

# STALNO VAM JE HLADNO?

*Može li pomoći homeopatija?*

## HOMEOPATIJA



Piše mag. Irena Brbić  
homeopat LCCHI, IACH i  
Tomatis konzultantica  
Integrative Health  
Center d.o.o.  
Ede Murtića 9  
Bundek centar, Zagreb  
e-mail: kontakt.ihc@gmail.com  
www.petosunce.com

**M**ožda vam je poznata situacija da vam je izuzetno hladno dok se netko pored vas preznojava na istoj temperaturi i u istoj prostoriji i nosi samo tanku odjeću, a vi ste odjeveni kao da idete na polarnu ekspediciju. Osjetljivost prema hladnoći je individualna, iako bi se moglo zaključiti da je ženama češće hladno dok je muškarcima uglavnom toplo u istim vremenskim okolnostima i uvjetima. Neki od razloga za to su usporenost metabolizma, loša periferna cirkulacija, mogući problemi sa štitnjačom, nizak tlak, stres... Osim toga životni stilovi danas uključuju pretjerano sjedalački način života, nedovoljno kretanja, a brz i ugodan transport zamjenio je hodanje, što direktno utječe na veću osjetljivost na hladnoću. U homeopatiji je velika osjetljivost na hladnoću te pogoršanje na hladnom vrlo važan opći simptom koji nazivamo nedostatkom vitalne topline. Taj izraz datira još iz starogrčkih vremena kada su grčki liječnici i filozofi držali da srce proizvodi vitalnu toplinu, a održava je pneuma (zrak, dah, duh ili duša) kako bi cirkulirala po cijelom tijelu kroz krvne žile.

Homeopatija nastoji ispraviti poremećaje cirkulacije, poboljšati metabolizam i apsorpciju nutrijenata - tri glavna faktora za preveliku osjetljivost prema hladnoći koju u homeopatiji nazivamo i nedostatkom vitalne topline. Homeopatski pripravci se propisuju nakon što smo proučili obrazac simptoma kod osobe. Navest ćemo ovdje samo neke od najuobičajenijih homeopatskih pripravaka koji se koriste kod simptoma osjetljivosti na hladnoću. Naravno za homeopatski tretman problema treba se obratiti dobro educiranom homeopatu koji će odabrati pripravak prema individualnim simptomima osobe.

## PREPORUKE ZA TRI PRIPRAVKA

► **CALCAREA CARBONICA** Kalcij karbonat dobiven iz kamenice. To je drugi od triju pripravaka koji čine samu srž homeopatije (uz nju, to su sumpor i lycopodium). Za nju su značajni simptomi hladnih i vlažnih šaka i stopala i općenito su osobe vrlo osjetljive na hladnoću i obično spavaju sa čarapama na nogama. Pate i od mnogobrojnih strahova: od visine, pasa, bolesti, smrti, grmljavine i nesreća. Lako se prehlade, obožavaju jesti jaja i slatko. Pretilost kod djece je česta.

► **SILICEA** Homeopatski pripravak koji odgovara osobama koje se nikako ne mogu ugrijati, ma što da poduzmu. Pojačana je intolerancija prema hladnoći, posebno na glavi, pa im je nezamislivo kretati se bez kape i sljevište odjeće pri prvim znacima hladnog vremena. Pate od kroničnih problema sa sinusima i od glavobolja. Vrlo su osjetljive osobe, a asimilacija nutrijenata je vrlo slaba što posljedično donosi probleme u rastu i razvoju (skolioze, rahitis itd.).

► **SEPIA** Radi se uglavnom o ženskom pripravku za osobe koje naginju problemima s hormonima. Kod tih je žena prisutna opća slabost organizma, žučakstog su tena i osjećaju da će im sve iznutra "ispasti". Vrlo su osjetljive na hladan zrak, zimogrozne su, posebno kod kroničnih problema. Muči ih maternica. To su osobe indiferentne prema svojoj obitelji ili poslu. Pogoršavaju im se simptomi poslije podne ili navečer.