

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



Health-Detox®

Byliny • minerály • vitamíny
Být v rovnováze a radosti



PO KTERÝCH SE HUBNE aneb nepochopená zpráva od našeho těla

- ✓ Krátkodobý 7 denní "pocit hladu" po vitamínech B je **přírozený signál**, že **tělo doplňuje důležité látky**
- ✓ Po vyrovnaní hladin Běček se často dostaví **pokles hmotnosti, otoků a zlepšení psychiky**
- ✓ Vyvážená dávka vitamínů B představuje **jednoduchý krok k regeneraci a vitalitě**

„Mám po Běčkách žravou, určitě po nich přiberu!“ slyším často od klientů. Přitom opak je pravdou. To, co vnímáme jako „zvýšenou chuť k jídlu“, je **přírozený signál těla nedostatku nutrientů** – proto si ženy často stěžují na **lámavé nehty, vypadávající vlasy, studené končetiny, kožní potíže...**

Když tělu chybí vitamíny, snaží se primárně ochránit životně důležité orgány. Vnější vzhled pro přežití důležitý není. A právě proto po doplnění vitamínů často **dochází ke zlepšení i těch potíží, na které vitamíny nemají přímý vliv** – tělo totiž s živinami začne zacházet spravedlivěji a **vyživené orgány mohou posílat více energie („čchi“) do ostatních částí těla.**

Je to jen **prastarý ochranný mechanismus v mozku**: naši pradávni předkové se živili **sezónním sběrem** a lovem, také se mohli vyskytovat v oblastech, kde **chyběly určité druhy potravin** = několikaměsíční / letý deficit některých vitamínů. Poté, co se dostali k potravinám s jím chybějícími vitamíny, **mozek dal nekompromisní příkaz „ŽER – doplň co nejvíce vitamínů, udělej si tělesnou zásobu, zase nebudou“**. Tato primitivní část mozku neví, že jste začali užívat kapsle, prostě se jen domnívá, že jste se konečně dostali k potravinám s obsahem chybějících vitamínů.

Vitamíny skupiny B jsou klíčem k **metabolismu, detoxikaci i vyrovnané hormonální rovnováze**. A když je konečně doplníte, tělo si oddechne – začne lépe **spalovat tuky, odvodňovat a regenerovat**. Nejde o přibírání, ale o přechodný signál mozku: „Doplň si, co ti chybělo!“ A ten se dá krásně pochopit, když víme, proč vzniká.

Po užívání vitamínů B mám žravou, působí přibírání na váze?

NE! Naopak mnoha ženám (po překonání ☼ přechodně zvýšené chuti k jídlu – cca týden) se snižuje hmotnost i tvorba otoků (např. neutralizace překyselujícího homocysteinu). Nedostatek jakékoli pro metabolismus důležité látky v těle může způsobit dlouhodobé přibývání na váze, jelikož si tělo snaží vytvořit ochranu alespoň v podobě zásobního tuku.

Obsahuje-li Váš jídelníček dostatek vitamínů B, tak se Vám ani při užívání vysokých dávek B chuť k jídlu se nezvýší.

Pokud vám delší dobu chybí, byť jen jeden z vitamínů B, tak se vám ☼ přechodně (7 až 14 dní) zvýší pocit hladu. Pocit hladu je nižší s kratší dobou nutkání, pokud užíváte čistý (BEZ aditiv) komplex vitamínů B, a naopak vyšší, pokud užíváte jednotlivé vitamíny B (často s vysokým obsahem aditiv). Díky vyváženému poměru (s ohledem na vstřebatelnost) a vysokým dávkám vitamínů B v **NeuroDetox Energy** nebo v **Homocystein-Hcy** je pocit hladu minimální, v trvání nejvýš týden.

Nežehrejme na prastarý ochranný mechanismus, neboť nás **dokonale chrání – jen musíme pochopit jeho principy:**
- **Tuk chrání před chladem.** Pokud chcete zhubnout pomocí



plavání a nejste zrovna na dovolené v tropech, tělo ve studené vodě začne **ještě více ukládat tuk - jako izolační materiál.**)

– **Tuk je ochranou před smrtí.** Vytváření nadměrných zásob: chybí-li živiny, je to pro tělo stav ohrožení. Proto po nějaké době začne ukládat, co může – **tuk je přirozená zásoba energie**, ze které se dá přežít. Sice se omezí regenerace, výkonnost fyzická i psychická, čistící schopnosti těla atd., ale přežijete.

Už jste slyšeli termín „**prázdné kalorie**“? To, že máte plný žaludek a energii, ještě neznamená, že je vše v pořádku.

Nedostatek vitamínů B (zejména B3 a B6) **způsobuje přibývání na hmotnosti**. Vitamíny skupiny B jsou nezbytné pro **čištění těla od toxinů, jedů, homocysteinu a chemických reziduí**, například z léků. Některé ženy se na mě obracejí (jsem výživový poradce) s tím, že najednou z ničeho nic přibraly během pár měsíců mnoho kilogramů. Často stačí dotaz: **Neužíváte nějaké nové léky** (nejčastěji kortikoidy / antidepresiva), **nebo jste nezměnila antikoncepci?**

– Zavodnění (otoky) či **páchnoucí pot** a moč jsou první fází, v dalším kroku tělo řeší **neutralizaci škodlivin – obalením tukem**, kožní potíže, kostní nebo kožní výrůstky, ukládáním do kloubů viz dna.

Je to jen další ochranný mechanismus: pokud má tělo **sníženou schopnost detoxikace** – vylučovat škodliviny (z nedostatku vitamínů, minerálů, aminokyselin... potřebných pro tvorbu detoxikačních enzymů), se tělo snaží **nejprve naředit jejich koncentraci** – vznikají otoky. Stejně jako když si uděláte tlačenko s cibulí a přezenete to s octem – co uděláte? Přidáte vodu, tím ocet naředíte, pak si na tlačence pochutnáte a zbytek octové vody vylijete.

Dobrá zpráva na závěr? **Tělo chce spolupracovat – jen je třeba mu naslouchat.**

Tuk, otoky nebo únava nejsou projevem selhání, ale **zprávou těla, že mu něco chybí**. Jakmile mu začneme dodávat to, co skutečně potřebuje – **živou výživu, ne jen kalorie** – začne se zázračně měnit. Začne se **čistit, regenerovat, odlehčovat**.

Nemusíme hned drasticky měnit vše. Stačí začít:

- ✓ **Pestrým jídelníčkem** – nezapomínat na **kvalitní tuky** (**tloustne se převážně po cukrech**), **barevnost** (karotenoidy) a **živost** (enzymy, vitamíny – **ne konzervanty**)
- ✓ **Snahou porozumět signálům těla** – celostní medicína umí poradit
- ✓ **Snižováním stresu**, zaměřením mysli na pozitivní aspekty života, radostí z přírody a pohybu

Tělo je na naší straně. Každý vědomý krok – i malý – může spustit obrovskou vlnu změn.

„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok jsi už udělal.“

„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.