

## HOMEOPATIJA KOT PREVENTIVA IN POMOČ V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

### Homeopatija

Homeopatska zdravila so v slovenskih lekarnah na voljo že od aprila 2011. Predpisovanje, magistralno izdelavo in izdajanje homeopatskih zdravil v humani in veterinarski medicini določa Zakon o zdravilih. Trenutno imamo v Sloveniji registriranih 92 homeopatskih zdravil, od tega 84 enokomponentnih in 8 sestavljenih.

### Homeopatska zdravila

Čeprav je homeopatija v zadnjih letih v Sloveniji vedno bolj poznana, je prav da opišemo nekaj osnovnih dejstev o njej. Homeopatija je celosten sistem zdravljenja, ki ga je pred več kot 200 leti utemeljil nemški zdravnik dr. Samuel Hahnemann. Temeljno načelo homeopatije izraža rek: »**Similia similibus curentur**« ali »**Podobno se zdravi s podobnim**«. Snov, ki pri zdravem človeku povzroči določene težave, lahko pozdravi bolnika s podobnimi bolezenskimi znaki.

Vendar je za takšen blag, a zdravilen učinek potrebno homeopatska zdravila tudi ustrezno izdelati. Gre za poseben postopek izmeničnega redčenja in pretresanja (potenciranja) raztopin, ki zmanjšuje toksičnost in povečuje terapevtsko moč zdravila.

Homeopatska zdravila so na voljo v obliki sladkornih kroglic ali kapljic, izdelana pa so iz naravnih snovi rastlinskega, živalskega ali mineralnega izvora. Iz osnovne surovine (npr. cvetov arnike, strup čebele, kristali žvepla) izdelamo matično raztopino, ki jo po postopku, ki je predpisan v Evropski farmakopeji, večkrat redčimo in nato pretresamo do željene potence. V Sloveniji so na voljo C potence, ki pomenijo redčenje 1:100, v nekaterih drugih državah pa imajo D potence (redčenje 1:10). Glede na število opravljenih razredčitev ločimo nizke (C3-C12), srednje (C15-C30) in visoke potence (C200,...). Visoke potence uporabljajo izkušeni zdravniki homeopati, saj delujejo zelo globoko in dolgotrajno. Homeopatska zdravila s srednjimi in nizkimi potencami, pa so namenjena tudi za samozdravljenje. Nižja kot je potenca, močnejše deluje na telesno dogajanje, zdravilo pa lahko vzamemo bolj pogosto, npr. vsakih nekaj ur ali vsak dan. Višja kot je potenca, tem večji vpliv ima zdravilo na psihično plat bolezni in redkeje se odmerja, npr. enkrat na teden, enkrat na mesec.

### Izbira zdravila

Pri izbiri zdravila moramo upoštevati naslednje:

- Osnovni simptom bolezni (npr. bolečina, kašelj, vročina,...)
- Značilnost simptoma (npr. ali je bolečina pekoča, pulzirajoča, zbadajoča, kam se širi, kakšen je kašelj, kdaj je najhujši, potenje ob vročini,...)
- Dejavnike izboljšanja ali poslabšanja (npr. izboljšajo hladni napitki, tolpi obkladki ali topel veter,...)
- Počutje bolnika (lahko je nemiren, prestrašen, jezen, jokav, obupan...)
- Vzrok nastanka bolezni (npr. mrzel veter, poškodba, vlažno vreme,...)
- In druge nenavadne znake in drobne posebnosti.

Iskanje ustreznega homeopatskega zdravila v praksi ni lahka naloga in zahteva dosledno upoštevanje zakonov in pravil, ki veljajo v homeopatiji. Ko pozorno zberemo vse znake bolezni, ki nam jih je bolnik opisal ali pa smo jih opazili sami, le - te preučimo in bolezensko stanje primerjamo z učinki zdravil oziroma s slikami zdravil. Nato izberemo zdravilo, katerega učinki so najbolj podobni simptomom bolezni. Pri tem si

pomagamo z **repertorijem** – priročnik s seznamom bolezenskih simptomov in pripadajočih zdravil, za katere so značilni isti simptomi, z **Materio medico** - knjigo, v kateri so opisna homeopatska zdravila.

Tako lahko za ista bolezenska stanja dobimo precej različne znake bolezni, saj se vsak posameznik različno odziva na povzročitelje bolezni, zato potrebuje individualno izbrano homeopatsko zdravilo. Nič nenavadnega ni, da tri osebe, obolele za gripo, zdravimo s tremi različnimi homeopatskimi zdravili. Ena na primer zelo močno kašlja, druga ima glavobol in zamašen nos, tretja pa bolečine v mišicah in kosteh. Vsak posameznik potrebuje homeopatsko zdravilo, katerega učinki so podobni njegovim individualnim težavam in ki obenem zajame njegovo celotno bolezensko stanje.

Prednost homeopatije je v blagem načinu delovanja, ki brez stranskih učinkov spodbudi naše notranje mehanizme k samozdravljenju. Pogoj za to je pravilno izbrano in individualno odmerjeno homeopatsko zdravilo. Primerna je za vse skupine bolnikov tudi otroke, starejše, nosečnice in živali.

Homeopatska zdravila razvijejo svoje najboljše delovanje, če se zaužijejo na prazen želodec. Vsaj še pol ure po zaužitju pa se je priporočljivo izogibati hrani in pijači ter cigaretam. Med jemanje homeopatskih zdravil ni potrebno prekiniti zdravljenja s klasičnimi zdravili. Nekatere snovi lahko vplivajo na delovanje homeopatskih zdravil, zato se jih med zdravljenjem izogibamo – mednje sodijo pripravki s kofeinom, s poprovo meto, mentolom in kamilico. Hranimo jih na suhem in hladnem mestu, zaščitene pred svetlobo in čim dlje od virov sevanja (televizija, telefoni, mikrovalovna pečica in podobno).

Zelo je uspešna pri zdravljenju kroničnih bolezni pri **zdravniku homeopatu** in akutnih bolezni, bodisi s pomočjo **farmacevta z dodatnimi znanji iz homeopatije v lekarni** ali kot samozdravljenje doma. Pri tem si lahko pomagamo tudi s priročniki o homeopatiji za domačo uporabo, ki so na voljo tudi v lekarni.

Uradna medicina in homeopatija se ne izključujeta, ampak se lahko dopolnjujeta. To je tudi za širše množice zelo dobrodošlo v času epidemij. Že v Hanemannovih časih se poročali in obširno dokumentirali uspešnost homeopatskega zdravljenja v primeru epidemije kolere v 19. stoletju. Načela uporabe homeopatskih zdravil v vsakodnevni uporabi in v času epidemije pa je Hanemann zapisal tudi v svoji knjigi Organon, ki je še vedno temelj homeopatskega zdravljenja.

### Homeopatija v luči bolezni COVID-19

Če se osredotočimo na aktualno pandemijo bolezni Covid-19, lahko razdelimo simptome na **pogoste** kot so vročina, kašelj, utrujenost in **redkejšje**, kamor uvrščamo bolečine v mišicah in sklepih, izguba okusa in vonja, glavobol, boleče žrelo, driska, bruhanje, vnetje očesne veznice, kožni izpuščaji in drugi. Seveda se ob poslabšanju bolezni simptomi lahko stopnjujejo do bolečin v prsih, težav z dihanjem, zadihanostjo, ki zahtevajo posvet z zdravnikom homeopatom ali zdravnikom uradne medicine.

Pri izbiri zdravila nam lahko zelo pomaga, če bolnik opiše svoje razpoloženje, svoja čustva. Pokazalo se je, da so le ta zelo raznolika: od razposajenosti, razdražljivosti, nemira, panike, nespečnosti do strahu pred boleznijo, strahu pred izolacijo ali pred zapuščenostjo.

### Kaj pa preventiva?

Že spomladi so se pojavila ugibanja ali naj se homeopatija daje tudi **preventivno**, za preprečevanje bolezni, čeprav izbiramo homeopatsko zdravilo glede na znake, s katerimi se bolezen kaže pri posameznem bolniku. Izkazalo se je, da je preventiva smiselna, a so bila priporočila dokaj različna po posameznih državah. V Sloveniji je dr. Jošt Klemenc svojim pacientom svetoval preventivno jemanje homeopatskega zdravila **Bryonia**. V lekarnah svetujemo tudi **Infragil**, sestavljeno homeopatsko zdravilo, ki aktivira imunski sistem v primeru vseh vrst virusnih ( gripa, herpes, prehlad,..) in bakterijskih (cistitis, bronhitis, laringitis,..)

okužb različnih vzrokov, zato ga lahko uporabljamo preventivno in tudi v primeru akutne bolezni. V drugih državah so preventivno svetovali tudi druga homeopatska zdravila kot so Arsenicum album (Indija), Camphora (Indija, Brazilija, Romunija), Glesemium, Influenzimum in druge. Najbolj svetovano in uporabljano homeopatsko zdravilo za podporo imunskega sistema pa je **Echinacea**, ki se lahko uporablja tako kot klasično zdravilo iz ameriškega slamnika, a po zakonitostih jemanja homeopatije.

### Kaj kažejo raziskave?

V tem času, so opravili tudi več študij delovanja homeopatskih zdravil na bolezen Covid-19. Zelo aktivni na področju homeopatije so v Indiji, sama pa bi izpostavila nam bližnjo Italijo, kjer so lansko pomlad izvedli opazovalno študijo SIMO. Sodelovalo je 24 homeopatom in 50 bolnikov (4 otroci, 6-9 let in 46 odraslih, 22-79 let), ki so bili v samoizolaciji v domači oskrbi. Jemali so svoja kronična zdravila, nihče pa ni jemal zdravil za Covid-19. Imeli so naslednje simptome: vročina, šibkost, suh kašelj in/ali težko dihanje in/ali vnetje žrela. Eden od simptomov pa je bil lahko zamenjan z: bolečino v prsih, izgubo okusa in vonja, konjunktivitisom ali bolečinami v mišicah in kosteh. Polovica bolnikov je potrebovala eno zdravilo, tretjina 2 zdravila in petina bolnikov od 3-5 zdravil. Zdravljenje je trajalo v povprečju pri otrocih 10 dni, pri odraslih pa povprečno 14 dni. Najbolj pogosto predpisana zdravila so bila Bryonia, Arsenicum, Phosphorus, Belladonna, Antimonium tartaricum, Eupatorium perfoliatum, če jih naštejemo le nekaj. Rezultat študije je, da nihče od vključenih bolnikov ni potreboval hospitalizacije.

### Izkušnje

Pri bolnikih s Covid-19 opazujemo tri faze razvoja simptomov:

V prvi fazi, ki traja ena do tri dni, lahko opazujemo simptome podobne gripi, kot so **kašelj, prehlad, glavobol, bolečine, zaspanost, utrujenost, vročičnost**. V primeru hitrega razvoja bolezni, globokih bolečinah, kot bi bile kosti polomljene, velikem nemiru, bolečinah v očeh in veliki žeji, brez potenja, bomo izbrali zdravilo **Eupatorium**. Kadar se ti znaki razvijejo počasi, in je zraven prisotna velika žeja po hladni pijači, bolnik pa je nerazporejen, razdražljiv, muhast in zaradi hudih bolečin v sklepih nepremično leži, je primerno zdravilo **Bryonia**. Kadar pa bolnik ob zgoraj navedenih znakih ni žejen, a je tako šibek, da se mu tresejo roke, ima težke veke in grenak okus, bolezen pa je nastopila po čustvenem šoku ali pred pričakovanim nastopom, bo zdravilo izbire lahko **Gelsemium**.

V drugi fazi, od tretjega do šestega dne, se že navedenim težavam lahko pridružijo simptomi **bolečega grla, driska, bruhanje, bolečine v sklepih, težko dihanje**. Najpogostejša zdravila, ki pokrijejo simptome **gastrointestinalnega trakta, zasoplosti in povečane šibkosti** so **Rhus Toxicodendron** (bolečine v mišicah in sklepih se izboljšajo ob gibanju, pojavi se lahko kožni izpuščaj), **Kalium bichromicum** (nerazporejen in obupan bolnik, ki izkašlja gosto vlecljivo sluz, ki jo je težko izkašljati), **Pyrogenium** (mentalno zelo aktiven bolnik, ki kljub visoki vročini rešuje križanke, odvaja smrdeče blato) ali **Coca** (bolnik je živčno izčrpan in je močno zasopel ob najmanjšem gibu).

V tretji fazi bolezni, od sedmega do desetega dne, pa lahko pride do popolnega razmaha simptomov na dihalih, ki se kažejo kot **težko dihanje, suh kašelj, tiščanje v prsih, občutek pomanjkanja zraka in povišana telesna temperatura**. Kadar gre za levostransko pljučnico, kjer je prisoten intenziven suh, boleč kašelj, bolnik pa izpljuva kri, je zelo žejen, lahko pomislimo na **Phosphorus**. Če ima močno suha usta, jezik belo obložen, in negibno leži ali mu pomaga močan pritisk na prsni koš, gre za **Bryonia** bolnika. Kadar se bolnik duši od kašlja, je ves vijoličen ali celo bruha zaradi obilice sluzi, ki je lahko tudi krvava, pa izberemo zdravilo **Ipecacuana**.

Vsi zgornji opisi so samo ilustrativni, o vsakem jemanju kateregakoli homeopatskega zdravila, se je potrebno posvetovati z zdravnikom homeopatom ali farmacevtom z dodatnimi znanji iz homeopatije.

## Po boleznih

Po preboleli boleznih, za hitrejšo in popolno okrevanje v lekarni svetujemo uporabo sestavljenega homeopatskega zdravila **Infragil**, ki krepi imunski sistem in preprečuje ponovitev boleznih. Pri ponavljajočih se okužbah, zastajanju vode v telesu, zateklih bezgavkah, pa priporočamo razstrupljanje telesa s homeopatskimi kapljicami **Itires**, ki izboljšajo pretok limfe in s tem prekrvavitev telesa.

Kot sem že omenila, je obrazov boleznih zelo veliko in s posvetom z izkušenim zdravnikom homeopatom, lahko najdemo ustrezno zdravilo za posameznega pacienta. Ker pa vemo, da so zdravniki danes zelo težko dosegljivi, zdravniki homeopati pa maloštevilni, v začetku akutne boleznih lahko poiščete pomoč tudi v lekarni, pri farmacevtu z dodatnimi znanji iz homeopatije. Celjske lekarnice nudimo homeopatska zdravila in homeopatsko svetovanje v desetih enotah našega zavoda. Magister farmacije z dodatnimi znanji iz homeopatije vam bo svetoval pri ustrezni izbiri homeopatskega zdravila in tudi presodil o primernosti samozdravljenja.

Pripravila: Maria Rampre, mag. farm.

Viri:

Homeopatija v Sloveniji (shd.si), dostop 10.01.2021

Preventiva s homeopatijo pred COVID-19 | Center za celostno zdravljenje, dostop 10.01.2021

Centralna baza zdravil 2 - Seznam homeopatskih zdravil (cbz.si), dostop 10.01.2021

U. Hočevar: Respiratorne težave in vloga homeopatije v pandemiji COVID-19 - predavanje, SFD Homeopatska sekcija, 13.11.2020

L.Blažič, I.Zanco: Družinski homeopatski vodnik, AdriaPharm, 2011

S.Sommer: Homeopatija, MK, 2006

Kombinirana homeopatska zdravila in okužbe, spletno izobraževanje podjetja Pekana, 22.10.2020