

„Tento článek sdílí osobní zkušenosti autora a nenahrazuje odbornou lékařskou péči.
Více viz upozornění na konci článku.“

Produkty **Health&Detox®** jsou **100% čisté = obsahují pouze účinné látky** (**BEZ příměsí**), používáme kvalitní holandské kapsle, avšak z mého pohledu nemají žádnou nutriční hodnotu, proto si **kapsle vysypávám na lžičku, zapiji a spolknou pouze obsah** (výjimka jsou kapsle DRcaps®, které chrání ingredience před žaludečními kyselinami, proto je polykám celé). Ale všechno má své pro a proti:

NE/VÝHODY aneb přirozené vlastnosti produktů BEZ chemie

Stejně tak jako plodiny pěstované bez chemie ze zahrádky, které moderní člověk vnímá jako kazové a **nevzhledné**: černé tečky, deformace, červy, rychleji se kazí a zplesniví. Ano, to jsou jejich přirozené vlastnosti, vytváří se v interakci s okolím (hmyz, kroupy, mráz, málo nebo hodně deště atd.), avšak pohled z druhé strany ukazuje, že **rostlina pro vlastní obranu vytváří ochranné látky**, které poté **zvyšují i naši odolnost**, nemluvě o obsahu několikanásobně **vyššího množství vitamínů, enzymů** atd.

A tak i **100% čisté produkty** od Health&Detox® mají **přirozené pozitivní vlastnosti** i ty nelibivé viz.

😊 **Odér** neboli zápach po otevření balení: každá bylinka (ingredience) má svou vůni, bohužel některé nám páchnou. Například extrakt mučenky je cítit **po zkaženém másle**, protože obsahuje kyselinu gama-aminomáselnou. Omega-n3 je cítit **rybinou**, protože obsahuje rybí tuk. Kardi koenzym má odér přírodního **fermentovaného Q10** atd.

😊 **Pachuť**: lidé, kteří si vysypávají kapsle (na lžičku či do nápoje), se dotazují na **koncentrovanou příchut'** hořká, kyselá, pálivá a různé kombinace. Bez dochucovadel se může jednat o intenzivní, zemitý nebo hořký zážitek – to je znak pravé přírody, je to v pořádku / silnější extrakty mají ještě výraznější pachut'

😊 **Sesychání, ztuhnutí či hrudkování**: u některých produktů se obsah kapsle může smrštit, což je způsobeno úbytkem vlhkosti obsahu nebo **srážením** (koagulace/difuze) celého obsahu viz. foto 1 **Betain+** (organická kyselina betain / zásadité extrakty bylin), nebo vznikají jednotlivé „**kapičky**“ ve směsi kapsle foto 2 **LymfoStim**, jedná se pouze o **vizuální daň** za 100% čisté produkty a **důkaz** že jsou BEZ stabilizační chemie (**skladovací teplota do 21°C** a temno brání koagulaci ingrediencí). Nejedná se o vadu, ale o přirozený proces u živých, produktů BEZ užití chemie.



Vysvětlení reakce: když rozemelete suchá semena či ořechy získáte suchý prášek, pokud semena lisujete, získáte olej. **U extraktů jde o období lisování**, výsledkem je **mastný koncentrát**, který se vpíjí do okolních ingrediencí. Jedná se o přirozenou reakci, pouze optickou záležitost, produktům v plné míře **zůstávají pozitivní účinky** (v žaludku se vše rozpustí).

😊 **Barevná odlišnost**: může se stát, že při koupi dalšího balení zjistíte jiný barevný tón obsahu kapslí. Barva prášku uvnitř kapslí se může lišit v závislosti na šarži (např. sklizeň, roční období či místo sběru). Tato proměnlivost je běžná u

přírodních surovin a **nemá vliv na účinnost**. Vysvětlení:

a) U barvy bylinek záleží (nová sklizeň) na **množství sluníčka / deště**, poměru **živin / minerálů** v zemině v níž roste, na rychlosti a teplotě sušení atd. Jednoduchý příklad: pokud si zalijete tentýž čaj různě teplou vodou (nebo jen použijete masivní / tenkostěnný hrnek), nebo zapomenete a o chvíli déle scedíte čaj, výsledný barevný tón je jiný.

b) Stále **vylepšujeme receptury**, aby byly ještě účinnější nebo odpovídaly současné poptávce, **část původních ingrediencí nahradíme novými** viz. Arzenzym byl hnědočervený, nyní je nově žlutozelený.

😊 **Vyboulené dno dózy:**



NEní znamením **nafouklého / zkaženého produktu**, **produkt je v pořádku - OK**.

Dózy se **vyrábí vyfukováním do formy**, dno je hladké bez vyztužení, proto se **při chlazení vyboulí** většinou dovnitř, někdy naopak ven, viz foto. Víčko není hermetické, takový tlak plynu by neudrželo (zkuste si dno promáčknout na druhou stranu, je na to třeba velké síly), plyn by unikl!



😊 Všechny ingredience Health&Detox® jsou **testovány**, aby byl i přes všechna **ekologická opatření** vyloučen případný obsah **plísní, bakterií a těžkých kovů**.

Když se **pěstují rostliny na malé ploše** či ještě lépe, když se zasejí **symbiotické druhy** společně, tak se zabrání tomu, aby se masivně rozvinula plíseň nebo škůdci parazitující na určitém druhu rostliny (je to sice pracnější / dražší, ale naše zdraví za to stojí). Naproti kolektivizačnímu myšlení, zastáváme názor, že je pro rostliny **žádoucí, aby byly vystaveny přirozeným vlivům, protože si na ochranu vytváří vlastní protilátky** (viz. Resveratrol v červeném víně), které jsou nesmírně **důležité i pro naši imunitu** atd. Přitom se **řídíme zkušenostmi našich osvědčených předků** viz. plísní napadené listy či rostliny házej za plot / nedávej je do kompostu, protože plíseň, kterou nezničíš ani vařením, by kontaminovala celou půdu a napadla vše, co na ní roste. Například v některých pivech jsou zjištěny aflatoxiny – a to bohužel díky regulačním příkazům se na polích již nestřídá cukrová řepa s ječmenem, nýbrž s plísní podléhající kukuřicí, jejíž stvolý zůstávají na poli (přitom jsou ekologické metody bránící rozvoji plísní viz. užití prvku Bór do hnojiva či jako postřik na listy).

😊 **Trvanlivost:** sušené bylinky při dobrém skladování vydrží mnoho let, avšak dle zákona je po nakapslování označujeme dvouletou dobou spotřeby.

Extrakty, aminokyseliny atd. mají kratší trvanlivost – 2 roky za předpokladu **skladování v suchu a temnu při pokojové teplotě** (do 21°C). Pokud je nespotřebujete do data na obalu, odevzdejte produkt k ekologické likvidaci v lékárně, děkujeme.

😊 **Skladování v chladu:** pokud chceme skutečně přírodní bio-aktivní látky a kultury **BEZ** chemické stabilizace, je třeba některé látky uchovávat v chladu **do 6°C**, například probiotika, enzymy, NADH.

Jiné látky potřebují pro zachování struktury (zabránění vzájemné difuzi ingrediencí) teplotu **do 21°C** (viz. aminokyseliny, glutathion, saw palmetto).

😊 **Detoxikační příznaky:** jako **nevolnost, průjem, akné** či zhoršení stavu pokožky a jiné **jsou žádoucí, je to známka čištění** (brání se bakterie, paraziti vylučují toxické látky na obranu či se uvolňují z jejich mrtvých těl). **Tyto příznaky vymizí nejdéle do 14 dnů** (pokud kúru vzdáte, jen tím zvýšíte odolnost bakterií vůči dalším anti-biotickým terapiím). Detoxikace je námaha pro tělo - odvod toxinů je zátěž, proto je nezbytné **navýšit pitný režim** – čistá voda, **zpomalit/omezit stres a relaxace** (uvolnění tenze svalů, **kapilár** atd. - jinak **se mohou zneprůchodnit** a čištění je polovičaté, až **zdraví škodlivé!**). 99% lidí se chce vyčistit/detoxikovat, aby mohli pokračovat ve společnosti/egem vytvořené představě sebezničujícího života. **Život je o rovnováze = je třeba odpočívat**, většina lidí to dokáže, až když je zastaví vážná nemoc, pak si najednou najdou čas na odpočinek i jiné potřeby těla a duše.
PS: **Vědomý půst** je prospěšná očistná terapie, ale **nepravidelné stravování** a **konzumace sladkého** jsou **hřebíky do rakve!**

😊 **Dávkování:**

obvykle 1 až 4 kapsle za den 20 minut před jídlem, nebo 1 hodinu po jídle, **zapít min. 2 deci čisté vody**. POZOR: NEUŽÍVAT S LÉKY bez souhlasu lékaře! Vitalitu povzbuzující produkty neužívat minimálně 6 hodin před spaním **2-2-0**. Lidé **s citlivou trávicí soustavou** nebo při silných detoxikačních příznacích (nevolnost, průjem) užívají **1 kapsli za den**, pak při zlepšení snášenlivosti postupně navyšují dávku na **2x 2 kapsle**.
Nevolnost způsobují detoxikačním bylinkám brání se dysbiotická střevní mikroflóra (**bakterie** vylučují více toxinů, aby nás zhoršením stavu odradili od pokračování v očistné kúře) a také **nedostatek ochranných látek v žaludku**. Proto je doporučováno: **nasnídat se a (detoxikační) produkty užít až 20 min před dalším jídlem**. Po ránu je žaludek nejcitlivější, protože je bez látek ochraňujících jeho sliznici. Ty se do něj vylučují až při trávení potravy. Po jídle tam vždy část ochrany zbude a bylinné extrakty i léky jsou pak lépe snášeny. Lidé s **velmi přecitlivělým žaludkem**: v tomto případě raději **užívejte kapsle až po jídle** (avšak tím se mírně sníží jejich účinnost).

😊 **Dotaz na kapsle:**

Dobrý den, už několik let užívám vaše doplňky. Ráda bych věděla, zda není vhodnější požívat obsah bez tobolek, třeba vysypáním na lžičku. Nejsou obaly při dlouhodobém užívání škodlivé?

Odpověď:

Naše produkty jsme zamýšleli vyrábět v duchu naprosté čistoty (BEZ aditiv – což stále dodržujeme) a jen s pozitivními účinky, to znamená co **nejkvalitnější ingredience BEZ kapslí**. Jenomže bylinky, extrakty atd. jsou cítit a chuťově nic moc (slušně řečeno), proto jsme začali s malými baleními v kapslích a větší balení byla sypaná, ta se NE/prodávala. Proto jsme místo nich začali vyrábět **300 kapslová rodinná balení**, ty jsou oblíbené. A pokud má zákazník zájem, vyrobíme i sypanou variantu.

Výživový poradce a bylinkář Trávníček odpovídá na častý dotaz „**Jak produkty užívám Já?**“:

Kapsle máme kvalitní holandské, ale já si většinou **kapsle vysypávám na lžičku** a zapiji (při tom POZOR: nedýchat, ingredience jsou velice jemně namlety, nejednou jsem se při nepatrném nadechnutí rozkuckal).

- **želatinové** - ty polykám, je to vlastně ztužená želatina
- **vegetariánské** – vysypávám, připadá mi zbytečné, aby je tělo rozložilo a zase vyloučilo (neobsahují žádné živiny, nic hodnotného pro tělo).
- **DR.caps** – tyto kapsle je technologicky náročnější vyrobit, protože **chrání obsah před zničením žaludečními kyselinami** (jsou používány i pro výrobu léků, není žádná studie o škodlivosti). Ty také vysypávám, ale jsem smířen s tím, že tak znehodnocením cca 40% účinných látek, proto vysypávám / užívám 1 až 2 kapsle denně navíc. POZOR: kapsle **nelze** vysypávat u produktu **Clean&Active**, mohlo by dojít k podráždění jazyku, hltanu či jícnu!

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

Pokud užíváte léky, včetně těch volně prodejných, **vždy se o užívání bylinných produktů nejprve poradte s lékařem či lékárníkem!!!** Bylinky mohou **zvýšit účinnost léků** (zejména piperin / bylinky na cukrovku či vysoký tlak), nebo ji **naopak snížit** (např.: čistící bylinky pampeliška, reishi, coriolus, LymfoStim).

„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“

„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí stačí se podívat na nebe.“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování.**

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.