



Health-Detox®

Byliny • minerály • vitamíny

Být v rovnováze a radosti

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

Nejčastější dotazy ohledně vitamínů skupiny

😊 Výrazně žlutá moč

To je **zcela normální jev** při užívání vitamínů B – podobně jako když sníte větší množství červené řepy a moč i stolice získají načervenalý odstín. Barva je způsobena přirozenými pigmenty (např. riboflavin – B2), které tělo vylučuje.

Podobně i **rostlinná barviva (karoteny, chlorofyly)** jsou nesmírně důležitá pro **imunitní systém, zdravou pokožku a detoxikaci**.

😊 Dobrá nálada

Většina vitamínů B je nezbytná pro normální funkce mozku a nervové soustavy – což potvrzují i **EU schválená zdravotní tvrzení**.

(EU obecně velmi šetří s přiznáváním pozitivních účinků, přesto u vitamínů B platí, že jsou klíčové.) Vitamíny B se podílejí na tvorbě: **neurotransmiterů** pro mentální a kognitivní funkce (vnímání, paměť, pozornost, rozhodování...), **serotoninu** – hormonu štěstí, **melatoninu** – hormonu spánku a regenerace, **dopaminu** – pocitu uspokojení, **GABA** – zklidnění a uvolnění.



😊 Akné / alergie na vitamín B6?

✓ Některé ženy říkají, že nemohou užívat vitamíny B (zejména B6), protože se jim po nich zhoršuje pleť. **Nejedná se o alergie** – každý člověk B6 potřebuje. Jde o **projev očisty**: pokud v těle **chybí látky pro detoxikaci**, škodliviny se ukládají i v podkoží a tělo čeká na nutrienty B6 a B3 s jejichž pomocí je dokáže vyloučit (např. póry kůže). **Přechodné zhoršení je přirozené a po vyčištění mizí!**

X Při dlouhodobém užívání vysokých dávek vitamínu B6 a B12 může u citlivějších osob dojít ke zhoršení akné. Tento jev je zaznamenán i v odborné literatuře, přestože přesný mechanismus zatím není zcela objasněn.

Běžné dávky (např. 20 mg B6) jsou bezpečné. Ale někteří terapeuti – při snaze **snížit hladinu toxického homocysteinu** a ohromit klienty natolik, aby si s nadšením koupili další produkty – začali **předepisovat až 100 mg B6 denně**, což je právě **hranice toxicity vitamínu B6**.

95 % klientů bylo nadšených. A ti zbývající měli potíže s dýcháním, nevolností až závratě. Najednou si našli kontakt na „**až příliš opatrného bylinkáře**“. Stačilo snížit dávku na 1 kapsli = 20 mg B6 – a bylo zase dobře.

O pár **kožních potížích** jsem také slyšel – šlo o ty nejvíce nadšené, kteří **vysoké dávky užívali několik měsíců v kuse**, i když už dávno skončila doporučená dvouměsíční kúra.

Moudré pořekadlo: „Méně je více.“

Rozumné dávkování a **cycklické užívání** přináší **dlouhodobou rovnováhu a spokojenost**.

😊 Ochrana před klíšťaty

B-vitamíny (zejména **B1, B6**) jsou známy jako **přirozený repelent** – jejich přítomnost v těle může **odpuzovat klíšťata a bodavý hmyz**. Např. **Homocystein-Hcy** nebo **NeuroDetox Energy** užívané i ve vyšší dávce (až 2 kapsle denně) **nezpůsobují tělesný zápach** vnímaný lidmi (*to až opravdu vysoké dávky B1, který je vylučován potem a močí, a u některých lidí může způsobit lehce sirkovitý, štiplavý až česnekový zápach. B6 ve vysokých dávkách může ovlivnit metabolismus dusíku a síry, což se může projevit na zápachu moči, potu či dechu*).

Nejlepší účinek bývá při **kombinaci vnitřního a vnějšího přístupu** – např. **vitamíny B + česnek + esenciální olej** ve spreji na pokožku.

✓ **Vnitřní užívání** (mění pach potu / pokožky pro hmyz):

- Česnek (*Allium sativum*) – sírové látky se vylučují kůží a působí jako repelent
- Pelyněk pravý / estragon / estragol – hořké aromatické látky, mírné repelentní působení
- Rozmarýn a tymián – aromatické silice pronikají i potem
- Citronová tráva (*Cymbopogon*) – obsahuje citronellal; při vnitřním i zevním použití
- Omega-3 (ALA, EPA, DHA) – přispívají ke zdravé pokožce a menší atraktivitě pro hmyz

✓ **Zevní aplikace** (oleje, masti, spreje):

- Esenciální olej z levandule – odpuzuje klíšťata i komáry
- Citronela a eukalyptus citriodora – silný repelentní účinek
- Tea tree olej – kromě repelentu i antiseptikum
- Neemový olej (*Azadirachta indica*) – velmi účinný proti všem druhům hmyzu
- Geranium (pelargonie) – krásně voní, ale klíšťatům nevoní vůbec

😊 **Jak dlouho mohu vitamíny B užívat?**

Vitamíny skupiny B jsou **rozpuštěné ve vodě**, takže se jejich přebytek vylučuje močí. Z pohledu oficiálních zdrojů: **při standardních dávkách nelze způsobit toxické předávkování**, přesto doporučuji **rozumný a vědomý přístup**, moje úvaha jako výživového poradce:

V trávicí soustavě probíhá získávání vitamínů z potravy velmi složitě – za účasti **enzymů, kofaktorů a střevní mikrobioty**. Pokud budeme tělu dlouhodobě dodávat čisté okamžité vstřebatelné vitamíny, může dojít ke „**zlenivění**“ **trávicího systému** – podobně jako při častém používání klystýrů, kdy si tělo odvykne na přirozený proces.

Osvědčené schéma:

1 měsíční kúra, opakovat **2–3× ročně**. Nejlépe v období **od podzimu do jara**, kdy je vyšší náročnost na regeneraci a méně čerstvých zdrojů.

A po zbytek roku?

Stačí **živá, přirozená výživa**: **čerstvá zelenina a ovoce** (ideálně z trhů, ne supermarketů), **fermentované potraviny** – pickles, kvašená zelenina, **čaje z bylin** a samozřejmě **pravidelný spánek a pohyb na čerstvém vzduchu**.

😊 „Když mám pestrý jídelníček, potřebuji vůbec doplňky?“

Pestrá strava je základ. Ale záleží také na dalších okolnostech:

- Máte pestrý jídelníček? „Ano!“ odpovídají lidé bez zaváhání. Ale když se zeptám: „**A jak často jíte čerstvou zeleninu nebo ovoce?**“, přijde odpověď typu: „*Jednou za čtrnáct dní si dám jablko.*“ A je jasno. Všichni mi tvrdí, že **jedí zdravě**, ale ve skutečnosti má **každý z nás něco k doladění** – ať už jde o:
 - roční období (v zimě se jí jinak než v létě),
 - věk a měnící se potřeby těla,
 - momentální pracovní - fyzická a duševní zátěž, stres
 - rekonvalescenci po nemoci nebo ...
- Máte **potraviny ze zahrádky**, farmářského trhu – nebo ze supermarketu?
- Není vaše trávení oslabeno **stresem, léky, chemií či antibiotiky**?
- Pijete čistou neperlivou vodu a **dodržujete pitný režim**? Detoxikační potřeby jsou násobně vyšší než před 50 lety.

Proto není ostudou sáhnout po **krátkodobé cílené podpoře** (např. ve formě kvalitních vitamínů či bylin), ale spíš projevem moudrosti a péče o sebe – ne náhradou, ale podporou.

😊 **Jaký je rozdíl mezi běžným B-komplexem a Vašimi produkty?**

Produkty **Health&Detox®** obsahují **přírodní formy vitamínů B** – včetně **niacinu** (B3 – kyselina nikotinová), který má „**anti-celulitický efekt**“:

- ✓ **rozšiřuje cévy** (vazodilace)
- ✓ **zvyšuje prokrvení kůže, orgánů a podkoží**
- ✓ **napomáhá detoxikaci** a odplavování metabolitů
- ✓ **prospěšný játrům** (na rozdíl od syntetických B3, které sice nezpůsobují zčervenání, ale játrům prospěšné rozhodně)

nejsou).

Tento „anti-celulitický“ efekt může u citlivějších osob v prvních dnech vyvolat:

X zčervenání, pocit tepla, svědění (hlavně obličej, krk, hrudník), někdy mírný tlak či brnění (**známka dlouhodobého nedostatku B3**). Tento jev je **neškodný**, **odezní do 30–120 minut**.

„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.