



Jak poznáte chronický stres

Psychické projevy:

- Neustálý pocit napětí, úzkosti nebo podrážděnosti
 - Zkratkovité chování
 - Neschopnost „vypnout hlavu“ – myšlenky jedou i v noci
 - Snížená radost z běžných věcí, emoční otupělost
 - Časté výbuchy hněvu, plačtivost, přecitlivělost
 - Vyčerpání i po spánku
 - Potíže se soustředěním a koncentrací - typické projevy: Zapomínáte, proč jste vešli do místnosti. Hledáte klíče, peněženku, mobil častěji než dříve. Hůř si vybavujete jména, slova nebo nedávné události. Děláte více chyb při práci nebo řízení. Máte pocit, že se "nic nevejde do hlavy", i když se snažíte.
- Tohle vše **nemusí znamenat demenci** – u mnoha lidí je to právě důsledek dlouhodobého stresu, vyčerpání nebo i špatného spánku.



Tělesné projevy:

- Poruchy spánku (usínání, časté buzení, neosvěžující spánek)
- Změny chuti k jídlu, trávicí obtíže (nadýmání, průjemy, zácpy, pálení žáhy)
- Časté bolesti hlavy, zad a krční páteře, napětí svalů (hlavně šíje a trapézů)
- Bušení srdce, zrychlený tep, pocity „knedlíku v krku“
- Vypadávání vlasů, kožní problémy (ekzémy, akné)
- Oslabená imunita – časté nachlazení, pomalé hojení

Chování a návyky:

- Zvýšená chuť na sladké, slané nebo kofein/alkohol
- Únikové chování (nadměrné sledování TV, mobil, práce bez pauz)
- Odkládání péče o sebe, vynechávání pohybu
- Vztahová izolace, nezájem o sociální kontakt

Důležité upozornění: Chronický stres **často působí plíživě**, a lidé ho zaměňují za „normální stav“. Zvykli si fungovat v napětí – a nepoznávají, že už dlouho nejsou ve své přirozené rovnováze. Proto je dobré **se pravidelně zastavit a vnímat**, co vám tělo a duše opravdu říká.

KOMPLEXNÍ PODPORA

1. ZASTAVIT SE A UVĚDOMIT SI TO

- ✓ Přiznat si, že stres není „normální“, ale že tělo volá o pomoc
- ✓ Věnovat si pár minut denně na ztišení – jen být, dýchat, vnímat své tělo
- ✓ Vést si „deník vděčnosti“ nebo „stresový deník“ – pomáhá zmapovat spouštěče

2. DECH A NERVOVÝ SYSTÉM

- ✓ Každý den vědomé dýchání: **nádech na 4, výdech na 6–8**
- ✓ Aktivace **vagového nervu** – zklidňuje nervový systém (např. brumlání, studená voda na obličej, zpěv, modlitba)
- ✓ Krátké dechové pauzy před jídlem = podpora trávení a klidového režimu

3. SPÁNEK JAKO LÉK

- ✓ Usínat ideálně do 22:30, **bez obrazovek aspoň hodinu před spánkem**
- ✓ Magnesium (např. bisglycinát, malát) + B6 večer
- ✓ Větrat, tma a ticho – spánek má být posvátný čas uzdravení

4. POHYB JAKO VYBITÍ STRESU

- ✓ Ne výkon, ale radost: **rychlá chůze, tanec, protahování, jóga**
- ✓ Každý den aspoň 15–30 minut – pravidelnost důležitější než intenzita
- ✓ Kontakt se zemí – bosky na travu, ruce do hlíny – **uzemnění stresu**

5. STRAVA A DOPLŇKY

✓ **Co posiluje:** doporučujeme **přírodní produkty** Health&Detox®, jsou **100% čisté**, bez příměsí.

- Hořčík (bisglycinát, malát) – klíčový pro nervy
- Vitamíny B – hlavně B6, B9, B12 (ve vstřebatelné formě)
- Omega-3 mastné kyseliny – DHA pro mozek, EPA proti zánětu
- L-theanin, Rhodiola, Ashwagandha, Reishi – tlumí stresové reakce
- Adaptogeny a byliny podle individuální konstituce

✗ **Co oslabuje:**

- Kofein, cukr, alkohol, přejídání
- Umělá aditiva, jídla z plastových obalů
- Nepravidelná strava – hladovění střídající přejídání

6. MYŠLENÍ A EMOCE

- ✓ Učit se laskavosti k sobě – není nutné být dokonalý
- ✓ Práce s emocemi – klidně za pomoci terapeuta, kouče nebo duchovní podpory
- ✓ **Pozitivní naladění není naivita**, ale volba pozornosti

7. ODPOJENÍ A TICHŮ

- ✓ Pravidelný „digitální půst“ – odložení mobilu, sociálních sítí
- ✓ Čas v přírodě – ideálně každý den aspoň na chvíli
- ✓ Chvilky ticha, modlitby, vděčnosti – **vyživují duši**

8. VZTAHY A PODPORA

- ✓ Mluvit s blízkými, sdílet, nezůstávat v tichosti
- ✓ Najít bezpečný prostor – přítel, terapeut, skupina
- ✓ Důvěra, že není nutné vše zvládat sám – **Bůh, příroda i lidé pomáhají, když otevřeme srdce**

„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.