

Chronická lymská nemoc (borelióza)

V této sekci se budeme zabývat chronickou lymskou nemocí. Tedy boreliózou, kterou v sobě mnoho z nás nosí a která se v našem těle může reaktivovat a způsobovat spoustu nepříjemných symptomů od extrémní únavy až po příznaky, které se podobají roztroušené skleróze.

Neřešíme zde akutní novou infekci, kterou je vhodné zaléčit klasickými antibiotiky. Pomocí alternativní léčby však i v případě akutní infekce můžeme tělu pomoci v regeneraci a zabránit reaktivaci choroby v budoucnu. Určitě je vhodné doplnit klasickou léčbu o tu přírodní.

S BORELIÓZOU MÁME SVÉ ZKUŠENOSTI

Problémů, které mi tato bakterie způsobila, nebylo málo. Bylo mi 13 let, když mi byla diagnostikována Borrelie. Přenesla se na mě od komára. Tehdy jsme byly s mámou na Vysočině, na soustředění aerobiku. Má ruka vypadala jako nafouklý červený balón. Měla jsem příšernou reakci. Pamatuji si, jak jsme ruku chladily obklady. Pak otok zmizel.

Po nějakém čase na přišla neskutečná únava. Bolela mě kolena a klouby na ruku. Šla jsem k lékaři a tam se z krve zjistilo, že jsem prodělala Borreliózu.

Hledala jsem přírodní cesty, jak si pomoci. Rok na to jsem měla příšerný průběh mononukleózy vyvolané EBV virem. Do dnes mi po něm zůstaly kalcifikáty na játrech. Co se týká Borreliózy, naštěstí mi žádné následky nezůstaly. Jsem však přesvědčená, že u mě tyto infekce patřily ke spouštěčům sklerózy.

Lymská borelióza

Lymská borelióza je závažné infekční onemocnění způsobené **bakterií Borrelia burgdorferi**, která se nejčastěji přenáší infikovaným klíštětem. Může ji přenést i komár a muchničky, které se nachází ve vysokých trávách a houštích.

Borelióza patří mezi bakterie, které produkují biotoxiny. Nebezpečné látky, které mohou způsobit mnoho zdravotních problémů.

Zvířata, která Borrelie přenáší, najdeme nejčastěji v lesích. Ale objeví se i v městských parcích nebo na zahradě.

Dříve se lékaři domnívali, že k přenosu boreliózy musí klíště zůstat přisáté k lidskému tělu po dobu alespoň 24 až 48 hodin. Nové výzkumy však ukazují, že i přisátí po dobu 15 minut může způsobit přenos Borrelie do těla člověka. Proto je vhodné přisáté klíště odnést do nejbližší laboratoře, kde vám řeknou, zda je infekční.

Akutní vs. chronická borelióza

Když hovoříme o borelióze, je důležité rozlišovat mezi **akutní a chronickou formou** této infekce.

1. **Akutní lymská borelióza** je krátkodobá infekce, kterou lze léčit klasickými antibiotiky. Léčba většinou trvá 4 týdny, někdy i déle (6–8 týdnů). My na doléčení doporučujeme navázat přírodní léčbou, kdy je vhodné užívat přírodní antibiotika a další podpůrné látky ještě 2–3 měsíce.
2. **Jako chronická Lymská nemoc** se označuje infekce, která trvá dlouhou dobu. Vzniká, pokud se správně nezaléčí akutní fáze borreliózy. Také může být důsledkem oslabeného imunitního systému v době infekce. Bakterie se pak dostávají do všech koutů lidského těla. Zde se schovávají a vyvolávají mnoho nepříjemných příznaků, které označujeme jako chronickou boreliózu neboli Lymskou nemoc.

Lymská nemoc je tvrdohlavé infekční onemocnění s řadou příznaků a zdravotních komplikací. Je velmi obtížné ji identifikovat a efektivně léčit.

V tomto případě dlouhodobé podávání antibiotik (až 6–12 měsíců = přístup klasické medicíny) problém většinou neřeší. To je ale často cesta do bludného kruhu.

Antibiotika narušují sliznici střeva a mikrobiom. Dále oslabují imunitní systém. A jak už víme, imunitní systém potřebujeme, abychom infekci dovedli držet na uzdě.

Pokud se imunitní systém oslabí, nemůže čelit infekcím, které způsobují bakterie. Najednou se k borrelii, kterou řešíte, mohou přidružit další infekce. Patří sem i EBV virus, Mycoplazmata, plicní Chlamidie atd...

My se přikláníme k přírodním antibiotikům a dalším opatřením, která zároveň posilují a modulují imunitní systém. Správně zvolený antibiotický protokol v kombinaci s protizánětlivou stravou a dalšími opatřeními často přináší krásné výsledky.

Příznaky akutní borreliové infekce

- **kruhová vyrážka (erytém migrans):** Jedná se o červený, často kruhový nebo oválný vyrážkovitý výsev, který se objeví na místě kousnutí klíštěte. Může se šířit do okolí a zvětšovat se v průběhu času. Ale pozor! Ne každý ji postřehne. Jen málo lidí si všimne začervenaní, které se na kůži ani nemusí projevit. Boreliózu tak proděláte a ani o tom nevíte, stejně jako já.
- **Horečka a únava:** Akutní fáze boreliózy může být doprovázena horečkou, která se může postupně zvyšovat. Může ji také provázet únava.
- **Bolesti hlavy, kloubů a svalů:** Nejčastěji se borelióza projevuje migrénou, někteří lidé mohou mít bolesti svalů a kloubů, které mohou být závažné a mohou se měnit v lokalizaci.

A další příznaky, které uvádíme níže a kterými je charakteristická i chronická borelióza. Často však člověk nepociťuje žádné potíže a na infekci přichází, až je v chronické fázi.

Borrelie se mohou dostat až do našeho mozku a způsobí zánět nervové soustavy.

Neuroborelióza

Když bakterie proniknou do centrální nervové soustavy, může vzniknout **neuroborelióza**. Infekce, která postihuje nervový systém.

PŘÍZNAKY NEUROBORELIÓZY:

- **Zánět nervů:** když bakterie proniknou do nervových tkání, mohou způsobit přímý zánět nervových buněk. To vede k rozvoji neurologických příznaků. Patří sem ochrnutí (nejčastěji bývá postižena 1/2 obličeje, kdy padá koutek, nebo oční víčko, ale může být postiženo i celé tělo, většinou na 1/2). Dále může být přítomno brnění, necitlivost, křeče, mozková mlha a další.
- **Imunitní reakce:** Imunitní systém těla může reagovat na přítomnost Borrelií v nervových tkáních. To může vést k autoimunitní reakci a zánětu nervových buněk. Autoimunitní reakce pak může postihnout celé tělo. Borelióza bývá dávána do souvislosti s roztroušenou sklerózou, revmatoidní artritidou, lupusem a mnoha dalšími.
- **Bakteriální toxiny:** Borrelie mohou produkovat toxiny, které poškozují nervové buňky a vyvolávají zánětlivou odpověď.

Neuroborelióza může mít různé symptomy. Projevuje se jako meningitida (zánět mozkomíšních blan), encefalitida (zánětu mozku), radikulitida (zánět nervových kořenů), neuritida (zánět periferních nervů) a také celá řada neurologických příznaků. Mezi tyto příznaky patří bolesti hlavy, závratě, ztráta citlivosti, svalová slabost, poruchy koordinace a další.

Diagnóza neuroboreliózy se obvykle provádí na základě klinických příznaků a laboratorních testů, které zahrnují krevní testy:

- **Western blot na protilátky proti Borrelia burgdorferi**
- **Analýza likvoru (mozkomíšního moku).**

Léčba spočívá v podávání antibiotik, která jsou schopna proniknout do nervových tkání a zabránit šíření bakterií. I my se k této léčbě v počátku přikláníme a doporučujeme navázat dlouhodobým podáváním přírodních antibiotik a podpůrných suplementů, které podpoří regeneraci nervového systému.

Z chronické a akutní borreliie se může rozvinout i neuroborelióza, která postihuje nervový systém.

- **Testování: Odběr likvoru** – Lumbální punkce, při které se odebírá vzorek mozkomíšního moku, může být provedena k posouzení přítomnosti bakterií Borrelia burgdorferi, zánětu a dalších abnormalit.

Symptomy chronické boreliózy

Chronická borelióza postihuje obrovské množství lidí. Způsobuje celou škálu nepříjemných příznaků, od únavy až po aktivaci autoimunitního onemocnění. Co vnímáme jako největší problém, je, že celá řada lidí, kteří trpí chronickou boreliózou, je označována za simulanty a ambulance specialistů opouští s receptem na antidepresiva. Přitom jde o infekci, jejíž eradikací lze zdravotní stav plně upravit.

Pokud trpíte autoimunitním onemocněním nebo níže uvedenými příznaky, určitě stojí za to boreliózu otestovat:

- | | |
|---|---|
| ★ Extrémní únava | ★ Zmatenost nebo problémy s koncentrací |
| ★ Neurologické problémy | ★ Otok lymfatických uzlin |
| ★ Horečka a zimnice | ★ Problémy s řečí |
| ★ Oteklé mandle | ★ Časté bolesti hlavy |
| ★ Kruhovitá vyrážka (flek ve tvaru kruhu) | ★ Oslabený imunitní systém |
| ★ Bolesti svalů a kloubů | ★ Spuštění autoimunitního onemocnění |
| ★ Bolest podobná fibromyalgii | ★ Migrující necitlivost, brnění nebo pálivé bolesti |

Diagnostika boreliózy

Dva hlavní problémy, kterým čelíme, pokud jde o chronickou lymskou boreliózu, je nedostatek porozumění od konvenčních lékařů a problémy se standardním testováním. Klasická medicína se přes neúspěch stále snaží aplikovat stejné postupy v léčbě chronické boreliózy, jaké aplikuje při borelióze akutní. Mnoho lékařů navíc odmítá fakt, že je potřeba řešit i chronickou boreliózu, přestože z ní pramení spousta klinických problémů a může to být také jeden ze spouštěčů autoimunitního onemocnění.

Standardní testování je problematické. Ne vždy zachytí akutní lymskou boreliózu a ještě těžší je detekovat chronickou boreliózu. Bez přesného testování je obtížné získat správnou diagnózu a léčbu.

Většina laboratoří používá dvoustupňový test. **První provádí test ELISA. Pokud je pozitivní, udělá se tzv. Western blot.**

A to je ten problém. Western blot je drahý a pokud je ELISA negativní, vůbec se nedělá. Je však mnohem přesnější a dovede zachytit i chronickou lymskou nemoc.

ELISA

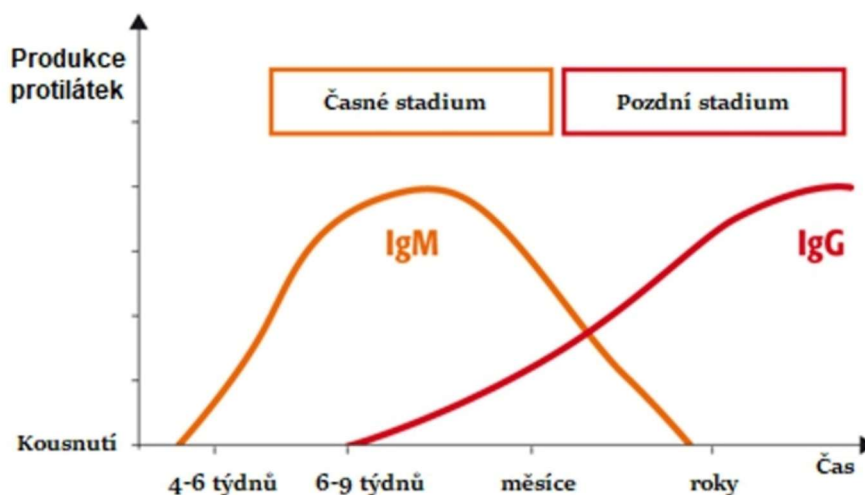
Test ELISA je často nepřesný a může podat negativní výsledek, přestože boreliózu máte. Pokud se necháte testovat příliš brzy po přísátí klíštěte, vaše tělo ještě neprodukuje dostatek protilátek na to, aby je test zachytil. Proto se po objevení vyrážky po přísátí klíštěte podávají antibiotika naslepo a krev se kontroluje až za několik týdnů.

Pokud je ELISA negativní, lékaři neprovádí ani Western blot, ani testy neopakují, i když máte přetrvávající příznaky nasvědčující přítomnosti lymské boreliózy. Proto je vhodné alespoň 4 týdny po přisátí klíštěte testovat pomocí Western blot testu, který je daleko přesnější.

- **ELISA (Enzyme-Linked Immunosorbent Assay):** měří hladinu protilátek IgM a IgG proti *Borrelia* v krvi. Přítomnost protilátek naznačuje možnou infekci, ale je obvykle potvrzován ještě Western blotem.
- **Western blot:** slouží k potvrzení přítomnosti protilátek IgM a IgG proti *Borrelia burgdorferi*. Western blot může poskytnout detailnější informace o imunitní odpovědi pacienta a pomoci při diagnostice lymské nemoci.

Pokud chceme detekovat toto onemocnění, potřebujeme specifické protilátky v IgG a IgM třídě.

- **IgM protilátky:** Jsou obvykle prvními protilátkami, které se objeví po infekci. V případě lymské boreliózy mohou být IgM protilátky detekovány na začátku infekce a v krvi přetrvávají několik týdnů. Také se zvedají, když se infekce reaktivuje. Jejich hladiny však nebývají už tak vysoké a potřebujete citlivý test, který je dovede detekovat.
- **IgG protilátky:** Jsou produkovány v pozdější fázi infekce. Jejich přítomnost indikuje proběhlou nebo doznívající infekci. V krvi přetrvávají mnoho let.



Další chronické infekce spojené s borelií

Když je imunitní systém oslabený, k *Borrelia* se mohou přidružit další infekce. Jejich léčba je velmi obdobná přístupu k lymské nemoci. Tyto infekce se mohou přenášet spolu s *Borrelia*, kousnutím klíštěte či komára.

Další infekce, které se mohou přidružit k lymské borelióze, protože jimi je infikováno klíště či komár:

- **Ehrlichioza a anaplasmoza:** Jsou způsobeny bakteriemi rodu **Ehrlichia** a **Anaplasma**, které jsou přenášeny klíšťaty. Tyto infekce mohou vyvolat horečku, bolesti svalů a kloubů, únavu a další příznaky podobné lymské borelióze.
- **Bartonelóza:** Toto onemocnění je způsobeno bakteriemi rodu **Bartonella**, které mohou být přenášeny klíšťaty nebo blechami. Mezi příznaky patří horečka, bolesti hlavy, únava a kožní projevy.
- **Babesióza:** Je způsobena parazitickými prvky rodu **Babesia**, které jsou také přenášeny klíšťaty. Příznaky babesiózy mohou zahrnovat horečku, bolesti hlavy, únavu a hemolytickou anémii.
- **Tularemie:** Způsobuje ji bakterie **Francisella tularensis**, která je často přenášena klíšťaty. Vyskytuje se také v zamořené vodě nebo v potravě. Příznaky mohou zahrnovat horečku, bolesti hlavy, únavu a kožní léze.
- **Mycoplasma:** Způsobuje ji bakterie *Mycoplasma pneumoniae*. Vede k rozvoji celé řady příznaků a hlavně patří mezi důležité spouštěče autoimunitních onemocnění, zejména revmatických chorob (SLE, revmatoidní artritida apod.)

Léčba Lymské nemoci může být kvůli koinfekcím svízelná a neefektivní. Rozhodně doporučujeme vyšetřit alespoň 3 nejčastější koinfekce, které způsobují celou řadu příznaků, které lymskou nemoc provází. Mezi 3 nejčastější koinfekce patří *Babesia*, *Bartonella* a *Mycoplasma*.

Celostní léčbě boreliózy a koinfekcí se podrobně věnujeme v našem kurzu BORRELIA PROTOKOL.

Přírodní léčba boreliózy

Nejlepším způsobem, jak předcházet rozvoji chronické boreliózy, je prevence. Nebrat na lehkou váhu častou nemocnost, velkou únavu, časté bolesti hlavy a oslabený imunitní systém. Silný imunitní systém se s infekcí mnohem lépe vypořádá! Včasná diagnostika a řešení infekcí může zamezit rozvoji závažnějšího onemocnění.

Jak už to máme ve zvyku, přírodní léčbou podporujeme jednotlivé orgány a orgánové soustavy na mnoha úrovních.

- **Odstranění stresorů, které zatěžují imunitní systém.**
- **Ponížení sacharidů ve stravě. Nadbytek cukru udržuje nezdravou rovnováhu ve střevě.**
- **Pokud máte specifické potíže se zažíváním, stravu si upravte dle sekce když netoleruji jídlo.**
- **Přechod na [AIP protokol](#).**
- **Potraviny s antibiotickým účinkem.**
- **Antioxidanty v boji proti oxidativnímu stresu.**
- **Přírodní antibiotika.**
- **Podpora obranyschopnosti na systémové úrovni.**
- **Herx-Heimerova reakce.**
- **Podpůrná terapie při svalové slabosti, bolesti kloubů a poruchách nervového systému.**
- **Vyšetření a vyloučení střevní infekce (bakterie, kvasinky a parazité).**
- **Prevence infekce Borreliemi.**
- **Podpora zdravého mikrobiomu pomocí probiotik, prebiotik a postbiotik.**
- **[Podpora jater](#) a odvod toxických látek.**

Stravě a životnímu stylu se věnujeme v průběhu celého programu. Mezi stresory potlačující imunitní systém patří zejména emocionální stres, fyzický stres, nezdravá strava, nezdravý životní styl, toxicita prostředí a nadměrná stimulace imunitního systému. Stavební kameny, které k funkci imunitního systému potřebujeme, budeme samozřejmě získávat ze stravy a základní suplementace.

- **PROBIOTIKA:** Probiotika mějte v léčbě zařazeny vždy. Pokud je to možné, volte probiotika s obsahem bifidobakterií a laktobacilů, která budete užívat 1–3× denně na lačno (30 minut před jídlem nebo 2 hodiny po jídle). Pokud máte akutní fázi borreliózy, je vhodné volit probiotické kmeny, které jsou odolné proti antibiotikům. Sem patří například půdní probiotika a *S. boulardii*.
- **PREBIOTIKA A POSTBIOTIKA:** Doporučujeme zařadit [akáciovou vlákninu](#), kterou tolerují i lidé s velkými zažívacími potížemi a citlivým zažívacím ústrojím. Z postbiotik pak budeme používat Humicin (viz dále), který také podporuje i detoxikační činnost jater. Po antibiotické léčbě je vhodné zařadit i butyrát.
- **PODPORU JATER:** Je důležitá, pokud řešíme bakteriální infekci, jako je Lymfská Borrelióza a k ní možné přidružené infekce. Jak jsme si uvedli, Borreliie dokážou vylučovat toxické látky do krevního oběhu a je nutné je pozvolnou detoxikací dostat z těla ven.

V této sekci se zaměříme na potraviny s antibiotickým účinkem a zeleninové šťávy. Také si povíme o přírodních antibioticích, která v řešení boreliózy můžeme použít. Povíme si krátce o střevních infekcích. A v závěru nesmíme zapomenout na ochranu před klíšťaty a komáry. Řekneme si různé typy na repelenty a suplementaci nejen pro nás lidi, ale také pro zvířátka :)

1. Potraviny s antibiotickým účinkem, zeleninové šťávy

Existuje mnoho potravin, které mají přirozené antibiotické vlastnosti. Posilují imunitní systém a boj proti infekcím, včetně Borrelií burgdorferi a dalších bakterií, které se k borelióze mohou přidružit.

- **Česnek** obsahuje látku nazývanou alicin, která má silné antibakteriální účinky.
- **Cibule** také obsahuje látky s antibakteriálními vlastnostmi.
- **Zázvor** obsahuje gingerol, který má protizánětlivé a antimikrobiální účinky. Také patří mezi adaptogenní byliny, takže jeho používáním podpoříte i své nadledviny.
- **Manuka med** obsahuje různé látky, včetně sacharidů, vitamínů, minerálů, enzymů a antioxidantů. Má antimikrobiální vlastnosti. Ale pozor, nepřehánějte to s ním. Je plný fruktózy, která v nadbytečném množství zatěžuje játra.
- **Citrusové plody** jsou bohaté na vitamín C, který podporuje imunitní systém a může pomoci snížit riziko bakteriální infekce.
- **Brokolice** obsahuje vitamín C a další antioxidanty, které podporují imunitní systém a mohou pomoci bojovat proti bakteriím.
- **Kurkuma** obsahuje kurkumin, který má protizánětlivé a antibiotické vlastnosti.
- **Nať petržele** obsahuje mnoho živin, včetně vitamínu C, vitamínu K, železa a antioxidantů.
- **Koriandr** listy jsou bohaté na vitamíny A, C a K, stejně jako na železo a vlákninu. Jak listy petržele, tak koriandru mají chelatační vlastnosti a pomáhají odvádět přebytečné toxické látky z těla ven.
- **Oregano** obsahuje silné antimikrobiální látky, včetně karvakrolu a tymolu, které mu poskytují schopnost bojovat proti bakteriím, plísním a virům.
- **Rozmarýn** obsahuje silné antioxidanty, jako jsou kyselina karnozová a kyselina rosmarinová, které mají protizánětlivé vlastnosti. Tyto látky mohou pomoci snižovat záněty v těle a chránit buňky před poškozením volnými radikály.
- **Bobule**, zejména borůvky, brusinky a maliny jsou bohaté na antioxidanty, které posilují imunitní systém.
- **Fermentované potraviny** obsahující živé kultury bakterií, jako jsou jogurty nebo kvašená zelenina, pomáhají posílit imunitní systém a podpořit zdravou rovnováhu bakterií ve střevě.

Celerová šťáva

Celer obsahuje minerály a antioxidanty, které podporují nadledvinky a imunitní systém. Šťáva z celeru může pomoci obnovit rovnováhu hormonální produkce nadledvinek, což člověku dodá více energie a posílí imunitní systém. To může pomoci potlačit bakteriální infekce. Šťáva z celeru je skvělá také pro stimulaci žaludku a střeva k produkci trávicích enzymů.

- **Pijte 120–240 ml šťávy z BIO řapíkatého celeru 2× denně asi 10–15 minut před jídlem.**
- Do šťávy si můžete vylisovat i čerstvý kořen kurkumy a zázvoru. Nakonec můžete do ní přidat i šťávu z BIO citrónu.

Další kombinace šťáv ze zeleniny a ovoce, které mají protizánětlivé vlastnosti:

ZELENINOVÁ BOMBA	ZELENÁ BOMBA
• 1 okurka (oloupaná a nakrájená na plátky) • 1 citron (oloupaný a nakrájený na plátky) • 1 limeta (oloupaná a nakrájená na plátky) • 5–6 větviček máty • 5–6 větviček citronového tymiánu nebo rozmarýnu • 1–2cm kousek čerstvého zázvoru (oloupaný a nakrájený) • 1 lžička medu (volitelné pro dochucení) • Ledové kostky • Voda	• 1 hrst čerstvého koriandru • 1 hrst čerstvé nati petržele • 1 středně velká okurka • 1 zralá limeta nebo citron • 1–2cm kousek čerstvého zázvoru (volitelné pro příchut) • 1 sklenice vody • Led (volitelné pro osvěžení)

2. Antioxidanty

ESTER C PLUS

Ester-C® je forma vitamínu C, která je velmi vhodná v léčbě systémových infekcí, včetně lymské nemoci. Skládá se z askorbátu vápenatého, což je přírodní, nekyselá, ve vodě rozpustná forma vitamínu C. Vyznačuje se tím, že se lépe vstřebává v těle a déle zůstává v imunitních buňkách.

Rutin, který tento produkt obsahuje, je flavonoid, který najdeme v mnoha rostlinách, jako jsou pomeranče, citrony, grapefruity, brusinky, čaj nebo ředkvičky. Zároveň jde o silný antioxidant s protizánětlivými vlastnostmi, který podporuje obranyschopnost, zdraví cév a očí. Blokuje uvolňování histaminu, a proto jej můžeme použít i při alergiích.

- **Dávkování:** 4–6 g na den, pokud budete mít průjem, snižte dávku. Při vitamínových infuzích v den podání perorální vitamín C vynechte a nasadte jej ve dny, kdy infuze nepodáte, v dávce 1500–2000 mg na den.
- Děti by měly dávkovat dle doporučení v [základní suplementaci ZDE](#).
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/2952-ester-c-plus-180-kapsli.html>

ZINEK A SELEN

Zinek je esenciální minerál, který výrazně ovlivňuje imunitní systém. Nedostatek zinku může oslabit imunitní odpověď a zvýšit náchylnost k infekcím. Zinek má přímé antivirové a antibakteriální účinky. U dětí doporučujeme použít např. ionický zinek v tekuté formě.

- **Dávkování dospělí a děti od 15 let:** 15 mg na den nebo (10 kapek ionického zinku)
- **Děti ve věku 9–13 let:** 10 mg/den (7 kapek)
- **Děti ve věku 1–8 let:** 3–6 mg/den (2–4 kapky)
- <https://naturapura.cz/mineraly/1062-ionicky-zinek-15-mg-ultra-koncentrovany-50-ml.html>
- <https://naturapura.cz/mineraly/125-zinek-15-mg-plus-selen-200-mcg-30-kapsli.html>

3. Přírodní antibiotika

Přírodní antibiotika se v léčbě boreliózy používají několik týdnů až měsíců. Většinou volíme kombinace, které mají silné antibiotické vlastnosti.

Při akutní borelióze, případně při reaktivaci infekce, kdy se protilátky objeví v IgM třídě, vždy doporučujeme klasická antibiotika (ATB). Klasická ATB jsou vhodná také v léčbě chronické boreliózy. Budeme zde ale jmenovat i přírodní přípravky.

Účinnost přírodních ATB je vysoká. Problém bývá tzv. Herx-Heimerova reakce, která vede ke zhoršení projevů základního onemocnění. My nejraději kombinujeme klasická ATB s přírodními. Je ale na vás, pro jakou variantu se rozhodnete.

Borrelie mají několik vlastností, které musíme brát v úvahu:

- Mají buněčnou stěnu, přes kterou je potřeba se dostat pomocí antibiotika.
- Potom budeme potřebovat antibiotikum, které bakterii zničí.
- Borrelie se schovávají v biofilmech, které je potřeba narušit, aby sem antibiotikum proniklo.
- Musíme zabránit rozvoji bouřlivé Herx-Heimerovy reakce, abychom si léčbou neuškodili!

Antibiotika nasazujeme vždy postupně. Borrelie ani koinfekce si nevytváří rezistenci na antibiotika! Proto začínáme na nižší dávce a postupně ji navyšujeme. A to nejen u klasických antibiotik, ale také u těch přírodních.

Uvedené přípravky užívejte společně, ale nasazujte je postupně!

1. Nasazujeme ATB, které naruší buněčnou stěnu

Aby mohly účinné látky proniknout dovnitř do bakterie a zneškodnit ji, budou potřebovat uvolnit cestu k jejímu „srdci“. :) **Toto umí například penicilinová antibiotika a cefalosporiny.**

Přírodní ATB, která narušují stěnu bakterií

BIOCIDIN

Biocidin je směs bylinných extraktů, éterických olejů a dalších přírodních látek, které mají antimikrobiální a protizánětlivé vlastnosti. Je často používán jako součást léčebného plánu pro léčbu dysbiózy a dalších střevních poruch. Biocidin také napomáhá posílit imunitní systém.

Velikou výhodou Biocidinu je jeho **lipozomální forma**, která proniká i do biofilmů, kde se Borrelie rády schovávají. Také umí proniknout skrze buněčnou stěnu.

- **Dávkování:** Začněte s 1 pumpičkou denně a postupně zvyšujte až na 3 pumpičky denně po 8 hodinách. Nechejte pod jazykem 30 sekund před polknutím. Nejlépe užívat na lačno nejméně 10 minut před jídlem. Užívejte 8 týdnů.
- Děti 6–12 let mohou používat 1 pumpičku 2× denně po 12 hodinách.
- [BIOCIDIN® lipozomální 50ml \(naturapura.cz\)](https://naturapura.cz)

KOČIČÍ DRÁP

Vilcacora je tradiční léčivá bylina původem z Jižní Ameriky. Podporuje imunitní systém, má imunomodulační a antimikrobiální vlastnosti. Působí proti infekcím, včetně bakteriálních infekcí, jako je borelióza.

- **Dávkování:** 20 kapek 3× denně spolu s biocidinem, navyšujte po jedné kapce!!!
- **Děti 6–12 let** mohou užívat 20 kapek 2× denně spolu s Biocidinem
- [Vilcacora - Uña de Gato \(Kočíčí dráp\) AF tinktura 50ml \(naturapura.cz\)](https://naturapura.cz)

2. Nasazujeme ATB, která zabíjí bakterie

Z klasických antibiotik se zde používají tzv. tetracykliny. Nejvhodnější je minocyclin, u nás tzv. Skid.

Přírodní ATB, která hubí bakterie

DIVOKÉ OREGANO

Oreganol (olej z divokého oregana) je extrakt z oreganového oleje, který se tradičně používá v lidové medicíně pro své antibakteriální, antivirové a protizánětlivé vlastnosti. Oreganový olej obsahuje karvakrol a tymol, které jsou známy svými antimikrobiálními vlastnostmi. Tyto látky hubí škodlivé bakterie, kvasinky a další mikroorganismy. Oreganový olej obsahuje také antioxidanty, které chrání střevní buňky před poškozením.

- **Dávkování:** užívejte 5–6 kapek / 1 kapsli po 8 hodinách (3× denně)
Děti a citliví lidé mohou použít mycelizované Oregano
- **Dávkování mycelizovaný Oreganol dospělí:** užívejte 1 plné kapátko po 8 hodinách (3× denně)
- **Dávkování mycelizovaný Oreganol děti 6–12 let:** užívejte 1/2 kapátka po 8 hodinách (3× denně)
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/2323-oreganove-kapsle-original-oreganol-p73-120-kapsli.html>
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/707-oreganol-p73-30-ml-olejovy-extrakt-z-divokeho-oregana-original-strength.html>
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/705-micelizovany-oreganol-p73-pro-male-deti-100-mg.html>

ANDROGRAPHIS

Andrographis paniculata je dle Bohnerova protokolu silné přírodní antibiotikum, které působí proti *Borrelia burgdorferi*, původci lymské boreliózy. Obsahuje bioaktivní sloučeniny, zejména andrographolidy, které mají antimikrobiální, protizánětlivé a imunomodulační účinky. Andrographis narušuje schopnost *Borrelie* přežít v těle tím, že oslabuje její biofilmy (ochranné vrstvy, ve kterých se bakterie ukrývají před imunitním systémem a antibiotiky). Zároveň podporuje aktivitu bílých krvinek, čímž posiluje přirozenou obranyschopnost organismu. Tato bylina také pomáhá zmírňovat příznaky boreliózy, jako jsou únava, bolesti kloubů a neurologické potíže, a přispívá k detoxikaci těla během léčby.

- **Dávkování:** 600 mg 3× denně, děti užívají poloviční dávku

3. Potlačení Herx-Haimerovy reakce a prevence plísni

HERX-HEIMEROVA REAKCE

Herx-heimerova reakce je dočasné zhoršení příznaků při léčbě infekcí, jako je borelióza nebo kandidóza (kvasinky). Vzniká, když tělo reaguje na rychlé odumírání patogenů a uvolnění jejich toxinů do krevního oběhu. Může způsobit únavu, horečku, bolesti svalů či zánětlivé projevy.

Může také dojít ke zhoršení základního onemocnění nebo spuštění autoimunity. Často trvá několik hodin až dní a lze ji zmírnit hydratací, detoxikací a postupným dávkováním léčby.

Pokud se objeví silná reakce, snižte si dávku antibiotik a vyčkejte. Opět ji navýšujte až ve chvíli, kdy se stabilizuje klinický stav!!! Dojděte na plnou doporučenou dávku antibiotik. Používejte je, dokud neodezní příznaky. Jakmile příznaky odezní, vysadte klasická ATB, pokud je užíváte. Ještě alespoň 1–2 měsíce užívejte přírodní antibiotika a potom je postupně začněte vysazovat.

Reakci mohou způsobit přírodní i klasická ATB!!!

HUMIC

Fulvové a huminové kyseliny jsou organické látky extrahované z hloubky půdy Země. Jsou nazývány „Bioaktivními uhličitany“ a pomáhají podporovat zdraví našich těl různými způsoby. Jsou bohaté na minerály a jejich malá velikost jim umožňuje proniknout do buněk. Mohou pomoci vázat a odstraňovat toxické látky a chránit buňky před virovými infekcemi a poškozením způsobeným radiací.

Humicin podporuje detoxikaci aktivních virů, bakterií a těžkých kovů. Může být použit jako základní kámen pro jakýkoli detoxikační protokol. Vždy jej používáme jako součást protokolů u lidí, kterým pomáháme překonat systémové virové nebo bakteriální infekce.

- **Dávkování:** Začínáte 1 tabletou a postupně dávku navýšujete až na 4 tablety denně. Užívejte po dobu 3–6 měsíců.
- Kapsle by měly být konzumovány se šťávou, minerální vodou nebo filtrovanou vodou. Nikoli s vodou z vodovodu obsahující chlór.
- **Děti od 4 let** – 1/2 tablety denně
- **Děti od 4–12 let** – 1 tabletu denně, začínáte 1/2 tablety denně.
- **Děti od 12–18 let** – 2 tablety denně. Začínáte 1/2 tabletou a postupně se dostaňte na dávku 2 tablet.
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/4386-pontina-nutrition-humic-fulvic-acid-250mg-90-kapsli.html>

SMILAX

Smilax, známý také jako sasparilla, je bylina s detoxikačními a protizánětlivými vlastnostmi, která se dle Bohnerova protokolu používá jako podpora při léčbě lymské boreliózy. Jeho hlavní účinek spočívá ve schopnosti vázat toxiny uvolňované při odumírání bakterií, což pomáhá zmírnit Herx-heimerovu reakci. Smilax také zlepšuje činnost jater a lymfatického systému, čímž napomáhá rychlejší eliminaci toxických metabolitů z těla. Navíc má antibakteriální účinky a může bránit šíření Borrelie v těle. Díky schopnosti redukovat záněty pomáhá zmírnit typické příznaky boreliózy, jako jsou bolesti kloubů, únava a kožní projevy.

- **Dávkování** – 500 mg 3× denně, děti užívají poloviční dávku

V případě významného zhoršení zdravotního stavu doporučujeme infuzní nebo injekční podání glutathionu nebo NAC k podpoře detoxikace.

Další kroky ke zmírnění Herx-Haimerovy reakce:

- Koupele v epsomské soli:
<https://naturapura.cz/modul/ambjolisearch/jolisearch?s=epsomsk%C3%A11>
- Jílové masky a zábaly.
- V případě trávicích potíží aktivní uhlí: <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/4108-kiki-health-activated-charcoal-powder-aktivni-uhli-prasek-70g.html>
- Podpora jater, ledvin, lymfatického systému a kůže (viz modul 3).

PREVENCE PŘERŮSTÁNÍ PLÍSNÍ

Během antibiotické terapie běžně dochází k přemnožení kvasinek na sliznicích a kůži. Určitě doporučujeme užívat preparát, který tomuto fenoménu zamezí. Také je vhodné kombinovat jej s probiotikem S. Boulardií po celou dobu ATB léčby a ještě alespoň měsíc po jejím ukončení. Toto se týká i přírodních antibiotik. Jen pozor, toto probiotikum není vhodné pro lidi, kteří trpí histaminovou intolerancí!

EXTRAKT Z GREPOVÝCH JADER

Extrakt z grepových jader je přírodní antimykotikum, které pomáhá předcházet přemnožení kvasinek během antibiotické léčby. Antibiotika sice účinně ničí škodlivé bakterie, ale zároveň narušují přirozenou střevní mikroflóru, což může vést k přemnožení kvasinek, zejména Candida albicans. Díky svým antibakteriálním, antimykotickým a antioxidačním vlastnostem může extrakt z grepových jader pomoci udržet rovnováhu střevní mikroflóry a zabránit vzniku nepříjemných problémů, jako jsou vaginální mykózy, zažívací potíže nebo kožní projevy kvasinkové infekce.

- Užívejte 400–500 mg 2× denně po celou dobu ATB léčby.
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/507-viridian-grapefruit-seed-extract-400mg-90-kapsli-extrakt-ze-seminek-grepfruitu.html>

KYSELINA KAPRYLOVÁ

Kyselina kaprylová je další účinná přírodní alternativa pro prevenci přemnožení kvasinek při antibiotické terapii. Jedná se o látku se silnými antimykotickými účinky, která se přirozeně vyskytuje například v kokosovém oleji. Kyselina kaprylová narušuje buněčné membrány kvasinek, čímž brání jejich růstu a pomáhá obnovit rovnováhu střevní mikroflóry. Oproti syntetickým antimykotikům je šetrnější k organismu a nenarušuje střevní prostředí. Často se kombinuje s extraktem z grepových jader, probiotiky a protikvasinkovou dietou, aby se minimalizovalo riziko kandidózy během antibiotické léčby.

- Užívejte 500 mg 3× denně během celé ATB léčby a potom ještě měsíc.
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/2085-amy-myers-md-kyselina-kaprylova-120-kapsli.html>

4. Narušení biofilmů

Biofilm chrání bakterie před antibiotiky. Takže je extrémně důležité biofilmy narušit, abychom se k bakteriím dostali. Toto umí jen málo látek. Pokud používáte liposomální Biocidin, je to velká výhoda. Ten totiž biofilmy narušit umí. I tak ale doporučujeme nasadit látky, které biofilm narušují.

TRANSFER FAKTORY

Transfer faktory jsou malé peptidy získávané z kravského mleziva a vaječných žloutků, které mají schopnost modulovat imunitní systém. Jejich užívání posiluje imunitní odpověď, což je klíčové při boji proti infekcím, jako je lymeská borelióza. Při léčbě boreliózy se transfer faktory kombinují s antibiotiky. Tato kombinace aktivuje chronický zánět a zvyšuje lokální prokrvení, což umožňuje dosažení vyšší koncentrace léků v místě infekce.

- Již brzy na Natura Pura

BERBERINE A LUMBROKINÁZA

Berberin je přírodní alkaloid s antimikrobiálními účinky, který pomáhá narušovat biofilmy bakterií i plísní. My jej v každém případě doporučujeme kombinovat s Lumbrokinázou. Lumbrokináza je totiž enzym z žíhal, který pomáhá rozrušovat fibrinové struktury biofilmu.

Pokud si pořídíte také transfer faktory, což rozhodně doporučujeme, přidejte k nim Lumbrokinázu také, efekt bude významnější. Stejně tak v případě, že podáváte klasická antibiotika.

- Berberine užívejte v dávce 400–500 mg 2× denně
- Děti do 10 let užívají poloviční dávku
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/2117-gaiaherbs-berberine-metabolic-60-kapsli.html>
- Lumbrokinázu užívejte v dávce 2 tablety ráno na lačno
- Děti do 10 let užívají 1 tabletu
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/3881-drmercola-lumbrokinaza-2000-fu-90-kapsli.html>

Prevence návratu onemocnění

Borrelie jsou bakterie, které rády zůstávají v těle hostitele. Můžete potlačit jejich replikaci, čímž ustoupí příznaky, ale ve chvíli, kdy vysadíte antibiotickou léčbu, potíže mají tendenci se opět vracet. Proto je tak důležité nadále podporovat imunitní systém, jak jsme si vysvětlili v úvodu tohoto kroku. Také v suplementaci dlouhodobě ponechte tyto preparáty:

- Pokračujte v užívání huminových kyselin v poloviční dávce (2 tablety pro dospělého, 1 tableta pro dítě) po dobu dalších 6 měsíců.
- Nasadte si dlouhodobě šišák v dávce 2 kapsle denně pro dospělého a 1 kapsle denně pro dítě 6–12 let: [Šišák bajkalský kořen Epigemic® 120 kapslí \(naturapura.cz\)](https://naturapura.cz)
- Doporučujeme také pokračovat v podávání **Ester C plus** (2000 mg na den)

5. Podpora obranyschopnosti na systémové úrovni

Při a po přírodní antibiotické léčbě je vhodné podporovat stále imunitní systém.

- **Vitamín C** a jeho dávkování popisujeme výše.
- **Vitamín D** také známe ze základní suplementace, doporučujeme držet se zde dostatečných hladin, které doporučujeme [ZDE](#).

IMMUNO-BOOST

Medicínální houby jako reishi, cordyceps a shiitake jsou známy svými příznivými účinky na střeva a imunitní systém díky obsahu polysacharidů a dalších látek podporujících zdraví. V našem peptidovém hydrolyzátu najdete směs medicínálních hub, které jsou naštěpené v co nejmenší částice, které jsou naším tělem velmi dobře využité. Navíc se vstřebávají ve větší míře než klasické extrakty.

- **Dávkování:** Ráno před ústní hygienou vypláchněte ústní dutinu čistou vodou a obsah 1 ampule vylijte pod jazyk, kde ho nechte působit 30 až 60 sekund. Poté hydrolyzát polkněte a po jeho požití aspoň 10 minut nepijte a nejezte.
Dávkování pro děti od 2–12 let: Ráno před ústní hygienou vypláchněte ústní dutinu čistou vodou a obsah 1/2 ampule vylijte pod jazyk, kde ho nechte působit 30 až 60 sekund. Poté hydrolyzát polkněte a po jeho požití aspoň 10 minut nepijte a nejezte.
<https://naturapura.cz/doplanky-urcene-k-terapeutickym-protokolum-doporucuje-mudr-feltoni/2187-immuno-boost.html>

CORIOLUS nebo REISHI

Coriolus obsahuje řadu biologicky aktivních látek. Coriolus má protizánětlivé a antioxidantové účinky, které mohou pomoci podpořit imunitní systém.

- **Dávkování fytopeptidů:** Ráno před ústní hygienou vypláchněte ústní dutinu čistou vodou a obsah ampule vylijte pod jazyk, kde ho nechte působit 30 až 60 sekund. Poté hydrolyzát polkněte a po jeho požití aspoň 10 minut nepijte a nejezte.
<https://naturapura.cz/doplanky-urcene-k-terapeutickym-protokolum-doporucuje-mudr-feltoni/2548-hydrolyzat-z-houby-coriolus.html>
- **Dávkování extraktů:** při hmotnosti 10 až 20 kg používejte 1000 mg (2 kapsle) na den, při hmotnosti 20 až 30 kg používejte 1500 mg (3 kapsle) na den, při hmotnosti nad 30 kg používejte 2000 mg (4 kapsle) na den. Doporučujeme užívat 5 dní v týdnu a potom 2 dny vynechat a takto užívat po dobu 3 měsíců.

<https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1881-coriolus-versicolor-extrakt-50-polysacharidu-90-kapsli.html>

Fytopeptidové hydrolyzáty můžete brát po dobu až 6 měsíců a můžete je střídat.

6. Podpůrná terapie při svalové slabosti, bolesti kloubů a poruchách nervového systému

Při lymfické borelióze můžete mít potíže s klouby nebo svalové bolesti. Dále často vídáme neurologické potíže a svalovou či celkovou únavu nebo časté bolesti hlavy.

Cvičení s EMS oblečkem

Cvičení s EMS (Elektromyostimulačním) oblečkem je metoda, při které se používá oblečení vybavené senzory, které vysílají elektrické impulzy, čímž stimulují svaly během cvičení. Tato technologie umožňuje posílit svaly i při jednoduchých pohybech a také nám umožňuje sledovat, jakým způsobem svaly pracují. Poskytuje zpětnou vazbu o síle, frekvenci a koordinaci svalových kontrakcí.

Zkuste se porozhlédnout ve svém okolí, určitě takové centrum najdete. Jde o skvělou techniku, jak postupně posílit ochablé svalové partie a zlepšit tím svoji koordinaci.

Pár tipů v našem okolí:

- https://www.bodybody.cz/brno?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA3JCvBhA8EiwA4kujZhnNmVBA0VfGlj31UAS58_9sG1hFJg--CLF-EzH0sNoP1SXPYlbUIRoCfalQAvD_BwE
- https://www.body-club.cz/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA3JCvBhA8EiwA4kujZlMEiq1VGG7rSagHDXJIL1lBBVACCE8QxhW_O3_-J0SYRWlgWzIzBoCSmoQAvD_BwE

Elektrostimulace svalů je technika, při které se používají elektrické impulzy k vyvolání svalových kontrakcí. Tato metoda může být využívána jak pro léčebné účely, například k posílení svalů po zranění, při neurologickém onemocnění nebo při neuroborrelióze, kdy jsou postiženy nervosvalové funkce těla, tak i pro tréninkové účely, jako doplněk ke cvičení. Elektrostimulace může pomoci zlepšit sílu, vytrvalost a rehabilitovat svaly.

V případě neuroboreliózy, kdy jsou postiženy nervosvalové funkce, elektrostimulace zabrání rychlým ztrátám svalové hmoty a posílí nervosvalová spojení, která jsou důležitá k pohybu.

Akupunktura

Další způsob, jak stimulovat nervové dráhy a nervosvalová zakončení, je akupunktura. Akupunktura je tradiční čínská léčebná metoda, která spočívá v aplikaci jemných jehel do určitých bodů na těle. Akupunktura se může zaměřit také na podporu energie, při bolestivých stavech, stresu, úzkosti atd. Cílem akupunktury je obnovení rovnováhy toku energie

v těle, známého jako Qi. Podle tradiční čínské medicíny neurologická onemocnění mohou být způsobena nerovnováhou nebo bloádou toku energie.

Při borelióze může akupunktura pomoci zlepšit celkový stav a snížit některé příznaky spojené s tímto onemocněním:

- **Akupunktura může pomoci snižovat bolest** v kloubech, svalstvu a hlavě, která může být spojena s boreliózou.
- **Akupunktura může podporovat imunitní systém** a pomáhat tělu v boji proti infekci.
- **Mnoho lidí s boreliózou trpí poruchami spánku.** Akupunktura může pomoci uvolnit napětí a stres a zlepšit kvalitu spánku.
- **Akupunktura může pomoci zlepšit náladu** a snížit úzkost spojenou s chronickým onemocněním.

Snížení toxické zátěže

Toxicitu prostředí podrobně probíráme ve [3. modulu](#). Zde jen krátce.

Vysoká hladina toxických látek v těle může oslabit imunitní systém a zvýšit náchylnost k infekcím, včetně boreliózy.

Herbicidey, pesticidy, těžké kovy, jako je například kadmium a olovo a další chemické látky, které najdete také v klasické drogérii nebo kosmetice, celkově narušují imunitní systém.

V řešení chronických infekcí je vhodné snížit v maximální možné míře toxicitu prostředí a budovat silný imunitní systém. Už jen to, že při akutní fázi musíte užívat dlouhou dobu antibiotickou léčbu, je obrovská toxická zátěž.

7. Vyšetření a vyloučení střevní infekce (bakterie, kvasinky a parazité)

Infekce bakterií **Borrelia burgdorferi** či jinou přidruženou bakterií se neobjeví jen tak z ničeho nic. Pokud máme silný imunitní systém, tak i přesto, že vás píchne nakažený komár nebo klíště, můžete infekci odolat. Imunita bývá oslabená v důsledku stresu, nevhodné stravy, léčby klasickými antibiotiky, nemoci či úrazu. To jsou jasné příčiny, které když se upraví, odezní i bakteriální infekce a příznaky, které ji provází.

Pokud se však dlouhodobě potýkáte s boreliózou, většinou je příčina oslabení uvnitř vás. A nejčastěji bývá ve střevě.

Pečujte o své střevo a mikrobiom. Dodejte mu dostatečnou dávku živin a probiotik. Zaměřte se na léčbu střevní propustnosti. A pokud se vám stále nedaří dostat boreliózu pod kontrolu, zvažte vyšetření mikrobiomu, které vás může posunout zase o krok dále.

8. Prevence boreliózy

Snížit riziko nákazy není snadný úkol. Podnikněte kroky k tomu, abyste se vyhnuli přisátí klíštěte nebo kousnutí komára.

1. **Jedním z nejlepších způsobů, jak se vyhnout přisátí infikovaného klíštěte, je držet se dál od oblastí,** kde se nejčastěji vyskytují. Existují různé aplikace a webové stránky, které poskytují informace o oblastech, kde je vysoké riziko výskytu infekčních klíšťat.
<https://www.kliste.cz/cz/vse-o-klistatech/clanek/mapy-vyskytu-infikovanych-klisat-v-cr>
<https://klistapka.czu.cz/>
2. **Kdykoli jste venku, je dobré mít na sobě světlé oblečení.** Klíště tak snáze odhalíte.
3. **Zastrčte si kalhoty do ponožek a triko do kalhot, chraňte se oblečením.** Snížíte tak riziko, že se klíště dostane k vaší kůži.
4. **Zatímco přisátá klíšťata mohou přežít sprchu nebo ta silná dokonce cyklus pračky,** sprcha po návratu z přírody může zamezit jeho přisátí nebo odstraní ta, která se přisála jen trochu. Zkontrolujte si kůži celého těla, a to také před zrcadlem. Nezapomeňte se podívat také na pokožku hlavy a pod vlasy.
5. **Jakmile se vrátíte domů z výletu do přírody, hodte oblečení do sušičky (pokud ji máte doma)** a zapněte ji na nejvyšší dostupný teplotní stupeň. Deset minut by mělo stačit k usmrcení klíšťat.
6. **Pravidelně kontrolujte sebe a své mazlíčky.** Jedním z nejlepších způsobů, jak se vyhnout borelióze, je najít a odstranit klíště co nejrychleji. Čím kratší dobu je klíště přisáté, tím menší je pravděpodobnost infekce.
7. **Používejte jak na sebe, tak na své mazlíčky netoxické repelenty:**
<https://naturapura.cz/139-repelenty>
8. Můžete využít i **esenciální oleje**, které nanesete naředěné na kůži nebo na oblečení a boty:
Levandule: <https://naturapura.cz/prirodni-kosmetika/160-esencialni-olej-levandule.html>
Kadidlo: <https://naturapura.cz/prirodni-kosmetika/2703-kadidlovy-olej-boswellia-carterii-100-bio-10-ml.html>
Rozmarýn: <https://naturapura.cz/prirodni-kosmetika/3020-rozmarynovy-olej-100-bio-10ml.html>
Olej z citrónové trávy: <https://naturapura.cz/prirodni-kosmetika/3035-olej-z-citronove-travy-100-bio-10ml.html>

U pejsků lze také použít jantarový obojek: <https://www.krmimmasem.cz/jantarove-obočky/>

Všechny oleje jsou vhodné jak pro nás pro lidi, tak pro pejsky a koně. **Některé esenciální oleje mohou být toxické pro kočky a mohou způsobit vážné zdravotní problémy,** protože kočky nemohou některé látky metabolizovat tak efektivně jako jiní savci.

Mezi oleje, kterým by se měly kočky vyhýbat, patří:

- Tea Tree
- Citrónová tráva
- Levandule
- Eukalyptus
- Máta
- Řebříček

Když budete pobývat venku na zahradě, můžete použít přírodní vykuřovadla, která odpuzují komáry: <https://naturapura.cz/213-vykurovadla>

Jako ochranu proti klíšťatům funguje jak u lidí, tak u zvířátek suplementace vitamínů skupiny B:

- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/1348-super-vitamin-b-complex-60-kapsli.html>
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/776-b-complex-b12-high-twelve-90-kapsli.html>
- <https://naturapura.cz/85-organova-vyziva>

Česnek má repelentní účinky na některý hmyz, včetně klíšťat. Existují i doplňky stravy obsahující česnek, které jsou určeny k podpoře odrazení klíšťat.

- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/383-garlic-500-mg-90-kapsli-organic-cesnek.html>
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/203-fermentovany-cerny-cesnek-60-kapsli.html>