

pro TERAPEUTY:

Při užívání bylin bývá reakce těla:

- **dobrým znamením procesu**
- **může být i varovným signálem**

Trh je přesycen produkty a reklamy jsou čím dál záludnější a vtíravější. **Klienti mají k dispozici přešlapaných různých informací a reagují většinou už jen na přehnané sliby.** Jsme odborníci, a měli bychom tedy bylinky jen chválit? Ne. Snažíme se zodpovědně přistupovat k lidskému zdraví. A reklam a „prospěšných polopravd“ je všude dost, proto jsou **klienti často přesvědčeni, že vše vědí nejlépe.** A my jsme pod vlivem marketingu a tlaku od klientů na rychlý výsledek – spolknou prášek a je vyřešeno. Proto píšu tento článek, aby si ho v čekárně mohli přečíst a uvědomit si fungování těla a svůj „lví“ podíl na procesu.

Bylinky jsou úžasným darem přírody, ale platí zde přísloví: „Oheň je dobrý sluha, ale špatný pán.“ Bez vyšetření, odborného posouzení stavu a užívaných léků, individuálního dávkování atd. **mohou i negativně ovlivnit zdraví.**

- K tomu jsme si navíc **odvykli naslouchat zprávám z těla** a místo zamyšlení se nad tím, co nám danou reakcí říká, to ignorujeme nebo si vezmeme prášek na bolest.
- **A nerespektujeme ani přirozené ozdravné mechanismy.** Např. máme trochu zvýšenou teplotu a už si bereme lék s paracetamolem na snížení horečky, ale přirozenou obranou těla je zvýšit tělesnou teplotu, a tím zabránit šíření patogenů, které mají nižší tepelnou odolnost než naše tělo.



- A i při potížích jen těžko opouštíme shon, stres a honbu za „blahobytem“, přitom klid a pohoda jsou důležitější než samotné bylinky. **Je prokázáno, že klid a pohoda výrazně podporují ozdravné a regenerační procesy.** Alespoň při terapii či kúře bychom si měli na sebe vyhradit čas, nebo minimálně snížit pracovní zátěž.

Když se po užívání bylin, medicínálních hub nebo přírodních produktů **objeví přechodná reakce těla či zhoršení, často to bývá dobré znamení a důvod k radosti** známka toho, že tělo začalo pracovat, regenerovat, čistit se nebo napravovat něco, co bylo dlouho zatížené.

Proto klientům říkám: **„Mějte z reakce těla radost.“** **Tělo tím říká: „Teď mě nepřetěžuj, začínám na sobě pracovat.“** Stejně jako může po prvním cvičení bolet

sval, protože se začal obnovovat a sílit, může se i při přírodní kúře krátkodobě objevit únava, tlak, bolestivost, změna trávení, zhoršení pokožky nebo celkový diskomfort. Ne vždy to znamená, že produkt škodí. Většinou je to jen přechodná fáze, kdy tělo zapíná své regenerační a očištné procesy.

Byliny, houby a přírodní látky jsou úžasným darem přírody. Umí tělo jemně podpořit, rozhýbat jeho vlastní síly a pomoci mu vrátit se do rovnováhy. Zároveň ale platí, že **každá reakce má svůj význam – a je dobré ji pozorovat, ne potlačovat ani zlehčovat.** Cílem je naučit se rozlišit, kdy tělo říká: „**Pracuji, regeneruji, čistí se to,**“ a kdy už říká: „**Zastav se, tohle pro mě není vhodné.**“ Výjimečně se dokonce stane, že doporučím **bylinky okamžitě vysadit a bez odkladu vyhledat lékaře.** A právě o tomto rozdílu je celý článek.

Vážím si klasických lékařů a medicíny – zachránili miliony životů. A pokud budu mít akutní infekci nebo jiné vážné potíže, budu užívat léky, a to tak dlouho, dokud lékař nepovolí jejich vysazení! Ale, jsou oblasti, na které chemické léky „zatím“ nedosáhnou, a tam je vhodnější celostní medicína. Proto nechci stavět klasickou a celostní medicínu proti sobě.

Problém vzniká tehdy, když se jednoho bojíme slepě a druhému věříme bez rozlišování. Je třeba **najít rovnováhu mezi léčbou a celostním přístupem / doprovodnou péčí a prevencí.**

V reklamách nám říkají samou chválu, ale popravdě **bylinky nejsou zázračné a mají omezení i rizika**, proto v tomto článku **odpovím na časté dotazy / omyly.**

Když jsem psal články na sociální síte a psal i o rizicích bylinek, zesměšňovali mě. Ale trvám na svém: každá bylina je „drogou“ obsahuje farmakologicky aktivní látky, proto může pomáhat, ale při nevhodném použití i škodit. Jestli bude působit prospěšně, závisí na dávce, době užívání, individuální snášenlivosti, autoimunitě atd.

Přirozené tělesné projevy vyvolávají v lidech obavy

Když nás začne svědit strup, tak máme radost, že se brzy sloupne a objeví se nová kůže. Ale zvýšená bolestivost, např. kloubů na začátku užívání kloubních produktů často vyvolá paniku a strach – „**zhoršuje se to?**“. Nebo se lidé panikaří, když se objeví únava, změna trávení, tlak v hlavě, pocení, vyrážka, horší stolice nebo přechodné zhoršení potíží. **Okamžitě mají pocit, že se nemoc zhoršuje nebo že jim produkt škodí?**

Může jít o **přirozenou reakci těla, která je znamením, že tělo započalo s opravami.** „**Nepřetěžuj mě, na těle se pracuje.**“ Při hojení a regeneraci se také mohou „ozvat“ **místa, která byla dlouho oslabená, zanesená nebo přetížena.**

Naproti tomu v reklamách často vidíme krémy a tablety na bolest. Jak si myslíte, že dopadnou lidé, kteří si jimi dlouhodobě vypínají bolest a nedají tělu možnost se zregenerovat?

Regenerační diskomfort není totéž jako skutečná progresse / zhoršení nemoci. Léková stabilizace stavu a potlačení symptomů může někdy vytvořit dojem klidu, ale ne vždy znamená skutečnou obnovu zdraví. Ale když se tělo začne regenerovat, nemusí to být vždy příjemné.

Zároveň platí, že ne každé zhoršení je dobré znamení! Proto je nutné rozlišovat, kdy jde o běžnou adaptační reakci, kdy o zvýšené vylučování, kdy o reakci mikrobiomu, kdy o nevhodně zvolený produkt, kdy o vedlejší účinek a kdy už o alergickou nebo rizikovou reakci.

Když se po užívání produktu Vaše potíže „zhorší“, nejdřív si položte pár otázek:

• Udělal/a jsem v posledních dnech něco jinak?

Často se stává, že se člověk podvědomě brání změně, a pak udělá něco jinak, aniž si to hned uvědomí. Dříve jsem v podobných případech dohledával ve studiích možné vedlejší účinky. Dnes se nejdříve ptám: „Co jste předtím dělali jinak?“ Například u povzbuzujícího produktu je důležité, zda ho člověk užil ráno, nebo až večer. Jedna paní si až při rozhovoru uvědomila, že potřebovala dokončit práci, a proto si v deset večer dala kávu a dva zákusky. Ráno mi pak volala, že po mém produktu nespala.

Na terapii je potřeba se také naladit a zvolnit. Nejčastěji to slyšíme u půstu – aby neublížil, ale pomohl. Jenže u kapslí nebo prášků máme někdy pocit, že to vyřeší za nás. Ne, ne. I při užívání bylin a doplňků stravy je vhodné alespoň mírně upravit jídelníček, více pít, zvolnit tempo a dát tělu prostor.

• Začal/a jsem užívat více produktů najednou?

Pokud člověk začne několik produktů současně, těžko potom pozná, co mu pomáhá a co mu případně nesedí. Zvlášť důležité je také říct terapeutovi nebo lékaři o všech lécích, které užíváte.

• Zvýšil/a jsem dávku příliš rychle?

A někdy také zapomene dávku a druhý den si vezme dvojitou. To ale není vhodné. Pokud dávku vynecháte, druhý den pokračujte standardně podle doporučení. Tělo nepotřebuje dohánět, ale vést klidně a postupně.

• Je reakce mírná a ustupuje, nebo se zhoršuje?

Je dobré vnímat, zda jde o stejnou bolest jako dříve, nebo trochu jiný typ citlivosti. Zároveň je vhodné se zeptat: Nepřetěžoval/a jsem dnes kolena? Nepřejedl/a jsem se? Neprochladi/a jsem? Neměl/a jsem větší stres? Nespál/a jsem málo?



• Objevily se varovné příznaky?

Například dušnost, otok rtů, jazyka, hrdla nebo obličeje, krev ve stolici, kolaps, žloutenka, bolest na hrudi, výrazné bušení srdce nebo náhlé prudké zhoršení stavu. V takovém případě **produkt vysadte a řešte situaci s lékařem**, případně volejte urgentní pomoc.

• Patřím mezi osoby, u kterých je potřeba větší opatrnost?

Užívám léky? Mám autoimunitní onemocnění, nemocná játra, ledviny, žlučník, astma, závažnou alergii nebo jinou chronickou diagnózu? V těchto případech je vždy vhodné postup konzultovat individuálně a nezačínat více produktů najednou.

„Smyslem není hledat viníka, ale správně rozlišit, zda tělo potřebuje ubrat, upravit dávkování, nebo zda jde o skutečný varovný signál.“

Podrobněji o jednotlivých průvodních jevech na počátku regenerace:

✓ Nekomfortní reakce těla může být pozitivním znamením

Někdy se při užívání přírodních produktů může objevit přechodná reakce těla. Nemusí to znamenat, že produkt škodí – často jde o známku, že se organismus přizpůsobuje, mění se metabolismus, trávení, imunita nebo vylučování. Mírná přechodná citlivost může být známkou, že tělo s látkami pracuje. Silná, prudká nebo zhoršující se reakce není cílem – v takovém případě kontaktujte toho kdo Vám produkt doporučil nebo lékaře.

První dny se může objevit: mírná únava, lehké pobolívání hlavy, změna stolice, zvýšené močení nebo pocení, přechodné škrundání ve střevech, pocit „tíhy“, tepla, lehkého tlaku v oblasti jater nebo střev, mírné zhoršení starých potíží, které se brzy zase uklidní, citlivější vnímání těla.

Příklady:

X **hořčík** může u citlivých osob uvolnit stolicí nebo způsobit **průjem**

X **Zinek** nalačno - hlavní účinek je imunita, vedlejší je podráždění žaludeční sliznice a **nevolnost**.

X **Vitamín B3 (niacin)** v přírodní formě kyselina nikotinová - působuje "niacin flush" – rozšíření cév, zčervenání, horkost, svědění kůže. Je to neškodné, ale nepříjemné. Je to prostě přímý efekt na buňky.

X hořké byliny mohou podráždit žaludek u **pálení žáhy** nebo gastritidy

X aktivační adaptogeny mohou zhoršit **nespavost**, bušení srdce nebo úzkost

X produkty s obsahem síry, česneku, oregana nebo silných extraktů mohou **dráždit citlivé trávení**

X produkty ovlivňující žluč mohou vyvolat **tlak vpravo pod žebry**

X vláknina, prebiotika nebo inositol mohou přechodně zvýšit **plynatost**

X některé byliny mohou **interagovat s léky**

Snížení intenzity reakce: Čím vyšší dávka, tím silnější efekt – snížit dávku nebo rozdělit dávku během dne. Užívat s jídlem. Změnit formu (*např. hořčík bisglycinát vs. oxid hořečnatý / niacinamid B3 vs. kyselina nikotinová B3*).

Trvání: Efekt trvá, dokud látku beru v dané dávce, a odezní krátce po jejím vysazení.

✓ Nekomfortní reakce psychiky může být pozitivním znamením

U produktů **pro dobrou náladu či povzbuzení** si většina lidí objedná **jedno malé balení „na zkoušku“**, ale to nestačí k tomu, aby se projevil plný účinek. Lidé očekávají rychlý nástup úlevy podobně jako u léku proti bolesti, ale psychika i nervová soustava často potřebují čas. Zpočátku se dokonce může objevit **kolísání emocí, větší citlivost, únava, pláčivost, vnitřní neklid** nebo **pocit, že „se něco otevírá“**. Proto je v prvním měsíci užívání je důležitá **trpělivost a důvěra**, klidné pozorování reakcí a rozlišení, zda jde o přirozené přeladování organismu, nebo nesnášenlivost.

Podobný princip známe i u **klasických antidepresiv (jejich účinek nelze srovnávat s rostlinnými látkami)**. U antidepresiv se v prvních dnech až týdnech mohou objevit **nepříjemné stavy, které člověk vnímá jako zhoršení samotné deprese**.

Klinické studie u klasických antidepresiv to vysvětlují takto:

• **Adaptace receptorů (Down-regulace):** Mozek reaguje na náhlý přebytek serotoninu tím, že sníží citlivost nebo počet svých vlastních receptorů. Teprve po dokončení této pomalé „přestavby“ (*kteřá trvá týdny*) začne systém fungovat stabilně a správně.

• **Neuroplasticita a obnova buněk:** Deprese je spojována s úbytkem nervových spojení v určitých částech mozku (*např. v hipokampu*). Antidepresiva stimulují produkci proteinů, jako je BDNF (*mozkový neurotrofický faktor*), které pomáhají vytvářet nové synapse a chránit neurony. Růst a obnova těchto struktur logicky vyžaduje čas.

Proto se i v **příbalových letácích** u antidepresiv běžně uvádí, že účinek nenastupuje ihned a plný terapeutický efekt se může rozvinout **až po 6 - 8 týdnech**. U produktů pro psychickou rovnováhu proto dává smysl **nevnímat první dny pouze jako „test, zda to zabralo“, ale spíše jako začátek procesu**, ve kterém je důležité sledovat reakce těla i psychiky s klidem, trpělivostí a zdravým rozlišováním.

✓ Adaptační reakce vs. vedlejší účinek

Adaptační reakce - když je reakce mírnější, postupně slábne a zlepší se po snížení dávky.

Vedlejší účinek - když se ale reakce opakuje po každé dávce stejně silně, zhoršuje se, nebo je pro Vás nepříjemná, může jít spíše o nesnášenlivost dané složky nebo nevhodnou dávku.

X reakce se stupňuje den za dnem = snížit, přerušit, konzultovat

X reakce je prudká nebo systémová = vysadit a řešit bezpečnost

SEMAFOR

ZELENÁ - adaptační reakce:

- mírná únava
- lehká změna stolice
- mírné pobolívání hlavy, kloubů
- přechodná plynatost
- výsev akné
- reakce je snesitelná a postupně slábne

Doporučení: Snížit dávku

Například z 2 kapslí denně na 1 kapsli obden nebo jen 1/2 dávky, pokud to forma umožňuje. Nebo dát na 1–3 dny pauzu. Po zklidnění můžete začít znovu velmi opatrně, například nižší dávkou a pak postupně navýšovat.

Nezačínat více produktů najednou

Když člověk začne 4 produkty současně, nepozná, co mu pomáhá a co mu vadí. Také se mohou ovlivňovat navzájem.

Zvýšit pitný režim

Bez dobré hydratace může být reakce silnější – hlavně u produktů na lymfu, střeva, minerály, vlákninu a detoxikační směry.

Podpořit vylučování přirozeně

Lehká strava, vývar, zelenina, klid, spánek, chůze, případně teplo podle tolerance.

Odpočinek

Vypnout není selhání. Někdy je to nejlepší způsob, jak tělu dát prostor.

Vrátit produkt opatrně

Po zklidnění začít nižší dávkou. Pokud se stejná reakce vrátí, produkt pravděpodobně není v danou chvíli vhodný.

ORANŽOVÁ - reakce mikrobiomu a možné vedlejší účinky:

- výraznější únava
- nevolnost
- větší tlak v břiše
- zhoršení stolice na více dní
- podráždění žaludku
- bolest hlavy, která se vrací
- nespavost nebo bušení srdce po aktivujících produktech
- reakce se po dávce opakuje

Doporučení: produkt na 1–3 dny vysadte nebo snižte dávku, podpořte hydrataci a vylučování. Po zklidnění případně začněte znovu velmi pomalu. Pokud se potíže vrátí, produkt pro Vás nemusí být vhodný.

ČERVENÁ - alergická reakce

Alergie je jiná kategorie = nepřiměřená imunitní reakce, která je **nebezpečná a vyžaduje okamžité ukončení užívání**. Je



to jako, když hasiči omylem demolují váš byt kvůli spálenému toastu, také je nenecháte pokračovat a okamžitě je zastavíte. Imunitní systém chybně identifikuje látku jako hrozbu a spouští obrannou reakci. Dochází k uvolnění histaminu a dalších mediátorů zánětu. Může jít o reakci zprostředkovanou IgE protilátkami (*okamžitá alergie*) nebo o non-IgE reakci (*pomalejší, projevující se např. v trávicím traktu*).

X STOP užívání - okamžitě **volejte 155** při **dušnosti, otoku jazyka / hrdla, kolapsu, poruše vědomí, silné alergické reakci** nebo **rychlém zhoršování stavu**.

Další varovné příznaky:

- kopřivka po celém těle
- silná bolest břicha
- krev ve stolici
- opakované zvracení
- vysoká horečka
- zmatenost
- bolest na hrudi
- výrazné bušení srdce nebo porucha rytmu

Doporučení: okamžitě vysadte produkt a vyhledejte odbornou pomoc, pokud se objeví kopřivka, červené fleky, otok rtů, jazyka, víček, hrdla nebo obličeje, tlak v krku, sípání, dušnost, rychlý nástup potíží po užití, náhlá slabost, závratě, pocit omdlení, kolaps nebo mdloba, silná bolest břicha, krev ve stolici, opakované zvracení, vysoká horečka, zmatenost, bolest na hrudi, výrazné bušení srdce nebo porucha srdečního rytmu.

X Proč NEříkat „to jsou jen detoxikační příznaky“

Slovo detox zákazníci často chápou různě. Někdo se uklidní, jiný se vyděsí, další může zanedbat vážný příznak. Odborně i bezpečnostně je lepší říkat: adaptační reakce, přechodná reakce těla, změna vylučování, změna střevního prostředí, reakce při obnově rovnováhy, individuální citlivost na složku. Těmto termínům lidé rozumí a lépe chápou, že je to průběh terapie a je třeba se aktivně zapojit. **Další nevhodná slova:** „Musíte vydržet.“ „Čím horší reakce, tím lépe.“ „Bolest znamená, že to funguje.“

✓ Herx a mikrobiom - nejčastější omyl

Při podpoře imunity, střev nebo mikrobiomu se může stát, že se člověk za pár dní cítí hůř. Často to bývá tím, že to, co užívá, opravdu „trefilo breberky na hlavičku“ – tedy zasáhlo nežádoucí mikroorganismy nebo změnilo prostředí, ve kterém žily. V medicíně se podobný princip popisuje jako **Jarisch-Herxheimerova reakce** – objevuje se **v průběhu a po léčbě infekcí antibiotiky, kdy dochází k přechodnému zhoršení potíží**. Mohou se projevit ve chvíli, kdy se při potlačení nebo rozpadu mikroorganismů uvolní větší množství dráždivých látek, zánětlivých signálů a metabolitů. U přírodních postupů se někdy zjednodušeně používá označení „**Herx**“, přesnější je ale mluvit o **přechodné zánětlivé nebo adaptační reakci při změně mikrobiálního prostředí**. Játra, ledviny, lymfa a střevo pak nestíhají takové množství odpadu zpracovat a vyloučit. Může se objevit únava, slabost, bolest hlavy, zimnice, pocit „chřipky“, bolesti svalů nebo kloubů, přechodné zhoršení trávení, kůže nebo celkového komfortu.

U některých produktů zaměřených na imunitu může dojít k „pouhému“ podráždění patogenů. Ohrožené mikroorganismy mohou jako obrannou strategii produkovat více dráždivých látek, například amoniak nebo sirovodík. Člověk pak může **cítit větší diskomfort, který ho má „odradit“ od další změny stravy nebo užívání produktů**.

Důležité ale je: ani tato reakce nemá být prudká, dlouhodobá ani nesnesitelná. Pokud je reakce mírná a postupně slábne, může jít o přechodnou adaptační fázi. Pokud se zhoršuje, opakuje po každé dávce stejně silně nebo se objevují varovné příznaky, je potřeba dávku snížit, produkt přerušit a situaci konzultovat.

Časový nástup: Obvykle 1-5 dní po nasazení účinného doplňku (*antimikrobiálního, probiotického, imunomodulačního*).

Podobnost s chřipkou: Typická je únava, bolesti svalů a kloubů, mírně zvýšená teplota, bolest hlavy, zhoršení kožních projevů (*akné, ekzém*), pocit "toxicity".

Trvání: V obou případech by měl **diskomfort odeznít za 7 až 14 dní** od prvních příznaků. Jakmile tělo odpad zpracuje, nastoupí vlna úlevy a zlepšení.

Lokalizace: Často se symptomy zhorší v místech, kde už dříve byl nějaký chronický problém (*staré zranění, zánět*).

Podpora detoxikace: Pít hodně čisté vody, hořčík / pektin, křemelina, vláknina (*jako lapač toxinů ve střevě*), sauna, pohyb.

✓ Tělo se začíná posouvat

Když tělo dlouho fungovalo v určitém zatížení a najednou dostane látky, které podporují trávení, játra, lymfu, mikrobiom nebo buněčnou regeneraci. To ještě nemusí být zhoršením nemoci, alergií ani nesnášenlivostí produktu. Může jít o

přechodnou reakci těla na změnu.

Příklad:

Někdy je to podobné, jako **když začnete po delší době cvičit – svaly mohou několik dní bolet, ale neznamená to, že cvičení škodí** – tělo jen reaguje na změnu a potřebuje čas, aby se přizpůsobilo. Jen je potřeba postupovat rozumně. Podobně jako když dlouho zatuhlý sval začneme rozhýbávat – první pocit nemusí být úleva, ale tlak, citlivost nebo nepohodlí. Přesto to může znamenat, že se tělo postupně vrací k lepší funkci.

✓ Individuální dávkování

Každý člověk má jinou citlivost a jinou míru zatížení organismu. My tělo chceme dát rychle do pořádku, ale to nejde vždy, někdy je třeba pomalejší zotavování a postupná podpora přetíženého místa či oslabeného orgánu.

Je to podobné jako s kávou. Někdo vypije silnou kávu a cítí se dobře, jinému po stejné dávce buší srdce, je neklidný nebo se mu hůře spí. **Neznamená to, že káva je špatná – je to vlastnost dané látky a zároveň projev individuální snášenlivosti.** Stejně tak i u bylin, hub, vitamínů, minerálů nebo dalších účinných látek může být **pro někoho běžná dávka příliš silná.** V takovém případě je vhodné začít nižší dávkou, zvyšovat ji postupně a sledovat, jak tělo reaguje.

✓ Vedlejší účinek / nesnášenlivost

Vedlejší účinek nemusí znamenat, že je produkt škodlivý. Často to spíše znamená, že nám daná látka, forma, dávka nebo kombinace v danou chvíli nesedí. **U produktů by měly být vždy uvedeny možné vedlejší účinky a reakce organismu (doprovodné info / leták),** aby člověk dokázal lépe rozlišit, zda jde o běžnou přechodnou reakci, nesnášenlivost, nevhodné dávkování nebo důvod produkt vysadit.

Například u produktů pro kosti s obsahem minerálů se může stát, že se po jejich užití objeví tlak v žaludku, nevolnost nebo zhoršené trávení. Nemusí to hned znamenat, že daný produkt nebo některá jeho složka člověku „nesedí“. U některých forem minerálů může být trávení náročnější, protože tělo potřebuje minerály převést do vstřebatelné formy a tento proces může více zatížit žaludek – zejména u lidí s citlivým trávením nebo nižší tvorbou žaludeční kyseliny. V takovém případě může být vhodnější zvolit šetrnější formu. Například u nás je možné sáhnout po variantě SENSITIVE, jejíž vstřebávání není závislé na množství žaludeční kyseliny a bývá vhodnější pro citlivější osoby.

Samotný diskomfort tedy ještě nemusí znamenat alergii nebo skutečnou nesnášenlivost. Vždy je ale důležité sledovat intenzitu, délku trvání a typ potíží. **Pokud jsou příznaky výrazné, zhoršují se nebo se opakují po každém užití, je vhodné dávku snížit, produkt dočasně vysadit nebo se poradit s odborníkem.**

✓ Tělo pracuje vs. tělo protestuje

Když tělo pracuje:

Reakce bývá mírná, člověk je celkově stabilní, potíže se postupně zmenšují, po pauze je lépe, po snížení dávky je reakce snesitelná, objevují se i pozitivní signály – lepší stolice, spánek, energie, lehkost, chuť k jídlu.

Když tělo protestuje:

Reakce bývá prudká, zhoršuje se po každé dávce, člověk má pocit ohrožení, objevují se otoky, dušnost, vyrážka, silné bolesti, zhoršení trvá dlouho, není žádný náznak zlepšení ani po snížení dávky, produkt způsobuje potíže opakovaně.

✓ Pozorování změn

Důležité je slovo mírné a přechodné. Tato **reakce by měla být snesitelná, neměla by se prudce zhoršovat** a obvykle by měla ustupovat po snížení dávky, větším pitném režimu, odpočinku nebo krátké pauze. **Radost můžeme mít z jemných známek změny,** ne z utrpení. Tělo se má podpořit, ne přetlačit.

Zároveň ale platí, že ne každá reakce je žádoucí. Proto je důležité sledovat **intenzitu, délku trvání a typ příznaků.**

Sledovat neznamená celý den se strachem pozorovat každé píchnutí nebo změnu v těle. Znamená to **1–2× denně v klidu zhodnotit stav,** případně změřit konkrétní hodnotu vhodným přístrojem – například tlak, tep, teplotu nebo glykémii.

Přílišné soustředění na potíže může u citlivějších lidí samo o sobě zvyšovat napětí a příznaky zhoršovat. Člověk si je pak může částečně **somatizovat** – tedy přenést psychické napětí do skutečných tělesných projevů.

Cílem je **abyste více vnímali přirozené signály a funkce těla, dokonce se tak můžete naučit pracovat s intuicí.** Na začátku je třeba rozlišit, jestli

- **tělo pracuje na „rekonstrukci“** – což je dočasný hluk a prach – detoxikační a regenerační proces,

- **nebo jestli jde o oheň:** životu nebezpečnou **alergickou či toxickou reakci,** která může nastat jako

- a) náhlé vzplanutí:** například alergizující potravinou nebo **vosí bodnutí** během několika sekund až minut otok dýchacích cest, prudký pokles tlaku, anafylaxe. Nebo naopak jako

- b) prohořívání se ztichnutím před explozí:** první hodiny nebo dny jsou příznaky **nenápadné, zdánlivě banální (únava, lehká nevolnost, svalová slabost).** Poté náhle nastane zlom – selhání orgánu, kolaps. Příklady z oblasti bylinek a detoxikace:

X Chronické poškození jater (*pyrrolizidinovými alkaloidy - PA*) například při dlouhodobém nebo nevhodném užívání bylin jako kostival, podběl či devětsil. Jiným mechanismem může játra poškodit také předávkování paracetamolem.

• **První týdny až měsíce užívání:**

Žádné nebo jen velmi mírné, nespecifické příznaky – občasná únava, lehká nevolnost po jídle, pocit „těžkosti“ v pravém podžebří.

To je ticho: člověk si myslí, že je to normální detoxikační reakce, nebo že se jen málo vyspal.

• **Mezi 2. a 6. měsícem (*falešný klid*):**

Únava se může paradoxně zlepšit (*tělo si zvykne*), příznaky ustoupí. Člověk užívá bylinky dál.

• **Náhlý výbuch:**

Akutní selhání jater – žloutenka, ascites (*břicho plné tekutiny*), krvácení do jícnových varixů, jaterní kóma. Často bez předchozího varování.

Pokud po dlouhodobém užívání kostivalu / podbělu náhle vypukne žloutenka, nešlo o „čištění“ – hořelo potichu měsíce.

Při těchto příznacích okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc:

X **žluté bělmo nebo kůže**

X **silná bolest v pravém podžebří**

X **výrazná nevysvětlitelná slabost po novém produktu**

X **tmavá moč** – ne pouze sytě žlutá moč po nedostatečném pití, ale moč zbarvená **do hněda, čaje, piva nebo coly**, zvláště pokud **nezmizí po doplnění tekutin** a je spojená se žloutnutím kůže či očního bělma, svěděním, únavou, nevolností nebo bolestí pod pravým žebrem. U jaterních a žlučových potíží tmavá moč souvisí s bilirubinem, který se zvýšeně vylučuje ledvinami.

X **světlá stolice** – nejde o běžné zesvětlení podle typu stravy, ale o stolici opakovaně **velmi světlou, šedavou, jílovitou, béžově bílou až „tmelovou“**, často mastnější, hůře splachovatelnou nebo neobvykle zapáchající. Varovné je hlavně to, když se světlá stolice objeví současně s tmavou močí, žloutenkou nebo svěděním kůže – tehdy může jít o poruchu odtoku žluči nebo závažné jaterní postižení.

Ostropestřec mariánský:

Dále si lidé myslí, **že když užívají léky, tak jejich negativní účinky na játra eliminují dlouhodobým užíváním ostropestřce**, a celé roky ho užívají často ve formě **extraktu silymarinu**. Ostropestřec a jeho hlavní účinná látka silymarin jsou tradičně považovány za hepatoprotektivní (*chránící a čistící játra*), **ale nechrání před vším, ani před rostlinnými PA a mohou snižovat odbourávání některých léků**. Jejich mechanismus účinku spočívá v antioxidačních, protizánětlivých a antifibrotických vlastnostech, které mohou podporovat regeneraci jaterních buněk.

Riziko předávkování:

Ostropestřec - **lékové interakce** ovlivněním enzymů CYP450; UGT nebo P-glykoproteinu - může narušit schopnost jater odbourávat některé léky. To může vést k nahromadění toxických látek, což následně zvyšuje riziko poškození jater způsobeného léky (*např. paracetamol*). Opatrnost je také nutná u léků na ředění krve - warfarin, antidiabetik, onkologické léčby, imunosupresiv a léků s úzkým terapeutickým rozmezím. Byl bych velmi opatrný s označením „je to jen bylinka“.

Ve vysokých dávkách může i ostropestřec zatěžovat trávení, zejména tenké střevo, a u citlivých lidí tím nepřímo zhoršit celkovou toleranci kúry.

Dlouhodobé „tlačení jedním směrem“ na játra bez pauz

Ostropestřec podporuje jaterní metabolismus, žluč a antioxidační ochranu. U citlivých lidí ale dlouhodobé každodenní užívání bez pauzy nemusí být ideální. Protože organismus může být trvale stimulován jedním směrem a mezi orgány vznikne nerovnováha (*TČM*). Prospěšné je **cyklické užívání – 6–8 týdnů a pauza**, případně jaro/podzim.

Žlučník a žlučové cesty

Ostropestřec může podporovat tvorbu a tok žluči. To je pro mnoho lidí přínosné, ale u žlučových kamenů, bolestí pod pravým žebrem, ucpaných žlučových cest nebo po záchvatech žlučníku může zhoršit tlak, nevolnost, bolest nebo průjem.

Dlouhodobé maskování problému

Někdo užívá ostropestřec dlouhodobě, protože „má horší játra“, ale neřeší příčinu – alkohol, léky, metabolický syndrom, obezitu, žlučník, virové hepatitidy, autoimunitu, toxiny, špatnou stravu. Ostropestřec může mírně zlepšit jaterní enzymy, ale nesmí zakrýt potřebu vyšetření.

Ostropestřec mariánský je obecně považován za jednu z bezpečnějších bylin pro podporu jater. To ale neznamená, že je vhodné jej užívat nepřetržitě měsíce až roky bez přemýšlení. Riziko není většinou v tom, že by kvalitní ostropestřec přímo ničil játra, ale v nevhodném dávkování, dlouhodobém užívání bez pauz, nekvalitní surovině, potížích se žlučníkem nebo kombinaci s léky. I bylina, která může játra chránit, nemusí být vhodná pro každého a za všech okolností.

X Alergické zúžení průdušek v reakci na éterické oleje z hluchavkovitých (*levandule, máta peprná, bazalka*) – u citlivých astmatiků

• **Prvních 15–30 minut po inhalaci** (*aroma difuzér, horká koupel s oleji*):

Lehký dráždivý kašel, mírné svědění v krku, občasné rýma. Žádná dušnost.

To je ticho: pacient si řekne: „To jen olej štípe, to je normální.“ NE, není. Zdravý člověk při intenzivní vůni „třikrát“ kýchne a má klid.

• **Dalších 30–60 minut:**

Kašel ustane, dýchání se zdá normální – **falešný klid**. Ve skutečnosti se průdušky pomalu uzavírají (bronchokonstrikce).

• **Náhlý výbuch:**

Těžká dušnost, pískoty, neschopnost vydechnout, pokles saturace, ztráta vědomí. Bez rychlé pomoci (*inhalátor, záchranka*) hrozí smrt.

Pokud po aromaterapii kašel nejprve začne, pak ustane a vy se cítíte „normálně“ – neberte to jako znamení, že je vše v pořádku. Může to být ticho před výbuchem.

X Detoxikační kúry:

X S vysokými dávkami **zeleného čaje** (*extrakt EGCG*) – vzácné poškození jater

• **První 1–3 dny:**

Mírná nevolnost, tlak v břiše, únava. To je často zaměněno za **žádoucí detoxikační „rekonstrukční“ hluk** („*tělo čistí*“).

• **Čtvrtý až šestý den:**

Nevolnost ustoupí, únava se mírně zlepší – **falešný klid (*ticho*)**. Člověk pokračuje v kúře, protože si myslí, že nejhorší je za ním.

• **Náhlý výbuch:**

Akutní hepatitida: tmavá moč, světlá stolice, žloutenka, silné bolesti břicha, selhání jater (*hlášeno u koncentrovaných extraktů na lačno*).

X S vysokými dávkami **kurkuminu s piperinem** – vzácné, ale závažné poškození jater

• **První 1–3 dny:**

Mírná nevolnost, říhání, pocit plného břicha, občasné bolesti v pravém podžebří. To je mylně považováno za „uvolňování toxinů“ nebo „pročištění žlučníku“.

• **Čtvrtý až desátý den:**

Nevolnost ustoupí, zažívání se paradoxně zklidní – falešný klid. Člověk je přesvědčený, že kúra zabírá, a pokračuje dál. Játra mezitím potichu zánětlivě reagují na hromadící se kurkumin a jeho metabolit.

• **Náhlý výbuch (*obvykle 2–4 týdny od začátku*):**

Akutní hepatitida s vysokými jaterními testy (*ALT, AST často nad 1000 U/l*), žloutenka, tmavá moč, extrémní únava, někdy i horečka. Hlášeno především u doplňků s piperinem, který zvyšuje vstřebatelnost kurkuminu až o 2000 %. Ve vážných případech selhání jater vyžadující transplantaci.

X **Kávévé klystýry** jsou velmi nebezpečná praktika, která nemá žádné vědecké opodstatnění. I přes slibované benefity jako "detoxikace" nebo "energie" představuje pro vaše zdraví zcela reálná a zásadní rizika – od okamžité otravy kofeinem až po život ohrožující poškození střev.

• **Kardiovaskulární a nervový systém (*okamžité riziko*):** Kofein se vstřebává **mnohem rychleji** než při pití, protože rektální sliznice je velmi tenká a bohatě zásobená cévami, čímž obchází přirozenou metabolickou kontrolu v játrech. To způsobí **náhlý adrenalinový náraz**, který může vyvolat zrychlený tep, bušení srdce, závratě, silnou nevolnost, zvracení nebo záchvat paniky.

Další časté otázky: posun v přístupu a autoimunita

Proč lidé chodí k šarlatánům, když máme zdravotnictví zdarma? Platím si zdravotní pojištění, tak proč mám ještě platit za celostní medicínu?

Tak přesně tyto myšlenky jsem míval ještě po pěti letech potíží s imunitou, ale bohužel se několik dalších let můj stav zhoršoval a přidal se chronický únavový syndrom a deprese. Ke konci jsem sotva už chodil a pro jednoho lékaře jsem byl hypochondr a simulant, druhí nabízeli možnost invalidního důchodu a další mě chtěli zavřít na psychiatrii. A tak jsem ze zoufalství začal investovat do svého zdraví peníze, ale především svůj čas a péči, posléze se ze mě stal bylinkářem. Podobné životní příběhy slyším denně – „**Bylinky jsou moje poslední naděje.**“ NE, nejsou, ale často bývají prvním krokem k uvěření, že může fungovat i něco jiného. Vždy říkám: „Využijte obnovenou vitalitu ke změnám v životě, aby se

potíže nevrátily.“ Životní styl a způsob myšlení nám dláždí cestu.

Mnoho lidí se ocitne na křižovatce mezi standardní medicínou a celostním přístupem ve chvíli, **kdy standardní medicína už vyčerpala své možnosti**. Nemoc je sledována, hodnoty se kontrolují, příznaky se tlumí, stav se stabilizuje – ale člověku přesto není dobře.

A právě tehdy začne hledat pomoc jinde. Nedoporučujeme náhodné „alternativy“, ale **lékaře, kteří se věnují celostní medicíně a snaží se dívat na člověka jako na celek**. Tito lékaři často doporučují například medicínální houby tradiční čínské medicíny, byliny, vitamíny nebo další podpůrné postupy – samozřejmě podle vyšetření, zdravotního stavu a s citem pro diagnózu.

U autoimunitních nemocí je tento cit obzvlášť důležitý. Medicínální houby ani byliny nelze paušálně označit jako bezpečné nebo nebezpečné. **Vyžaduje to vysoce individuální přístup a odborné znalosti**, protože v těle může probíhat mnoho různých příčin i imunitně-metabolických dějů a pacient často užívá léky - to vše je potřeba zvážit. Proto nelze paušálně říct, které houby a byliny jsou bezpečné pro autoimunitní onemocnění. Stejně tak nelze paušálně říct, které by se měly zakázat.

V praxi se často stává, že člověk navštíví celostního lékaře, který postupuje individuálně a s citem. Potom ale pro jistotu navštíví i svého klasického revmatologa, onkologa nebo jiného specialistu. A tam se často setká s tím, že vše, **co lékař nezná nebo čemu se podrobně nevěnoval, raději zakáže** – s vysvětlením, že by to mohlo vyprovokovat akutní vzplanutí nemoci nebo její progresi. Někdy může být konkrétní produkt skutečně nevhodný. **Problém ale nastává ve chvíli, kdy se z opatrnosti stane plošný zákaz všeho přírodního** nebo tradičního, bez hlubšího rozlišení mechanismu účinku, dávky, stavu člověka a fáze nemoci.

Mnoho lidí zůstane ve strachu z přírodní léčby a vzdá se naděje ve zlepšení. Jiní se ocitnou mezi dvěma světy – když se jim přitíží, hledají alternativu, pak nastoupí strach, aby nebylo ještě hůř? Komu věřit?

V takovém případě je vhodné informovat i celostního lékaře nebo terapeuta, který Vám daný postup doporučil. Zkušený odborník obvykle chápe, že stres, strach a nejistota mohou ozdravné procesy výrazně brzdit. Proto může navrhnout mírnější a bezpečnější variantu. Cílem není jít proti revmatologovi nebo jinému lékaři, ale najít takový postup, který bude odborně rozumný, pro pacienta psychicky přijatelný a nebude zbytečně zvyšovat strach z přirozené podpory těla.

- **Často je možné tělo podpořit tak, aby se riziko vzplanutí autoimunity snižovalo** – například tím že **tělu odlehčíme v zánětlivé reakci**. Může jít o vhodnou výživu, dostatečný pitný režim - čistá voda, doplnění vitamínu D, hořčiku, omega n-3 a další kroky, které nemají přesah na stimulaci imunity, ale podporují lepší vnitřní prostředí a rovnováhu organismu.

- U látek posilujících imunitu je třeba také vědět, že všechny nepůsobí stejně. Některé mohou imunitu stimulovat výrazněji, jiné ji spíše modulují, další působí hlavně na trávení, játra, střeva, mikrobiom, zánětlivé prostředí, metabolismus, nervovou soustavu nebo vylučování. Proto je tak důležité rozlišovat to, jakým způsobem podporují imunitu.

„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

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!**