


Zdravé klouby, kosti a pohyb bez bolesti



Mgr. Ludmila Spáčilová

Obsah

Úvod.....	3
Kdo jsem.....	3
Když přestane fungovat to, co vždy fungovalo.....	6
Zánět, překyselení a úbytek minerálů: Tichá trojice potíží.....	6
Jak mohou pomoci Schüsslerovy soli.....	7
Kúra pro pohybový aparát: Jak funguje a co od ní čekat.....	8
Když minerály nestačí: Prostor pro změnu.....	9
A co když necítím hned změnu?.....	10
Délka kúry a jak dál.....	10
Shrnutí.....	11
 Dárek pro vás.....	11

Úvod

Schüsslerovy soli jsou jednoduché, ale velmi účinné minerální přípravky, které mohou pomoci podpořit vaše zdraví přirozenou cestou. Tento e-book vám přinese praktické informace o tom, co Schüsslerovy soli jsou, jak fungují, kdy je použít a jak se vyhnout pěti nejčastějším chybám při jejich užívání.

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.

UCELELÝ KURZ O SOLÍCH

Když přestane fungovat to, co vždy fungovalo

Možná jste zkoušeli cvičit, mazat bolavá místa nebo brát prášky. Něco pomohlo, ale často jen na chvíli. Problém se vrátil. To proto, že opravdové uzdravení se neděje jen navenek – začíná uvnitř, na úrovni buněk. A právě tam se skrývá klíč k dlouhodobé úlevě.

Naše tělo je mistrovsky vyvážený systém. Ale když je přetížený – dlouhodobým stresem, jednostranným pohybem, špatnou stravou nebo nedostatkem spánku – začne ztrácet schopnost regenerace. Tkáně slábnou, záněty se tiše šíří a buňky přicházejí o výživu. Není divu, že nás pak bolí záda, kolena nebo krk.

Zánět, překyselení a úbytek minerálů: Tichá trojice potíží

Možná vás překvapí, že bolest často nevzniká přímo v místě, kde ji cítíme. Kořen problému bývá mnohem hlouběji – v tzv. skrytých zánětech a poruchách vnitřního prostředí. Kyselé prostředí v těle

například brání buňkám přijímat živiny a minerály. A bez nich se žádná tkáň – ať už svalová, vazivová nebo kostní – nedokáže snadno opravit.

Ať už jde o degeneraci kloubů, napětí svalů nebo chronické bolesti zad, všude hraje roli právě nedostatek klíčových minerálů. Jsou to základní kameny, bez kterých tělo nemůže fungovat správně.

Jak mohou pomoci Schüsslerovy soli

Schüsslerovy soli nejsou klasické doplňky stravy. Jsou to potencované přípravky, které působí na úrovni buněk. Nezahlcují tělo nadbytkem, ale spíše „učí“ buňky znovu minerály využívat. Obnovují rovnováhu, spouštějí regenerační procesy a posilují přirozenou schopnost těla uzdravit se samo.

Je to jako kdybyste buňkám podali pomocnou ruku – ne silou, ale pochopením.



Kúra pro pohybový aparát: Jak funguje a co od ní čekat

Existuje jednoduchý, ale překvapivě účinný systém podpory, který pomáhá obnovit funkci svalů, kloubů i šlach. Jde o tzv. **kúru pro pohybový aparát** – kombinaci Schüsslerových solí rozvržených do čtyř denních dávek. Celý program trvá 12 týdnů a je sestaven tak, aby podporoval nejen úlevu od bolesti, ale především regeneraci.

Kúra zahrnuje:

- Ranní dávku pro energii a start buněk
- Polední výživu pro kosti a pojivové tkáně
- Odpolední a večerní regeneraci a uvolnění
- Volitelné soli navíc pro záněty a detoxikaci

Denně tak dodáváte tělu sadu přesně zacílených minerálů, které dohromady pracují jako tým.

Výsledkem bývá nejen zmírnění bolestí, ale i větší pohyblivost, lepší spánek a víc energie.



Když minerály nestačí: Prostor pro změnu

Tělo ale nepotřebuje jen výživu – potřebuje i pohyb, klid a péči. Nezapomínejte tedy ani na pohyb ve vašich možnostech. Vůbec to nemusí být sportovní výkony, stačí i krátká procházka, cvičení na židli... Zvolte pohyb úměrný vašim možnostem i věku. Věnujte čas také zklidnění. Za každou bolestí kloubů (včetně páteře) je i svalové napětí, které potřebujeme uvolnit. Nezapomínejte ani na dostatek vody. Voda totiž umožňuje, aby se minerály dostaly tam, kde mají být. A naopak – aby se škodliviny mohly vyloučit.

Čím méně zátěže tělu dáme zvenčí (např. z průmyslově zpracovaných jídel, cukru nebo přemíry kofeinu), tím více energie má na uzdravení zevnitř.



A co když necítím hned změnu?

To je běžné. Zvláště pokud máte potíže už dlouho, tělo potřebuje čas, aby se „rozpomnělo“, jak se uzdravuje. Proto je důležité vytrvat a nepřestat po týdnu nebo dvou. Někdy se nejprve zlepší spánek nebo nálada, až později ustoupí bolest. Pozorné naslouchání vlastnímu tělu vám řekne, že jste na správné cestě.

V některých případech je vhodné kúru doplnit o **odkyselovací fázi** – například zařazením Schüsslerovy soli č. 9, která podporuje obnovu acidobazické rovnováhy.

Délka kúry a jak dál

Základní délka kúry je 12 týdnů. Během této doby se tělo stabilizuje, zklidní a začne efektivněji fungovat. Pokud jsou potíže chronické, doporučuje se po 3 měsících přejít na udržovací režim – např.



2denní dávky místo čtyř. Dlouhodobá podpora přináší stabilní výsledky a snižuje riziko návratu problémů.

Shrnutí

- Bolest je informace, ne nepřítel.
- Klíč k uzdravení leží uvnitř, nikoli jen v mastičkách.
- Schüsslerovy soli představují šetrnou, ale silnou pomoc pro buněčnou obnovu.
- Trpělivost, voda, pohyb a jednoduchá strava celý proces násobí.

Dárek pro vás

Na stránce, kde je možné sledovat záznam vysílání, naleznete ke stažení i kúru pro pohybový aparát. Stačí začít – vaše tělo už ví, co má dělat.

Ludmila Spáčilová

