

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

pro TERAPEUTY:

Detoxikační příznaky - předcházejte panice a potížím



Z vlastní zkušenosti vím, že „lidé prostě neposlouchají, několikrát je upozorním a pak vyděšený telefonát ...“ Tyto situace jsou zbytečně **stresující pro obě strany**.



Proto doporučuji vizuální pomůcky např. **fotografie typických příznaků** (vyrážky, pupínky, zarudnutí, opary...), díky nim klienti mnohem lépe pochopí, co mohou očekávat a **připraví se na to psychicky**.

Mnohokrát jsem slyšel námitky, že si někteří klienti rozmyslí terapii: Ano, některé citlivější osoby si kvůli tomu terapii mohou rozmyslet. Ale podle mých zkušeností (i zpětné vazby od kolegů) je **úbytek klientů minimální**. Zato **výrazně klesne množství stresujících situací, dotazů a nedorozumění**.

Z dlouhodobého hlediska to prospívá **kvalitě práce i vztahům s klienty** – protože s těmi, kteří nastoupí terapii s porozuměním a důvěrou, se dá pracovat daleko efektivněji.

Detoxikační příznaky jsou **důvodem k radosti** – známkou toho, že tělo reaguje na látky a **zbavuje se škodlivin**.

Přírodní terapie aktivují přirozené **samočisticí a regenerační mechanismy** těla. Je proto důležité klientům srozumitelně

vysvětlovat, že určité projevy (např. zvýšená **únava**, **teplota**, **vyrážky**, **průjem**, **bolest hlavy**, **zápach** potu či moči) nejsou projevem „zhoršení“, ale **důkazem, že tělo začíná pracovat a vyrovnává se s přetížím**.

X Nepřikládáme žádné nepohodlí k „detoxu“; tím se může zamaskovat alergie, infekce či jiné onemocnění.

✓ Doporučujeme předem otestovat jednotlivé produkty na kompatibilitu s konkrétním klientem – například pomocí EAV (elektroakupunktura podle Volla), biorezonančních či dalších osvědčených přístrojů. Takový screening pomůže odhalit případnou nesnášenlivost, je-li k dispozici, a zvýší bezpečnost i důvěru v celý protokol.

Před zahájením detoxikační terapie

je nezbytné zjistit, zda klient netrpí závažnějšími zdravotními potížemi, chronickými onemocněními nebo diagnostikovanými poruchami, a jaké léky, doplňky či jiné přípravky aktuálně užívá. Ideální je nechat si tyto informace zaznamenat prostřednictvím vstupního dotazníku nebo zdravotního protokolu, který klient osobně vyplní a podepíše. Tento krok chrání obě strany a umožňuje bezpečně nastavit vhodný terapeutický postup.

Doporučuji si přečíst článek: **pro TERAPEUTY - Užíváte léky? NE-PRAVDIVÁ odpověď**

Vysvětlení pro klienty - zdroje zátěže: **Z čeho se tělo vlastně čistí?**

X Strava – nejen chemikálie z průmyslově zpracovaných potravin - konzervanty, ale i: nevhodné kombinace jídel (např. bílkovina + cukr), přejídání, tzv. „tláskání“ – požívání a pití všeho možného bez rozmyslu, to vše podporuje střevní **dysbiózu** a narušuje trávicí procesy.

X Kosmetika a léky – přes kůži a sliznice se do těla dostávají: syntetické vůně, ropné deriváty, lékové metabolity zatěžující játra a střeva.

X Pitná voda – obsahuje často chemická rezidua, těžké kovy, chlór, pesticidy.

X Smog a znečištěné ovzduší – jemný prach, výfukové plyny, těkavé látky.

X Stres a emoce – i psychická zátěž působí jako „toxin“: aktivuje **sympatikus** (boj-útek), brzdí **parasimpatikus** (trávení, regeneraci, vylučování), oslabuje imunitu a střevní mikrobiom.

Výsledkem je přetížení vylučovacích orgánů: Játra, ledviny, střeva, lymfa i kůže přestávají zvládat zátěž. Tělo si pak **ukládá toxiny do zásobních tkání** (tuk, klouby a pojivová tkáň), kde méně škodí – ale zároveň blokuje výživu, obnovu a zdravou funkci. Pravidelná očista není „luxus“, ale nutnost moderní doby. Správně vedená detoxikace **odlehčuje tělu, zlepšuje vstřebávání živin, podporuje psychickou pohodu i vitalitu**.

✓ **Základním předpokladem úspěšné detoxikace je navýšení pitného režimu – zejména čistá neperlivá voda a elektrolyty** (neperlivá voda, hořčík, draslík, vývar, bylinné čaje). **Lehká, živá strava** (dušená zelenina, kvašené potraviny, vývary, klíčky, byliny). **Klidný režim** (spánek, pohyb, relaxace, čas na regeneraci). **Podpora jater a střev** (např. ostropestřec, artyčok, vláknina, hořkosti). **Dýchání, procházky a slunce** (kyslík a světlo – důležití spojenci v regeneraci)

Látky brzdící detoxikaci a zhoršující detoxikační potíže?

Kofein (káva, energetické nápoje)

✗ **Zatěžuje játra** – metabolizace kofeinu probíhá přes stejnou cestu (cytochrom P450) jako u mnoha toxinů a léčiv. Tím snižuje detoxikační kapacitu.

✗ **Zvyšuje stresové hormony** (kortizol) – brzdí regenerační procesy a podporuje zánět.

✗ **Narušuje spánek**, který je klíčový pro noční detox mozku a hormonální rovnováhu.

✓ **Alternativa** při lehké závislosti: **zelený čaj**, matcha nebo výluh z pampeliškového kořene.

Alkohol

✗ **Přímý toxin pro játra** – játra musí alkohol rozložit na acetaldehyd (velmi toxický meziprodukt) a následně jej neutralizovat, často za spotřeby glutathionu – ten pak **chybí pro jiné toxiny**.

✗ **Poškozuje střevní bariéru** – zvyšuje propustnost střeva (tzv. „leaky gut“), což umožňuje přechod endotoxinů do krve a zvyšuje celkové zatížení detoxikačních orgánů.

✗ **Zvyšuje zánět a oxidační stres** – opak toho, co chceme při očistě těla.

✗ I malé množství (např. „1 sklenka vína denně“) **může během detoxikace zpomalit výsledky**.

Uzeniny a těžká, tučná jídla

✗ **Konzervanty, dusitany, přepálené tuky, glutamáty** – to vše zatěžuje játra a zpomaluje detoxikační enzymy.

✗ **Podpora zánětlivých procesů** – zejména při konzumaci průmyslově zpracovaného masa.

✗ **Zhoršují trávení** – což blokuje další očištné pochody v těle (např. eliminaci přes střevo).

✓ Při detoxikaci je **lehce stravitelná strava** zásadní – dává tělu prostor, aby se mohlo soustředit na **vylučování toxinů**, a nezatěžuje trávicí trakt.

Jídla	Vhodné příklady
Bílkovina	Dušená nebo vařená bílá ryba (treska, štika, pstruh) Vařené vejce, lehká luštěninová kaše (červená čočka, mungo dal)
Příloha	Bílá nebo natural rýže , pohanka, quinoa (v malém množství – záleží na energetických nárocích)
Zelenina	Dušená kořenová zelenina (mrkev, petržel), brokolice, cuketa, květák Vývary ze zeleniny nebo kostí (např. rybí)
Dochucení	Jemně: kurkuma, římský kmín, trocha olivového oleje Bylinky: tymián, majoránka, fenykl
Pití	Voda, vývary, čaj ze smilvy, kopřivy, artyčoku Ne sladké ani perlivé nápoje

Cukr a průmyslově zpracovaná jídla (sladkosti, pufované produkty, bílé pečivo, snacky, fastfood, limonády...)

✗ **Rychlé výkyvy glykemie** – způsobují kolísání inzulínu, zánět a stres pro nadledviny. Vynechat bílý cukr, glukózovo-fruktózové sirupy, průmyslové sladkosti a pufované snacky

✗ **Narušují mikrobiom** – přemnožení kvasinek a „špatných“ bakterií (např. Klebsiella, Candida).

✗ **Zvyšují produkci vnitřních toxinů** (endotoxinů) – tím zatěžují játra a střeva.

✗ **Pufování** = extrémní zpracování pod tlakem a vysokou teplotou → vznikají např. **křupky, instantní cereálie, kukuřičné lupínky, chlebičky, burizony**. Mají vysoký glykemický index, tedy zvyšují cukr v krvi podobně jako cukr samotný. Jsou to **prázdné kalorie BEZ živin a vlákniny** = rychlá energie, ale brzdí očistu. Často obsahují **oxidované tuky, sůl**, lepek nebo sójové deriváty.

✓ **Během detoxikace proto doporučujeme:** čerstvé ovoce (v malém množství), zeleninu, fermentované produkty (zelí, kimchi), vařenou pohanku, jáhly, rýži natural, dostatek **vlákniny** (např. psyllium, inulin, jablečná vláknina)

Drogy (i „rekreační“)

✗ Každá **psychoaktivní látka blokuje přirozené regulační mechanismy těla a mozku**.

✗ Silně vyčerpávají zásoby dopaminu, serotoninu, glutationu i dalších důležitých látek.

✗ Zanechávají **toxické metabolity**, které tělo musí likvidovat – často pomalu a bolestivě.

Detoxikační projevy: jak je vysvětlit a jak s nimi zacházet:

♠ **Zčervenání a svědění kůže: vitamín B3 v přírodní formě (kyselina nikotinová** - má více zdravotních benefitů než syntetické formy, nikotinamid nezpůsobuje zčervenání), kterou používáme např. v **NeuroDetox Energy**, působí vazodilatačně – tedy **rozšiřuje cévy**. Díky tomu dochází ke **zvýšenému prokrvení celého těla včetně podkoží**, což zajišťuje lepší distribuci živin tam, kde jsou potřeba, a zároveň účinnější odplavení odpadních látek.

✗ Mnozí klienti se zaleknou zarudnutí a mírného svědění pokožky po užití vitamínu B3 a považují ho za „**prudkou alergickou reakci?**“. Ve skutečnosti jde jen o přirozenou, **neškodnou reakci na rozšíření cév**, která **během 20 minut až 2 hodin samovolně odezní**.

Zčervenání kůže po přírodním vitamínu B3 je **důkazem toho, že tělu tato látka dlouhodobě chyběla**. Tento tzv. *niacin flush* se objevuje **pouze v prvních dnech užívání, než se tělo nasytí**, pak postupně mizí. U některých mužů, kteří chtějí **urychlit průběh kúry** a užijí dvě i více kapslí najednou, se může objevit silnější flush – pokožka poté může nejen zčervenat, ale i **svědit až štípat**. To je však **stále neškodná a dočasná reakce**, která zpravidla odezní během 30–120 minut.

Kdy zvážit **vynechání** či **velkou opatrnost** při použití přírodního B3

Situace / diagnóza	Proč může niacin škodit	Poznámka pro terapeuta
✗ Růžovka (rosacea)	Vasodilatace → silnější flush, zhoršení erytému a pálivých pocitů	Preferujte niacinamid (bez flush) nebo niacin „flush-free“.
✗ Těžší formy akné a seborea	Nadměrné prokrvení může krátkodobě zhoršit zánět v mazových žlázách	Začněte nižší dávkou, sledujte stav kůže.
✗ Migrenózní stavy, ✗ histaminová intolerance, ✗ mastocytóza	Vazodilatační efekt i uvolnění histaminu mohou spustit ataku	U citlivých klientů zvažte niacinamid.
✗ Aktivní peptické vředy ✗ gastritida	Vysoké dávky niacinu mohou podráždit sliznici a zvýšit sekreci kyseliny	
✗ Aktivní jaterní onemocnění	Vysoké dávky zatěžují detoxikační kapacitu jater	
✗ Dna (hyperurikémie)	Niacin zvyšuje hladiny kyseliny močové	
✗ Nekontrolovaná hyperglykemie ✗ Cukrovka - DM	Může narušit glykémii (transientní inzulinová rezistence)	

Situace / diagnóza	Proč může niacin škodit	Poznámka pro terapeuta
X Hypotenze & léky na snížení tlaku	Další pokles TK díky vazodilataci	

X U zánětlivých onemocnění trávicí soustavy doporučujeme **senzitivnější, i když méně účinnou formu vitamínu B3 – inositol-hexanikotinát**. Tato forma **nevyvolává tzv. flush** (zarudnutí a zčervenání kůže), který je typický **pouze pro kyselinu nikotinovou** a zároveň je lépe snášena při dlouhodobém užívání. Na rozdíl od běžně prodáváného **nikotinamidu (niacinamidu)** má inositol-hexanikotinát **nižší riziko jaterní zátěže**, zejména při dlouhodobém podávání. **Nikotinamid** může být v dávkách nad **3 g denně toxický pro játra** – opatrnost u osob se zánětlivým onemocněním jater nebo trávicího traktu.

✓ Proč je vyvážený poměr B-vitaminů bezpečnější než podávání jednotlivých ve vysoké dávce
Vyvážený poměr B-vitaminů pomáhá tělu využít jednotlivé látky efektivněji a bezpečněji, čímž snižuje riziko vedlejších účinků, které by mohly vzniknout při jednostranné suplementaci vysokých dávek jednoho vitamínu.

Vitaminy skupiny B v těle **spolupracují jako tým** – tvoří síť koenzymů, které se podílejí na stovkách enzymatických reakcí: od energetického metabolismu přes tvorbu neurotransmiterů až po detoxikaci a obnovu DNA. Pokud je jeden z vitaminů B podáván **samostatně ve vysoké dávce** (např. B6, B3, kys. listová), může dojít k tomu, že:

- se **vyčerpají kofaktory** potřebné k jeho přeměně (např. B2, B6, hořčík),
- dojde ke **změně rovnováhy** v metabolismu (např. mezi **kys. listovou** a **B12**),
- nebo k **přetížení detoxikačních cest v játrech**, které vyžadují dostatek B2, B6, zinku a methylačních donorů (např. SAME, cholin).

Tato **nerovnováha může vést k vedlejším účinkům**, jako jsou:

- bolest hlavy, nervozita, parestézie (u vysokých dávek B6),
- žaludeční potíže, návaly horka (flush) u B3,
- únava, podráždění nebo přetížení detoxikačních cest u jednostranné suplementace folátu bez B12.

♠ **Užívání antiparazitárních směsí** (např. s bórem, pelyňkem, černým ořechem, hřebíčkem...)

Možné příznaky:

- X **bolesti** hlavy, kloubů a svalů
- X **únava**, podrážděnost
- X zvýšené **pocení** nebo „vnitřní horko“
- X zhoršení **pokožky**

Proč se to děje? Paraziti a bakterie **se brání vylučováním toxinů**, aby zhoršením potíží odradili od užívání bylin. Také z jejich mrtvých těl a plísní se **uvolňují toxiny** (např. amoniak, acetaldehyd), které mohou dráždit klouby, játra i nervovou soustavu. Bór navíc mění iontové poměry v buňkách – krátkodobě to může přetížít vylučovací orgány.

Jak zmírnit potíže?

- ✓ Přechodně snižte dávkování na polovinu nebo přejděte na režim **obden**
 - ✓ Zvyšte **pitný režim** (čistá voda + bylinné čaje – svízel, pampeliška)
 - ✓ Přidejte **hořčík** nebo **draslík** (např. ve formě SPORT MAGNE)
 - ✓ Pomoci může i **vlhký teplý zábal na játra** (např. ricinový)
 - ✓ Klid, teplo, lehká strava, krátké procházky
- U většiny lidí ustupují tyto příznaky do 3–7 dní. Pokud přetrvávají silné bolesti, přerušete kúru a poraďte se s lékařem.

♠ **Čištění střev** (např. vláknina, bentonit, psyllium, křemelina, zeolit, hořká sůl, aloe, enzymy)

Možné příznaky:

- X **nadýmání**, křeče, řidší stolice až průjem
- X pocit **těžkého břicha**



✗ u citlivějších osob i **nevolnost** nebo “mravenčení” v břiše

Proč se to děje? Aktivace peristaltiky a vylučování toxinů přes střeva může dočasně rozvířit staré nánosy a zbytky. Vláknina váže vodu, což může u někoho vést k plynatosti. Při nedostatečném pití dochází i ke křečím.

Jak zmírnit potíže?

✓ Zajistěte **dostatek tekutin** (alespoň 2–2,5 l denně!)

✓ Pokud je průjem nepříjemný: **snižte dávku, přidejte banán** nebo **uvařenou mrkev** / **aktivní uhlí**

✓ Na nadýmání pomáhá **kmínový, fenyklový** nebo **mátový čaj**

✓ Při křečích je vhodné doplnit **hořčík** (nejlépe ve formě bisglycinátu)

✓ Krátká chůze či **jemné protažení břicha** může ulevit

Potíže většinou odezní do 2–5 dnů. Pokud přetrvávají déle nebo dojde ke ztrátě tekutin, je vhodné kúru přerušit.

♠ **Detox mozku** (např. ALA, sulforafan, kurkumin, cholin, NAC)

Možné příznaky:

✗ “mozková mlha”, pocit „**přehlcení**“

✗ změny **nálady, nespavost**

✗ **bolest hlavy, závratě, vnitřní neklid**

Proč se to děje? Zvýšené vylučování toxinů z mozku přes glutathion a g-lymfatický systém může dočasně zhoršit neurologické vnímání – obzvláště při nedostatečném pitném režimu nebo oslabených játrech.

Jak zmírnit potíže?

✓ Detox provádějte **v dopoledních hodinách** a **dopřejte si večer klid**

✓ Pomáhá **EARTHING (chůze bosky)**, meditace

✓ Nepodceňte **odpočinek + pravidelný spánek** (7–9 h)

✓ **Vitamíny B** a **hořčík** jsou nezbytné pro mozkové funkce (**NeuroDetox Energy**)

✓ **Lecitin** granulovaný (je čistý) – vyživí a posílí játra a obsažený cholin je základní stavební složkou neurotransmiteru acetyl-cholinu

✓ Kúru můžete přerušit na 1–2 dny a znovu nasadit nižší dávku. **Začněte v pátek, v době klidu** lépe fungují detoxikační mechanismy.

Obvykle odezní do 3 dnů. Pokud ne, je vhodné přehodnotit načasování nebo složení protokolu.

♠ **Detoxikační únava / nervové vyčerpání** (např. při náhlém vysazení kávy, cukru, léků)

Možné příznaky:

✗ ospalost, **apatie**, podrážděnost

✗ **nespavost** nebo neklid

✗ pocit **ztráty motivace** nebo krátkodobého “útlumu vědomí”

Proč se to děje? Tělo je zvyklé na určitý stimulant – ať už chemický (kofein, aditiva), nebo hormonální (kortizol). Po jeho vysazení musí tělo vytvořit rovnováhu samo, což nějaký čas trvá.

Jak zmírnit potíže?

✓ **Postupné vysazování** namísto náhlého „stop“

✓ **Podpora mozku a nervové soustavy** – hořčík, vitaminy B, adaptogeny (**NeuroDetox Energy, Cordyceps, Rhodiola**)

✓ **Dechová cvičení, pobyt v přírodě, přiměřený spánek** (bez přetížení)

Zpravidla přejde do 7 dnů, pak nastává zlepšení energie.

♠ **Vylučování těžkých kovů** (např. při užívání ALA, EDTA, NAC, MCP, chlorelly, koriandru)

Možné příznaky:

✗ **bolest hlavy, závratě**

✗ **podrážděnost**, úzkost, výkyvy nálad

✗ **brnění končetin** nebo jazykové potíže (při vyplavování rtuti)

Proč se to děje? Chelátory a látky podporující detox jater a mozku mohou na čas mobilizovat kovy (rtuť, olovo, kadmium), které pak cirkulují krevním řečištěm, než se naváží na sorbenty (psyllium, pektin, uhlí) a vyloučí – v tom okamžiku mohou přechodně dráždit nervový systém.

Jak zmírnit potíže?

- ✓ Dostatek síry (NAC, MSM, česnek, vejce) – váže kovy
 - ✓ **ALA jen s jídlem** a ve správném intervalu (např. každých 3–4 h, pokud podle Cutlera)
 - ✓ Přidejte **vlákninu** (psyllium, pektin), která váže toxiny ve střevě
 - ✓ **Podpora jater** (ostropestřec, artičok, glutation, lecitin)
 - ✓ **Vitamíny B a C plus hořčík** – jsou důležité (**VITALingredients**). S odstupem **min. 3 hodin** od chelátorů - při opravdu vysokých volných koncentracích Fe / Cu může vitamín C (kys. askorbová) krátce vytvářet pro-oxidované radikály. Tyto kovy jsou však při chelaci většinou již navázány.
 - ✓ Vždy s dostatkem **tekutin a klidem**
 - ✓ **Nevynechávejte jídlo** – chelátory nalačno mohou podráždit žaludek.
- Většina příznaků odezní do 3–5 dnů. Pokud se zhoršují, přerušete kúru.

♣ **Aktivace fáze II detoxikace** (např. sulforafan, kurkumin, glutation, SAME)

Je druhá část vnitřního čistícího procesu – tělo v ní chemicky upravuje - **neutralizuje „reaktivované“ toxiny** (např. těžké kovy, léky, pesticidy), které byly během fáze I uvolněny z tkání. Díky tomu je může tělo **bezpečně vyloučit močí, potem nebo stolicí**. Proto je důležité ji podpořit správnou stravou a živinami.

Možné příznaky:

- ✗ ospalost, **únava, slabost**
- ✗ tlak v játrech, **trávicí nekomfort**
- ✗ „**zpomalení**“ myšlení nebo dočasná apatie

Proč se to děje? Fáze II je energeticky náročná (využívá methylaci, konjugaci, sulfátaci) – pokud není tělo dostatečně připravené (např. chybí vitamíny B2, B6, B12, methionin...), může dojít k “zácpě” metabolických cest.

Jak zmírnit potíže?

- ✓ Zajistěte dostatek kofaktorů – zejména **vitaminy skupiny B (NeuroDetox Energy / VITALingredients)**.
 - ✓ **Hořčík + antioxidanty** (C, E, selen)
 - ✓ Dostatek bílkovin (hlavně síru obsahující aminokyseliny: L-**Methionin**, L-**Taurin**)
 - ✓ L-**Ornitin** může být přímo využit jako **nosič** pro některé typy odpadních metabolitů - dusíkaté zplodiny, amoniak.
- Únava obvykle odezní do 2–4 dnů, po adaptaci těla.

♣ Zvýšená **lymfatická drenáž** - odvod látek z těla (např. svízel, lymfo-stimulanty, enzymy, lymfo-masáž, sauna)

Možné příznaky:

- ✗ únava, bolesti v končetinách
- ✗ přechodné otoky, zvýšené močení
- ✗ podrážděnost

Proč se to děje? Tělo začíná mobilizovat usazeniny z mezibuněčného prostoru. Pokud nestíhá vylučovat ledvinami, mohou se dočasně zadržovat tekutiny nebo vznikat lymfatické přetížení.

Jak zmírnit potíže?

- ✓ Lehký pohyb – **procházka, dechová cvičení, lymfatická masáž**
- ✓ **Teplá koupel** nebo **sauna** (pokud jste zvyklí)
- ✓ Pití **kopřivového** nebo **svízelového čaje**
- ✓ Přidání **draslíku** může zlepšit vylučování vody (SPORT MAGNE)

Tyto projevy obvykle trvají 1–3 dny, pak se tělo „rozhoupe“.

♣ **Očista jater skrze podporu tvorby žluče**, která odvádí toxiny z těla (např. ostropestřec, artyčok, hořčiny)

Možné příznaky:

- ✗ **nevolnost**, tlak pod pravým žebrem
- ✗ říhání, **těžké trávení** tuků
- ✗ při přetíženém žlučníku – např. u lidí se **žlučovými kameny** nebo zpomaleným vyprazdňováním může náhlé uvolnění žluče vyvolat **bolest** nebo **koliku**.
- ✗ bolest v ramenou (přenos z jater/žlučníku)

Proč se to děje? Více žluči sice znamená lepší trávení tuků, ale v rámci detoxikace má žluč především **předat toxiny sorbentům** ve střevní trávenině. Proto může příliš prudké uvolnění žluči **bez jaterní diety** – například při nadbytku tuků nebo nedostatku vlákniny – paradoxně dočasně zatížit trávicí systém. Pokud totiž ve střevě chybí **dostatek vlákniny**, toxiny nesené žlučí se mohou znovu vstřebávat zpět do krevního oběhu (tzv. *enterohepatální recirkulace*) a tím opět zatěžují játra.

Jak zmírnit případné zažívací potíže a podpořit hladký tok žluči?

Oblast	Osvědčené kroky	Proč to funguje
1. Hořké a cholagogní látky	✓ Hořčinová tinktura (pelyněk, pampeliška, zeměžluč) 15 min před jídlem ✓ Artyčokový extrakt 250 mg s hlavním jídlem ✓ Kapky z černé ředkve nebo kurkumové shoty (malé množství 20–50 ml koncentrátu, kse vypije naráz)	Hořčiny reflexně zvyšují produkci i odtok žluči a připravují trávicí trakt na tuky.
2. Šetrná úprava jídel	✓ Krátce dušená zelenina, kořenová polévka, rýže natural, bílé ryby ✓ Fermentované přílohy (kvašené zelí, kimchi) – enzymy plus vláknina ✓ Polévky z červené čočky či mungo–dal	Lehce stravitelná jídla nezatěžují žlučník ani játra; fermenty dodají probiotika a vazebnou vlákninu.
3. Bylinná podpora žlučových cest	✓ Čaj ze smilu (2 × denně šálek) ✓ „Jaterní směs“ (smil, čekanka, jablečník, máta) ✓ Ostropestřecový prášek 1–2 lžičky po jídle	Smil může usnadnit odtok žluči uvolněním hladké svaloviny žlučových cest, včetně svěrače Oddiho, byliny tlumí zánět, ostropestřec regeneruje hepatocyty.
4. Fosfolipidy a aminokyseliny	✓ Lecitin (slunečnicový granulovaný) 1 polévková lžice denně ✓ Taurin 500 mg večer ✓ Cholin bitartrát 250 mg ráno	Fosfatidylcholin a taurin se vážou na žlučové kyseliny → zlepšují rozpustnost tuků a zabraňují žlučovým kamenům.
5. Dostatek vazebné vlákniny	✓ Psyllium či inulin 1 lžička ve 200 ml vody 30 min po jídle ✓ Jablečný pektin 5 g 2 × denně ✓ Jablečný ocet + strouhané jablko	Vláknina pojme toxiny a žlučové kyseliny → brání jejich zpětnému vstřebání (menší zátěž pro játra).
6. Hydratace a minerály	✓ 30–35 ml čisté vody/kg/den ✓ Špetka mořské či himálajské soli do každého litru ✓ Hořčík - Sport MAGNE večer	Voda ředí žluč, minerály pomáhají jejímu toku; hořčík uvolňuje žlučovody a tlumí křeče.
7. Tepelné a pohybové tipy	✓ Teplý obklad na oblast jater 15 min po jídle ✓ Po jídle cca 30 min počkejte a teprve pak vyrazte na klidnou procházku. ✓ Jógové pozice „kočka–kráva“, „kobra“	Teplo a pohyb podporují peristaltiku žlučovodů a lépe „rozproudí“ játra i střevo.

Oblast	Osvědčené kroky	Proč to funguje
8. Kdy zvolnit nebo vynechat	✗ Akutní kolika, silná bolest pod pravým žebrem ✗ Známé žlučníkové kameny > 5 mm – nutná konzultace lékaře ✗ Intenzivní detox bez vlákniny a elektrolytů	Prudká stimulace žluče může kamínek posunout; absence vlákniny vede k recirkulaci toxinů.

Potíže obvykle ustoupí do 2–3 dnů. Pokud se opakují, uvažujte o důkladnějším vyšetření žlučníku.

Jaterní nebo **žlučníkový** čaj od Greška?

Směs	Hlavní účinek	Kdy po ní sáhnout	Klíčové plusy ✓	Upozornění ✗
Jaterní	Jemná regenerace jaterní tkáně a stimulace tvorby i odtoku žluče	Dlouhodobá „údržba“ jater (po zátěži – léky, alkohol, chemie)	✓ silný antioxidační ostropestřec ✓ protizánětlivý měsíček a čekanka ✓ hořké látky smetanka, řebříček → podpora trávení	✗ třezalka může snižovat účinek léků (antikoagulancia - warfarin, antikoncepce, antidepresiva) ✗ mírně zpomaluje srážlivost krve – pozor před operací
Žlučníkový	Intenzivní pročištění žlučových cest a protikřečový efekt	Akutnější potíže se žlučníkem – pocit těžkosti, plynatost, začínající kolika (bez velkých kamenů)	✓ kurkuma a jablečník → silný choleretický účinek ✓ oman + máta → uvolnění křečí, plynatosti	✗ nevhodný při ucpávajících (velkých) kamenech – hrozí rozvření a kolika ✗ kurkuma může ředit krev (warfarin!)

Oba jsou podporou detoxikace - **Jak vybírat?**

• Chci „jaterní detox“ po zátěži, bez výrazné bolesti žlučníku. **Pro jemnou, dlouhodobou očistu a regeneraci jater → Jaterní čaj** – pomalejší, ale komplexnější podpora hepatocytů a **mírná, stálá tvorba žluče**.

• Cítím spíš žlučník – tlak pod pravým žebrem, nadýmání po tučném jídle. **Pro rychlejší uvolnění žlučníku, při pocitu těžkosti a nadýmání**, je vhodnější → **Žlučníkový čaj** – silnější „**otevírač**“ žlučových cest; užívejte 2-3 týdny, poté přejděte na jemnější Jaterní směs.

• Ideální je **kombinovat**: 3 týdny Žlučníkový → krátká pauza → 6 týdnů Jaterní; opakovat 2× ročně.

Další podpůrná opatření

✓ **Pohyb bránice** – hluboké břišní dýchání 5 min denně masíruje játra a žlučník.

✓ **Krátké prohřívání oblasti jater** (nahřívací polštářek 10 min) večer → zlepší prokrvení a tok žluče.

✗ Vyhněte se dlouhému sezení v předklonu po jídle – utlačuje žlučník.

♣ **Reakce kůže** (např. při očistě lymfy nebo aktivaci vylučování přes kůži)

Možné příznaky:

- ✗ **pupínky**, svědění, vyrážka
- ✗ zhoršení ekzému nebo **akné**
- ✗ pocení a **zápach potu**

Proč se to děje? Pokud játra nebo střeva nestíhají, tělo využije k vylučování kůži. Lymfatický systém vylučuje těžší látky přes potní žlázy – proto někdy i tělesný pach zesílí.

Jak zmírnit potíže?

- ✓ Podpořit **střevo** (vláknina, probiotika, inulin, křemelina)
- ✓ Pokožku **ošetřovat – bez chemie**, ideálně přírodní oleje + koupele z ovesných vloček
- ✓ **Bylinky** na očistu krve (kopřiva, svízel, lopuch)
- ✓ Navýšení pitného režimu – zejména **čistou neperlivou vodu**.

Projevy obvykle odezní do 7–10 dnů. Pokud se zhoršují, zkontrolujte funkci střev a hydrataci.

♠ **Krátkodobě** zvýšená tvorba **akné po vitamínech B6 a B12** – není alergie ani zhoršení zdravotního stavu, ale **čištění podkoží**. Při dlouhodobém nedostatku „béček“ se pod kůží hromadí zánětlivá ložiska a když tělo konečně dostane B6 a B12, **začne se čistit – bohužel přes kůži**, což vnímáme hůře než týden strávený na záchodě při střevní detoxikaci. **Vitamíny B jsou nezbytné** pro mnoho funkcí v těle – od nervového systému přes tvorbu energie až po **zdravou pleť**. Při **pravidelném a cyklickém užívání** (s přestávkami a v rozumných dávkách) se **nepříjemné reakce zpravidla nevyskytují**. Naopak, tělo se učí s nimi pracovat efektivně a bez přetížení.

♠ **Reaktivace skrytých - bezpříznakových infekcí** (např. viry EBV, HSV, borelie, candida)

Možné příznaky:

- ✗ pocity **"jako při chřipce"** – zimnice, tlak v uzlinách, únava
- ✗ **opary, bolesti v krku**, ztuhlá šíje
- ✗ podrážděnost, apatie, **bolesti hlavy**

Proč se to děje?

- a)** I po zdánlivém vyléčení antibiotiky se mohou některé patogeny **ukrýt hluboko v tkáních**, kde jsou pro imunitu i léky hůře dosažitelné. **Čekají na oslabení organismu**, aby se znovu aktivovaly. Při detoxikaci mohou být **vypuzeny z úkrytů**, dočasně podráždit organismus, ale obvykle **nemají sílu plně propuknout**, pokud je imunita dostatečně podpořená.
- b)** Detox může dočasně „rozhýbat“ imunitní systém, který si začne všímat dlouhodobě spících infekcí. Obvykle se nejedná o plnohodnotnou infekci, ale o imunitní reakci na zbytky antigenu.

Jak zmírnit potíže?

- ✓ **Zinek, vitamín C, Vilcacora, Cordyceps** nebo astragalus
- ✓ **Kurkumin** nebo **boswellové kyseliny** na modulaci zánětu
- ✓ Dostatek **spánku** a žádné **přetěžování** organismu

Obvykle odezní během 3–5 dnů. Pokud se zhoršuje nebo přidá horečka, poraďte se s lékařem.

Dokončení čistících a regeneračních procesů probíhá ještě několik týdnů po ukončení terapie.

Proto v tomto období – tedy během terapie a zhruba **1 měsíc po jejím skončení** – **není vhodné podstupovat lékařská vyšetření**. **Hodnoty v těle mohou být přechodně změněné** a lékař by na jejich základě **mohl nasadit zbytečnou medikaci**, aniž by zohlednil přirozený průběh očisty a regenerace.

Například jak doporučoval **MUDr. Erben** u Homocysteinové kúry:

- **Krevní tlak** je vhodné u lékaře kontrolovat **až po 1 měsíci** od zahájení kúry.
- **Hladinu krevního cukru** po **2 měsících** (samozřejmě při **dodržování dietních opatření** a pravidelném měření – ale **nepodléhejte obavám z přechodně kolísajících hodnot**, které k procesu regenerace patří).
- **Jaterní testy** (bilirubin, cholesterol) až **po 3 měsících**. U **cholesterolu** doporučoval: **nesnižujte ho ukvapeně! Omezte jednoduché cukry**, které „rozleptávají“ cévy a cholesterol pak **působí jako přirozená záplata**.

Dále je cholesterol **základní stavební látkou** pro buňky, hormony a další procesy. Pokud tělu **chybí nějaká důležitá látka** (např. vitamín), organismus **navyší zásoby ostatních surovin** zejména cholesterol, aby byl připraven ji po doplnění co nejlépe využít.

Přirovnání: Jako když **zedníkovi chybí malta** – připraví si cihly, náradí i lešení, aby mohl ihned začít stavět, jakmile dorazí malta. Kdyby měl pak k dispozici jen trochu cihel, bez lešení, ... **malta by ztuhla dřív, než by ji využil**. Podobně funguje tělo: vyrábí cholesterol jako „přípravu“ regenerace.

I vegetariáni mívají zvýšený cholesterol, protože ho vyrábějí **játra – nezávisle na konzumaci živočišných tuků**.

Cholesterol **souvisí spíše s příjmem jednoduchých cukrů** než s tuky. Naopak je důležité, aby ve stravě byly i tzv. „**nezdravé tuky**“ – v přirozené, tradiční formě. Doporučoval **používat klasické máslo** (ještě lépe **ghí**) a **vepřové sádlo**.

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 přerušte 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!**