče o duchovní sféry až po výživu.

No a v neposlední řadě spočívá jedinečnost této knihy v originálním pojetí, a především pak v autentičnosti. To, co se dočtete na následujících stránkách, jsou zkušenosti a znalosti získané přímo na běžeckých či cyklistických tratích, hřištích a v zákulisí mnoha závodů a rozličných sportovních disciplín, a navíc jsou to zkušenosti mnohokrát ověřené bohatou klinickou praxí.

To vše společně činí toto dílo velice čtivým, s velmi pěkně podanými obrazy homeopatických léků a celkově přímo nabitě informacemi.

Věřím, že tuto knihu jistě velmi ocení každý čtenář, laik, zdravotník i přímo homeopat. Pro laika, sportovce i nespportovce, může být pravým homeopatickým domácím lékařem, protože krom čistě sportovní problematiky zde najde jednoduché a praxí ověřené klinické návody pro použití homeopatie při běžných potížích, jako jsou respirační infekce, opary či zažívací potíže. A mimo to zde nalezne i doporučení pro prevenci a léčbu vážnějších onemocnění, jako je například ateroskleróza.

Pro lékaře, kteří v homeopatii nejsou vzdělaní či ji z nejrůznějších důvodů nepraktikují, může být tato kniha obrovskou inspirací či pomůckou, jež jim seznámení s homeopatií velmi dobře umožní, jistě ku prospěchu jejich pacientů.

---

Pro homeopaty je tato kniha učebnicí klinické homeopatie v celé její hloubce par excellence.

Přeji tomuto dílku mnoho a mnoho zvědavých a vědeckých čtenářů a mnoho vyléčených pacientů.

V Popůvkách, únor 2013  
MUDr. Jaroslav Čupera

# / Vyjádření kolegů, kteří četli můj rukopis

„Vážení čtenáři, dostává se vám do rukou nejen ojedinělá publikace přibližující možnosti homeopatie na poli sportovní medicíny a rehabilitace, ale také kniha s hlubokým filozofickým podtextem. Najdete v ní informace o funkci lidského organismu na makroskopické, mikroskopické a psychosomatické úrovni. Věřím, že v ní naleznete spoustu užitečných rad, jako já, ačkoliv už se zabývám homeopatií dvacet let... děkuji za ni.“

**MUDr. Kateřina Formánková, pediatr, homeopat**

„Jednotlivé kapitoly jsou ve stejném duchu jako velice populární homeopatické přednášky MUDr. Ilony Ludvíkové – mají logické a přehledné řazení. Systém je připraven na rychlou orientaci. Kvality této vyčerpávající příručky určitě ocení odborníci ve sportovní medicíně a fyzioterapii, ale neměla by chybět ani v knihovnách praktických lékařů a pediatrů. Sportovci a především rodiče malých sportovních talentů zoufale hledají šetrnou alternativu v prevenci a terapii běžných nemocí. Tato příručka usnadní přístup širší veřejnosti k homeopatické léčbě běžných potíží a můžeme předpokládat, že bude i motivací pro lékaře a zdravotníky ke vzdělávání se v klinické homeopatii.“

**MUDr. Eva Kettmannová, alergolog, imunolog, homeopat**

# / Prolog

Knížka, která vám právě „skočila“ do ruky, je určena všem, jež milují sport a pohyb vůbec. Pohyb je totiž naprosto nezbytnou součástí našeho osobnostního vývoje. Proto šířte svou radost z pohybu kolem sebe a strhněte své přátele a blízké k „milostným“ hrátkám s pohybovou aktivitou. Neboť jakýkoliv pohyb je zcela nenápadnou meditací. Stane se pro vás každodenní samozřejmostí, která posílí vaše ego právě tam, kde se cítí slabé.

Ráda bych vyslala jasný signál k uším všech rodičů: **„Ved'te děti k radosti z pohybu!“** Ukažte jim cestu, jak poznat chuť sportování. Projevte jim svou lásku při jejich individuálním výběru sportovní aktivity, podporujte je, ale nežeňte je nekompromisně k vrcholu. Homeopatie vám ukáže cestu...

Sportování a pohyb jsou naprosto nepostradatelné pro náš komplexní vývoj. Jelikož se měníme celý svůj život, má smysl začít s pohybovou aktivitou v jakémkoli věku. Má to úžasný vliv na:

- orgánovou koherenci – doslova sladuje všechny orgánové systémy v těle;
- trénování zpětné vazby – harmonizace těla a duše;
- získání sebejistoty a sebedůvěry.

Světě, div se! Struktura jednotlivých orgánů není neměnná, ale je možné ji formovat. Pozor!!! Nejen v dětství a dospívání, ale také v době dospělosti a zralého věku. To, co jde v mládí zcela evidentně vidět (jak se nám klouček vytáhl během prázdnin o pět centimetrů), lze uplatnit i ve zralém věku s drobnou časovou prodlevou... ale vyměnit všechny své součástky každých sedm let není k zahazení. Navíc dospělost s sebou nese i zkušenosti a intuici. **Intuice** je velmi výhodný GPS systém, jen ho neumíme dostatečně využít. Jedná se vlastně o takové zkratky – rychlá nervová spojení ověřená častým opakováním nebo silnou zkušeností. Pokud na ně začneme při rozhodování brát zřetel, všechno nám půjde daleko lépe od ruky. Zvláště mozek je značně plastický orgán. **Engramy** – paměťové stopy v nervové síti lze bez problémů měnit na základě svých pocitů. Je to nádherná

zpětná vazba. Cílem všech zpětných vazeb je korekce směrem k zachování rovnováhy. Chci připomenout, že **rovnováha** není statický, ale **dynamický pojem**.

Vše živé na naší planetě řeší neustálé dilema: „Mám být otevřený – což umožní **vývoj** –, nebo mám být **uzavřený** – což mi umožní udržet svou **celistvost**?“

Udržování neustálé harmonie je vlastně naše životní cesta. Takže hurá, právě jste našli další kamínek do své životní mozaiky a tou je **homeopatie**.

Je to součást medicíny, která je založena na zkušenostech. Jedná se vlastně o práci s informacemi. Nositelem takové informace je **homeopatický lék**. Informace – *in-formatio* – formování zevnitř. Člověk má v sobě obrovský sebeléčebný potenciál, jenž má neustále snahu udržovat rovnováhu. Každý člověk to dělá svou naprosto osobitou cestou, proto každý z nás potřebuje jako návod ke znovuoobnovení rovnováhy jiný homeopatický lék – svou osobní mapku, podle které se zharmonizuje. Proto k jednotlivým problémům najdete více homeopatických léků a jednoduchým rozhodovacím klíčem si vyberete ten správný pro vás. Homeopatika lze i kombinovat, to je nutné v situaci, kdy je problémů v těle aktuálně více najednou. Na zvláště vhodné dvojice vás upozorním. Velkou výhodou homeopatie je její dávkování, které je stejné pro všechny věkové kategorie a nenarušuje klasickou léčbu – pracuje na úplně jiné úrovni. V této knize vás naučím pracovat pouze s léky takové informační síly, jež je pro laika naprosto bez nežádoucích účinků. Chápejte homeopatický lék jako faktor výrazně přispívající k udržení dynamické rovnováhy člověka jako celku – tedy jeho fyzické i duševní stránky.

Takže, pokud vás má úvodní slova zaujala, tak přistupte na lodičku, která vás provede řekou života bezpečněji a umožní vám vychutnat si svět plný nádherných chvil. Zapotíme se společně, ale naučíme se naslouchat svému organismu, citlivě udržovat harmonii těla i duše, a hlavně vnímat daleko intenzivněji lásku všude kolem sebe... a jako bonus budete pro své blízké, jimž doporučíte homeopatické léky, zdrojem velkého porozumění a oporou.

Takže levá, pravá, dopředu, vzad, nahoru, dolů... ale než začnete sportovat a využívat homeopatika, bylo by dobré pár věcí znát...

# / Homeopatie jako energoinformační medicína

Každý sportovec si je velmi dobře vědom toho, že výkon na samotném závodě je vyvrcholením každodenní svědomité přípravy. Stejně se dívám i na efekt užívání homeopatických léků. Budou provázet klienta po celou dobu jeho přípravy a umožní mu zefektivnit využití energie a tréninku natolik, že pro něj podávání maximálního výkonu bude radostí, nikoli stresem.

Takže bude asi neoptimálnější představit úroveň, na které homeopatika působí.

Během vývoje medicíny jsme si zvykli pro snadnější představu přirovnávat člověka k určitým modelům:

- **Mechanický model lidského těla** – je nezbytný pro chirurgické obory a hrubou biomechanickou představu. Tato úroveň chápání lidského těla je naprosto nezbytným základem pro následující obory. V medicíně se jimi zabývá anatomie (nauka o stavbě těla), histologie (nauka o tkáních a jednotlivých buňkách), buněčná biologie (nauka o stavbě a fungování buňky).
- **Biochemický model lidského těla** – je padnoucí na míru farmakologům a zakládá si na něm právě farmaceutický průmysl, na této úrovni zasahuje do lidského těla i využití bylin (fytoterapie).
- **Energetický model lidského těla** – je základem pro všechna odvětví východní medicíny. Pro naši představivost může být i nadále oříškem, ale to neznamená, že takhle člověk nefunguje! Laser, terapie světlem, biolampa – to jsou metody, které jsme již za efektivní přijali. Akupresura, tradiční čínská medicína, ayurvéda... máme co dohánět. Tato úroveň vnímání člověka umožní pochopit i sociální interakce mezi lidmi a jejich vliv na naše zdraví.

- **Informační model lidského těla** – jeho vliv je v dnešní době plně informačních technologií evidentní a je ho nutné integrovat do našeho vědomí. V podvědomí je odjakživa, ale až nyní si mnozí z nás uvědomují jeho opravdovou sílu. Představte si gigantickou sílu dnešních médií... Jakákoli informace vyslaná do prostředí spouští dominový efekt dějů, a to zdůrazňují, že ta informace nemusí být vůbec pravdivá!
- **Duchovní model lidského těla** – přesahuje jeho reálné hranice a je naprosto unikátní v síle a efektu. Na této úrovni se neustále propaguje snaha univerza být v harmonii s celkem. Fyzikové již přijali za svou tzv. teorii superstrun a my laikové vidáme její praktickou aplikaci denně. Náhoda neexistuje, jen je pro nás pozemšťany těžké pojmout představu o rozsahu a fungování vědomí.

**Homeopatie je léčebná metoda, která pracuje na energeticko-informační úrovni.** Jdeme tedy blíže k jádru problému než jiné léčebné metody, ale to s sebou nese i nutnost větší představivosti jak pro terapeuta, tak pro pacienta. Ale můžeme jásat, protože odtud již dohlédneme k mentálnímu uzdravování. Pokud se naučíme kvalitně a beze zbytku využívat náš duševní potenciál, získáme spoustu finančních rezerv na užitečnější projekty. Budeme si plně uvědomovat své vlastní schopnosti a terapeuti budou klienty pouze provázet při poznávání jejich vlastního procesu uzdravování.

Takže pracovat s homeopatií je jako nasměrovat své schopnosti vstříc budoucnosti a také ji svými vlastními silami uvádět do života. Historie lidstva je však plná revolucí, násilných křečí dosluhujícího aparátu a také válek... není nic snadnějšího než vyjít ze současných zkušeností, následně odvážně přebrodit řeku plnou pochybností a pak se před vámi otevřou nedozírné možnosti člověka žijícího v souladu s přírodou.

Říkáte si: „Jde o vznešené fráze.“ Musím oponovat, ale tím nepopírám každodenní boj se zažitou pasivitou pacientů, kteří chtějí, aby je „někdo“ léčil, ale nechtějí se „sami uzdravit“. Vždy, když chci po klientovi více samostatnosti nebo žádám úpravu životosprávy, narážím často na nechuť. Jít cestou ústupků ze svého komfortu se nám velmi často nechce, ale vězte, že je to mnohdy ta nejlevnější léčebná metoda. V dnešní době se stává nadmíru aktuální a v budoucnu se stane naprostou nutností. Čtenáři je tedy jasné, že se nechystá číst rigidní medicínský text, ale knihu plnou dobrodružství. Žít s homeopatií je úžasné především v tom, že objevíte kouzlo maličkostí v každodenním životě. Začnete mnohem citlivěji vnímat své tělo a duši.



Tedy vzhůru na palubu přes 200 let zkušené homeopatické lodě! Čeká nás bouřlivá plavba po řece plné diskusí... a na jejím konci je neznámé, ale přívětivé nekonečno...

# / Klinická homeopatie

Je to poměrně mladý trend v homeopatické léčbě, poněvadž odráží nutnost propojit alternativní a klasický přístup k léčbě v jednu komplexní péči o pacienta. Medicína je jen jedna a homeopatie má snahu se do ní integrovat. Homeopatický přístup nabízí dvě podstatné věci:

- 1. léčbu se zpětnou vazbou** – pacient se naučí spolupracovat se svým tělem;
- 2. řešení zejména funkčních potíží** – její stěžejní místo je v prevenci a ve schopnosti reorganizace.

Otcem původní homeopatické myšlenky „**podobné se léčí podobným, ne opačným**“ je sám Hippokrates. Zde mají oba medicínské přístupy společný základ, snahu vrátit nemocnému zdraví.

K těmto kořenům se ve svých léčebných postupech vrátil německý **lékař Samuel Hahnemann** (1755–1843) a začal získávat první homeopatické zkušenosti. V současnosti patří homeopatie ke standardní léčbě v mnoha zemích (Francie, Švýcarsko, Bulharsko, Rakousko, Indie...).

Nositelům léčby je **homeopatický lék**, který působí v těle jako informátor a podporí vlastní potenciál člověka směrem k pozitivnímu zdraví. Má spoustu výhod:

- Není toxický, nevyvolává závislost a nemá vedlejší účinky.
- Je vhodný pro všechny věkové kategorie – děti, těhotné, kojící matky, dospělí, seniory.
- Navíc je možné tento lék kombinovat s klasickou léčbou i výživovými doplňky – nevzniká interakce. U kombinace stravy, výživových doplňků a klasických léků vzniká koktejlový efekt (směs má zcela specifický negativní vliv na lidský organismus).

**Vyvarujte se však používání homeopatie v akutních, život ohrožujících stavech (otravy, náhlé příhody břišní, trauma s ohrožením základních ži-**

**votních funkcí!** Ovšem jako následná péče během doléčení, rekonvalescence a rehabilitace má homeopatie i u závažných onemocnění (nádorová onemocnění) své nezastupitelné místo. Pracuje s organismem jako celkem, takže jako jedno z mála odvětví medicíny umí řešit tělesné i duševní problémy současně. Zvláště psychosomatická medicína, která momentálně zažívá boom, je významným místem uplatnění homeopatického léku.

Z čeho se vlastně homeopatický lék vyrábí?

Základem účinné složky léku je tzv. **matečná tinktura** (ta se vyrábí macerací rostlin nebo živočichů v roztoku vody a alkoholu nebo u takto nerozpustných látek, například kovů a minerálů třením s mléčným cukrem). Tímto způsobem získaná matečná tinktura se **homeopaticky ředí a dynamizuje** (roztok se protřepává a tím se částicím dodává energie a aktivuje se jejich schopnost vstupovat do interakce s okolím).

Homeopatické ředění probíhá několika způsoby:

- **Centezimální ředění podle Hahnemanna (1 : 100) – značí se CH nebo C**  
Jeden díl matečné tinktury se smíchá s 99 díly alkoholového roztoku a po protřepání vznikne ředění 1 CH. Z této směsi se vezme jeden díl a přidá se dalších 99 dílů alkoholového ředidla a po protřepání se „narodí“ ředění 2 CH. Číslo před zkratkou udává počet proběhlých ředění během výroby léku. Písmeno „H“ značí dodržení tradičního postupu podle doktora Hahnemanna.
- **Decimální ředění (1 : 10) – značí se DH nebo D**
- **Korsakovské ředění – metoda jedné láhve – značí se K**  
Tohle ředění probíhá jinak. Pět mililitrů matečné tinktury se protřepe s alkoholovým roztokem (95 ml) a po protřepání se odsaje 99 % obsahu láhve. Takže nově vyrobený roztok zůstane pouze na speciálně upravené vnitřní stěně láhve a ta se doplní opět alkoholovým ředidlem a po důkladném protřepání získáte lék v ředění 1 K. Tímto způsobem se vyrábí například lék *Oscillococcinum* (ředí se na 200 K).

V další fázi výroby se příslušně naředěný roztok nanáší na nosič. Tím jsou nejčastěji kuličky ze směsi laktózy a sacharózy. Jsou vybavené velmi členitým povrchem, který umožňuje velmi dobré prosáknutí roztoku do kuličky a její rychlé uvolnění po kontaktu s ústní sliznicí. Tyto **granule** (větší) či **globule** (menší) se nechávají rozpustit v čistých ústech nebo se dají **naředit v neperlivé vodě a podávat v tzv. pitném režimu** (roztok popíjet po doušcích během spor-

tovního výkonu nebo v průběhu celého dne). Objem vody, ve které se dané homeopatikum naředí, není rozhodující, vlastní sílu homeopatika neovlivní.

**Jednotlivá dávka je pět granulí.** Dávkování má základní pravidlo: čím je problém akutnější, tím je potřeba častější podávání. Jednotlivá ředění uvedená v této knize jsou založena na mých zkušenostech. Valná většina léků v této knize patří mezi jednosložkové tzv. **monokomponenty**, jejich případné kombinace jsou výsledkem praktické zkušenosti.

Pak existují i tzv. **polykomponenty** – jsou vyrobeny na základě nejčastěji podávaných léků a odrážejí zkušenosti mnoha lékařů. Jsou vhodné jako první pomoc při počínajících lehčích akutních problémech. Má praxe ukazuje několik užitečných pro sportovce (jednotlivé tablety se nechají rozpustit v čistých ústech a podávají se podle frekvence potíží):

- **Paragrippe** (svalová horečka, počínající viróza);
- **Homegene 9** (bolesti v krku);
- **Homeovox** (potíže s hlasivkami)
- **Ostéocynesine** (minerály na hojení zlomenin kostí, prevence osteoporózy)
- **Traumeel** (tablety se směsí homeopatik na drobné úrazy)

Existují i homeopatické léky v podobě kapek (mnou oblíbený **Lymfomyosot** na čištění lymfatických cest – vhodné podávat deset kapek před a deset kapek po lymfatické masáži).

Dále mohou být homeopatika i složkou mastí, například **Traumeel S** (mast na drobná poranění, oděrky, obraženiny), **Arnigel** (gel na na obraženiny, otoky), sirupů – kupříkladu **Drosetux** (sirup na kašel) –, čípků, injekcí.

V České republice prochází homeopatické léky schvalováním ve Státním ústavu pro kontrolu léčiv.

Proto jsou homeopatika dostupná jako ostatní léčiva v lékárnách, a to ve volném prodeji nebo na lékařský předpis. Homeopatické léky u nás pojišťovny bohužel nehradí.

Při skladování je třeba homeopatické granule nenechávat v kontaktu s těkavými látkami (kafr, mentol či parfémy) a nesmějí být skladovány při teplotách vyšších než 40 °C. Častý dotaz je na interakci se zubními pastami, není třeba používat speciální zubní pastu, ale dodržovat odstup použití homeopatického léku po ústní hygieně půl hodiny (hlavně u past s mentolem a ústních vod s aromatizací).