

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

pro TERAPEUTY:

Jak efektivně a bezpečně užívat doplňky stravy



Souhlasím se stanoviskem EU, že bylinky a suplementy pouze přispívají k normálním funkcím těla a nenahrazují pestrou stravu, pohyb ani nemohou změnit životní podmínky, ve kterých žijeme.

Bylinky mají „**povzbuzující a harmonizační potenciál**“ – mohou zlepšit činnost orgánů, podpořit vitalitu i psychickou pohodu. Jejich **účinek je však dočasný – působí, dokud nevyčerpají svůj přirozený potenciál**.

Z vlastní zkušenosti vím, že pečlivou kombinací a střídáním doplňků stravy jsem se dokázal dostat z chronického únavového syndromu. Po dvou letech jsem se do něj ale opět propadl – bylinky už daly, co mohly, a já tehdy **nepochopil důležitou zprávu svého těla: že se nemohu donekonečna pracovníně přepínat**. A proč jsem se přepínal? Z pocitu nedostatku lásky a ze strachů (*jak vydělat na bydlení, že mě opustí partnerka pro bohatšího chlapa, že mohu zdravotně zkolabovat, tak je dobré mít pořádnou rezervu atd.*), kvůli kterému jsem se snažil alespoň materiálně zajistit. Ať Vám bude kdokoli slibovat cokoli, úkolu Vaší duše – tedy vnitřní (psychosomatické) a duchovní práci na sobě samém – se nevyhnete. **Pokud uvěříte slibům o „zázračných“ produktech, můžete přijít o peníze a čas. Ale ani to není tragédie – prostě zjistíte, že tudy cesta nevede.** Život (vesmír, osud, Bůh) Vám bude stále posílat **nové inspirace**, kudy se vydat dál – ať už je naleznete v knize, v rozhovoru s přáteli, v televizi nebo při návštěvě odborné pomoci.

Je pravdou, že **EU zakazuje používání některých bylin či jejich extraktů** a u mnoha dalších nedovoluje **uvádět žádná zdravotní tvrzení** – nesmí se tedy ani říct, natož napsat, s čím mohou bylinky pomáhat.

Tato pravidla by bylo **možné řešit lidsky**: například tak, že bylinky ovlivňující účinky léků (např. byliny snižující krevní tlak) by se mohly užívat pouze na doporučení lékaře, lékárníka nebo akreditovaného terapeuta. Tím by se předešlo riziku nevhodného kombinování a ohrožení zdraví.

Cyklické užívání stimuluje tělo k vlastní činnosti a chrání ho před přetížením aneb cesta k přirozené rovnováze organismu

Naše produkty jsou navrženy tak, aby podporovaly tělo v **obnově jeho přirozených funkcí**. Proto doporučujeme jejich **cyklické užívání = pravidelné užívání po dobu kúry s následnou pauzou**, která dává tělu prostor k **regeneraci a zabraňuje jeho přetížení**. Tento přístup – střídání období podpory a odpočinku – pomáhá tělu **obnovit: produkci vlastních látek**, přirozené **regulační mechanismy** a zároveň chrání před tím, aby se prospěšné účinky bylin časem **nezměnily ve škodlivé**.

Například cyklus:

✓ **Krátkodobě** (např. 1–2 měsíce v náročném období / na jaře a na podzim): každý den ráno 2 kapsle.

✓ **Dlouhodobě** (více než 3 měsíce): užívat v cyklech, např.

- 3 týdny užívání / 1 týden pauza

- nebo 5 dní + 2 dny volna

- nebo **střídat s jinými podpůrnými produkty** podle momentální potřeby (např. Organické trio **HOŘČÍKŮ** či NeuroDetox).



Při dlouhodobém užívání může dojít:

X k adaptaci (zlenivění) organismu – ta se může například u trávicích bylin projevit sníženou tvorbou hořčin nebo žaludeční kyseliny, což by mohlo vést k dočasnému zpomalení trávení.

X k mírným vedlejším účinkům – například u jinak prospěšných bylin, které podporují činnost (čistí, chrání) jater a žlučových cest, může při dlouhodobém nepřerušovaném užívání dojít k nežádoucímu ovlivnění jaterních funkcí, narušení přirozené regulace žluči nebo ve výjimečných případech i k lehké toxické zátěži. Například ostropestřec mariánský chrání játra před toxiny, avšak při dlouhodobém nepřerušovaném užívání může játra místo ochrany zatížit.

Právě proto doporučujeme tyto byliny užívat cyklicky – s pravidelnými pauzami – a **vnímat reakce vlastního těla**.

Cílem je udržet přirozenou rovnováhu – ne nahrazovat funkce těla, ale jemně je podpořit a aktivovat.

Produkty dodáváme zejména lékařům a terapeutům čínské medicíny. Receptury sestavujeme ve spolupráci s nimi, na základě jejich zkušeností, tak, **aby obsahovaly nejen konkrétní tělu chybějící látky** (např. glutathion), **ale zároveň látky přispívající k jejich vlastní produkci v těle.**

Síla produktu nespočívá v samotném obsahu hlavní látky (například kapsle plná glutathionu).

Tělo si totiž při dlouhodobém příjmu čisté extrahované látky může zvyknout a zlenivět – **přestane si látku samo vyrábět** nebo ji **složitě vytěžovat z potravy** biochemickým procesem. Výsledkem může být **závislost na produktu**.

Tělu prospěšný postup je napodobit přirozenou funkci pestré a zdravé stravy, která obsahuje všechny biologicky aktivní látky synergicky sestavené tak, aby:

- ✓ podporovaly **tvorbu látky vlastním tělem** (tělo si mnoho důležitých látek umí vyrobit samo);
- ✓ **zvyšovaly vstřebatelnost** (do krve a následně do buněk přes membránu, případně přes hematoencefalickou bariéru do mozku);
- ✓ hlavní účinné látky **chránily před degradací** (oxidací, účinkem žaludečních kyselin, jaterním filtrem apod.);
- ✓ **stimulovaly** metabolismus, například zvýšením **produkce enzymů** (katalyzátorů, které urychlují a umožňují biochemické procesy) nezbytných k tvorbě dané látky;
- ✓ zohledňovaly **věk či užívání léků** (varianty **EXTRA SILNÝ** a **SENSITIVE**);
- ✓ dodržovaly **celostní přístup** – například u TČM hub kombinujeme extrakt 2:1 s práškem, protože samotné extrakty sice intenzivněji a rychleji posilují imunitu, avšak z dlouhodobého hlediska může docházet k „**posunu účinku**“ (narušení homeostázy organismu), jelikož neobsahují vše z původní rostliny (bio-informace, enzymy, vitamíny).

Takto působí **funkční doplněk stravy**:

pomáhá **nastartovat** metabolismus, **překonat období zvýšené potřeby** dané látky (například při detoxikaci, nadměrné fyzické či psychické zátěži apod.).

Poté lze produkt vysadit, protože je nastolena rovnováha a ve většině případů si tělo již danou látku opět produkuje samo v dostatečném množství nebo ji přirozeně získává ze stravy. **Právě tím se naše výjimečné produkty liší od běžné nabídky na trhu.**

Poctivá síla přírody

Naše ručně vyráběné **100% čisté přírodní produkty** (bez konzervantů, barviv, parfémů a dalších aditiv) **obsahují pouze prospěšné látky**. Jsou-li doporučeny po vyšetření odborníkem, tělo ocení kvalitní živiny, které mu chyběly a jejich účinky se projeví téměř okamžitě.

Naše produkty neobsahují **žádné skryté urychlovače účinků**, jako je například hydrogenuhličitán sodný, běžně používaný v produktech na podporu **pH rovnováhy** či **povzbuzení** (přičemž většina populace má již tak nadbytek sodíku – zejména z kuchyňské soli ve stravě).

Na etiketách i na e-shopu uvádíme **pravdivé informace** a **ingredience řadíme podle skutečného obsahu v kapslích**, nikoli záludně podle slibovaných prospěšných účinků nebo schováváním chemických příměsí na konec seznamu.

Naší prioritou je dlouhodobý pozitivní účinek – v souladu s přirozenými potřebami těla.

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!**