

Dojmovi o primjeni homeopatije i srodnih metoda u sportu

KLAUDIJA BUBALO KORISTI HOMEOPATIJU ZA SPORT I OBITELJ

Klaudija Bubalo poznata je hrvatska rukometašica i reprezentativka.

Prenijela nam je svoje dojmove o korištenju homeopatije u francuskom sportu, kao i dojmove o korištenim uslugama savjetovanja u Annah centru:

„Homeopatiju sam upoznala '98. godine dolaskom u Francusku, potpisom profesionalnog ugovora s francuskim rukometnim prvakom Metzom. Kako je doping kontrola u Francuskoj 24-satna, vrlo je rigorozna kontrola medikamenata koje koriste klupski liječnici. Kad bih imala neke tegobe (glavobolja, zubobolja, prehlada ili dr.), uvijek smo se morali javiti klupskom liječniku koji bi nas pregledao, a ako on nije mogao riješiti problem, upućivao bi nas liječniku koji je bio upozoren, ako je bilo potrebe za davanjem lijeka, da smo vrhunski sportaši. Nebrojeno puta sam dobila kuglice za koje u to vrijeme nisam ni znala da su to homeopatski pripravci. Tek kad sam se vratila u Zagreb i postala majka, za neke sam zdravstvene tegobe potražila pomoć homeopata. Tada sam shvatila da homeopatiju jako dugo poznajem i da mi je već pomagala, a da nisam ni znala da sam je koristila. Nastavila sam koristiti homeopatiju sve ove godine, tako da su moja djeca odrastala uz prirodne pripravke. Danas se za sve savjete obratim u Annah, a homeopatiju koristimo svi u kući. I za to HVALA Annah!“

KLAUDIJA BUBALO

NATAŠA KOLEGA KORISTI HOMEOPATIJU

Nataša Kolega jedna je od najpoznatijih hrvatskih rukometašica.

„Nakon duge i naporne sportske karijere moje tijelo ostalo je iscrpljeno i umorno. Ritam života i svakodnevni stresovi iscrpljivali su me još i više. Trudila sam se zdravom prehranom i koliko toliko zdravim načinom života olakšati svoju svakodnevicu. Međutim, svakog je dana bilo sve teže i teže...“

Onog dana kad sam upoznala Anu i posjetila Annah, nakon savjetovanja sam shvatila što želim. Moje zdravlje i kvalitetan život nešto su najvažnije u mom životu. Više nema umornih jutra, iscrpljujućih dana i neprospavanih noći. Imam svoj mir, spokoj i ono što mi je najvažnije – dobar san.

Još jednom velika Vam hvala.“

NATAŠA KOLEGA



TAEKWONDO VICEPRVAK EUROPE KORISTI HOMEOPATIJU

Borac Taekwondo kluba Bistra **Jan Flegar** osvojio je u rujnu 2019. na Europskom prvenstvu u Španjolskoj titulu viceprvaka Europe u konkurenciji kadeta do 37 kilograma. Nakon zlatne medalje i titule prvaka Europe, ostvarene prije dvije godine u Turskoj, Jan Flegar ponovno je osvojio medalju!

Jan i njegova trenerica Martina Šarec već su nekoliko godina u Annah programu za sportaše te redovito koriste homeopatiju, Bachove kapi i druge prirodne pripravke za treninge i natjecanja.

Trenerica Martina izrazila nam je svoje dojmove s natjecanja:

„Mogu Vam iskreno reći da su nam Bushove i Bachove kapi bile od velike pomoći. Trenerski posao, mada to nije posao nego moj način života, izaziva stres, a kada se još nađete u finalu Europskog prvenstva, adrenalin je na vrhuncu. Bachove i Bushove kapi omogućile su nam da smo ovaj pozitivni stres lakše podnijeli. Veliki je ponos i sreća kad nam se trud isplatio nakon napornih treninga i odricanja i taj smo osjećaj mogli istinski doživjeti jer nivo nije bio. Hvala Vam u Janovo i moje ime što ste nam vjerna podrška.“

MARTINA ŠAREC



NEKOLIKO ZANIMLJIVOSTI IZ SVIJETA SPORTA

Znate li da Usain Bolt koristi homeopatiju od svoje 16. godine?

Prije nego li je osvojio tri zlatne medalje na Olimpijskim igrama u Rijiju 2016. godine, otputovao je u Njemačku posjetiti svog homeopata. Nakon Olimpijskih igara u Londonu 2012. godine javno je zahvalio svom homeopatu nakon osvojenih tri medalje.

I nogometaš David Beckham uvjerio se u dobrobiti homeopatije

Poznati svjetski nogometaš David Beckham koristio je homeopatiju kad je ozlijedio kost u stopalu prije Svjetskog kupa 2002. godine. Tada se uvjerio u blagotvorno djelovanje homeopatije, a posebno remedije Arnica Montana, najpoznatije homeopatske remedije za tretiranje sportskih ozljeda.

Tenisar Boris Becker koristio je usluge njemačkog homeopata

Tenisar Boris Becker osvojio je šest Grand Slam turnira i olimpijsko zlato, a i najmlađi ikad pobjednik Wimbledon. Poznata je činjenica da je tijekom svoje sportske karijere koristio usluge njemačkog homeopatskog liječnika.

ANNAH CENTAR RAZVIO JE SPECIJALIZIRANI PROGRAM ZA SPORTAŠE

Annah centar posvećen je radu sa sportašima!

Radimo programe potpore za sportaše u usponu i profesionalne sportaše

Kreirali smo specijalizirani program za sportaše, a ciljevi su takvog individualiziranog programa:

- Postizanje boljih sportskih rezultata
- Jačanje imuniteta, izdržljivosti i snage
- Prevencija ozljeda
- Potpora i coaching za brži oporavak od ozljeda
- Preporuka pripravaka za primjenu tijekom natjecanja
- Program Buteyko metode disanja za sportaše
- Coaching prije nastupa uz potporu Bachovih kapi
- Coaching za sportaše koji nastupaju u timu, za bolji timski rad
- Coaching za sportaše koji nastupaju u individualnim sportovima
- Program potpore uz prirodne pripravke i coaching za trenere sportaša

Za sve informacije javite se u Annah centar!

U Annah centru za Vas individualizirani program pripremaju svi članovi Annah tima: liječnica i homeopatkinja, farmaceutkinje i farmaceutski tehničari, Bachovi i Bush praktičari te praktičar Buteyko metode disanja!

Javite nam se s povjerenjem!

Kontakt:

dr. sc. Ana Šafran, vlasnica i direktorica Annah d.o.o.
Annah d.o.o. za homeopatiju i potporu zdravlju
Domašinečka ulica 4, Vrbani, 10110 Zagreb
Mob: +385 99 3221-312; Telefon: +385 1 7988-870,
Fax: +385 1 7988-871

E-mail: info@annah.hr, Web: www.annah.hr



Annah centar za homeopatiju i potporu zdravlju organizira jednodnevni Međunarodni simpozij

HOMEOPATIJA I PRIRODNE METODE U SPORTU

Zagreb, 2. 12. 2019., od 13 do 18h
Hotel Antunović Zagreb



S ponosom najavljujemo da će na Simpoziju izlaganje održati Klaudija Bubalo, poznata hrvatska rukometašica i reprezentativka te dobitnica Državne godišnje nagrade za sport „Franjo Bučar” u 2019. godini, najvišeg priznanja koje Republika Hrvatska dodjeljuje za iznimna postignuća i doprinos od osobitog značenja za razvoj sporta u Republici Hrvatskoj.

Program Simpozija¹:

	PREDAVAČ:	TEMA:
13,00-13,10	dr. sc. Ana Šafran	Pozdrav i otvorenje Simpozija
13,10-13,40	Jelena Polić, mag. pharm.	Homeopatija – lijek ili placebo?
13,40-14,10	Klaudija Bubalo, direktorica RK Lokomotiva	Iskustva u primjeni homeopatije u francuskom klubu
14,10-14,40	dr. Slavica Todorović, homeopatkinja	Koristi homeopatije za sportaše
14,40-15,10	PAUZA	
15,10-15,40	Dušana Tanasić, mag. pharm.	Važnost Schuesslerovih soli za sportaše
15,40-16,10	Mojca Slodej Kušlan, mag. pharm.	Bachove kapi – slovenska iskustva u primjeni
16,10-16,40	dr. sc. Ana Šafran	Buteyko metoda disanja za sportaše
16,40-17,00	PAUZA	
17,00-18,00	PANEL RASPRAVA:	
17,00-17,30	Klaudija Bubalo Nataša Kolega Martina Šarec dr. sc. Ana Šafran	Koristi od primjene homeopatije i srodnih metoda za sportaše i trenere
17,30-18,00	dr. Slavica Todorović Jelena Polić, mag. pharm. Dušana Tanasić, mag. pharm. Mojca Slodej Kušlan, mag. pharm.	Pitanja i odgovori

Voditeljica i moderator panel rasprave: dr. sc. Ivana Božović

¹ Annah centar zadržava pravo izmjene predavača i tema, kao i redoslijeda održavanja izlaganja

Ulaz na Simpozij je BESPLATAN, uz prethodnu prijavu.

Simpozij je iznimna prilika da od relevantnih stručnjaka saznate više o homeopatiji i srodnim prirodnim metodama, a posebno će od prisustvovanja izlaganju imati koristi:

- profesionalni sportaši
- rekreativni sportaši
- treneri
- roditelji djece koja se bave sportom
- liječnici, fizioterapeuti i svi oni koji rade sa sportašima
- farmaceuti i liječnici koje zanima homeopatija i njezina primjena u sportu
- savjetnici u području alternativnih metoda liječenja koji rade sa sportašima
- svi oni koje zanima primjena homeopatije u sportu

Broj mjesta na Simpoziju je ograničen pa stoga požurite s prijavom! Prijavu molimo poslati na e-mail: info@annah.hr ili nazovite na telefon +385 1 7988 870.

Što je homeopatija?

Osnovno načelo u homeopatiji glasi: „Slično se sličnim liječi.” Začetnik homeopatije bio je njemački liječnik Samuel Hahnemann (1755. – 1843.). On je došao do spoznaje da supstancija koja izaziva određene simptome kod zdrave osobe može izliječiti pacijenta koji ima iste ili slične simptome bolesti. Primjerice, kopriva (*Urtica urens*) izaziva bolne crvene plikove na tijelu kada zdrava osoba dođe u kontakt s njom, a homeopatski pripravak *Urtica urens*, koji predstavlja minimalnu razrijeđenu dozu te biljke, kod pacijenta liječi bolne ekceme na koži koji peku i žare. Drugi je primjer homeopatski lijek koji se radi od otrova pčele. Ubod pčele kod zdrave osobe izaziva crveni otok koji prate oštri pekući bolovi, a mogući su i oticanje grla i poteškoće s disanjem. Homeopatski lijek *Apis mellifica* liječi iste takve simptome kod pacijenata.

Homeopatski su lijekovi biljnog, mineralnog i životinjskog podrijetla, potpuno su neškodljivi, ne izazivaju nikakve nuspojave i mogu se koristiti uz lijekove klasične medicine. Homeopatija je posebno učinkovita u tretiranju kroničnih oboljenja koja se teško liječe drugim metodama, poput astme, bronhitisa, epilepsije, alergija i bolesti štitnjače. Također pomaže i kod tegoba kao što su prehlada, upala uha, temperatura, kod bolnih menstruacija ili tegoba u menopauzi, te drugih tegoba.

Homeopatija se zasniva na holističkom pristupu pacijentu te je njezin cilj postizanje ravnoteže kod osobe na emocionalnoj, mentalnoj i fizičkoj razini.



Što su to Bachove kapi?

Engleski liječnik i homeopat Edward Bach (1886. – 1936.) svoj je prirodni sustav iscjeljivanja razvio korištenjem ljekovitih biljaka i cvijeća iz prirode. Njegova je poznata izreka: „Možemo procijeniti svoje zdravlje prema tome koliko smo sretni.” On je vjerovao da sve bolesti proizlaze iz uma te da sretan čovjek ne može biti bolestan. Smatrao je da će tretiranjem mentalnih uzroka i simptoma osoba doći u stanje mentalne i emocionalne ravnoteže, a samim time će bolest sama nestati. Postoji 38 različitih cvjetnih esencija, a njihovom primjenom moguće je tretirati sva ljudska stanja ili emocije. Taj je sustav potpuno bezopasan i jednostavan. Sigurno ih mogu koristiti i bebe, trudnice i dojilje. Postoji 38 vrsta Bachovih kapi, a ovdje se navodi nekoliko primjera uspješne primjene kapi za sportaše i trenere:



Agrimony – skrivanje briga i problema iza veselog lica
Aspen – strah od nepoznatog

Chestnut Bud – stalno ponavljanje istih pogrešaka

Elm – preopterećenost odgovornostima i obvezama

Gentian – obeshabrenost nakon neuspjeha

Gorse – gubitak nade, očaj nakon neuspjeha

Hornbeam – umor od same pomisli na neki posao ili trening

Larch – nedostatak samopouzdanja

Oak – prekomjeran rad i trening preko granica izdržljivosti

Olive – umor nakon mentalnog ili fizičkog napora

White Chestnut – neželjene misli koje se stalno vrte u glavi i uzrokuju mentalnu torturu.



Što su Schuesslerove soli?

Prema dr. Schuessleru, premala ili prevelika količina pojedine soli u organizmu dovodi do pojave neugodnih tegoba i bolesti. Metoda iscjeljenja tkivnim solima zasniva se na fiziološkoj činjenici da su ovi anorganski sastojci osnovni „građevni materijal” organa i tkiva te da su neophodni za cjelovitost njihove strukture i funkcionalnosti.

„Zdravlje je kvantitativna ravnoteža minerala, a bolest nastaje zbog neravnoteže minerala.”

Dvanaest je osnovnih soli i 21 dopunska sol, a ovdje se navode samo osnovne soli.

Calcium fluoratum	Za elastičnost tkiva, kosti i zube
Calcium phosphoricum	Za mišiće, kosti i zube
Ferrum phosphoricum	Za imunitet i upale
Kalium muriaticum	Za žlijezde i pluća
Kalium phosphoricum	Za energiju i živčani sustav
Kalium sulfuricum	Za detoksikaciju i pigmentaciju kože
Magnesium phosphoricum	Za bolove i grčeve
Natrium muriaticum	Za regulaciju vode i tekućina u metabolizmu
Natrium phosphoricum	Za regulaciju kiselosti organizma
Natrium sulfuricum	Za jetru i izlučevine
Silicea	Za kosu, kožu i vezivna tkiva
Calcium sulfuricum	Za šok i kronične upalne procese

Što je Buteyko metoda disanja?

Buteyko metoda disanja priznata je metoda liječenja koju je 1950-ih godina razvio ukrajinski liječnik Konstantin Buteyko, a koja pomaže kod sljedećih tegoba: astma, respiratorne tegobe, apneja u snu, hrkanje, kronična opstruktivna plućna bolest, sinusitis, visoki krvni tlak, depresija, stres, panični napadaji.

Buteyko metoda disanja posebno je učinkovita za sportaše kao mjera prevencije bolesti, jačanja imuniteta i kapaciteta pluća, kao i za poboljšanje snage, izdržljivosti te ostvarivanje boljih sportskih rezultata.

