

Hubnutí do plavek



– jemně, bez extrémů

Mgr. Ludmila Spáčilová

Obsah

Hubnutí do plavek – jemně, bez extrémů	4
Kdo jsem	4
Proč většina diet nefunguje?	7
Skrytý problém: překyselení organismu.....	7
Jak tělo reaguje na očistu.....	8
Minerály jako klíč k úspěchu.....	8
Schüsslerovy soli – jemná detoxikace	9
Očistná kúra na 6 týdnů.....	9
Denní rituály očistné kúry	10
Co se začne měnit?	10
Jak dlouho kúru držet?	11

Hubnutí do plavek – jemně, bez extrémů

Spánek a hubnutí.....	11
Komu kúra pomůže?	12
Proč odkyselení urychluje hubnutí?	12
Přehled solí v kúře.....	13
Jak podpořit účinky kúry?	13
Čemu se vyvarovat?	14
Shrnutí.....	14
Na závěr	15

Hubnutí do plavek – jemně, bez extrémů

Hubnutí do plavek – jemně, bez extrémů

Léto se blíží a mnozí z nás začínají přemýšlet o tom, jak se cítit lehčeji, svěžeji a mít více energie. Místo drastických diet a nesmyslného odříkání vám chci ukázat jinou cestu – jemnou, přirozenou a účinnou.



V tomto textu najdete návod, jak pomocí očisty, odkyselení a podpory metabolismu nastartovat tělo k úspěšnému hubnutí. Klíčovou roli v tom hrají Schüsslerovy soli, které působí jako jemní pomocníci na vaší cestě.

Samozřejmě si tuto kúru můžete udělat i na přelomu roku a podpořit tak své předsevzetí.

Kdo jsem

Jmenuji se Ludmila Spáčilová a pomáhám lidem naslouchat vlastnímu tělu – místo boje hledat rovnováhu.

Hubnutí do plavek – jemně, bez extrémů

Jsem vystudovaná lékárnice, absolventka Farmaceutické fakulty Univerzity Karlovy a přes 20 let jsem pracovala lékárně. Za ta léta jsem se setkala s tisíci lidmi a jejich otázkami – a především s jejich přáním pomoci si jemně, šetrně a přirozeně.

Moje cesta k přírodním metodám byla přirozená – vždy mě zajímalo, jak lze propojit to nejlepší z klasických postupů s alternativními přístupy. Postupně jsem se dostala ke studiu homeopatie (2006), abych pomohla od bolestí hlavy svému příteli. A právě během těchto studií jsem objevila Schüsslerovy soli.

Dnes se snažím propojovat vědecký pohled farmaceuta s citlivým nasloucháním tělu. A právě Schüsslerovy soli vnímám jako ideální most mezi těmito dvěma světy. Jsou výborné i pro úplné začátečníky – přehledné, účinné, přirozené.

■ Vytvořila jsem [online kurz „Klíč ke zdraví“](#), kde provázím krok za krokem světem minerální rovnováhy. Praktickou ochutnávku můžete získat také v mém [14denní kurzu o solích Víte proč.](#)



Hubnutí do plavek – jemně, bez extrémů

■ Napsala jsem e-booky, které pomáhají zorientovat a vydala jsem také [Kolečko první pomoci](#), které si lidé zamilovali.

👩 Ráda předávám své znalosti a zkušenosti dál – formou článků na blogu, formou [e-booků](#) a také [skrže vysílání](#).



📖 PRAKTICKÝ KURZ O SOLÍCH (14 dní)

Rychlý start do světa solí – 14 dnů praktických tipů, jasných doporučení a bonusů. Ideální pro ty, kdo chtějí začít hned a jednoduše poznat, jak soli fungují.

PRAKTICKÝ KURZ O SOLÍCH



☀️ UCELELÝ KURZ O SOLÍCH (1 rok / 5 let)

Komplexní průvodce tkáňovými solemi pro každého – od laiků po terapeutů. Do hloubky, srozumitelně a s podporou. Naučte se pracovat se solemi skutečně do detailu.

UCELELÝ KURZ O SOLÍCH

Proč většina diet nefunguje?

Určitě to znáte: začnete držet nějakou dietu, první dny třeba i něco zhubnete, ale brzy se objeví únava, hlad, podrážděnost. Tělo totiž dostává signál ohrožení a začne šetřit energii, zpomalí metabolismus a po ukončení diety se kila vrací zpět — často s jojo efektem. Je proto důležité netýrat se, ale přistoupit k hubnutí s jemností a trpělivostí, podpořit tělo správnou detoxikací a přirozeným způsobem nastartovat jeho metabolismus.

Skrytý problém: překyselení organismu

Jedním z hlavních problémů, který často brání hubnutí, je překyselení těla. Toxiny a kyselé zplodiny se v organismu hromadí, zpomalují metabolismus, způsobují únavu, zadržování vody a otoky. Buňky jsou doslova „otrávené“ a nemohou správně fungovat. Proto je nezbytné začít jemnou očistou a odkyselením, které umožní tělu zbavit se nahromaděných škodlivin a nastartovat procesy vedoucí ke zdravému hubnutí.



Jak tělo reaguje na očistu

Při jemné očistě se zrychlí vylučování toxinů a dalších škodlivých látek. Odlehčí se lymfatickému systému, játrům a ledvinám – metabolismus začne fungovat efektivněji. Díky tomu máte více energie a přebytečná kila se začnou uvolňovat přirozeně, bez zbytečného trápení. Nezapomínejte na dostatek tekutin, aby mohly s vodou odejít z těla.

Minerály jako klíč k úspěchu

Minerály nejsou jen doplňky stravy, ale stavební kameny buněk. Podporují detoxikaci, látkovou výměnu a ovlivňují spalování tuků. Pokud tělu minerály chybí, metabolismus zpomaluje a hubnutí se stává téměř nemožným. Proto je důležité minerály doplňovat správným způsobem.



Schüsslerovy soli – jemná detoxikace

Schüsslerovy soli představují minerály v bioaktivní formě, které tělo snadno vstřebává a může je přímo využít. Nepředstavují zbytečnou zátěž pro játra nebo ledviny, ale jemně podporují očistu organismu. Díky nim lze detoxikaci provádět efektivně a zároveň šetrně.

Očistná kúra na 6 týdnů

Pro snadný start nabízím jednoduchou očistnou kúru na šest týdnů, kterou můžete pohodlně zařadit do svého života. Každý den jsou tři malé kroky, které podpoří metabolismus, vylučování a odkyselení organismu. Tato kúra je navržena tak, aby vás provedla jemnou a účinnou detoxikací bez stresu.



Denní rituály očistné kúry

Ráno si připravíte horký nápoj ze dvou tablet Schüsslerovy soli č. 10 Natrium sulfuricum. Tato sůl pomáhá játrům a žlučníku zbavovat tělo škodlivin a podporuje detoxikaci.

V poledne přijde na řadu sůl č. 5 Kalium phosphoricum, která nabíjí buňky energií a podporuje správné spalování cukrů.

Večer před večeří užijete sůl č. 9 Natrium phosphoricum, která pomáhá vyrovnávat kyselé prostředí v těle (snižuje překyselení), které může blokovat hubnutí (nejčastější příčina blokády).

Co se začne měnit?

První změny můžete zaznamenat už během dvou až tří týdnů – budete mít více energie, lehkosti a zlepší se vaše trávení a vylučování. Omezí se otoky a zadržování vody, což přináší lepší pocit z vlastního těla a potvrzuje, že detoxikační procesy probíhají.



Jak dlouho kúru držet?

Optimální doba je minimálně 6 týdnů, kdy tělo dostane čas stabilizovat své procesy. Pokud cítíte, že vám kúra prospívá, můžete ji prodloužit až na 3 měsíce. Poslouchejte své tělo a reagujte na jeho signály.

Spánek a hubnutí

Kvalitní spánek je klíčový pro regulaci hormonů hladu a sytosti.

Nedostatek spánku zvyšuje chuť na sladké a tuky a tělo produkuje více stresového hormonu kortizolu, který podporuje ukládání tuků, zejména v oblasti břicha. Spánek je také dobou, kdy tělo regeneruje a detoxikuje. Proto je důležité mu věnovat pozornost a vytvořit si večerní návyky, aby se nám dobře usínalo.



Komu kúra pomůže?

Tato očistná kúra je vhodná pro všechny, kdo se cítí unavení, mají zpomalený metabolismus, trpí otoky či překyselením nebo se jim nedaří zdravě zhubnout. Jemná detoxikace může být tím, co vaše tělo potřebuje, aby se konečně nastartovalo.

V této kúře jsou 3 základní minerály, jejichž nedostatek je největší a nejčastější příčinou kil navíc. Může se jednat i o nedostatek jiných minerálů, což je už více individuální. Tyto 3 soli ocení úplně každý.

Proč odkyselení urychluje hubnutí?

Kyselé prostředí v těle blokuje spalování tuků. Když se pH vrátí k rovnováze, tuky se začnou spalovat efektivněji. Detoxikace je tedy nejen odstranění škodlivin, ale i klíč k lepšímu spalování tuků na buněčné úrovni.



Přehled solí v kúře

V kúře používáme tři klíčové Schüsslerovy soli:

- **Kalium phosphoricum (č. 5)** – podpora energie a vitality,
- **Natrium phosphoricum (č. 9)** – odkyselení těla,
- **Natrium sulfuricum (č. 10)** – detoxikace a stimulace vylučování škodlivin.



Tyto soli společně tvoří účinný a šetrný detoxikační systém.

Jak podpořit účinky kúry?

K účinnosti očištné kúry pomáhá také dostatek čisté vody, přirozený pohyb (například procházky na čerstvém vzduchu), lehká a vyvážená strava a péče o psychickou pohodu. Když tělu poskytnete tyto podmínky, výsledky se dostaví rychleji a především trvale.



Čemu se vyvarovat?

Vyhýbejte se extrémním detoxikačním dietám a hladovkám, které tělo oslabují a mohou vést k nedostatku minerálů. Naslouchejte svému tělu a pokud cítíte únavu nebo malátnost, zpomalte a doplňte více minerálů a podpory.

Poznámka: Hladovění není půst.

Shrnutí

Zdravé a trvalé hubnutí začíná očistou a obnovením rovnováhy v těle. Jemná detoxikace, správná podpora metabolismu a dostatek minerálů jsou základem, bez zbytečného stresu a drastických diet. Díky očistné kúře můžete cítit více energie, lehkosti a vitalitu.

Začněte dnes a dopřejte svému tělu péči, kterou potřebuje. Očistná kúra je váš první krok k lehčímu, zdravějšímu já.



Na závěr

Kúry obecně jsou prevencí nebo řešením mírných potíží. To je i důvod, proč v kúrách je nižší dávkování, než jsme zvyklí u doplňování solí při nedostatku. Pokud víte, že díky dosavadní stravě nebo stresu, jste překyselení, doporučím běžné dávkování = 6 tablet/den. Stejně to bude i u zbývajících 2 solí. Pokud se u vás jedná o nedostatek solí č. 10 Natrium sulfuricum nebo č. 5 Kalium phosphoricum, doporučím také zvýšit dávku na 6 tablet/den a můžete kúru prodloužit na několik měsíců.

Ludmila Spáčilová

