

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



pro TERAPEUTY:

## Možné vedlejší účinky a interakce

V produktech H&D používáme silné extrakty, které **mohou zesílit nebo snížit účinnost léků**, proto se **vždy svých klientů ptejte, jaké léky užívají** – včetně volně prodejných. Většina klientů si **neuvědomuje rizika**, která **mohou doplňky stravy ještě umocnit**. Proto je na místě zvýšená opatrnost a individuální přístup. Kombinace doplňků a medikace může vést nejen **k oslabení účinku léků**, ale i **k jejich zesílení**, přetížení organismu nebo závažným **interakcím**. Pokud klient užívá léky na předpis, je nezbytná **konzultace s lékařem** - **a to dříve, než doporučíte doplněk!** U volně prodejných léků vyzvěte klienta k **větší pozornosti vůči reakcím těla** při společném užívání s doplňky stravy. Při jakémkoli podezření na nežádoucí účinek doporučte doplněk **okamžitě vysadit a situaci konzultovat s lékařem**.



Stále více lidí užívá léky, proto máme různým způsobem vytvořené receptury, aby byly:

- ✓ pro lidi bez léků - **maximálně účinné EXTRA SILNÉ** například: **Glutathion Extra silný** obsahuje stimulační látky a ochranný aktivátor ingrediencí – **piperin**, který ovlivněním jaterních enzymů **brání degradaci léků a tím zvyšuje jejich účinnost** – **riziko předávkování**, proto **nej nesmí užívat** zejména staří lidé s **vysokými dávkami léků** na ředění krve, vysoký krevní tlak, srdce a dalšími při jejichž předávkování by byl ohrožen život. U některých léků stačí **3hodinový odstup před nebo po užití léku** – po konzultaci s lékařem!
- řada **Anti-Stress** a **Neurocholin Extra silný** zesiluje účinky **antidepresiv** (**riziko přestimulování** – serotoninový syndrom) a ingredience DMAE se nesmí užívat s léky

(opět míněno **vysoko dávkované** doplňky či léky): na ředění krve a inhibitory cholinesterázy, u lidí s bipolární poruchou, schizofrenií, epilepsií, těhotenství.

✓ Receptury sestavujeme s ohledem na trávicí soustavu (**snížení dráždění**) a vstřebatelnost jednotlivých látek, toho je možno využít pro klienta a **zvolit pro něj bezpečnou variantu** např. **BakteHerb** obsahuje **piperin** a látky nedráždící žaludek, naopak **ParaHerb** a **Aloe/Oreganol** ho neobsahují, u nich **brání zničení ingrediencí kapsle odolné žaludečním kyselinám**. **KardiWin** je předepisován především starším pacientům, zejména pro vysoký obsah **bio-aktivního resveratrolu**, který je bez piperinu deaktivován. Proto používáme **prémiový lipozomální resveratrol** a ještě posílený synergickými látkami **Quercetin** a **Aloe vera**.

✓ **SENSITIVNÍ** - pro většinu lidí užívajících léky, děti, těhotné a kojící ženy (**vždy pečlivě čtěte příbalové letáky**) Další **RIZIKO** jsou **hypochondři** (lidé kteří se moc pozorují - somatizují) nebo ti kteří absolutně **ignorují varovné signály** svého těla či **nedodržují doporučení**. Pro všechny tyto případy jsou vhodné produkty **SENSITIVE** (**nižší účinnost, ale bezpečné**).

- Zodpovědnému člověku (např. s vyšším tlakem, cukrovkou) stačí **upozornění, že doplňky mohou natolik zvýšit účinky léků** (snížit tlak / glukózu v krvi), **že může dojít k motání hlavy, což znamená snížit dávkování doplňků**.

**Neřešte vše najednou**, zaměřte se na **postupné kroky** – osvědčené je **povzbudit psychiku a vitalitu**, tím klient získá důvěru a trpělivost pokračovat s dlouhodobou terapií a provádět změny v životním stylu.

**Časté chyby klientů při užívání léků a doplňků:**

**X** Často podceňují zejména **léky na bolest**, např. **ibuprofen** (riziko krvácení z trávicího traktu)

**X Kombinace více produktů se stejnou účinnou látkou**

- např. **paracetamol** v lécích na bolest + horečku + chřipku → překročení dávky a **poškození jater**
- **zinek, vitamín D** nebo **železo** ve více doplncích → riziko přetížení

**X Současné užívání léků - s piperin, grep, zázvor nebo chilli**

- přírodní látky ovlivňují **metabolismus léků** (mohou je zesílit nebo oslabit)
- u produktů tyto látky obsahující nutné **dodržet odstup 2–3 hodiny od léků**.

**X Doplňky stravy „na noc“ kombinované se sedativy nebo léky na psychiku**

- např. adaptogeny (ashwagandha, kozlík, mučenka) + benzodiazepiny → **nadměrné otupení, zmatenost**

**X Byliny na imunitu u autoimunitních onemocnění**

- např. echinacea, ženšen, reishi – mohou **aktivovat imunitu nevhodným směrem**

**X Detox při užívání více léků nebo chronickém onemocnění jater**

- začínají silnými směsmi (houby, antioxidanty, pelyněk, ALA...) → **játra nestíhají, zhoršení stavu**
- je osvědčené **nejdříve vyživit orgány** s pomocí např. **NeuroDetox Energy** či senzitivnějším **Homocysten-Hcy**, poté je detoxikace **lépe snášena a to i psychicky**

**X Užívání doplňků nalačno, které dráždí žaludek**

- např. železo, kurkumin, extrakty z hub – může vést k **nevolnosti, pálení žáhy, bolestem břicha**

**X Přerušované nebo chaotické dávkování**

- jednou denně, jindy zapomenou, pak „dohoní“ dávku – zvláště **u minerálů, enzymů, probiotik** to snižuje účinnost

**X Nedostatečný příjem tekutin při detoxikaci nebo užívání vlákniny, hořčíku, bylinných čajů**

- může dojít k **zácpě, bolestem hlavy, únavě, přetížení ledvin**

**Rizika interakcí neužívanějších léků:**

**1. Léky na ředění krve (antikoagulancia) X Riziko: Závažné krvácení**

- Ginkgo biloba, česnek, ženšen, kurkumin (kurkuma), omega-3 mastné kyseliny
- Produkty Health&Detox®: **ArtenZym, Omega n-3**, Kolagenní želatina **EXTRA silná** (boswellové kyseliny)

**2. Antidepresiva (SSRI/SNRI, MAOI) X Riziko: Serotoninový syndrom - přestimulování, snížení účinnosti léků**

- Třezalka tečkovaná, Šišák, 5-HTP / tryptofan, SAM-e, DMAE, stimulanty (např. kofein, guarana)
- Produkty Health&Detox®: **Anti-Stress**, NeuroDetox **Anti-aging**, **NeuroCholin** Extra silný

**3. Hormonální terapie a antikoncepce X Riziko: Snížení účinnosti hormonálních léčiv**

- Třezalka tečkovaná, Drmek obecný, Andělíka čínská, Ploštičník hroznatý, Kotvičník, Muira puama
- Produkty Health&Detox®: **Prostimun** (kotvičník), **Maka extra**, **Libidus a VenusFit** (Muira puama), **MenoFit** (Smldinec chlupatý a Červený jetel),

**4. Léky metabolizované játry a ledvinami X Riziko: Jaterní a ledvinová toxicita**

- Vysoké dávky EGCG (zelený čaj), reishi, aloe vera, andrografis, kava-kava
- Produkty Health&Detox®: **Aloe/Oreganol, ArtenZym**, produkty s **extrakty hub Reishi, Coriolus**, případně Shitake nebo Maitake, **Gotu kola**

**5. Léky na cukrovku (antidiabetika) X Riziko: Hypoglykémie (příliš nízká hladina cukru v krvi)**

- Chrom, berberin, skořice, gymnema, kyselina alfa-lipoová (ALA)
- Produkty Health&Detox®: **Dialeg** (Gymnema lesní), **Renewal** (ALA), **GLUCO-INOSITOL, Omega n-3, Gotu kola**

**6. Léky na vysoký krevní tlak a srdce X Riziko: Zvýšení krevního tlaku, retence vody a sodíku, srdeční obtíže**

- Lékořice, produkty s kofeinem nebo stimulačními bylinami (např. guarana, yerba maté), adaptogeny
- Produkty Health&Detox®: **T-Regul** (draslík, ženšen), **Sport MAGNE** (draslík), **EnerGener** (guarana),

7. **Diuretika** (léky na **odvodnění**) **X Riziko:** Nerovnováha elektrolytů (zejména ztráta draslíku)

- Kopřiva, přeslička rolní, petržel

- Produkty Health&Detox®: **LymfoStim** (svízel, petržel), **Polyporus**

8. **Léky s úzkým terapeutickým rozmezím a látky ovlivněné piperinem** **X Riziko předávkování:** **zvýšené vstřebávání léků i toxických látek.** Možné **předávkování nebo zesílené účinky** některých léků. Nežádoucí účinky i u jinak „neškodných“ doplňků. Ovlivnění jaterních enzymů CYP450 (zejména CYP3A4, CYP2D6)

- **Piperin** (extrakt z černého pepře) u produktů obsahujících piperin by měl být minimální **odstup od léků 2-3 hodiny**, protože zvyšuje biologickou dostupnost mnoha látek **až 20-ti násobně** (např. kurkumin, resveratrol, léky, toxiny).

**Grepfruitová šťáva** (Citricidal, Grepofit,...), **Zázvor**, **Chilli** rovněž ovlivňují metabolismus přes CYP450, i když slaběji

- Produkty Health&Detox®: **Energener** (chilli)

| Produkty Health&Detox s piperinem     | Množství | Riziko        | Doporučení pro praxi: <b>minimální odstup 2–3 h od léků</b> (před nebo po užití léků)                                                                                            |
|---------------------------------------|----------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SlimStar</b>                       | 100 mg   | <b>Vysoké</b> | nesmí užívat při <b>žaludečně-střevních zánětlivých</b> onemocněních, nevhodné u <b>vysokého tlaku krve</b> , <b>diabetiků</b> , léky na <b>ředění krve</b> a <b>erekci</b> atd. |
| S-Excellent <b>pro muže</b>           | 5 mg     | Střední       | Nesmí být kombinován s <b>Viagrou</b> (sildenafil) ani jinými léky či doplňky na podporu erekce nebo se stimulanty ( <b>Libidus</b> – je bezpečný)                               |
| S+Excellent pro ženy                  | 5 mg     | <b>Nízké</b>  |                                                                                                                                                                                  |
| <b>CA-Regener</b>                     | 5 mg     | Střední       | Záleží na složení, opatrnost u chemoterapie                                                                                                                                      |
| <b>BakteHerb</b>                      | 5 mg     | <b>Nízké</b>  | Bylinný, bez významných interakcí                                                                                                                                                |
| <b>Mangawin</b>                       | 3 mg     | Střední       | Pozor u diabetiků, může ovlivnit metabolismus                                                                                                                                    |
| <b>LiverCell</b>                      | 3 mg     | <b>Nízké</b>  | U jaterní zátěže a více léků opatrnost                                                                                                                                           |
| Neurodetox <b>Anti-Aging</b>          | 3 mg     | Střední       | Možné interakce s léky na nervy                                                                                                                                                  |
| Anti-Stress <b>2</b>                  | 3 mg     | Střední       | Pravděpodobně adaptogeny – pozor u sedativ a psychofarmak                                                                                                                        |
| Glutathion <b>extra</b>               | 2 mg     | <b>Nízké</b>  | Nízká dávka, ale součást detoxikačního protokolu                                                                                                                                 |
| Anti-Stress 3 <b>RELAXingredients</b> | 2 mg     | Střední       | Možné interakce s psychofarmaky                                                                                                                                                  |

**Nezapomínejte, že NELékař NESmí poskytovat služby zdravotnického charakteru** (např. stanovení diagnózy, léčbu nebo snížení dávkování či úplné vysazení léků).

Přesto Vás lidé často žádají o pomoc při řešení zdravotních problémů. Vy však doporučujete **detoxikační, regenerační či povzbuzující kúry** a podporujete **zdravý životní styl**.

Klient by se měl o terapii a užívání produktů **vždy poradit s lékařem** (ne s lékárníkem – ten často doporučuje produkty vlastní lékárny). V praxi ale **99 % klientů lékaře o konzultaci nepožádá** – a právě proto je důležité, abyste se chránili: jasně vymezili svou roli a zaznamenali doporučení, která jste předali. Může se stát cokoliv – včetně situací, které **nemají se samotnou terapií přímou souvislost**, nebo kdy klient **nedodržel doporučení**. Z vlastní praxe uvádím:

**X** „*Kvůli NeuroDetoxu Energy jsem celou noc nespala!*“ – po týdnu argumentace si velmi nepříjemná paní vzpomněla, že byla večer unavená a potřebovala pracovat, tak snědla zákusky a vypila dvě kávy.

**X** Klient podstupující jaterní kúru šel na bujarou oslavu s alkoholem.

**X** Při nachlazení lidé běžně kombinují několik volně prodejných léků s obsahem paracetamolu – což je při vyšších dávkách nebo kombinaci s alkoholem **hepatotoxické** a může vést až k **selhání jater**.

**X** Klient si během kúry sám přikoupí volně prodejný lék na bolest nebo **užívá bylinky ovlivňující účinek léků**, které zamlčel.

**Pokud se dopustí chyby lékař, systém ji často zahladí. Ale pokud si někdo stěžuje na terapeuta bez lékařské licence, můžete čelit nepříjemným situacím, absurdním obviněním a tlakům!**

## Jak správně ověřovat informace u klientů

### 1. UŽÍVÁNÍ LÉKŮ

„Ještě pro jistotu – rozumím tomu správně, že **neužíváte žádné léky předepsané lékařem ani volně prodejné přípravky z lékárny, jako jsou tablety, masti nebo náplasti?**“

### 2. UŽÍVÁNÍ DOPLŇKŮ STRAVY

„Užíváte **aktuálně** nějaké vitamíny, minerály, bylinky nebo jiné doplňky stravy?“  
(Např. zinek, vitamín D, hořčík, kurkumu, tinktury, prášky na imunitu apod.)

### 3. ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ A DIAGNÓZY

„Máte prosím nějakou **diagnostikovanou nemoc, o které bych měl/a vědět?** Například cukrovku, problémy se srdcem, játry nebo ledvinami?“ (Cílené ověření možných **kontraindikací**.)

### 4. ALERGIE A PŘECITLIVĚLOSTI

„Jste na něco **alergičtí, třeba na bylinky, potraviny, léky nebo jejich složky?**“ (Připomíná, že nejde jen o klasické alergie jako pyl, ale i o možné reakce na léčivé látky.)

#### Tip na závěr:

Vždy je dobré po odpovědi klienta - **shrnutí - zopakovat vlastními slovy a požádat o potvrzení**.

Např.: „Rozumím tedy správně, že aktuálně nic neužíváte a žádné diagnózy nemáte?“

**Tak klient slyší shrnutí, může potvrdit nebo případně upřesnit** – a předejete tím zbytečným nedorozuměním.

Je to jemné, profesionální a chrání to obě strany.

## 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!**