**Prípad 1: 38-ročná žena, pocit únavy, vyhorenia, tráviace problémy**

„Problém prišiel na materskej. Máme dve plánované deti. Po 2. tehotenstve som hneď šla do práce, syn bol bábätko a ja som robila po večeroch, homeoffice. Dva roky som zvládala domácnosť, prácu, deti. S manželom sme sa už ani nevideli, míňali sme sa. Prácu som brala ako vykúpenie.

Mala som pocit, že len kričím, chcela som aby mi všetci dali pokoj a dopriali samotu. Pred očami som mala len povinnosti.

V septembri 2019 som nastúpila do roboty. Malý šiel do škôlky. Dva týždne po nástupe do práce som začala mať problémy s vylučovaním a trávením, pocit netrávenia.

Bolí ma posun stolice v oblasti pred konečníkom. Chýba nutkanie na stolicu aj vetry. Len ak už nejdem na WC viac dní tak pocítim slabučké nutkanie. Stolica nie je veľmi tvrdá. Cítim sa veľká, nafúknutá, boli obdobia, že aj 2 týždne som sa nevyprázdňovala. Vôbec nepočujem svoje trávenie.

Už ako dieťa som trpela zápchami. Rodičia mi museli často stolicu až vyškrabávať z konečníka. Nemala som vtedy bolesti v črevách.

OA: kamene a polyp v žlčníku, mykózy, senná nádcha (svrbenie očí, zapchaté dutiny, kýchanie)

Od 1.7.2020 fungujem v novej práci a snažím sa nastaviť režim.

Baví ma to ekonomika, aj analýzy – baví ma to do momentu, kým nie je práce veľa, potom mám toho plné zuby. Mala som v pôvodnej práci toľko práce, že by to aj druhá pracovná sila zastala a nosievala som si povinnosti aj domov.

Pracujem v kontrolingu (cestovný ruch, plasty) – analyzujem podniky a prevádzky. Vieme sa dohodnúť s vedúcou, máme podobné analytické, manažérske myslenie.

Táto práca je zodpovedná – pravidelnosť, systémovosť, dochvíľnosť – to mám rada aj v osobnom živote. Nerada robím veci na poslednú chvíľu. Nemám rada narušený systém a veci po termíne. Teraz mám priestor na robotu a vzdelávanie.

Koníčky: rodina je koníček, ale vyčerpávajúci. Pečenie chleba, ručné práce, háčkovanie, šitie, záhradka, beh. Mám sen nebyť v behu od času závislá.

Povaha: introvert som, nerada hodnotím samu seba. Nerada o sebe rozprávam. Mono- znamená sama. *(Volá sa Monika.)*

Nespravodlivosť sa ma vie dotknúť a pokrytectvo. Vnútorne sa búrim, vybuchnem ak mám plniť zbytočné a nesystémové zadania. Striktne a jasne nech mi povedia čo mám spraviť a či sa mám k tomu vyjadriť. Potrebujem pocit, že mi bola daná dôvera, to znamená, že budem robiť prácu tak, ako to je podľa mňa správne. Ak zastanem prácu tak je to v poriadku, sama seba nechválim, nech ma nechvália verejne, neviem, ako sa pri tom tváriť. Nepotrebujem ocenenie.

Niekedy som bola netrpezlivá – chýba mi trpezlivosť a dotiahnuť činnosti do konca.

Mám rada dokonalosť ale už si uvedomujem, že sa nedá dokonale spraviť. Náročná som aj na prevedenie. Aj pri stavebných prácach na dome si za to priplatíme. Nemám rada čínske veci.

Práca je zdroj príjmov. Chcem vedieť oddychovať a tráviť čas s deťmi. Neviem sa tak uvoľniť, spontánne prežiť situácie. Nedala som deťom to, čo som chcela. Už by som pri materskej nepracovala.

chute: sladké, Salko, čokoláda (ale vyrážky sú po nej)

Bezečková strava.

Domáce chleby pečiem. Radšej mám kvalitu ako kvantitu. Liptovská debnička, produkty zo záhrady. Pocit mám, že v prírode je sila.

averzia: držky, klobásy, údené mäso, prívarky

zle po: slnečnicový a repkový olej – dlho trávi.

Detstvo: Sme traja súrodenci a ja som najstaršia, musela som sa postarať o mladších. Sme rodinne založení, nikdy sme sa za rodinu nehanbili, ani pubertu sme nemali.

Nebola som rebel, znamenie Panna je systémové. Zodpovednosť, pomoc druhým.

Tancovala som, spievala v cirkevnom zbore. Pociťovala som vnútornú radosť – nebola som dokonalá, talentovaná, vydrela som si to. Rodičia vraveli, že neviem spievať ale vyspievala som sa, v trojhlase som bola oporou ostatným. Nie som sólový spevák. Vedela som však, že ladím s prvým hlasom. Úžasný pocit, že som to zvládla. Ak bol kopec ľudí okolo mňa v zbore, tak nebol dôvod na trému. Ak bol na súťaži v tanci výsledok, tak ma to aj ďalej bavilo. Mrzelo ma ak sme nevyhrali, rada mám úspech.

Samouk som vo všetkom. Sama si naštudujem a idem do toho (ručné práce, torty).

Vzdelanie: obchodná akadémia, vysoká škola – chcela som audítorstvo, nedostala som tam. Vo Zvolene som študovala procesy spracovania dreva a potom podnikový manažment. Za dva roky tri ročníky som zvládla. Počas štúdia ocko prišiel o robotu a tak som pracovala. Cítila som zodpovednosť, aby som si pokryla výdavky.

Vždy som snívala o pekárni. Nemôžem byť podnikateľ, lebo si neviem vypýtať za svoju prácu. Rada mám ručnú výrobu, dať a spraviť niekomu radosť.

Ja zaučím človeka. Neviem krivdiť, nadávať. Pocit za spravodlivosť dusím v sebe. Nerozumiem, prečo sa ľudia tak k sebe správajú – pokrytecky.

ZR: 1. pokoj v duši, 2. nie som náročná na život, chcem len zabezpečiť rodinu.

**Prípad 2: 5-ročné dievčatko s kašľom**

Mamka ma kontaktovala už deň pred získaním popisu, ktorý uvádzam nižšie. Problém začal zachrípnutým hlasom ráno a popoludní sa pridal intenzívny kašeľ. Nakoľko sme sa večer neboli schopné určiť spoľahlivé príznaky, dohodli sme sa, že sa skontaktujeme ráno.

Ranná správa prišla s týmto popisom:

„Ahoj, noc bola pokojná, bez kašľa. *Cca 5 minút po tom ako dcérka vstala z postele začala strašne kašľať, až ju z toho naťahovalo na zvracanie. Trvalo to celých 10 minút. Ukazuje, že ju to dráždi, šteklí v hrdle „pod ohryzkom“a hovorí, že tam cíti akoby „železný krúžok“. Vykašle niečo, ale hneď to prehltne. Pýta si vodu na pitie a opäť má zachrípnutý hlas! Avšak máme tu suchý vzduch. Náladu má dobrú, je milá, maznavá a pýta sa za kamarátmi do lesnej škôlky.“*

Navrhnite homeopatikum, potenciu a dávkovanie. ☺