3. února 2023

**Žena 50 let, zubařka**

Dlouhodobé problémy s astmatem, zalehlým uchem a čepem na mandli

* *Jako lékařka je důsledná, pečlivá, zaměřená na detail, kritická, až protivná. Jako kamarádka je vnímavá, citlivá, společenská, v určitém směru dětská kvalita.*

Mám astma od porodu druhého syna v 2001, první ataka byla po šestinedělí. Přes obvoďáka jsem se dostala na plicní, tam mi řekli, že spouštěčem byl porod, stres. Asi tam je i genetická zátěž. Prarodiče měli astma. Od té doby jsem na kortikoidech, na foukátkách. Jednou jsem to vysadila asi na 4Y, potom na 1/2 Y, dopadlo to špatně, protože jsem měla krutý záchvat, protože jsem si myslela, že jsem byla nachlazená. Můj obvoďák, bývalý plicař mi vyčinil, že jsem nebrala leky (kortikoidy). Od té doby beru leky plus antihistaminika, malé dávky každý den. Beru to poctivě, chodím na kontroly pravidelně. K tomu se přidružila astma v uchu, v Eustachově trubici. Hromadí se tam sekret. Má to vliv na bubínek a jsem trochu hluchá. Bubínek je trochu vpáčený. Mám profukovací cviky. Na sluch to nemá vliv, nezlepšuje se to. Poslední 2Y jsem na to ucho hluchá. Poznám to třeba po týdnu, kdy ucho odlehne. Trápí mě to víc než astma. Zpívám ve sboru druhý hlas. Mám taky za pravou mandibulární mandlí čep. Pravá mandle, pravé ucho. Mám pocit, že je to spojené. Jednou za měsíc musím ten čep manuálně dostat ven.

Mám vysoký cholesterol, už od 20Y.

* Jak začaly první zdravotní problémy?

Nastoupila jsem v 1996 na chirurgii a dostala jsem mononukleózu. Po ATB jsem se uzdravila, ale nedržela dietu. Od té doby mám problémy s játry. Ztratila jsem hlas na 15 letech. Po posledním UZ jater mi doc řekla, že mám játra dobrá. Echogenita jsou v normě. Fungují dobře. Držím dietu, žádné tuky, nesmažím vůbec. Jím luštěniny.

* Jaké jídlo máte ráda?

Luštěniny, teplé jídlo, teplá zelenina. Mám ráda teplo. Jsem zimomřivá. Teplé polévky, teplá ovesná kaše bez cukru, leta už cukr nekupuju, používám xylytol erythritor. Žádná stevia ani řepný cukr. Mám ráda sladké, tam se musím krotit. Miluju čokoládu, bez sladkého nedokážu žít. Když jsem unavená a dám si čokoládu, je mi hned líp.

* Co nechutná?

Nic, jím všechno… hodně ráda jím. Sním i mořské plody i červy jsem už ochutnala. Mám ráda pestrou stravu. Nemám moc ráda mléko, mléčné výrobky – 2 jogurty za týden. Mléko do kafe si dávám pravidelně.

* Které jídlo zhoršuje?

Jím všechno, miluju jídlo. Nic mě nezhoršuje. Musím se hlídat, jsem schopná jíst každé 2 hodiny.

* Co spustilo astma?

Vůbec nevím. Spíš to byl ten první syn, který žárlil na druhého syna. Byl neodbytný. Tvářil se jako hodný, ale ve skutečnosti malému ubližoval a dělalo mu to radost. První je blázen do čísel, je geniální, ale společensky je to kompenzováno. Staršího jsem si hodně hleděla, než se druhý narodil. Nebála jsem se o život malého. Starší je složitější povaha, nebyl žárlivý, byl vzteklý, dostal se do afektu, zmodral a přestal dýchat. Štval mě tím, až mě uštval. Ve školce mu kolektivní duch prospěl.

* Jak vás štval?

Asi jsem byla celkově vyčerpaná. Vlastně manžel pracoval v Praze, domů jezdil na víkendy. Na vše jsem byla sama.

* Jak jste vnímala pozornost syna?

Někdy obtěžující, malý řval, já vařila… klasická mateřská. Byla jsem šťastná. Ne každý má takové dítě. Mrzí mě, že jsem to neukočírovala. Občas jsem mu pleskla, řvala na něj. S odstupem času mě mrzí, že mi tekly nervy. Snažila jsem se stíhat, byla jsem v presu, aby všechno bylo do čtvrtka hotové a my mohli jet jako rodina na výlet a užít si společný čas. Otec byl nápaditý, vzal kluka v 3 letech do kina. Od pondělí do čtvrtka jsem se snažila být připravená. V pátek jsem chodila do práce i během mateřské.

* Jak probíhá ataka?

Vždy v noci. Přes den potíže nejsou, při sportu mě to neomezuje. V noci jdu do sedu a kašlu. Začnu pokašlávat, oddrhávat *(hladí si jugulum*). Homeo kuličky mi dělaly dobře před usnutím, když mě lechtalo v krku jako předzvěst záchvatu. Průdušinky jsou trvale ucpané.

Vyjdu schody a jsem zadýchaná. Ve sportu mě to neomezuje. Chodím běhat, nemusím zastavit, protože se nemůžu nadechnout. Uběhnu 5 km v kuse bez problému.

* Jaké máte koníčky?

Od 5-ti let ráda tancuju folklor a zpívám. To mě drží do dneška. Měla jsem teda 15 let pauzu. Jezdím ráda na kole, mám silniční i horské kolo, v zimě lyžuju. Nerada mám vodu – plavání, plavu dobře, rychle, ale s hlavou nad vodou. Jednou jsem se topila na raftu, od té doby vím, co je pud sebezáchovy. Míčové hry mi nejdou a nebaví. Nebaví mě kolektivní sporty, jsem individualista. Na kole jezdím s manželem, ten na mě čeká, celý život. Miluju saunování, poslední roky, taky ráda sama nebo s kamarádkou. Žádné rituály, to mě nikdy nelákalo. Ojediněle si koupím permanentku do posilovny. Vždy mám nějaký pohyb. Mám chytré hodinky, tak se chytře hýbu doma – dřepy, kliky, cviky na biceps, triceps. Nikdy bych si nekoupila permanentku do bazénu. Jsem rekreační sportovec, dělám to s radostí. Moje práce je dost náročná fyzicky, musím chodit pravidelně na masáže.

* Jaký máte vztah ke zvířatům?

Měli jsme doma chovnou stanici jezevčíků. Ke psům mám kladný vztah. Uzrála jsem k rozhodnutí, že doma zvíře nechci, jednou jsme měli vodní želvy. Ale ty odešly spolu se syny. Babička měla kravín, vidím zvířata jako užitková. Nemám ráda kočky, fretky, krysy atd. umím si představit mít psa. Nic nechovám. Kamarádka má psy, to po mě skáče furt. Když na mě leží klidně, tak ho nechám, když mi vadí, tak ho shodím. Mám ráda vychovaná zvířata. Měla jsem se psy z dětství dost zážitků. Želvy byly dobrý, těm se dalo jednou za týden nažrat a vyměnit vodu. Povídala jsem si s nimi velrybí řečí. ZOO mě neláká, přijde mi to ujetý – zvířata a klece… stejně tak i cirkus.

* Vztah k rostlinám?

*(najednou ožila)* Jo, pěstuju je odjakživa, některé s námi přežily všechno. Líbí se mi kvetoucí kytky. Nemusím mít úrodnou zahradu. Miluju pořady o zahradách. Mívám období. Dřív mě bavily exteriéry, dnes interiéry. Nemusí být z nich užitek. Nejvíc růže a pivoňky, trvalky, nebaví mě furt něco sázet. Pohled na to je pak krásný, taky ta vůně.

* Vztah k minerálům?

Ty mi nic neříkají. Taky jsem měla období, kdy jsem nosila náramky. Ale nic mi to neříká. Mám ráda zlato, nosím jenom to.

* Co děláte, když jste unavená?

Jdu do sauny nebo si jdu lehnout a dám si kafe. Mám rituál dát si kafe. Nikdy na mě nemělo efekt jako životabudič. S kafem vstávám, to je první, co si dám. Vždy jsem pila 1-2, teď 2-3 denně. Mám ráda dobrou kávu. Když mám blbou náladu, tak se najím. Tanec mi pomáhá na všechno, na bolest hlavy.

Sauna v zimě. V létě si jdu lehnout na zahradu.

V dětství jsem nebyla unavená, byla jsem aktivní a vymetla všechny kroužky. Měla jsem vzteklé chvilky. Ventilovala jsem vztek nadáváním a sprostým mluvením. I dnes. Je to lepší než antidepresiva.

Dětství jsem měla dobré, mám spoustu zážitků.

* Jaký byl vztah s maminkou?

Špatný. Samozřejmě se s ní bavím, bereme ji na víkendy. Měly jsme chladný vztah. Byla vždy věcná, praktická. Neměla nikdy čas. Měla pole, králíky, ovce, latifundie, chatu. Do dneška se chlubí, že se nám věnovala do 3. třídy a pak dost. Pochází z chudých poměrů. Držela nás zkrátka, co mohla, zkritizovala. Mama nejstarší sestru nesnáší, ale vždy jí volá, když něco potřebuje. Mám ještě mladší sestru. Se sestrami máme dobré vztahy. Otec začal intenzivně chlastat. Vždy jsem se na něho za to zlobila, ale dnes se mu nedivím, ona je fakt štváč. Je aktivní, až je radioaktivní. Je schopná v zimě uklidit sníh dřív, než ostatní v domě vstanou, ale nadává na ně, na mladé, že ten sníh nikdy neuklidí.

* Jaký byl vztah s otcem?

Byl velmi šikovný, všeuměl. Manžel se o něm vyjádřil, že „jak ty si přečteš knihu, on postaví barák“. Kromě elektriky se pustil do všeho. Asi ho to dost bavilo. Měl špatné zdraví, musel v 45Y do invalidního důchodu. To ho zlomilo. Začal intenzivně pít. Zbytek života tím promarnil. V 18Y jsem odešla z domu a už se domů nevrátila.

Do 2-3 tř. byl velmi dobrý. Byl myslivec, pořád v lese. Opékali jsme buřty a byli venku. Miloval starší sestru, protože sportovala. Oni byli dvojka, on ji miloval, ona jeho dodnes obdivuje. I proto si myslím, že mama žárlila na sestru. On by na ni nedal dopustit. Všeobecně na nás neměli moc času. Pak jsem šla na střední školu a neměla jsem pak čas já. A v 18 letech jsem odešla. Teď si myslím, že je to strašná škoda, že jsme víc nekomunikovali. Měla jsem blok vůči alkoholu. Synům se věnoval, vymyslel kde co. Byl šťastný a vynahradil si, že měl sám samé holky. Zemřel na Alzheimera. To už zapomněl i pít.

* K čemu nebo ke komu byste se přirovnala?

Smutná princezna, taková teskná. Někdy si i popláču, při žehlení, při filmu. Stačí mi málo a dostanu se do nálady. Všechno prožívám, lehce. Při žehlení si na něco vzpomenu a brečím. Nějaká vzpomínka mě dostane.

Kombinace kortikoidů a antikoncepce mně zasáhly srdce. Ale srdce je OK. Krevní tlak mám celý život nízký. V zalehlém uchu slyším tlukot srdce.

Pravostrannost – astma, ucho, mandle.

* Na co se ještě zeptám?

Ráda spím. Už ne tak dlouho.

* V čem jste po mamince?

Rychlost, jsem čamrda, rychle chodím, rychle chci mít vše hotové. Jinak nevím. Aktivnost, akčnost. Jinak nic.

* V čem jste po otci?

Podoba. Mám ráda lidi, společnost. Jsem extrovert. Manžel je introvert. Ráda chodím mezi přátele a lidi. Mám ráda společnost a akce. Ke sportu, k pohybu mám vztah po něm. Mama bere pohyb jako práci. Vztah ke zvířatům a přírodě mám od něho. On uměl všechno. Jsem zručná, ale mám něco i od matky. Díky tomu dělám, co dělám. Od 11 let jsem šila a háčkovala. Háčkování nás hodně bavilo. Bavilo by mě to pro vnoučata, aby byl nějaký cíl.

Nosí brýle od 8 tř., krátkozrakost. Po Covidu se zhoršila o 2 dioptrie.

* **Jaké homeopatikum?**

12.května 2023

Kontrola:

* Energie?

Hned po léku jsem byla jak motorová myš, byla energie hodně vysoko. Špatně spím. Manžel chrápe a mě to budí. Asi se odstěhuju.

* Kvalita života?

Nevím, abych nepřeháněla. Uši lepší, v krku lepší, na alergologii je to stejné. Periferie stále stejné. Zlepšení cítím, ale žádný zázrak. Zlepšení je o 20%.

Kortikoidy beru a neberu, ty na dýchání brát musím. Mám na tom závislost. Bez nich bych skončila ve špitále. Mám je ale slabé, doktorku přemlouvám, aby mi nedávala žádné silné mixy. Teď je to vyladěné na nejnižší hladinku a dávku. Působí 24 hodin.

Jsem náladová, možná je to jarem. Mám takový drajv, pak sklesnu a jsem protivná. Nálada kolísá. Dokážu si víc plánovat, jak se připravím na větší stres. Nepřipustím si žádné problémy. Obvykle se s manželem pohádáme, když je stres. Tentokrát jsem byla pozitivnější, nic to se mnou neudělalo.

* Může to být HP lékem?

Může. Je to takové dobré, pak zase horší. Snažím se být pozitivnější.

Baví mě zahrada. Bere mě něco, co jsem neměla ráda. Jsou to překvapivé momenty. Dokonce něco sázím. Nevadí mi to.

Baví mě plánování, ale teoreticky – dívat se v TV nebo v časopise. Jako dítě jsem si z ničeho nic přestavěla pokojíček. Na zahradě jsem neměla žádnou inspiraci. Zahrada je okrasná a samo údržbová. Teď vznikla rezerva na takové tvoření. Zrovna se mi chce něco změnit, udělat. Nevadí mi rýpat se v zemi.

První globule mě hodně nakopla, druhá nakopla míň, třetí a čtvrtá už ne. Čekala bych větší ránu od dalších dávek.

Dělám si tak trochu pořádek (v životě), chci zhubnout. Dřív jsem musela každé 2 hodiny jíst. Dnes jím 3x denně a jsem s tím v pohodě. Mám pocit, že mám nad tím větší kontrolu.

Na dovolené v Itálii jsem se navečeřela, musela jsem se dojídat. Teď jsem nemusela. Bylo to mimo moje biorytmy. Manžel si všiml, že nemám hlad a divil se.

Dělám si pořádek i v práci. Přihlásila jsem svoji sestřičku do registru, dodělávám administrativu, i po letech.

Co se týče jídla, nepoznávám se. Bývala jsem tak hladová, že jsem něco snědla nebo vypila ještě před zaplacením. Dnes si koupím kefír a vydrží mi 2 dny. Je to celé k lepšímu, už to nepotřebuju. Metabolizmus se zpomaluje.

Dřív jsem dostala Actea racemosa. Na začátku to pomáhalo.

* **Jaké homeopatikum?**

12.prosince 2023

Kontrola

* Co se změnilo?

Mám se dobře. Vysadila jsem všechny leky konvenční medicíny, hlavně kortikoidy. Zůstalo mi jen dýchátko. Jsem spokojená. Nemám žádné příznaky astmatu, vše je pod kontrolou.

* Chtěla byste pokračovat v HP léčbě?

Ne, jsem spokojená s tím, jak to je teď. Pro mě je hlavní, že nemusím brát kortikoidy kvůli srdci.

* Jsme asi v polovině léčby, dalo by se pokračovat.

Děkuji, jsem spokojená a chci to nechat takto.