

Upozornění: čtení tohoto časopisu vám může změnit život k lepšímu.



kmen

PRAVÝ DOMÁCÍ ČASOPIS

ČÍSLO 11/20 Kč 68

8. ROČNÍK



Jak na to
2 návody
na háčkované
šátky

Rozhovor
**Martina
Slabá**

Královna podzimu

Zažít hudbu
Mantry

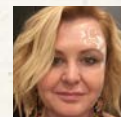
Radka Malého
ke čtení i poslechu



Cena 68 Kč / 3,38 €



Jak „homeokuličky“ mění životy



Text: Markéta
Čepická Daňhelová
Foto: archiv
Slávky Ochotnické

Výhra v loterii. Přesně tím pro mě je homeopatka **Slavomíra Ochotnická**. A to v obou významech, v tom přeneseném i v tom do-slovném. Slávku, tedy poukaz na její služby, jsem skutečně vyhrála v tombole – na plese Právého domácího časopisu. Když jsme pak doma řešili problém s nechutenstvím jednoho z našich dětí, využili jsme poukaz a poznali se tak s ženou, u které se postupně s úspěchem vystřídal komplet celá rodina...

Já osobně jsem se Slávkou řešila dokonce i stav, kdy mi gynekologické screeniny ukázaly předrakovinné buňky na děložním čípku. Věřím, že těch několik „homeokuliček“ a také samotná Slávka a její neskutečná psychická podpora byly jedním z hlavních aspektů mých nastartovaných změn. Změn, díky kterým jsem nemusela podstoupit konizaci děložního čípku, přestože jsem již původně byla objednaná na předoperační vyšetření. Změn, které mě vedou ještě mnohem dál. Ale to by bylo na jiný článek... V tomto bych vám ráda představila především Slávku a její práci.

„To, co nás především může ochránit, je naše imunita.“

Slávko, je tu bohužel další, silnější vlna šíření onemocnění. Co lidem radíte?

To, co nás především může ochránit, je naše imunita. Tu si můžeme vybudovat kvalitním spánkem, při kterém se nám vytváří hormon imunitního systému. Pak pohybem na čerstvém vzduchu, ne celodenním sezením v roušce. Pobytem na sluníčku, z kterého si tělo vytvoří vitamín D. Mimochoodem vitamín D je jeden z hlavních léků na koronavirus. Vyváženou stravou z kvalitních surovin, omezením konzervovaných potravin. Dodržováním pitného režimu. A v neposlední řadě pozitivním myšlením a kvalitními vztahy.

S čím vším tedy člověk může přijít k homeopatovi, s jakými neduhy?

Se vším, s čím chodíte k doktorovi. Homeopatie pomáhá při nachlazeních či chřipkách nebo jiných respiračních onemocněních, ale akutní problémy lidé konzultují spíše po telefonu. Když za mnou přijdou, většinou řeší stavy, které jsou chronické. Deprese, úzkosti, fobie, nespavost, migrény, vysoký krevní tlak, ekzémy, akné, menstruační potíže, neplodnost, problémy se štítnou žlázou, prostatou, bolesti kloubů, chudokrevnost, opakované angíny, záněty středouší, trávicí potíže, hemeroidy, vysoký cholesterol... Často chodí třeba i maminky s dětmi



s ADHD, autistické děti... Homeopatie dokáže posunout stav k lepšímu. To se týká i závažných nemocí jako rakovina nebo předrakovinné stavy, cukrovka. Většinou přijdou lidé, když jim neumožní pomoci klasická medicína. Už nevědí, co mají dělat. Nechci v žádném případě klasickou medicínu shazovat, nejlepší je, když klasická i „alternativní“ medicína fungují souběžně.

Klasická medicína hlavně zpravidla nemá na pacienta čas. Vy se mu opravdu věnujete a zkoumáte souvislosti...

Lékaři mají na jednoho pacienta bohužel tak 10 minut a mezitím je dalších 10 lidí v čekárně. U mě je nový klient hodinu a půl až dvě. Nebo i déle, nechám ho vyprávět, když potřebuje svůj problém dostat ven. Mnohokrát se stav zlepši už jenom

tím, že to tady ze sebe vysype. Kolikrát klient odchází jak vyměněný i bez homeopatika. Uleví se mu, třeba se vypláče... Jako homeopatka ke každému klientovi přistupuji individuálně. Homeopat je vlastně takový rodinný lékař. Mám hodně klientů, kdy se u mě léčí celé rodiny. Pak už jenom zavolají, ten má rýmičku, a já už znám anamnézu a řeknu: Vemte si to a to. Někdy nejdřív přijde maminka s jedním dítětem, pak s druhým, pak přijde ona s vlastním problémem a za půl roku dorazí i tatínek. A pak přijdou třeba jenom jednou za rok, řeknou: My jsme v pořádku a jenom jsme vás chtěli vidět a popovídat. (obě se smějeme, protože tak nějak to bylo u mě)

„Ptám se na všechno, co s člověkem souvisí. Co ho trápí na fyzické úrovni, co na psychické či emocionální.“

Vy si vlastně léčíte klienty a tím si ubíráte práci! :-) Určitě je pak nahradí noví. Co všechno je pro vás při úvodním setkání relevantní?

Ptám se na všechno, co s člověkem souvisí. Co ho trápí na fyzické úrovni, co na psychické či emocionální. Jaké měl dětství, jaké léky užívá, jak se stravuje, jak spí, čeho se bojí, jak reaguje ve vztahu, kdy pláče, co ho rozpláče, jaké má koníčky, jaké má vztahy v rodině, to všechno potřebuji k tomu, abych si udělala kompletní obrázek. Když půjdete k lékaři s arytmií, on nemá čas se zeptat, co předcházelo tomu, že vás začalo srdíčko zlobit. Nezažil jste nějaký velký smutek? Nezemřel vám někdo? Nerozešel jste se s partnerem? Nezažil jste nějakou křivdu? To jsou všechno relevantní otázky. Když se člověk vypovídá, už je to napůl dobré. Doma si dá homeopatikum a začne se řešit druhá půlka, když to hodně zjednoduším. Někdy se opravdu stávají zázraky. Podáte homeopatický lék a klient přijde za dva tři měsíce bez ekzému nebo bez migrén nebo nepotřebuje prášky na tlak. Pokud je dobrá spolupráce s klasickým lékařem, tak uzná, že tlak se snížil, a sníží dávkování nebo i přestane lék předepisovat. Pozoruji, že poslední dobou přibývá lékařů, se kterými je dobrá spolupráce. Což je skvělé!

Jak je to s homeopatiky při zmiňovaných nádorových onemocněních?

Tyto nemoci postihují většinou lidi, kteří jsou pod permanentním stresem, ty, kteří dělají práci, která je nebaví, ale musí, aby zabezpečili rodinu... mohou tam být třeba i nějaké rodinné dispozice. Nebo lidé, kteří trpí nespavostí, překyselují tělo špatnou stravou, chemickými léky. Často jde o potlačení nejen na fyzické úrovni, ale i na mentální. Třeba žijí s tyranem nebo nejsou spokojeni v manželském stavu nebo si prošli nějakým traumatem v dětství. Zažili nějaké ponížení, které v nich zůstalo a poznamenalo je. To všechno jsou rizikové faktory. S těmito symptomy pracuji a mohu podat lék, díky kterému lze předejít právě rakovině.

Dá se shrnout, na jakém principu homeopatie funguje?

Homeopatie funguje na principu podobnosti – podobné léčíme podobným. Když třeba zvracíte, máte průjem, je vám špatně, jako byste byla otrávena nějakým jedem, tak použijeme třeba *Arsenicum album*. To je lék ze stopového množství arsenu. Pro klienta zkrátka hledám lék, který je mu „podobný“. Podle jeho odpovědí na moje otázky nebo jeho neverbálních reakcí si udělám obrázek homeopatického léku pro něj. Tělo se začne léčit, nastartuje se samoléčebný proces. Ten pracuje podle tzv. Heringových zákonů. To znamená, že léčení probíhá

třemi směry: odshora dolů – takže od migrén přes menstruační bolesti až po bradavice na noze, dále zevnitř ven – tedy od vnitřních záležitostí, mentálních, emocionálních či vnitřních orgánů až na periferii, na kůži. Takže ekzémy a bradavice odchází jako poslední. A třetí směr je od těch věcí, které trápí člověka teď, až po to, co ho trápilo dejme tomu v pubertě nebo v dětství. A všechny tyto tři směry se vzájemně prolínají.

Jak ten proces léčení pak klient pocítuje?

Po podání homeopatického léku může přechodně dojít ke zhoršení, jsou to takzvané reverzní symptomy. Ozývají se věci, které vás trápily v minulosti, třeba jizvy nebo nějaká zlomenina, píchání v uších nebo zvýšená teplota. Někdy klient není tak vnímavý ke svému tělu, tak tomu nepřipisuje žádný význam, nevšímá si, že teď měl průjem, že ho bolelo levé koleno, které měl kdysi operované... Někdy to nevnímá, homeopatie je velmi jemná, neinvazivní metoda. Nicméně klienty na tyto možné účinky (reverzní symptomy) připravuji, protože někdy člověk panikaří. Řekne si: Ha, byl jsem u homeopata s ekzémem, jak to, že se mi zhoršil, to nefunguje! Proto upozorňuji: Pozor, váš stav se může přechodně zhoršit, ale pak se zlepší. A při dobré spolupráci s klientem dochází často k úplnému vyléčení.

Co znamená „při dobré spolupráci“? Měl by klient tedy zároveň pracovat sám na sobě nebo jsou homeopatické léky „samospasitelné“?

Když podám homeopatickou kuličku, obvykle se něco v hlavě sepne a klientovi se rozjasní. Jako by vytáhl roletu. Začne na sobě nevědomky pracovat. Začne sám lépe jíst nebo chodí dřív spát. Srovnává si vztahy v rodině. Podáním homeopatika





dostane impuls ke změně. Na další kontrole dotyčného podpořím, povzbudím, motivuji. Podle své dokumentace se ptám na to, co mi řekl minule. Jste pořád unavený? Bolí vás pořád hlava? Takže vidím já i on, jaký posun nastal od minulého sezení. Když po delším čase klientovi přečtu, s čím vlastně přišel na začátku, často řekne: To nejsem já, to není možné. Mám případy, kdy se klient úplně změní. Třeba ženě zmizí kruhy pod očima, zhubne, je hezčí, srší energií, udělá změny, po kterých toužila, změnila zaměstnání nebo partnera nebo bydliště... Když se člověk začne srovnávat, tak se harmonizuje nejenom tělo, ale i duše. Je tam rovnováha.

Homeopatie není stoprocentně přijímaná veřejností, vadí vám to?

Nevadí. Zpočátku ano, ale nemá smysl to řešit. Kdyby homeopatie nefungovala, tak lidé nepřicházejí a neodcházejí spokojeni. Už nemám v žádném případě potřebu někoho přesvědčovat, jak je homeopatie skvělá.

Vy v rodině už vůbec nepoužíváte klasické léky?

Já sama jsem chemický lék neměla určitě 12 let, v rodině je nepoužíváme. Dokážeme si pomoci tou správnou „kuličkou“ nebo bylinkou.

Vaše cesta k homeopatii vedla přes vaše děti... Do té doby jste byla homeopatií nepolíbená?

Nepolíbená. Zнала jsem dobře jenom bylinky, ty mě přitahovaly od dětství. Když jsem byla malá holka, s maminkou a s babičkou Hanušou jsme chodily sbírat mateřídoušku, dobromysl, třezalku... Bylinky jsme vždy používaly a vím, jak fungují. Když byly starší dceři asi čtyři roky, měla několik týdnů nepříjemnou zelenou rýmu, bylinky nezabíraly. Poprvé v životě jsme aplikovali lokální ATB, ale ani ta nezabrala.

Paní doktorka na ORL chtěla vyndat mandle, ale to jsem rázně odmítla. Pak mi pediatrička navrhla, ať zkusíme homeopatii, a dala mi kontakt na homeopatku. Já jsem se tam tenkrát nakonec nedovolala, ale šla jsem do knihovny a začala jsem samostudium homeopatie. Postupně jsem začala léčit rodinu. A pak mi jedna moje velmi dobrá kamarádka říká: Hele, a proč to nestuduješ? A já: To jde? Poslala mi odkaz na internetové stránky a já jsem se přihlásila nejprve na tři roky k panu Čehovskému na Homeopatickou akademii, pak jsem studovala další dva roky také u něj a pak jsem si dodělala ještě Homeopatické studium pro pokročilé u pana Ing. Jana Matyáše, který patří mezi přední české homeopaty. Studovala jsem při mateřské. Jsem vděčná svému manželovi, že mi to umožnil. Řekl: Běž, studuj! Byla jsem jednou měsíčně celý víkend pryč, takže se staral o malé děti i to celé zafinancoval. Při mateřské nemáte šanci školné zaplatit. Viděl, že mě to baví, že si jdu za svým cílem.

Zmínili jste znalost bylinek. Ty používáte stále, že?

Ano, ráda „kuličky“ kombinuji s bylinkami, doporučuji klientům čaje a hlavně tinktury. Proces léčby se pak urychlí. Někdy je potřeba pomocí bylinek vyčistit játra, ta jsou nejvíce zatížený orgán dnešní doby. Používám bylinky spíš jako orgánové tonikum.

Hodně se věnujete i stravování. Jak to souvisí s homeopatií?

Zdraví je dynamický proces a musí se stále opečovávat. Jen menší část je daná genetikou, ta rozhodující je dána životním stylem. Tam patří stravování, psychohygiena, vztahy, spánek, pohyb, jestli děláte to, co vás baví. A opravdu velký podíl je právě ve stravě. Strava je palivo pro náš stroj, pro náš organismus. Pokud tomu stroji dáváte kvalitní palivo, tak funguje dobře, nezadrhává. Strava má být přirozená, neupravovaná

„Zdraví je dynamický proces a musí se stále opečovávat. Jen menší část je daná genetikou, ta rozhodující je dána životním stylem.“

průmyslově. Jídlo může být i překážkou v homeopatické léčbě, proto o jídle s klienty hodně mluvím.

A pořádáte i kurzy vaření...

Někdy klientky nevědí, jak vařit, jak moje rady zintegrovat, jak jídlo upravit, co nakupovat. Tak je pozvu na kurz, kde si uvaříme, ochutnáváme, poradím, co a jak. Já sama jsem 10 let celiatička, takže vařím bez lepku. Ten obecně doporučuji omezit. Snažím se vyhýbat třem největším jedům ve stravě: lepku, mléku a cukru.

Na celiakii homeopatie nezabírá?

Homeopatie není všemocná. Pokud celiakovi chybí střevní klky v tenkém střevě, ty už nedorostou. Stejně jako vám nedoroste vytržený zub nebo amputovaný prst. Samozřejmě že vám homeopatie pomůže srovnat střevo, ale stejně doporučuji držet bezlepkovou dietu. Ve střevě je 70% imunitního systému. Proč si tedy snižovat imunitu po jídle něčeho, co je pro něj toxické?

Stravují se vaše dcery ve školní jídelně?

Ne, jedí doma. Naštěstí mám práci, kdy si mohu čas organizovat. Připravuji vždycky čerstvý oběd. Mě moc baví vařit, je to taková moje psychohygiena. Když přijdou klienti s problémy, často jsou to těžké životní osudy, které si vyslechnete, tak se

potřebuju odreagovat. A vaření je na to jako stvořené. A taky učení! Učím na gymnáziu latinu a taky tam vedu kurzy vaření. Jsem původní profesí učitelka latinářka. Teď učím jen pár hodin v týdnu. Učení a vaření, to jsou takové moje ventily.

A jak se holky (11 a 15 let) k zdravému stravování staví? Mně dcera třeba dřív řekla: Mami, tak to neřeš, všichni jedí pizzu a chipsy... Teď už se taky přiklonila ke zdravému jídlu, sama začala chtít. Jak je to u vás?

Ta starší je velmi rozumná, už ví. Když je v restauraci nebo na táboře, sama si dokáže vybrat jídlo nebo aspoň část, která je zdravější, umí s tím pracovat a chápe to. A často i radí kamarádkám ve škole, rozdává receptíky. Ta mladší je ještě takový rebel. Když může, tak si vybere něco nezdravého, ale já doufám, že z toho vyroste. :-)

Takže si může vybrat něco nezdravého?

Proč by ne? Ale sama si zjistila, že když je třeba na táboře a koupí si z kapesného sladkosti, že je jí pak špatně, protože bříško na to není zvyklé. Kdyby to nezkusila, nevěřila by mi.

Slávko, už jste zmínila, že vám vaše práce dává smysl, znamená to, že vás i baví a uspokojuje?

Baví mě hodně a velmi mě uspokojuje. Když vidím výsledky, tu změnu, tak to je neskutečná satisfakce. To mě vždy nakopne a nabíjí. Někdy se samozřejmě stane, že něco stoprocentně nevyjde, to si pak říkám: Kruci, co jsem udělala špatně. Učím se i na těch starých případech, každým klientem se posouvám dál. Jsem vděčná všem svým klientům, i těm kterým jsem nepomohla úplně. Ale když se to povede, tak to je velká paráda.

Co si myslíte, že je pro člověka důležité, aby byl spokojený?

Myslím, že spokojenost stojí na třech pilířích: kvalitní partnerský vztah, práce, která vás baví, a koníčky. Je to taková trojnožka, na které se dá pevně stát. Dočasně můžete stát i na dvou nožičkách, ale dlouhodobě jsou podle mě potřebné všechny tři. Pak je člověk spokojený, vyrovnaný a žije v harmonii.

Vy máte tedy všechny nožičky pěkně stabilní, práce, rodina... Jaké máte koníčky?

Velmi ráda čtu knížky o zdravé výživě. Mým koníčkem je jídlo, vaření, čas s rodinou. Taky latinskoamerické a standardní tance. Těm se věnují dcery. Pak příroda, chalupa, les, houby... Všechny tři nožky stojí opravdu dobře – a za to jsem vděčná.



Falešná Pařížanka

O životě v hlavním městě módy navzdory vlastním hodnotám

Text a kresba:
Kamila
Boudová



Pařížské sci-fi

Už jsem v té vyspělé civilizaci zažila leccos. Třeba ohňostrojnad zámeckou oborou pěkně o půlnoci. A nikomu to nepřišlo divný. Nikoho nenapadlo, že kolem zámečku, který se pronajímá na svatby bohatým a bohatším, žije zvěř. Zažila jsem tu demonstrace a stávky. Viděla jsem před hotelem v centru stát Angelinu Jolie. Sblížila jsem se s lidmi z Peru, z Pákistánu, z Indie, z Kambodže, z Alžíru, z Martiniku a Arménie a nespočtu dalších exotických destinací. Pila jsem kávu v kavárně naproti ateliérům značky Dior na Avenue Montaigne, kam chodil John Galliano, než ho vyhodili. Dostala jsem se během Fashion Weeku do vyhlášeného a nedostupného klubu Silencio a obdržela jsem oficiální pozvánky na přehlídky. Jela jsem taxíkem pod blikající Eiffelovkou a viděla jsem kapsáře okrást čtrnáctiletou holku, když procházela turniketem v metru.

Dokud nepřišel COVID, měla jsem pocit, že jsem tu toho zažila už opravdu dost. Že se mohu s klidem stáhnout do bezpečí mého (na české poměry) malého bytu (tady je to palác) s dřevěnou podlahou, psát sloupky pro Pravý domácí a na kole čas od času sjet do Českého centra na Saint-Germain-des-Prés, kde mám částečný úvazek pokrývající necelý můj nájem. Ale přišel COVID. A světe, div se, já začala opět ve velkém učit. Dostala jsem šest předmětů na třech školách. Tři z toho jsou ve francouzštině. To samo o sobě by vydalo na totální science fiction, protože pokud jen trochu můžu, francouzštině se zásadně vyhýbám! Neleze mi to z huby prostě. Z úst několika mužů v jistých situacích mi přijde francouzština jako ten opěvovaný romantický jazyk, mám husí kůži a vzrušením lapám po dechu, ale většinou ho mám spojený spíš s hlášením v metru a s klábosením věčně nespokojených Pařížanů a Pařížanek, a ne. Prostě ne. Prosim, nechte mě mluvit anglicky! Šance, že se ztrapním v angličtině je přeci jen o dost menší, a to se mi před houfem dvacetiletých studentů docela hodí. I když učit udržitelnou módu miluju natolik, že mě v tom nemůže nic zastavit. Nic. Ani požadavek na vedení hodin ve francouzštině. Ani nařízení učit v rouškách před zarouškovanými studenty. Ani inovace a vynálezy učit najednou dvacet studentů ve třídě a osm po internetu kdekoli na světě. Učení se změnilo ve zkoušku psychické odolnosti a fyzické zdatnosti profesora. Kdo udýchá tři a půl hodiny v roušce za hlasitého mluveného projevu. Kdo se zvládne naučit s novým softwarem a kdo si správně nastaví dvě kamery – jedna míří na mě, druhá na studenty – aby se distanční studenti necítili u svých počítačů v Indii a v Americe opuštění. Kdo zvládne odkonzultovat studenty přítomné ve třídě i přes internet a komu z toho nemrdne.

A to není všechno. Včera jsem v metru potkala slečnu, která měla v SANDÁLECH ČERNÉ PUNČOCHÁČE!!! Tak toto mi opravdu vyrazilo dech. Na to jsem nebyla připravená ani v nejmenším. To bych si nedokázala představit ani v mých nejdívočejších snech. Když sci-fi, tak sci-fi.