

pro TERAPEUTY - Možné vedlejší účinky a interakce



V produktech H&D používáme silné extrakty, které **mohou zesílit nebo snížit účinnost léků**, proto se **vždy svých klientů ptejte, jaké léky užívají** – včetně volně prodejných. Většina klientů si **neuvědomuje rizika**, která mohou doplňky stravy ještě **umocnit**. Proto je na místě zvýšená opatrnost a individuální přístup. Kombinace doplňků a medikace může vést nejen k **oslabení účinku léků**, ale i k **jejich zesílení**, přetížení organismu nebo závažným **interakcím**. Pokud klient užívá léky na předpis, je nezbytná **konzultace s lékařem** – a to dříve, než doporučíte **doplňek**! U volně prodejných léků vyzvěte klienta k **větší pozornosti vůči reakcím těla** při společném užívání s doplňky stravy. Při jakémkoli podezření na nežádoucí účinek doporučte doplňek **okamžitě vysadit a situaci konzultovat s lékařem**.

Stále více lidí užívá léky, proto máme různým způsobem vytvořené receptury, aby byly:

✓ pro lidi bez léků - **maximálně účinné EXTRA SILNÉ**

například: **Glutathion Extra** silný obsahuje stimulační látky a ochranný aktivátor ingrediencí – **piperin**, který zároveň **brání degradaci léků a tím zvyšuje jejich účinnost** – **riziko předávkování**, proto jej **nesmí užívat** zejména staří lidé s **vysokými dávkami léků** na ředění krve, vysoký krevní tlak, srdce a dalšími při jejichž předávkování by byl ohrožen život. U některých léků stačí **3hodinový odstup před nebo po užití léku** – po konzultaci s lékařem!

- řada **Anti-Stress** a **Neurocholin Extra** silný zesiluje účinky **antidepresiv** (**riziko přestimulování** – serotoninový syndrom) a ingredience **DMAE** se nesmí užívat s léky (opět míněno **vysoko dávkované doplňky či léky**): na ředění krve a inhibitory cholinesterázy, u lidí s bipolární poruchou, schizofrenií, epilepsií, těhotenství.

✓ Receptury sestavujeme s ohledem na trávicí soustavu (**snížení dráždění**) a vstřebatelnost jednotlivých látek, toho je možno využít pro klienta a **zvolit pro něj bezpečnou variantu** např. **BakteHerb** obsahuje **piperin** a látky nedráždící žaludek, naopak **ParaHerb** a **Aloe/Oreganol** ho neobsahují, u nich **brání zničení ingrediencí kapsle odolné žaludečním kyselinám**. **KardiWin** je předepisován především starším pacientům, zejména pro vysoký obsah **bio-aktivního resveratrolu**, který je bez piperinu deaktivován. Proto používáme **prémiový lipozomální resveratrol** a ještě posílený synergickými látkami **Quercetin** a **Aloe vera**.

✓ **SENSITIVNÍ** - pro většinu lidí užívajících léky, děti, těhotné a kojící ženy (**vždy pečlivě čtěte příbalové letáky**)

Další **RIZIKO** jsou **hypochondři** (lidé kteří se moc pozorují - somatizují) nebo ti kteří absolutně **ignorují varovné signály** svého těla či **nedodržují doporučení**. Pro všechny tyto případy jsou vhodné produkty **SENSITIVE** (**nižší účinnost, ale bezpečné**).

- Zodpovědnému člověku (např. s vyšším tlakem, cukrovkou) stačí **upozornění, že doplňky mohou natolik zvýšit účinky léků** (snížit tlak / glukózu v krvi), **že může dojít k motání hlavy, což znamená snížit dávkování doplňků**.

Neřešte vše najednou, zaměřte se na **postupné kroky** – osvědčené je **povzbudit psychiku a vitalitu**, tím klient získá důvěru a trpělivost pokračovat s dlouhodobou terapií a provádět změny v životním stylu.

Časté chyby klientů při užívání léků a doplňků:

✗ Často podceňují zejména **léky na bolest**, např. **ibuprofen** (riziko krvácení z trávicího traktu)

✗ Kombinace více produktů **se stejnou účinnou látkou**

– např. **paracetamol** v lécích na bolest + horečku + chřipku → překročení dávky a **poškození jater**

– **zinek, vitamín D** nebo **železo** ve více doplncích → riziko přetížení

✗ **Současné užívání léků** - s **piperin, grep, zázvor** nebo **chilli**

– přírodní látky ovlivňují **metabolismus léků** (mohou je zesílit nebo oslabit)

- u produktů tyto látky obsahující nutné **dodržet odstup 2–3 hodiny od léků.**

X Doplnky stravy „na noc“ kombinované se sedativy nebo léky na psychiku

– např. adaptogeny (ashwagandha, kozlík, mučenka) + benzodiazepiny → **nadměrné otupení, zmatenost**

X Byliny na imunitu u **autoimunitních onemocnění**

– např. echinacea, ženšen, reishi – mohou **aktivovat imunitu nevhodným směrem**

X **Detox** při užívání více léků nebo chronickém onemocnění jater

– začínají silnými směsmi (houby, antioxidanty, pelyněk, ALA...) → **játra nestíhají, zhoršení stavu**

- je osvědčené **nejdříve vyživit orgány** s pomocí např. **NeuroDetox Energy** či senzitivnějším **Homocysten-Hcy**, poté je detoxikace **lépe snášena a to i psychicky**

X Užívání doplňků **nalačno**, které **dráždí žaludek**

– např. železo, kurkumin, extrakty z hub – může vést k **nevolnosti, pálení žáhy, bolestem břicha**

X **Přerušované** nebo **chaotické dávkování**

– jednou denně, jindy zapomenou, pak „dohoní“ dávku – zvláště u **minerálů, enzymů, probiotik** to snižuje účinnost

X **Nedostatečný příjem tekutin** při detoxikaci nebo užívání vlákniny, hořčíku, bylinných čajů

– může dojít k **zácpě, bolestem hlavy, únavě, přetížení ledvin**

Rizika interakcí neužívanějších léků:

1. **Léky na ředění krve** (antikoagulační) **X Riziko:** Závažné krvácení

- Ginkgo biloba, česnek, ženšen, kurkumin (kurkuma), omega-3 mastné kyseliny

- Produkty Health&Detox®: **ArtenZym, Omega n-3, Kolagení želatina EXTRA silná** (boswellové kyseliny)

2. **Antidepresiva** (SSRI/SNRI, MAOI) **X Riziko:** Serotoninový syndrom - **přestimulování**, snížení účinnosti léků

- Třezalka tečkovaná, Šišák, 5-HTT / tryptofan, SAM-e, DMAE, stimulanty (např. kofein, guarana)

- Produkty Health&Detox®: **Anti-Stress, NeuroDetox Anti-aging, NeuroCholin Extra silný**

3. **Hormonální terapie a antikoncepce** **X Riziko:** Snížení účinnosti hormonálních léčiv

- Třezalka tečkovaná, Drmek obecný, Andělíka čínská, Ploštičník hroznatý, Kotvičník, Muira puama

- Produkty Health&Detox®: **Prostimun** (kotvičník), **Maka extra, Libidus a VenusFit** (Muiru puama), **MenoFit** (Smilnec chlupatý a Červený jetel),

4. **Léky metabolizované játry a ledvinami** **X Riziko:** Jaterní a ledvinová toxicita

- Vysoké dávky EGCG (zelený čaj), reishi, aloe vera, andrografis, kava-kava

- Produkty Health&Detox®: **Aloe/Oreganol, ArtenZym**, produkty s **extrakty hub Reishi, Coriolus**, případně Shitake nebo Maitake, **Gotu kola**

5. **Léky na cukrovku** (antidiabetika) **X Riziko:** Hypoglykémie (příliš nízká hladina cukru v krvi)

- Chrom, berberin, skořice, gymnema, kyselina alfa-lipoová (ALA)

- Produkty Health&Detox®: **Dialeg** (Gymnema lesní), **Renewal** (ALA), **GLUCO-INOSITOL, Omega n-3, Gotu kola**

6. **Léky na vysoký krevní tlak a srdce** **X Riziko:** Zvýšení krevního tlaku, retence vody a sodíku, srdeční obtíže

- Lékořice, produkty s kofeinem nebo stimulačními bylinami (např. guarana, yerba maté), adaptogeny

- Produkty Health&Detox®: **T-Regul** (draslík, ženšen), **Sport MAGNE** (draslík), **EnerGener** (guarana),

7. **Diuretika** (léky na **odvodnění**) **X Riziko:** Nerovnováha elektrolytů (zejména ztráta draslíku)

- Kopřiva, přeslička rolní, petržel

- Produkty Health&Detox®: **LymfoStim** (svízel, petržel), **Polyporus**

8. **Léky s úzkým terapeutickým rozmezím a látky ovlivněné piperinem** **X Riziko předávkování:** **zvýšené vstřebávání léků i toxických látek.** Možné **předávkování nebo zesílené účinky** některých léků. Nežádoucí účinky i u jinak „neškodných“

doplňků. Ovlivnění jaterních enzymů CYP450 (zejména CYP3A4, CYP2D6)

- **Piperin** (extrakt z černého pepře) u produktů obsahujících piperin by měl být minimální **odstup od léků 2-3 hodiny**, protože zvyšuje biologickou dostupnost mnoha látek **až 20-ti násobně** (např. kurkumin, resveratrol, léky, toxiny).

Grepfruitová šťáva (Citricidal, Grepofit,...), **Zázvor**, **Chilli** rovněž ovlivňují metabolismus přes CYP450, i když slaběji

- Produkty Health&Detox®: **Energenger** (chilli)

Produkty Health&Detox s piperinem	Množství	Riziko	Doporučení pro praxi: minimální odstup 2–3 h od léků (před nebo po užití léků)
SlimStar	100 mg	Vysoké	nesmí užívat při žaludečně-střevních zánětlivých onemocněních , nevhodné u vysokého tlaku krve , diabetiků , léky na ředění krve a erekci atd.
S-Excellent pro muže	5 mg	Střední	Nesmí být kombinován s Viagrou (sildenafil) ani jinými léky či doplňky na podporu erekce nebo se stimulanty (Libidus – je bezpečný)
S+Excellent pro ženy	5 mg	Nízké	
CA-Regener	5 mg	Střední	Záleží na složení, opatrnost u chemoterapie
BakteHerb	5 mg	Nízké	Bylinný, bez významných interakcí
Mangawin	3 mg	Střední	Pozor u diabetiků, může ovlivnit metabolismus
LiverCell	3 mg	Nízké	U jaterní zátěže a více léků opatrnost
Neurodetox Anti-Aging	3 mg	Střední	Možné interakce s léky na nervy
Anti-Stress 2	3 mg	Střední	Pravděpodobně adaptogeny – pozor u sedativ a psychofarmak
Glutathion extra	2 mg	Nízké	Nízká dávka, ale součást detoxikačního protokolu
Anti-Stress 3 RELAX ingredients	2 mg	Střední	Možné interakce s psychofarmaky

Nezapomínejte, že NElékař NESmí poskytovat služby zdravotnického charakteru (např. stanovení diagnózy, léčbu nebo snížení dávkování či úplné vysazení léků).

Přesto Vás lidé často žádají o pomoc při řešení zdravotních problémů. Vy však doporučujete **detoxikační, regenerační či povzbuzující kúry** a podporujete **zdravý životní styl**.

Klient by se měl o terapii a užívání produktů **vždy poradit s lékařem** (ne s lékárníkem – ten často doporučuje produkty vlastní lékárny). V praxi ale **99 % klientů lékaře o konzultaci nepožádá** – a právě proto je důležité, abyste se chránili: jasně vymezili svou roli a zaznamenali doporučení, která jste předali. Může se stát cokoliv – včetně situací, které **nemají se samotnou terapií přímou souvislost**, nebo kdy klient **nedodržel doporučení**. Z vlastní praxe uvádím:

X „Kvůli NeuroDetoxu Energy jsem celou noc nespala!“ – po týdnu argumentace si velmi nepříjemná paní vzpomněla, že byla večer unavená a potřebovala pracovat, tak snědla zákusky a vypila dvě kávy.

X Klient podstupující jaterní kúru šel na bujarou oslavu s alkoholem.

X Při nachlazení lidé běžně kombinují několik volně prodejných léků s obsahem paracetamolu – což je při vyšších dávkách nebo kombinaci s alkoholem **hepatotoxické** a může vést až k **selhání jater**.

X Klient si během kúry sám přikoupí volně prodejný lék na bolest nebo **užívá bylinky ovlivňující účinek léků**, které zamlčel.

Pokud se dopustí chyby lékař, systém ji často zahladí. Ale pokud si někdo stěžuje na terapeuta bez lékařské licence, můžete čelit nepříjemným situacím, absurdním obviněním a tlakům!

Jak správně ověřovat informace u klientů

1. UŽÍVÁNÍ LÉKŮ

„Ještě pro jistotu – rozumím tomu správně, že **neužíváte žádné léky předepsané lékařem ani volně prodejné přípravky z lékárny, jako jsou tablety, masti nebo náplasti?**“

2. UŽÍVÁNÍ DOPLŇKŮ STRAVY

„Užíváte **aktuálně** nějaké vitamíny, minerály, bylinky nebo jiné doplňky stravy?“

(Např. zinek, vitamín D, hořčík, kurkumu, tinktury, prášky na imunitu apod.)

3. ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ A DIAGNÓZY

„Máte prosím nějakou **diagnostikovanou nemoc, o které bych měl/a vědět?** Například cukrovku, problémy se srdcem, játry nebo ledvinami?“ (Cílené ověření možných **kontraindikací**.)

4. ALERGIE A PŘECITLIVĚLOSTI

„**Jste na něco alergičtí, třeba na bylinky, potraviny, léky nebo jejich složky?**“ (Připomíná, že nejde jen o klasické alergie jako pyl, ale i o možné reakce na léčivé látky.)

Tip na závěr:

Vždy je dobré po odpovědi klienta - **shrnutí - zopakovat vlastními slovy a požádat o potvrzení**.

Např.: „Rozumím tedy správně, že aktuálně nic neužíváte a žádné diagnózy nemáte?“

Tak klient slyší shrnutí, může potvrdit nebo případně upřesnit – a předejete tím zbytečným nedorozuměním.

Je to jemné, profesionální a chrání to obě strany.

Upozornění a doporučení pro Bezpečnou praxi.

Tato pravidla ochrání vás i klienty a zajistí etické a právně korektní poskytování vašich služeb.

✓ Než začnete s klientem pracovat, vždy se ho nejprve **zeptajte, zda je v péči lékaře a jestli užívá nějaké léky** – včetně volně prodejných! Pokud ano, nastavte pouze **podpůrnou terapii**. Informace a doporučení od nás jsou pouze doplňující a vycházejí z principů tradičního léčitelství. Pokud jsou naše doporučení v rozporu s pokyny lékaře, **klient se vždy musí řídit radami svého lékaře!** Lékař nejlépe zná jeho aktuální zdravotní stav i léčbu, kterou klient absoluuje.

✓ Poskytujeme informace o použitých přírodních látkách včetně možných vedlejších účinků a interakcí s léky. Upozorňujeme však, že **množství léčivých přípravků na trhu stále roste a přibývá také alergií a individuálních intolerancí**. Proto je vždy nezbytné, aby si klient pečlivě prostudoval příbalové letáky všech léků, které užívá, a v případě nejasností se poradil se svým lékařem nebo lékárníkem. Ideálně by měl **příbalové letáky přinést s sebou na konzultaci**, protože mnozí klienti je nečtou, podceňují rizika nebo si nepamatují přesné názvy a složení léků.

✓ Nesnažte se řešit vše naráz – zaměřte se na **postupné kroky** vedoucí k obnově homeostázy - přirozené rovnováhy a normální činnosti organismu. **Osvědčené je nejprve podpořit psychickou pohodu a dodat tělu vitalitu**. Tím klient získá důvěru v proces, pocítí první pozitivní změny a snáze najde trpělivost pro dlouhodobou terapii i úpravy životního stylu.

✓ Klientovi věnujte maximální péči a **pravidelně sledujte jeho stav**. Doporučuji mu předat své telefonní číslo, aby se na vás mohl včas obrátit v případě jakýchkoli neobvyklých reakcí, zhoršení zdravotního stavu nebo pochybností ohledně doporučené terapie. V takových situacích **terapii neprodleně upravte nebo přerušte a klienta nasměrujte k lékaři**.

✓ Jako nelékaři:

- **nesmíme stanovovat diagnózy nemocí ani nahrazovat odborná vyšetření či testy,**
- **neposkytujeme žádné sliby ani záruky na vyléčení, výsledky se vždy mohou individuálně lišit,**
- **zdravotní tvrzení nepoužíváme, pokud nejsou schválena platnou legislativou.**
- **v případě vážných nebo akutních zdravotních potíží klienta vždy odkážeme na lékařskou péči,**

- nesmíme uvádět klienta v omyl tvrzením, že naše metody jsou jediným či nejlepším řešením.
 - nezasahujeme do předepsané léčby, **neměníme dávkování léků a ani je nevysazujeme**. Klienty můžeme pouze jemně nasměrovat, aby se při prokazatelném zlepšení poradili se svým lékařem ohledně případné úpravy léčby.
- ✓ **Přírodní produkty** (pouze přispívají k normalizaci tělesných a psychických pochodů, viz. Schválená zdravotní tvrzení EU) od **Health&Detox®** jsou **100% čisté** (BEZ příměsí), proto je **skladujte od 4 do 21 °C**. Produkty jsou určeny pro **kondici, regeneraci a detoxikaci, NE pro léčbu!**