



DÝCHEJTE Z PLNÝCH PLIC

Štěpánka Zeithamlová

Jak se zbavit chronického kašle a věčně ucpaného nosu

www.stepankazeithamlova.cz © 2017

DÝCHEJTE Z PLNÝCH PLIC

Jak se zbavit chronického kašle a věčně ucpaného nosu



Můj život ve zdraví mě přivedl na cestu “aromaterapeutky a homeopatky”.
Od té doby jako šamanka, bylinkářka a kořenářka provázím klienty po jejich cestě ke zdraví.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Všechna doporučení v této publikaci byla navržena tak, aby vám pomohla v pozitivním působení a podpoření zdraví. Berte je prosím jako doporučení, ze kterých si můžete vytvořit svou vlastní cestu na základě vlastních zkušeností. Tyto informace jsou jen doporučením a vyjádřením mého názoru k dané problematice. Stáhnutím tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí jsou výhradně ve vašich rukách a autorka za ně nenesе žádnou zodpovědnost.

Pár slov úvodem

Vítám Tě a děkuji Ti za stažení eBooku, z mých stránek www.stepankazeithamlova.cz který jsem napsala pro Tebe a další zájemkyně a zájemce o své zdraví. Kdo jsem? Jmenuji se Štěpánka Zeithamlová a od doby, kdy mě můj život za mým pocitem zdraví zavedl na cestu aromaterapeutky a homeopatky, provázím jako šamanka, bylinkářka a kořenářka klienty po jejich cestě ke zdraví.

V současnosti jsem bez většiny chronických onemocnění, kterými jsem trpěla, anebo se mi je daří postupně mírnit. Chřipkové epidemie se mně vyhýbají na sto honů. Jsem plná energie, a pokud ne, tak vím, jak si ji rychle a dlouhodobě doplnit. Pokud se cítím skleslá, tak stačí pár kapek voňavé přírodní esence a hned je po smutku nebo si moje unavené svaly odpočinou a tělo se uvolní.

Mohu si v klidu žít bez strachu nebo obavy z onemocnění. Vychutnávám si okamžiky při taiji, při slézání hor, při lyžování, při plavání nebo při pití mého oblíbeného čaje s knížkou v ruce.

Jednoduše si vychutnávám pocit zdraví. Stačí pouze poslouchat své tělo a krok po kroku zpracovávat chronické nemoci, které souvisí hlavně s naší minulostí a s našimi vzorci chování. Pomocí voňavého přírodního království pozitivně působit na prevenci před onemocněním a hlavně také posílit a harmonizovat organismus v celé jeho šíři a to v oblasti fyzické, psychické i emocionální.

Nesmírně mě motivuje posouvání svých hranic k větší svobodě, otevřenosti a nezávislosti na nemocech.

Ale vždycky to tak nebylo...

Ještě v roce 2005 jsem brala každý den spoustu léků, byla jsem neustále nemocná, postel se stávala čím dál více mým nejbližším kamarádem. Prošla jsem si přes kašláni a dušnost, pravidelně se opakující zápaly plic až po neustálé angíny a virózy.

Propadala jsem se do melancholie, beznaděje a smutku stále hloub a hloub.

Marnost, marnost a zase marnost.

Chronická onemocnění se zhoršovala, brala jsem čím dál více chemických preparátů, navštěvovala jsem preventivně neustále více a více lékařů. Začala jsem ztrácet chuť do života, propadala jsem častěji a častěji depce a začala jsem být apatická. Poslední kapkou byla nabídka antidepresiv.

Představa antidepresiv mě naprosto vyděsila, ale zároveň vyburcovala k něčemu. V tom okamžiku jsem vlastně ani nevěděla k čemu, ale rozhodla jsem se, že to takto dál již nejde a že to chci jinak.



Nastal zlom

Přiznala jsem si nelichotivou pravdu, kterou jsem do současnosti nechtěla vidět.

MÁŠ OBROVSKÉ MNOŽSTVÍ CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ.

Od dýchacích problémů, přes oční, trávicí až po únavový syndrom a výrazně oslabenou imunitu. A co ještě dalšího, o čem zatím nevíš? Následovalo pročitání článků, knížek, seznamování se s různými přístupy a postupy odstranění chronických nemocí.

Jak se zlepšit? Jak se uzdravit? Jak žít život, který chci žít?

Stanovila jsem si
základní body:

- + nechci chemické preparáty,
- + chci přírodní cestu,
- + nechci již žádné léky, nebo jiné preparáty brát do konce života.





Moje cesta k pocitu zdraví

Již v prvním roce svého života jsem dostala první zánět plic, časem se přidaly neustále bronchitidy a věčně ucpaný nos, někdy dlouhotrvající suchý kašel. I když je to o zdraví, některé popisy raději vynechám.

Prvním krokem bylo rozhodnutí, že takto to nechci a chci změnu.

Následovala cesta hledání a zkoušení. Vrátily se mi

vzpomínky na dětství, kdy jsme doma používali bylinky na vše. Pěstovali jsme je, chodili na výlety a při tom je sbírali. Nemám zahrádku a jak dál?

AROMATERAPIE

O tom, jak mi aromaterapie nenápadně a postupnými kroky vstoupila do života, jsem psala ve svém článku [Jak se vůně staly součástí mého každodenního života.](#)

Svět vůní mně naprosto učaroval. Vždyť i ve středověku epidemie moru a cholery přežili hlavně lidé pracující s přírodními vůněmi.

První krok vybrat si vůně a způsob jejich použití.

Pro zkoušení aromaterapie jsem si vybrala sama sebe jako svůj první zkušební objekt.

Při výběru vůní jsem se zaměřila na ty, které pomáhají při věčně ucpaném nosu, neustálých rýmách a posmrkávání, nemožnosti se nadechnout oběma dírkami, opakující se zápal plic s nekončícím přetrvávajícím kašlem. Z éterických olejů v těchto případech usnadnění léčbu eukalyptus, rozmarýn, kadidlo, heřmánek, zázvor, benzoin, majoránka, atd.

Jak si vybrat ty pro mě?

Doba zkoušení.

Na zlepšení dýchání a uvolnění dýchacích cest se mi velmi osvědčil **eukalyptus, benzoin, majoránka zahradní, zázvorovník lékařský**. Na odhlehující kašel pozitivně působí **yzop lékařský**. Zlepšení průběhu

při zápalu plic mi usnadnil **čajovník (tea-tree)** a **ravensára**. Konkrétní éterický olej jsem smíchala nejčastěji s **mandlovým olejem**.

Jedna směs, která mi velmi vyhovovala:

Inhalace:

2 kapky eucalyptus globusu

2 kapky benzoin

1 kapka majoránky zahradní

Druhá směs na **mazání na plošky nohou** do 30 ml mandlového oleje nakapat:

1 kapku ravensáry

1 kapku tea - tree

2 kapky eukalyptus globusu

1 kapku yzopu

Postupně následovalo zmírnění a zlepšení symptomů nemocí. Vůně na mě působí jako vynikající čistící a desinfekční esence. Zároveň mi nastartují imunitní systém, který je schopen se zázračně bránit jakémukoliv onemocnění.

V předstihu, ještě než vznikne onemocnění nebo se o mě něco pokouší nebo všichni v mém okolí kýchají, kašlou a smrkají, používám úžasné vůně **citrusů jako citrónu, jemné mandarinky, grapefruitu, pomeranče a jehličnatých stromů, hlavně borovici lesní, smrk a jedli.**

Vůně jsou pro mě příroda.

Některé vůně na mě působí pozitivně, ale existují i vůně, které mi nevoní. V mém případě to byla **levandule lékařská**. Oblíbená vůně mně smrděla. Díky této zkušenosti jsem začala chápat i další souvislosti našeho organismu. Levandule lékařská může podpořit snížení krevního tlaku. Ale já mám velmi nízký krevní tlak. Záhada vyjasněna.

Vybírejme vůně, které nám voní. Při každodenním používání zjistíme, jak vnímáme více a stále jemnější vůně. Používání vůní je pro mě jako používání barev, jejich neskutečná škála, každému voní jinak a hlavně to ukazuje na jedinečnost každého z nás.

Ukáži vám, jak si vybrat vhodné vůně, která vás podpoří, usnadní léčbu a jak pozitivně působit na zmírnění vašich fyzických, psychických i emocionálních problémů.

Jak podpořit naše zdraví za použití pozitivního působení konkrétní vůně, aneb jak si vytvořit svoji vlastní

eBook **Voňavá lékárnička.**

Ještě jsem nesplnila, vše co jsem si předsevzala. Vždyť se toho chci zbavit napořád. A tak jsem hledala dále!



Jak naše zážitky, zkušenosti a emoce ovlivňují naše zdraví

Začala jsem každou buňkou chápat slovo **chronická**, tj. neustále se opakující problém, vracející se, objevující se při každém oslabení, a to buď zhoršením vnějších podmínek (velký mráz, prochladnutí, nachlazení) nebo vnitřních podmínek (psychická zátěž, hádky v rodině, na pracovišti, přemíra práce, přetížení) a hned se vše vrátilo.

Znamená to, že jsem se ještě nezbavila **příčiny**, proč se mi neustále opakují rýmy, kašel, plný nos, dýchací problémy a zápal plic. A nejen to, ale že kašel, dýchací problémy, rýma, zápal plic vyvolává dosti obdobné pocity. Někdy aromaterapií jim předejdu, ale někdy ne.

Najednou mé pocity se shodovaly s tím, co píše **psychosomatika**.

Využiji citaci problému a v psychosomatické oblasti jejich pravděpodobnou příčinou z knihy Uzdrav své tělo od Louise L. Hay: *„Bronchitida jako nefungující rodinné prostředí. Hádky a křik. Někdy tísnivé ticho. Dýchací potíže jako strach nebo odmítání přijmout život. Pocit neoprávněnosti vlastního bytí. Dýchání představuje schopnost přijímat život. Chronické choroby jako odmítání změn. Strach z budoucnosti. Pocit ohrožení. Kašel jako touha štěkat na svět. „Podívejte se na mě! Poslouchejte mě!“ Ucpaný nos jako neuvědomování si vlastní ceny. Nos, ze kterého teče jako žádost o pomoc. Vnitřní pláč. Plicní potíže jako deprese. Smutek, Strach přijímat život. Pocit, že nejsem hoden, abych žil naplno. Plíce jako schopnost přijímat život. Respirační onemocnění jako strach z přijímání života naplno. Zápal plic jako zoufalost. Únava ze života. Citové rány, kterým nedovolím, aby se zacelily. „*

Zlepšení se dostavovalo, ale neustále se vracely projevy chronických nemocí a přetrvávala snížená imunita.

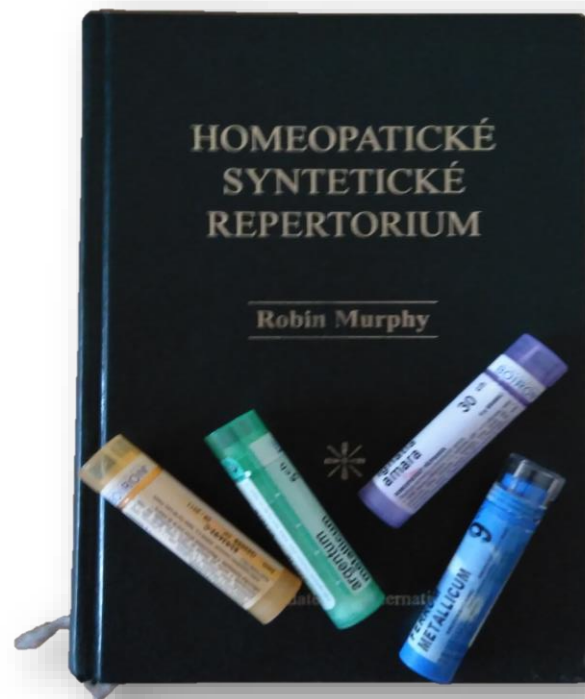
Další zlom a další krok na cestě za mým pocitem zdraví.

HOMEOPATIE

Najednou jsem na sobě pocítila, že je to metoda, která jde dostatečně do hloubky a zasahuje jak fyzické symptomy, tak psychické a emocionální. Dokáže rozpustit a rozbít i ty nejhorší a nejstarší vzorce chování nebo negativního nastavení, které jsme si ve svém životě vytvořili a uložili. Zde po prvních pokusech na sobě jsem pochopila, že pokud chci dojít a odstranit tu chronicitu, musím jít ke kvalifikovanému homeopatovi.

Abych se více dozvěděla o homeopatii, začala jsem jí studovat a zároveň se léčit u kvalifikovaného homeopata. O čem jsem se učila, jsem zároveň prožívala na vlastní kůži.

Není lepší škola než vlastní zkušenost.



[Proč jsem si vybrala postklasickou homeopatii](#) si můžete přečíst v mém článku. A jak probíhalo podávání homeopatik? Brala jsem konkrétní homeopatika na jeden problém, což bylo například na bolest levého ucha, anebo na vrstvu, čímž jsme zasahovali nejen fyzický problém, ale i psychický a emocionální.

Dostavovaly se výsledky, vymizel pocit marnosti, opět jsem ožila, začala jsem mít zájem o okolí a o svůj život, jako kdybych se probouzela ze špatného snu. Zlepšila se mi imunita, vrátila se mi vitalita a moje živost. Vymizely mi zápalý plic, bronchitidy, trávicí problémy a tak jsem pokračovala v léčbě.

Nejdůležitější bylo zjištění, že se mně bronchitidy již nevracejí, vymizel neustále ucpaný nos a mohla jsem zhluboka dýchat.

Veškeré onemocnění, symptomy se již nevracejí.

Bylo úžasné zjištění, že došlo k odstranění příčiny nemoci a nemoc se již nevrací.

V roce 2010 jsem dokončila Českou školu klasické homeopatie a od té doby provozuji [homeopatickou poradnu](#).

Postupně jsem pozorovala výrazné změny na zdraví u sebe. Zároveň jsem si uvědomila, že se chci podělit se svými zkušenostmi s lidmi, kteří mají obdobné problémy.

Začátek cesty za zdravím s propojením homeopatie, aromaterapie a psychosomatiky

Ze své zkušenosti jsem si udělala obrázek, že pokud moje dýchací problémy trvají od mého prvního roku cca do 40 let, tak to je 39 let. Nemohu přeci chtít, abych je zmizeli po jednom týdnu, ani po jednom roce, ale odstranění příčiny může trvat i 5 nebo 10 let.

Již slyším Vaše slova, to je dlouho!

Pokud chci najít svůj pocit zdraví, tak potřebuji udělat první krok a pak další krok a další krok. Dokud nedosáhnu svého cíle, tj. pocitu vlastního zdraví. V mém případě to bylo nebrat „do konce“ života žádné léky, a to ani na přírodním základu, nemít chronické nemoci, a to ani v podobě symptomů.

Nyní si řeknete, ale jak jí do toho spadá psychosomatika. Jen Vám popíši, jak jsem to poznala.

Prožila jsem to ve snu. Jednou v noci se mi zdál hodně ošklivý sen. Byla jsem tam malá holka a moc jsem se v tom snu bála své babičky. Nyní jako dospělá jsem jí v tom snu již dokázala říci, že se jí bojím a vlastně jsme si tam vše vyříkaly nebo možná spíše vykřičely (viz citace uvedená výše tohoto textu). Ještě týden po tomto snu jsem vše prožívala a od té doby jsem neměla ani jeden zápal plic ani náběh. A po psychické

a pocitové stránce jsem se cítila volná, svobodná (jako by mě ten zážitek z dětství přivazoval k neduhům spojeným s plícemi a já nemohla létat a dělat to, co chci). Bylo to, jako kdybych byla svázaná, a ty okovy jsem rozbila a setřásla ze sebe.

Lidský organismus je propojený systém

V rámci celého procesu jsem pochopila jednu věc. Nelze vybrat jeden neduh a jen ten léčit. Celé naše tělo je systém zázračně propojených fungujících koleček, a pokud se jen jedno kolečko zadrhne, tak se postupně zadrhne celý systém.

Na takovém úplně obyčejném příběhu vidíte, jak je vše propojeno se vším a najednou můžeme uvidět, jak nás ovlivňují naše přístupy k životu, naše nastavení z dětství, naše vzorce chování, stejně jak to ovlivňovalo mě.

Postupně krok po kroku jsem začala budovat nové vzorce a přístupy k životu, ale to je další kapitola.

Začala jsem brát život jako krásnou zábavu s úžasnými učebními lekcemi v případě prožívání každodenního života a jejich spojitosti s vlastním pocitem zdraví.

Hledám, co mě zajímá a co se mnou rezonuje. Začínají se mi ukazovat nové směry a záleží pouze na mně, zda je půjdu prozkoumávat. Pokud se vydám po nové cestě, tak postupuji prostě formou pokusu a omylu. Zkousím nové.

Nelze přímo říci někomu, žij takto a takto. To je představa konkrétního člověka, který vám to říká a hlavně je to jeho představa.

Zároveň jsem si uvědomila, jak je cenné poslouchat zkušenosti a zájmy různých lidí, a tím si rozšiřovat obzory a úhly pohledu. Můžeme zkoušet nové přístupy a to nejdůležitější z toho vše si vybrat a utvářet svoji cestu.

Rozhodla jsem se, že můj tvůrčí přístup k pocitu zdraví bude mým věrným společníkem, pomocníkem a kamarádem na každodenní cestě mého života a že si budu užívat každý okamžik této cesty.

I vy, které trápí chronické nemoci, únava, vyčerpání, depky, marnost, apatie, smutky, strachy, plačtivost, vzteky a další fyzické, psychické a emocionální projevy, které nechcete do svého života, se můžete vydat na tuto objevnou cestu. Odpusťte si tu strastiplnou cestu hledání, zjišťování, pokusů a omylů. A využijte, že jsem ji za vás prošla.

Již sedmým rokem provádím lidi po cestě za získáním svého pocitu zdraví a zbavení se chronických nemocí a jejich projevů a to jak po fyzické stránce, tak po psychické i emocionální. Součástí tohoto procesu je i možnost ochutnat voňavý svět éterických olejů.

Děkuji, že sis přečetl/a můj příběh až do konce.

Máš obdobné problémy? Všichni Ti říkají, že jsi zdravý/á a Ty máš jiný pocit? Nebo máš neustále se opakující fyzické, psychické nebo emocionální problémy?

Nebo jen se zajímáš, jak pozitivně působit na svůj pocit zdraví?

Budu velmi ráda, bude-li toto jen začátek naší společné cesty:

- ✚ voňavě Tě zvu na stránky mého [osobního blogu](#), kde najdeš inspiraci pro voňavé království, homeopatii a celostní přístup ke zdraví,
- ✚ chceš-li vědět, jak prostřednictvím vůní pozitivně působit na sebe, pak je zde pro Tebe vytvořen eBook Voňavá lékárnička,
- ✚ pokud cítíš, že je čas podpořit léčbu fyzických, psychických nebo emocionálních problémů, pak je zde pro Tebe osobní nebo po skypu [homeopatická poradna](#),
- ✚ můžete mě sledovat na facebookové stránce [Zdraví v mých rukách](#),
- ✚ pokud se Ti toto vše líbí, pozvi i svoje blízké, rodiče a kamarádky, aby si stáhli tento eBook.

Přeji dny plné sluníčkového pocitu zdraví

Štěpánka Zeithamlová

homeopatka a aromaterapeutka

BONUS I. – zkrácená verze – Vavříň vznešený (Laurus nobilis)

Energie: teplá a suchá, patří k elementu Ohně

Jeto strom nebo keř stálezelený a dorůstá do výšky 5 metrů a v některých případech i výše.

Nejčastěji se vyskytuje ve Středozeří, ale nyní roste po celém světě a můžete si ho pěstovat i doma v květináči.

Použití:

V kuchyni se používá sušený list jako koření bobkový list.

Na fyzické použití je vhodný pro případy chronické bronchitidy, dezinfikuje a čistí vzduch, mírní kašel, prokrvuje, velmi vhodné použití při chřipce, působí protiinfekčně, lze použít při zánětu mízních uzlin.

Je velmi silné antispasmatikum, analgetikum a roztahuje cévy a chronické stažení svalů.

Na psychické působení harmonizuje, zjemňuje a uvolňuje, Je to energie slunce a vítězství. Je vhodný při náladovosti a zároveň podporuje a posiluje sebedůvěru. Rozvíjí inspiraci a dodává odvahu k tvoření. Podporuje samostatnost v člověku a uvědomění si vlastních hranic.

POZOR:

PŘED POUŽITÍM PŘEVEĎTE TEST SNÁŠENLIVOSTI, MŮŽE DRÁŽDIT POKOŽKU.

vítězství, sebedůvěra, inspirace

VAVŘÍN



BONUS II. - Minitest na závěr - zda by byla pro mě vhodná postklasická homeopatie

Instrukce jak vyplnit minitest: vytiskněte si list, projděte si otázky.

V případě, že na nějakou otázku odpovíte kladně, tak ji křížkem (x) zaškrtnete.

- Necítíte se někdy dobře?
- Cítíte se často unavení?
- Máte zdravotní problémy, které trvají déle než jeden měsíc?
- Minimálně 4x do měsíce máte pocit marnosti?
- Přepadají Vás pocity:
 - vzteku?
 - smutku?
 - lítosti?
 - jiné emoce ... (doplňte)?
- Často se zadýcháváte?
- Objevují se Vám často na kůži vyrážky?
- Máte zdravotní problémy, které se Vám během jednoho roku cca 3 x vrátily?
- Máte pocit, že Vás nic nebaví?
- Často měníte nálady?

Sečtěte si zaškrtnuté otázky. Pokud jste minimálně zaškrtnuli 2 a více otázek, tak máte motivaci, jak převzít zdraví do svých rukou a jak podpořit svoje zdraví prostřednictvím postklasické homeopatie.

