

# Slávka Kubátová

## Pohled klíčovou dírkou do biochemie těla

**N**apadlo vás někdy, že o vašem zdraví toho mohou hodně vypovědět vaše vlasy? Že mohou prozradit, proč vás trápí problémy se spánkem a únavou, trávící potíže, hormonální nerovnováha, nezdravá kůže, časté bolesti hlavy nebo deprese? Slouží totiž jako vlnění do dlouhodobé aktivity organismu, jelikož je v nich patrná průměrná akumulace minerálů, ale i zátěž těžkými kovy za delší časové období. Právě tento obraz o fungování našeho těla prozradí spoustu informací a především to, jak si efektivně pomoci. \_\_\_\_\_ Ve své praxi se touto problematikou do hloubky zabývá Slávka Kubátová, uznávaná homeopatkka, která obor alternativní medicíny vystudovala na prestižní Middlesex University v Londýně. Právě přes něj se poprvé seznámila i s minerálními analýzami vlasové tkáně. Více je začala využívat v době, kdy po studiích pracovala v homeopatické lékárně Helios Homoeopathy v centru Londýna – zde se homeopatika ručně připravují na míru klientům a následně distribuují do celého světa. \_\_\_\_\_ „Všimla jsem si, že u lidí, kteří chodili do lékárny, se objevovaly podobné vzorce. Často na nich byly patrné třeba symptomy navázané na vyhoření nadledvinek, s čímž například může skvěle pomoci hořčík. Doporučení suplementů tak často vedlo k výraznému zlepšení jejich stavu,“ vysvětluje Slávka Kubátová, zatímco jí na klíně leží drobná fenka Žofka. \_\_\_\_\_ S pomocí vlasové analýzy tak v rámci své praxe oddělila „fyzično“, ryzí nerovnováhu v biochemii těla, již se dá relativně snadno pomoci kvalitními doplňky stravy a narovnaním životosprávy, od hůře popsatelných potíží pramenících z emocí a psychologie daného člověka, na které pak aplikuje homeopatickou terapii. \_\_\_\_\_ Vlasovou analýzu stojí za to srovnat s analýzou krve. Krev nám ukazuje, co se děje v těle právě teď. Vlasy ale poskytují přehled o dlouhodobějších biochemických procesech. „Pro mě to znamená, že díky těmto hodnotám mohu nahlédnout ‚klíčovou dírkou‘ do minerálního blueprintu

těla, konkrétně do poměrů vápníku, hořčíku, draslíku a sodíku a ostatních důležitých dat. Tento pohled mi umožňuje pochopit, jak se tělo vypořádává se stresem, výživou a celkovou biochemickou rovnováhou. Říká mi, jestli se profiluje problém například s nadledvinkami či imbalancí glukózy. Mohu tedy doporučit konkrétní opatření ještě v momentě, kdy se daný problém teprve formuje,“ vysvětluje. \_\_\_\_\_ Slávce Kubátové během patnáctileté praxe prošlo rukama mnoho klientů a přibližně pro šest stovek z nich zpracovávala minerální analýzu vlasové tkáně. A i když lidé mívají různé zdravotní potíže, často je spojuje hektický život plný stresu, nevyvážená strava s vysokým obsahem cukru a především tristní nedostatek hořčíku. „Kdybych vám měla dát jednu radu, bude znít takhle: doplňte kvalitní hořčík. Chybí úplně každému,“ říká. Důležité je ale podle jejích slov užívat hořčík širokospektrální, ideálně v dobře vstřebatelné formě bisglycinátu nebo citrátu. \_\_\_\_\_ „Preventivně se vyplatí zaměřit se také na čistou stravu – vyhnout se průmyslově zpracovaným potravinám, cukrům a toxinům. Dále je klíčový dostatek kvalitního spánku a aktivní relaxace, která pomáhá tělu regenerovat a snižuje stresovou zátěž. Kromě hořčíku je důležité doplňování zinku a vitamínu D, které jsou zásadní pro udržení hormonální rovnováhy a dobrou funkci imunitního systému. A nakonec: nezapomínat na pravidelný pohyb, který podporuje správnou cirkulaci a detoxikaci těla,“ shrnuje Slávka Kubátová. \_\_\_\_\_ Věřící, že k uzdravení ani v dnešní době plné stresových faktorů a toxiny zatíženého životního prostředí nemusí vést složitá cesta. Jen je důležité identifikovat, proč se naše tělo trápí. Pak už se jen vybírá vhodný detox organismu, látky, které je potřeba doplnit, a strava, která dá tělu kapacitu na to, aby se dalo samo dohromady. Rozhodně není vhodné začít hlava nehlava užívat všechny doplňky stravy a vrhnout se na detoxikační pústy. Bez patřičných znalostí by si tím člověk mohl jen více uškodit.



Slávku Kubátovou s homeopatií seznámila už její matka, pediatřička, která tento přístup používala při léčbě celé rodiny. „V pubertě jsem se od homeopatie odklonila a zásadní zlom přišel až poté, co jsem se ve 24 letech přestěhovala do Londýna a začala mít vážné a neuchopitelné zdravotní problémy. Doktoři si s nimi nevěděli rady, takže jsem po letech tápání došla k tomu, že mají jiné souvislosti. Vrátila jsem se tak k homeopatii a současně ji začala studovat,“ říká. Dnes má v oboru patnáctiletou praxi, homeopatii navíc spojuje s vlasovou analýzou, kterou používá jako diagnostický nástroj pro odhalení minerálních nerovnováh a zátěží v těle.