



Kľúčovým faktorom pri odporúčaní **konkrétneho produktu** je samozrejme **ochorenie**, ktorého liečbu chceme podporiť, alebo ktorému chceme v rámci prevencie predchádzať. Tu vychádzame z odborných údajov o účinkoch jednotlivých komponentov, extraktov a účinných látok.

Skúsme sa na chvíľu zastaviť pri **prevencii**. Možností ako, stále sa bavíme výlučne o doplnkoch, predchádzať napr. civilizačným ochoreniam, je určite nespočet. Okrem voľby toho správneho doplnku (tu si dovoľím poznamenať, že správnych môže byť viacero) je dôležité aj jeho načasovanie. Ak máte chorých rodičov, určite je namieste začať byť aktívny, aby ste nedopadli rovnako. Ak máte 40 a o pár rokov viac, už to s prevenciou máte myslieť naozaj vážne. Ok. Prevencia. Ale čoho, ako dlho... Dovoľte mi spomenúť niektoré konštatovania, ktoré vo mne vždy vzbudia úsmev napr.: „*Tento mesiac som ukončil prevenciu pre srdce a začínam detoxikáciu čreva, potom prejdem na obličky (ledviny) a skončím pri pečeni (játrech).*“ Fúha! Hotová cesta okolo sveta! Fajn. Takže napr. doma umývate riad len mesiac v roku, vysávajú podlahy tiež len jeden mesiac, vymetanie prachu kedy príde na rad...? Alebo iný príklad. Viete načo je dobré umývanie

zubov? Správne, aby sa Vám nepokazili. A nerobíte teda prevenciu zubného kazu každý boží deň? Tak o čo je Vaše srdce, Vaše črevá či pečeň horšie... Veď ak Vám zhnije zub (mimochodom jedno z najčastejších civilizačných ochorení), no tak vám ho vytrhnú... Čo ak sa Vám „pokazí“ srdce... Čo ak sa Vám pokazí pečeň... Čo ak sa Vám zoderú platničky v chrbtici či chrupavky v kolenách... Isto si spomeniete na naše semináre, na ktorých neustále opakujem, že prevencia nemá začať vtedy, ak niečo bolí, ak už je niečo „pokazené“ ale vtedy, ak ešte všetko vyzerá v poriadku. Vtedy to má význam. Ak už kolena bolia, snažíme sa liečiť, zmierniť bolesť, zlepšiť hybnosť, ale kolena už sú poškodené. To je druhý aspekt správneho načasovania. Veľa ľudí čaká. Čaká, kým bude horšie. Častým argumentom sú pritom, teraz sa podržte – peniaze. Takže čakajú, kým bude tak zle, že to bude stáť dvakrát toľko!!! To je ale chytré, že?!

Užívané **množstvo** doplnku môže byť skutočne individuálne. Sú účinky niektorých látok, produktov, ktoré sú závislé od dávky. Podávať napr. jednu kapsulku **Reishi** onkologickému pacientovi je skutočne absolútne nedostatočné. Naopak 90 ml **Aloe Vera gelu** pre 3ročné dieťa je až až. Jedným z častých mýtov je, že doplnkami výživy sa nedá ublížiť. Vyvediem Vás z omylu. Častým príkladom je, že ľudia to v snahe starať sa o svoje zdravie čo najviac jednoducho prepísknu. Multivitamín z lekárne, vitamíny od nás, ďalšie od susedy, niečo priniesla svokra... A zrazu akosi častejšie chodíme na toaletu, akosi nás vysušuje, akosi nás pobolieva hlava či máme problém so zrakom. Jednoducho ste sa predávkovali. Každý doplnok má presne určené bezpečné dávkovanie. Sú určité situácie, ktoré vyžadujú zvýšený prísun niektorých látok. K takémuto dávkovaniu je ale vhodné siahnuť až po konzultácii s lekárom. Veď na to nás tu máte! :) O využití niektorých produktov toho vieme skutočne veľa. Napr. **Aloe Vera gel** je „dobrý skoro na všetko“. Ale čo taký vitamín D (obsiahnutý napr. vo **VitaAktive**). Prevencia a liečba osteoporózy? Jasne. Ale vedeli ste, že je dôležitý aj pre reprodukčné zdravie? Napr. úspešnosť umelého oplodnenia? Že je využiteľný pri prevencii infarktu a porážky, podporu imunity, prevenciu a liečbu sklerózy multiplex, prevenciu myómov a rakoviny??? Naopak nie je vhodný pri obličkových kameňoch (rovnako ako doplnky obsahujúce vápnik).

Pokračovanie na nasledujúcej strane ►