

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

pro TERAPEUTY:

Ptejte se důkladně – chtějte znát konkrétní hodnoty

Všichni jedí zdravě, nenechte se oklamat, klienti věří že jedí zdravě, věří že se dostatečně hýbou atd.
Jedno jablko za 14 dnů a cesta pěšky do obchodu přes ulici je OK

Ptejte se důkladně – chtějte znát konkrétní hodnoty a fakta

Ve své praxi se často setkávám s tím, že klienti přicházejí s přesvědčením, že „jedí zdravě“ nebo že „mají dostatek pohybu“. Když se však začneme ptát konkrétně, vyjde najevo, že:

- „Zdravě“ znamená jedno **jablko za 14 dní**
- „Jím zeleninu“ znamená **3 kolečka okurky** k večeři dvakrát týdně
- „Pohyb“ znamená cesta **pěšky do obchodu** přes ulici
- „Nepřejídám se“ znamená, že **jedí 2 porce** místo 3-5, ale stále pozdě večer

Proto je zásadní ptát se přesně:

- **Kolik zeleniny** sníte **denně? V jaké formě?**
- **Kolikrát** týdně se skutečně zapotíte **pohybem alespoň 30 minut?**
- **Kolik vody** (**NE kávy, piva, vína, limonády**) vypijete za den? **Měříte si to někdy?**
- Jak vypadá vaše **snídaně – konkrétně?**
- Užíváte nějaké doplňky? **Jaké dávkování?**



Všichni jedí zdravě... až do chvíle, než to rozkryjeme.

Bez odsudků, ale s respektem a jasností je třeba klienty vést k tomu, aby **pochoopili rozdíl mezi záměrem a realitou**.
Záměr nestačí – tělo reaguje na to, co doopravdy dostává.

Někdy je třeba jemně, ale věcně **zpochybnit domněnky klienta**, aniž bychom vyvolali odpor.

Odborný a věcný přístup:

- „A jak jste na to přišel – máte k tomu výsledky krevních testů?“
- „Máte změřené hladiny vitamínů a minerálů, nebo to odhadujete podle pocitu?“
- „Bylo by skvělé mít konkrétní hodnoty – tělo totiž někdy ukazuje něco jiného než naše domněnky.“

Laskavě motivační varianta:

- „Tělo je moudré, ale někdy vysílá signály skrytě. Už jste si někdy nechal udělat krevní testy? Můžou hodně napovědět.“
- „Možná by vás překvapilo, co všechno se dá zjistit z jednoho jednoduchého odběru – a jak moc vám to může pomoci.“
- „To, že se cítíte v pořádku, je skvělé. Ale krev může ukázat, že tělo už někde sahá do rezerv.“
- „Když říkáte, že vám nic nechybí – je to potvrzené laboratorně, nebo jen podle pocitu?“
- „Hladina vitamínu D, B12 nebo železa se často podceňuje. Mnoho lidí si myslí, že je vše v normě, ale pak zjistíme výrazné nedostatky.“

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!**