

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

pro TERAPEUTY:

Detoxikace: proč nestačí doplňky a co blokuje očistu těla?



Strava jako klíč k účinné terapii:

základem úspěšné terapie není jen výběr správných doplňků, ale především **pochopení příčiny potíží**. Bohužel, mnoho klientů přichází s očekáváním, že jim postačí „jedno balení něčeho“ a problém zmizí. Naší rolí je toto mylné přesvědčení citlivě narovnat a vysvětlit, **proč je zdravý životní styl – strava, spánek a pohyb – základním předpokladem pro uzdravení**, a to zejména při detoxikačních kúrách.

Detoxikace = zátěž, ne úleva

Při detoxikaci se uvolňují **letité toxické nánosy**, které tělo často roky ukládalo do tkání jako obrannou strategii – například zneškodnit toxiny obalením tělesným tukem či uložit je do kloubů nebo kožních výrůstků. Jejich vyvazování – uvolňování znamená **obrovskou zátěž pro vylučovací orgány**, především játra, ledviny, střeva a lymfatický systém.

Chyby, kterých se klienti často dopouštějí během detoxu:

- ✗ Nesnaží se omezit **stres**, a alespoň na krátkou dobu změnit prostředí a návyky, jsou bez dostatečného spánku a klidu.
- ✗ Nadále konzumují **smažená jídla, cukrovinky, fast food, uzeniny, polotovary či konzervy**.
- ✗ Přetěžují trávicí systém kombinací nevhodných jídel – např. **sladké dezerty ihned po hlavním jídle** (ke svačině se dají tolerovat), čímž ještě dochází ke zhoršování střevní dysbiózy. Pokud to bez sladkého nezvládnete - zkuste ovesnou kaši s ovocem.

Takový přístup je nejen neúčinný, **ale může být až nebezpečný** – v extrémních případech může vyvolat silné detoxikační reakce, které oslabují tělo a psychiku. U citlivějších jedinců je důležité **sdělit tyto informace citlivě, ale pravdivě**, protože u nich může přehnaná obava (byť to bude ranní prd či říhnutí po obědě) vést k panice či psychosomatickým projevům.

Strava jako základní nástroj detoxikace

Při detoxikaci je **naprosto nezbytná odlehčená strava**, která tělu pomůže nejen vyloučit toxiny, ale i **zabrání jejich zpětnému vstřebání (resorpci)**. Pokud toxiny nejsou ve střevech navázány a včas vyloučeny, se mohou znovu dostat do krevního řečiště a být znovu uloženy do tkání. Přetížení pak klienti mylně považují za běžné detoxikační příznaky.

Například: U detoxikace těžkých kovů (např. s využitím ALA, chlorelly, koriandru, EDTA apod.) dochází ke zvýšenému **vylučování toxických látek žlučí**. To však **neznamená, že klient může jíst víc tuků nebo uzenin!** Naopak – čím víc žluče, tím větší potřeba **sorbentů ve střevech** – vláknina, křemelina, pektin, chia, psyllium, inulin, zelený jíl, zeolit, které toxiny zachytí a s jejich pomocí se stolicí vyloučí. Dále **čistá voda** – klíčová pro odplavování toxinů lymfou a močí → ideálně **filtrovaná** nebo **nízkominerální**, protože voda s vysokým obsahem minerálů je už „nasycená“ – a méně ochotně na sebe váže uvolněné kovy, aby je odvedla z těla.

Čemu se vyhnout:

- ✗ Cukrovinky, sladké pečivo, dorty. Sladké **není vhodné během detoxikace** – přispívá k dysbióze, zatěžuje játra a způsobuje kolísání glykémie. U klientů, kteří ho nezvládnou zcela vynechat, doporučte sladké samostatně jako svačinu, ne ihned po jídle.
- ✗ Těžké bílkoviny – uzeniny, tučné maso
- ✗ Mléčné výrobky, které mohou zahleňovat



- ✗ Káva, alkohol, slazené nápoje
- ✗ Konzervy, polotovary, glutamáty, barviva

Detoxikace není samoléčba doplňky

Cílem detoxikace není „léčit se doplňky“, ale **vytvořit tělu podmínky k vlastní regeneraci**. Doplňky stravy, byliny a sorbenty jsou nástroje, **které pouze doplňují správnou životosprávu**, nikoli ji nahrazují. Vždy vysvětľujte, že:

- ✓ Produkty jsou **pomocníci**, ne zázračné pilulky
- ✓ Játra potřebují **odlehčit**, ne zatížit
- ✓ Nejlepším „produktem“ je někdy **klid, čistá voda a miska dušené zeleniny**

Pokud odstraníme příčinu a dopřejeme tělu **čistou stravu, klid, antioxidanty a správné byliny**, často se dají zlepšit i různé pokročilé stavy.

Návrat k přírodě

Jak říká MUDr. Hnízdil a mnozí další: „**Nejlepší vitamíny jsou z vlastní zahrádky.**“ Zkuste ji doporučit klientům jako „**detoxikaci mozku - myslí**“:

- ✓ Vrtání se v hlíně, zahradničení – nejen uzemňuje od elektrosmogu, ale navrácí pozornost **od obrazovek zpět k životu**
 - ✓ Čas v přírodě – léčivý nejen pro tělo, ale i pro psychiku
- Nedávejte do kompostu plesnivě zbytky, mineralizujte půdu např. nadceným zeolitem (viz Schindeleho minerály).

Teplo – tichý pomocník detoxikace

Při detoxikaci se často zaměřujeme na byliny, stravu nebo doplňky – ale **zapomínáme na teplo**.

- ✓ **Játra** pracují nejlépe při dostatečném prokrvení a teple – chlad je zpomaluje. Teplo napomáhá tvorbě žluči a metabolismu toxinů. **Prospěšné jsou teplé koupele**, zábaly jater, saunování, to vše pomáhá detoxikačním orgánům pracovat efektivněji.
 - ✓ **Lymfatický systém nemá svou vlastní pumpu** – závisí na pohybu a prohřátí. Teplo zlepšuje **tok lymfy**, pomáhá odvádět odpadní látky a snižuje otoky.
 - ✓ **Teplé jídlo a teplé nápoje pomáhají žluči lépe emulgovat tuky** (znáte pивní břicha? = mastné jídlo zapité chladným pivem). Trávení tuků je při chladu omezené – tělo se soustředí na udržení teploty a zpomaluje trávení. **Vyhýbejte se studeným nápojům během a po jídle** – zpomalují trávení a omezují tok žluči.
- „Chlad tělo zpomalí, teplo ho pohne k očistě. **Stačí si představit zcukernatělý / rozehřátý med.**“

A co otužování?

Otužování je **zdravé a posiluje odolnost**. Ale v době **detoxikace** **NE** - je pro tělo zbytečnou **zátěží**, protože:

- ✗ tělo musí vydávat **více energie na zahřátí**, místo aby ji věnovalo očistným procesům
- ✗ **svaly i cévy se stahují**, což může omezit průtok lymfy a detoxikační tok

Pokud jste celý den **venku v zimě** (např. na montážích), je vhodnější detoxikační kúru **odložit na jaro**.

- **V zimě (tělo se soustředí na udržení tepla)** se raději soustředte na **posilování, výživu, spánek – hlubší detox nechte na období, kdy tělo nemusí tolik bojovat s chladem**.

Naopak, **uprostřed horkého léta** (riziko **přehřátí**) např. při opalování nebo práci na střeše. Je teplo **nebezpečné – rychleji dochází k přehřátí organismu a kolapsu**, protože tělo je přetíženo probíhající detoxikací.

- I v létě během detoxikace **preferujte teplé nápoje a teplé jídlo** – pomáhají trávení a udržují tok žluči i lymfy
- **Nepijte ledové nápoje**, i když je horko – je to šok pro orgány a detox se zastaví.

Další důvody - **Proč detoxikaci provádět na jaře a na podzim?**

JARO – restart organismu po zimě = **start, pohyb, očista**.

Tělo zrychluje se metabolismus. Játra a žlučník jsou aktivní orgány jara (dle TČM). Po zimní stravě (těžká jídla, méně pohybu) je tělo plné usazenin a stagnací. Vzduch je ještě čistý a svěží, ideální pro procházky a vědomé dýchání. Více světla a energie podporuje motivaci ke změně.

PODZIM – příprava na zimu = **úklid, stabilizace, příprava na klid**.

Tělo přirozeně zpomaluje, chce se zbavit přebytečného tepla a zánětů z léta. Aktivní orgány podzimu jsou plíce a tlusté střevo – ideální pro pročištění dýchacích cest a střevní mikroflóry. Podzimní úklid těla = lepší imunita v zimě. Dozrává mnoho plodin vhodných pro očistu (dýně, jablka, zelí, řepa, kořenová zelenina). Detox na podzim snižuje hleny, zahlenění a únavu.

A co **sauna**?

Během detoxikace: ano – ale **s citem, jemně, bez chlazení**. Sauna na rozdíl od otužování **podporuje detoxikaci – pokud je použita správně**. Pomáhá tělu **vypotit toxiny skrze kůži**, zrychluje metabolismus a **uvolňuje cévy i lymfu**. Navíc teplo stimuluje parasympatikus, tedy regenerační režim. Přínosy sauny během detoxikace:

Podporuje **prokrvení a pocení**. **Uvolňuje** napětí svalů a cév. Zlepšuje **vyučování toxinů kůží i lymfou**. Pomáhá nervovému systému **přepnout do klidu**.

Na co si dát **pozor**:

Nepřehánět to – **příliš dlouhé** nebo **příliš horké** sauny mohou tělo vyčerpat. Vždy **doplnit tekutiny** a případně **minerály** (např. hořčík, draslík). Po sauně **NEotužovat (žádná studená sprcha)** – během detoxu **zůstat v teple**!

Proč během detoxikace vynechat studené ochlazení po sauně:

- X Tělo přepíná zpět do stresové reakce** (sympatické) – krevní cévy se okamžitě stáhnou, což omezí tok lymfy a krve.
- X Detoxikační procesy** (v játrech, ledvinách, kůži) **potřebují prohřátí a klid, ne šok**.
- X Studená sprcha uzavře póry**, čímž se **omezí další vylučování toxinů potem**.
- X Tělo musí znovu vydávat energii na zahřátí**, místo aby ji využilo pro očistu.

Během detoxikace saunu zakončete jemně – **teplou sprchou** nebo **zabalením do ručníku** a relaxem vleže. Dopřejte si **klidné dosáhnutí pocitu tepla a bezpečí**, ne šok.

Přírodní tuky jsou zdravé, ale **NE při detoxikaci**

Máslo, ghí, sádlo nebo kvalitní oleje (např. lněný, olivový, řepkový, kokosový) **mají své místo ve zdravém jídelníčku** – podporují vstřebávání vitamínů, výživu mozku i tvorbu hormonů. **Při detoxikaci však mohou organismus zatížit** a zpomalit vylučování toxických látek. **Proč omezit tuky při detoxu?**

- X Játra vylučují toxiny do žluči**, která proudí spolu s tuky do střev. Pokud je tuku příliš, **žluč je přetížená** a toxiny se nemusí stihnout vyloučit.
- X Tuky zpomalují trávení** a **omezují kontakt toxinů se sorbenty** – toxiny se mohou vstřebat zpět do krevního oběhu.
- X Nadbytek tuků** (byť kvalitních) **blokuje účinnost detoxikačních bylin a vlákniny**.

✓ Během detoxikačních protokolů používejte tuky **velmi střídavě**, např. 1–2 čajové lžičky ghí nebo kapku lněného oleje denně (např. do zeleniny).

✓ Zcela **vyloučit smažená jídla**, těžká máslová jídla, sádlo, kokosové pečivo apod.

✓ Po detoxikační fázi je lze opět pozvolna zařadit.

Lecitin – přirozená pomoc pro játra a trávení tuků

Lecitin je přírodní látka, která hraje **klíčovou roli při emulgaci tuků** – to znamená, že pomáhá tuky „rozbít“ na malé kapénky, které se pak snadněji tráví a vylučují. Tím ulevuje žlučníku i játrům.

- ✓ Podporuje **tvorbu žluči a její tok**, čímž napomáhá vylučování toxinů z těla
- ✓ **Chrání jaterní buňky** (hepatocyty) před poškozením – působí jako membránový stabilizátor.
- ✓ Usnadňuje **trávení tuků**, a tím brání jejich hromadění v játrech (tzv. ztučnění jater)
- ✓ Podporuje **odbourávání tzv. špatného LDL cholesterolu**
- ✓ Působí preventivně proti tvorbě **cholesterolových plaků** na cévách
- ✓ Zlepšuje **průtok krve** a pružnost cévních stěn

Lecitin je zvláště vhodný **po očištné fázi detoxu**, kdy začínáme postupně zařazovat zpět zdravé tuky (např. máslo, olivový olej, vaječný žloutek). Pomůže tělu lépe se s nimi vyrovnat a předejde přetížení žlučových cest.

Vhodná forma: Slunečnicový nebo sojový lecitin (bez GMO) – ideálně **granulovaný**, lze přidat do kaše, polévky nebo salátu se lněným olejem.

Tloustneme kvůli **cukru, ne tuku. A cholesterol?** Ten stoupá hlavně po sacharidech.

Jedním z nejčastějších mýtů, který stále přetrvává, je představa, že po tuku se tloustne a že máslo nebo sádlo zvyšují cholesterol. Pravda je **daleko složitější** a pro detoxikaci zásadní. Co se opravdu děje v těle:

- X** Když sníme **jednoduché cukry** (bílé pečivo, sladkosti, těstoviny, slazené nápoje), tělo je **rychle přeměněno na glukózu**, a pokud ji nespotřebuje, **uloží ji do tukových zásob** – převážně ve formě viscerálního tuku (kolem orgánů).

✗ **Přebytek cukru spouští tvorbu triglyceridů a cholesterolu v játrech.** Ne tuk – ale právě nadbytek cukrů a inzulínu.
✗ **Cukr je jako „brusný papír“ v cévách a cholesterol jako náplast.** Málokdo ví, že cukr neškodí jen váze, ale i cévám. Při jeho nadbytku se glukóza v krvi „lepí“ na bílkoviny a vytváří tzv. AGE produkty (pokročilé produkty glykace). Tyto látky: **poškozují vnitřní výstelku cév (endotel), vyvolávají chronický zánět cévních stěn a tím zvyšují riziko aterosklerózy.** Tělo se přirozeně snaží tento zánět zacelit – a tak **vyšle cholesterol jako „záplatu“**. Cholesterol sám o sobě není nepřítel – je to reakce těla na poškození.

✓ Naopak **kvalitní tuky** (máslo, ghí, sádlo, avokádo, olivový olej) tělo umí využít jako stabilní a dlouhodobý zdroj energie – **nevedou k výkyvům cukru v krvi ani k návalům hladu.**

Další typy:

✓ **DÝCHÁNÍ** a **mírný POHYB** – jemný restart pro lymfu i játra

Při detoxikaci nejde o výkon, ale o **zklidnění, uvolnění**. Plus mírný **pohyb** na čerstvém vzduchu - **chůze**, lehké protahování, a vědomé **dýchání**, které působí jako přirozený restart pro tělo. To zlepší: **prokrvení jater, rozproudění lymfy, odvádění toxinů z tkání.**

Nepodceňujte „obyčejné“ dýchání – hluboký nádech do břicha stimuluje bránici, která masíruje játra a lymfatické uzliny.

✓ **KLID**, který léčí – i **výkonné typy potřebují zvolnit**

Na druhé straně stojí **aktivní klienti, kteří „nemohou vypnout“** – neustále pracují, sportují nebo fungují na adrenalinu.

Tělo pak zůstává ve stresovém režimu (sympatiku) a detoxikace je výrazně **omezena nebo zcela zablokována.**

Když tělo tlačíme do výkonu nebo vnímá ohrožení (např. skrze stres, hladovění, přetížení), **očistu není schopno provést.**

Teprve ve stavu klidu spustí regenerační a čisticí procesy. Detoxikace **není boj, ale návrat do rovnováhy. Nejde ji „odmakat“, ani si ji „vyběhat“.**

Detoxikace vyžaduje vnitřní uvolnění – **nejen ve svalech, ale i v hlavě.** Dlouhodobé **psychické napětí** (nutkání musím ještě stihnout ... / chci ještě podniknout ...) znamená:

– stažené svaly → tlak na ploténky → **bolesti zad**

– stažené cévy → horší prostupnost → **detox „zablokován“**

Uvolněné tělo a mysl = otevřená cesta pro očistu i regeneraci.

Tělo potřebuje čas a vhodné podmínky. Skutečná regenerace **nepřichází ve spěchu ani při nekonečné stimulaci vnějšími vjemy.** Ne aby zpracovávalo další informace, ale aby se mohlo uvolnit, nadechnout a obnovit – třeba **v tiché procházce přírodou, při koupeli, na zahradě, nebo v tichu ranního dechu.**

Odpojení od mobilu, sítě, rozhovorů i vlastního myšlení není slabost, ale léčivý návrat k sobě.

Učit se jen tiše být, pozorovat přírodu, vnímat svět bez hodnocení... To je detox nervového systému.

Co doporučit výkonným klientům:

- **Zpomalit, ale ne zastavit** – místo silového tréninku zařadit procházku, tai-chi, lehkou jógu
- **Vědomý odpočinek** – relaxační hudba, práce na zahrádce, dýchací techniky
- **Omezení práce a modrých obrazovek a vjemů** – detoxikace probíhá lépe bez neustálé stimulace

Pecivál potřebuje občas vstát a projít se. / **Workoholik** si musí dovolit odpočinout, detoxikace je očista - **NEní o výkonu!**

✓ **Přirovnání pro lepší pochopení** (pro klienty)

„Detoxikace bez vlákniny a správného prostředí je jako drhnout podlahu bez kýblu a hadru – **špína se jen rozmazává.**“

„Játra jsou jako čistička vody – ale když do ní stále liješ jedy a nečistší filtry, přestane fungovat.“

✓ **Duchovní přesah**

Pokud cítíte, že text mluví k vnímavému čtenáři, můžete jemně přidat: „**Když očistíme tělo, často se pročistí i mysl a srdce. Detoxikace není jen chemický proces, ale návrat k přirozenosti – v sobě i kolem sebe.**“

X Kdy **NE**detoxikovat

Např.: nedoporučuje se u **vyčerpaných** jedinců, v **akutní nemoci**, **těhotenství a kojení** nebo při **silném stresu**. Nejprve je třeba organismus posílit a stabilizovat.

X Při detoxikaci či boji s bakteriemi a parazity dochází k **zátěži jater**.

V praxi se často setkáváme s tím, že si lidé chtějí **zmírnit průvodní projevy terapie** (zaměněné za virózu či nachlazení) tím, že současně užívají volně dostupné **léky proti horečce a bolesti**, jako jsou Paralen, Panadol, Coldrex apod. Ty obsahují **paracetamol** = **přetížení jater**.

Bohužel jsou zdokumentovány případy, kdy **současné užívání několika paracetamolových přípravků** vedlo k **vážnému poškození jater** – v krajních situacích až k **nutnosti transplantace**. (A pokud se nenašel dárce...)

Je nezbytné, aby vám klienti oznámili všechny užívané doplňky a léky. Po dobu terapie s nimi zůstaňte v kontaktu a doporučte jim: „**Hlašte každou změnu.**“

Závěr:

- ✓ Budte průvodci, ne jen dodavatelé doplňků.
- ✓ Vysvětlujte, že detoxikace bez změny životosprávy je jako vylévat vodu z lodi dřevým kýblem.
- ✓ Pomozte klientům najít **reálnou motivaci** a udělat malé, ale důsledné kroky. Příklad z praxe:
„Klientka ke mně přišla s únavou, trávicími potížemi a potřebou detoxu. Nechtěla radikálně měnit jídelníček – měla obavy, že to nevydrží.“ Místo přísného režimu jsme udělali jeden konkrétní krok: každé ráno vypila sklenici teplé vody s vlákninou a k snídani si místo pečiva dala dušenou zeleninu s trochou ghí. Po týdnu mi řekla, že: má **pravidelnější stolicí**, **ne cítí nadýmání** a po jídle není tak unavená.
Teprve poté jsme přidali další změnu – **omezit sladké hned po jídle** a přesunout ho na samostatnou svačinu.
Malé změny jí daly pocit úspěchu, ne selhání. A to ji motivovalo jít dál – ne protože musí, ale protože **sama cítí rozdíl**.
Když klient váhá, neptejte se „Co všechno změníte?“ Zeptejte se: „**Jaký nejmenší krok můžete udělat ještě dnes?**“

Stravování při jaterních potížích a detoxikaci

Vhodné potraviny	Nevhodné potraviny
Čistá voda (neperlivá), neslazené bylinné čaje	Alkohol (pivo, víno, tvrdý alkohol), perlivé nápoje
Melta, zelený čaj	Černá káva, černý čaj
Sušené nesířené ovoce	Chipsy a jiné solené pochoutky
Potraviny v přirozeném stavu	Instantní jídla a polotovary s konzervanty a dochucovadly
Domácí pomazánky ze zeleniny, luštěnin,...	Konzervy a konzervované výrobky, paštiky , tlačanky, jelita, jitrnice, tučné a trvanlivé salámy , slanina, škvarky a klobásy.
Koření neostré bylinkové – bazalka, tymián, oregáno, petržel, pažitka, majoránka, bobkový list, bazalka, tymián, libeček, petrželka, meduňka, bazalka, sušené lahůdkové droždí	Koření ostré (pepř, chilli, ostrá paprika), kořeněné potraviny (masox, bujony, ostré omáčky, sójová omáčka, maggi, worchester)
Tuky lisované za studena (v malém množství) oleje: Iněný (do salátů za studena), olivový, řepkový, slunečnicový dávejte je do jídel až na konec jejich přípravy - Nesmažit!!!	TUKY!!! - trans tuky, přepálené tuky, smažená jídla, (sádlo, máslo jsou zdravé , ale NE při jaterní dietě) Majonéza , pomazánky z vajec, tatarská omáčka, dresinky , hořčice, kečup
Maso libové (krůtí, kuřecí, králíčí, pštros, sójové maso, telecí, libové vepřové, mladé skopové) ideálně vývar bez masa	Maso tučné (prorostlé), vnitřnosti (játra, ledviny, srdce), zabíjačkové produkty, tučné polévky, včetně tučných vývarů
Mléčné výrobky nízkotučné (jíst s mírou) tvrdé sýry s maximálně 30 % tuku v sušině - Eidam, kefír , acidofilní mléko , tavené sýry a tvaroh, jogurt max 3% tuku,	Mléko tučné , smetana, šlehačka, pikantní sýry, zrající a plísňové sýry, smetanové jogurty, smetanové krémy, pikantní pomazánky a jogurty nad 3% tuku, a s ovocem.
Topinambur - inulin, psyllium, chia semínka	Ořechy - arašídý, mandle, semínka, mák, kokos
Ovoce – vše mimo zakázaného, vhodné je ovoce loupát . Vybírejte dobře vyzrálé plody, ideální jsou jablka, meruňky, broskve, pomeranče, grepy, banány, kiwi a mandarinky. U ovoce s větším množstvím zrníček jako jsou jahody, meloun nebo hroznové víno jíst pouze dužinu. V menším množství lze konzumovat švestky (oloupat), višně a třešně. Můžete ovocné pyré, rosoly, ovocné mošty, slabé džusy.	Ovoce – kokos, hrušky a plody s malými zrníčky (např. borůvky, angrešt, rybíz, maliny, ostružiny, datle, fíky a reveň), kompoty

Pečivo bílé <i>starší</i> a suchary Pamlsky <i>domácí</i> - žemlovka, puding, nákyp, obilninové kaše, nekynuté ovocné knedlíky s tvarohem či těstoviny. Odpalovaná, piškotová, tvarohová, bílková, krupicová těsta s pudinkovým krémem, bílkovou pěnou, šlehaným ochuceným tvarohem nebo džemem bez jadérek.	Pečivo <i>čerstvé</i> , kroupy, otruby, celozrnný a vícezrnný chléb a pečivo se semínky nebo česnekem, koláče, kynuté, listové, linecké těsto, kynutý knedlík Zákusky a moučníky - <i>tučné</i> a <i>průmyslově vyráběné</i>
Přípravy jídla - <i>vařením</i> na vodě, <i>dušením</i> , výjimečně pečení v alobalu, v horkovzdušné troubě nebo v teflonové pánvi bez oleje.	Přípravy jídla – zakázáno je smažení, grilování a pečení na tuku (zejména obalované, hranolky, krokety)
Ryby - <i>netučné</i> -štika, candát, okoun, pstruh, kapr, (losos)	Ryby <i>tučné</i> a uzené - sled, makrela, úhoř, kaviár, sardinky,
Sladkosti <i>nekvasicí</i> - březový cukr, stévie	Sladkosti - kakao, čokoláda, zákusky, oplatky, zmrzlina
Dušená zelenina a komplexní sacharidy	Tučná a smažená jídla, <i>nasycené tuky</i> – sádlo, máslo
Uzeniny – šunky s nejvyšším % masa, nejlépe kuřecí, krutí. Debrecínka, dietní párky bez střívka.	Uzeniny , suché salámy (uherský, vysočina, česnekový), paštiky, vinné klobásky, klobásky, slaniny, vuřty,
Vaječný <i>bílek</i>	Vaječný <i>žloutek</i>
Zelenina – vše mimo zakázaného. Vhodná je mladá zelenina, kterou podáváme jako salát - hlávkový, mrkvový, ledový nebo z čínské zelí, nebo ji upravíme dušením či vařením. Takto tepelně upravit můžeme mrkev, petržel, celer i brokolici a menší množství fazolek, cukety, tykve, patisonu, kukuřice, mladého hrášku, špenátu, červené řepy, rajčat, rajčatový protlak. Zeleninu můžeme podávat ve formě přílohy nebo zapékanou jako hlavní jídlo, do omáček a masových štáv.	Zelenina <i>nadýmavá</i> (květák, zelí, kapusta, kedlubna, okurky, sterilizovaná zelenina,...), <i>aromatická</i> zelenina (česnek, cibule, ředkvička), paprika, <i>luštěniny</i> a houby naložené v octu.

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 přerušete 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!**