

Stres a únava

Mgr. Ludmila Spáčilová



– jak podpořit tělo i duši

Obsah

Úvod.....	4
Kdo jsem	4
Proč dnes všichni řeší stres.....	7
Co stres způsobuje v těle	8
Proč nestačí jen odpočívat.....	8
Minerály – klíč k regeneraci.....	9
Schüsslerovy soli – jemná síla.....	10
Co je antistresová kúra	10
Ranní krok kúry: Začněte den pevnými nervy.....	11
Dopolední krok kúry: Kyslík pro tělo i mysl	11
Večerní krok kúry: Klidné večery bez přetížení	12
Co se začne měnit.....	12

Proč nestačí jen relaxace	13
Nejčastější chyby při řešení stresu	13
Stres a minerály – bludný kruh	14
Přehled solí v antistresové kúře	14
Jak začít	15
Závěr	15

Úvod

V dnešním hektickém světě zažíváme stres a únavu téměř všichni. Možná už jste si na to zvykli, že únava je prostě součástí života. Ale naše tělo a duše nám posílají jasné signály, že to tak být nemá.

Tento e-book vám ukáže, jak můžete díky minerálům podpořit svou vitalitu, zklidnit mysl a získat zpátky energii – jemně, přirozeně a v souladu s tím, co opravdu potřebujete.

Objevíte sílu minerálů na buněčné úrovni a naučíte se jednoduché kroky k návratu energie a vnitřního klidu.

Kdo jsem

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




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.](#)

■ 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 skrze 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 terapeuty. Do hloubky, srozumitelně a s podporou. Naučte se pracovat se solemi skutečně do detailu.

UCELENÝ KURZ O SOLÍCH

Proč dnes všichni řeší stres

Žijeme v době, která připomíná závod. Neustálý tlak na výkon, rychlost, plno povinností a málo času na regeneraci. Naše tělo i mysl tak často fungují jen na rezervu.

Tento neustálý stres však není jen o pocitu nervozity. Vliv mají i faktory, které nejsou na první pohled vidět – například chudší kvalita stravy, chemické látky v prostředí nebo přetížení informacemi. To vše způsobuje, že tělo vyčerpává zásoby minerálů a energie.

Když tyto zásoby dojdou, objevují se varovné signály – únava, nervozita, nespavost, vnitřní napětí. To je chvíle, kdy je čas začít tělu pomáhat.



Co stres způsobuje v těle

Stres není jen záležitostí mysli. Jakmile jsme ve stresu, naše tělo spouští tzv. poplašný režim. Vyplavují se hormony, jako je adrenalin a kortizol, které nás připravují na boj nebo útěk. Tep se zrychlí, tlak stoupne, dýchání se zintenzivní.

To je v krátkodobém měřítku užitečné, ale co když je stres dlouhodobý? Pak tělo neustále spotřebovává minerály – zejména hořčík, draslík, vápník a další látky, které potřebujeme pro klid, energii a kvalitní spánek.

Vzniká začarovaný kruh: čím víc stresu, tím větší vyčerpání – a tím hůře stres zvládáme.

Proč nestačí jen odpočívat

Mnoho lidí věří, že když budou více odpočívat, všechno se zlepší. Odpočinek je určitě důležitý, ale pokud chybí tělu základní živiny, není to vždy řešení.



Představte si tělo jako auto bez paliva. Můžete ho nechat stát v garáži, ale bez benzínu prostě nepojede. Minerály jsou tím vnitřním palivem našeho organismu. Bez nich se únava neustále vrací, protože tělo nemá z čeho čerpat energii.

Je proto potřeba tělu nejen dopřát odpočinek, ale také mu doplnit to, co pod stresem vyčerpalo.

Minerály – klíč k regeneraci

Minerály jsou základní stavební kameny našeho zdraví. Spolupodílejí se na výstavbě, opravě i ochraně buněk. Jsou nepostradatelné pro energii, klid i imunitu.

Schüsslerovy soli fungují jemně a přirozeně. Nejde o běžné doplňky stravy, ale o bioaktivní minerály, které buňka snadno přijme. Pomáhají tělu obnovit rovnováhu zevnitř a jsou bezpečné, jednoduché na použití. Výsledky se často dostavují už během několika dní.



Schüsslerovy soli – jemná síla

Možná si říkáte, proč minerály ve formě solí fungují jinak než běžné doplňky. Odpověď je v jejich jemnosti a bioaktivní formě, díky které je buňka snadno vstřebává.

Nepotřebujete vysoké dávky, nemusíte ani tělo „zaplavit“ minerály. Schüsslerovy soli spíš jemně „otevrou dveře“, aby si tělo vzalo to, co opravdu potřebuje. Tento přístup je šetrný a efektivní.

Co je antistresová kúra

Antistresová kúra je jednoduchý denní rituál ve třech krocích, který posiluje nervový systém a pomáhá najít klid i energii.

Tato kúra využívá Schüsslerovy soli, které doplní tělu přesně to, co stres během dne spotřebovává. Je to snadné, zvládne to každý a výsledky se často dostaví rychle.



Ranní krok kúry: Začněte den pevnými nervy

Ráno je klíčové nastavit správný tón dne. Doporučuje se 2 tablety soli č. 5 Kalium phosphoricum, která podporuje nervovou soustavu, energii a psychickou odolnost.

Pokud jste dlouhodobě unavení, přidejte i 2 tablety soli č. 2 Calcium phosphoricum – ta pomáhá obnovit vitalitu a regeneraci. U ztráty vnitřní stability přidejte 3 tablety soli č. 11 Silicea.

Dopolední krok kúry: Kyslík pro tělo i mysl

Dopoledne tělo potřebuje okysličení a posílení imunity. Pomohou 2 tablety soli č. 3 Ferrum phosphoricum, která podporuje lepší okysličení buněk a bojuje s únavou.

Je to takový vnitřní „doping“ pro vaši energii během dne.



Večerní krok kúry: Klidné večery bez přetížení

Večer je čas na zpomalení a uvolnění. Doporučují se 2 tablety soli č. 7 Magnesium phosphoricum, které pomáhají uvolnit svaly, zklidnit mysl a usnadnit usínání.

Extra tip: „horká sedmička“ – 10 tablet rozpuštěných v horké vodě, popíjených po doušcích před spaním, pomáhá navodit hlubokou relaxaci a klidný spánek.



Co se začne měnit

Jakmile začnete tělu dodávat správné minerály, začnete cítit první změny: klidnější mysl, lepší výdrž během dne, kvalitnější spánek a méně vnitřního napětí.

Postupně se budete cítit silnější, radostnější a více sami sebou.



Proč nestačí jen relaxace

Relaxace, meditace nebo jóga jsou skvělé, ale pokud jsou buňky už hodně vyčerpané, nestačí to.

Stres je také biochemický problém – proto je potřeba doplnit vyčerpané minerály. Jinak se potíže vrací, jako byste napouštěli vanu, aniž byste zastavili odtok.

Nejčastější chyby při řešení stresu

Mnoho lidí sahá po rychlé energii – kávě, cukru, vynechávají jídlo nebo ignorují signály těla. To tělo ještě více vyčerpává.

Důležité je naslouchat svému tělu a doplňovat to, co opravdu potřebuje – tedy výživu a podporu, ne další bičování.



Stres a minerály – bludný kruh

Stres zvyšuje spotřebu minerálů, jejich nedostatek zase zvyšuje stres. Tím vzniká bludný kruh, ze kterého je třeba vystoupit.

Dobrou zprávou je, že přerušit tento kruh je možné a mnohem snadnější, než si myslíte.

Přehled solí v antistresové kúře

- **Calcium phosphoricum (č. 2)** – vitalita, rekonvalescence (volitelné)
- **Ferrum phosphoricum (č. 3)** – imunita, kyslík, energie
- **Kalium phosphoricum (č. 5)** – nervy, klid
- **Magnezium phosphoricum (č. 7)** – relaxace, uvolnění napětí, lepší usínání
- **Silicea (č. 11)** – stabilita, u neklidu a nervozity (volitelné)



Každá sůl má svůj specifický úkol, který dohromady vytváří pevnou oporu pro vaše tělo i mysl.

Jak začít

Začněte a pozorujte, jak se mění vaše energie a nálada. Nechte tělo pracovat a dopřejte mu čas na obnovu.

Závěr

Stres a únava už nemusí být vaším každodenním společníkem. S jemnou pomocí minerálů můžete obnovit rovnováhu, získat energii a zklidnit mysl.

Děkuji, že jste si našli čas pro sebe a svůj zdravý životní styl.

