

ČÁST TŘETÍ:

MANUÁL PRO VYHLEDÁVÁNÍ BACHOVÝCH ESENCÍ

Motto:

„Největší rozhodnutí tvého života spočívá v tom, zda dokážeš změnit svůj život tím, že změníš svůj duševní postoj.“

Albert Schweitzer, lékař, hudebník, teolog a filosof (1875–1965)

Krásné doporučení doktora Schweitzera má jednu drobnou vadu: je velmi těžce realizovatelné. Aniž bychom si to uvědomovali, naše myšlenky a činy nejsou vždy jen výsledkem našich vědomých rozhodnutí. Jsme často doslova v zajetí zažitých vzorů myšlení a konání. Dlouhodobý stres, byť je způsoben „objektivně vzato“ zdánlivou maličkostí, může vést nejprve ke ztrátě radosti ze života, poté k poruchám spánku nebo příjmu potravy a konečně k závažným psychosomatickým onemocněním.

Bachovy květové esence, to je třicet osm pomocníků, které můžeme využít pro zvládání psychických zátěží, traumat, strachu či depresí, ale též k prolomení neproduktivních vzorců našeho chování. A nejen to. Bachovy esence mohou sloužit i jako mimořádně užitečné prostředky prevence i léčby psychosomatických onemocnění.

Tato část knihy slouží k nalezení té správné individuální Bachovy esence pro vás, vaše dítě nebo blízkou osobu. Postup vyhledávání je snadný. Projděte si seznam hesel tohoto oddílu v obsahu knihy a zamyslete se, pod kterým z nich by se mohla hledaná esence nacházet. Poté nalistujte příslušné heslo a přečtěte si pozorně charakteristiky uváděné u jednotlivých esencí. Pokud jste našli esenci, jejíž popis odpovídá skutečnému stavu, pak nic nebrání tomu, vyzkoušet její účinky takříkajíc na vlastní kůži. Přesto doporučuji, abyste hledání vhodné esence neukončili příliš brzy. Může se totiž stát, že vašim potřebám může odpovídat popis dvou nebo i více Bachových esencí. Jelikož se Bachovy esence v účincích vzájemně doplňují, může být účelné jejich souběžné užívání. Rovněž je možné připravovat individuální směsi esencí v mixovací lahvičce s kapátkem.

Maximální počet esencí, které můžete užívat současně, případně podávat vašemu dítěti či osobě ve vaší péči, je šest. Ve většině případů ale vystačíte s esencí jedinou, případně kombinací dvou až tří.

Podávání Bachových esencí

Zvolenou esenci (nebo více esencí) můžete aplikovat přímo do úst, případně lze použít PET láhev o obsahu 0,5 l s neperlivou vodou, přidat do ní 4 kapky od každé esence (nebo směsi esencí), láhev uzavřít a protřepat. Bachovými esencemi obohacenou vodu pak v průběhu dne popíjete. Je dobré obsah PET láhve před každým užitím protřepat, a Bachovy esence rozptýlené ve vodě tak energeticky aktivovat.

Pokud si někdy místo sprchování dopřejete koupel ve vaně, můžete rovněž přidat deset kapek zvolené Bachovy květové esence do připravené lázně. Při výskytu kožních onemocnění se takto používá například esence Crab apple. Pro příjemnou a relaxační lázeň můžete ale použít jakoukoli esenci, kterou jste si vybrali jako tu pravou. Bachovy esence lze rovněž kombinovat s přírodními koupelovými přísadami Kneipp® nebo používat Bachovy esence formou obkladů, kdy se na vlhkou tkaninu nakape několik kapek esence, vlhká tkanina se přiloží na postižený okrasek, např. bolavé koleno či ramenní kloub – v tom případě doporučuji esenci Hornbeam –, a překryje suchou látkou. Bachovými esencemi obohacený Prieznitzův zábal působí opravdu blahodárně.

Volba esence musí cílit na hlavní mentální problém!

Základem pro nalezení vhodné Bachovy esence je porozumění hlavnímu mentálnímu problému pacienta. Třicet osm Bachových esencí reprezentuje 38 možných psychických archetypů. Směsi jednotlivých kapek pak pokrývají celou škálu možných kombinací a přechodných typů. Předpokladem úspěchu je tedy nalezení esence či několika esencí, jejichž charakteristiky odpovídají psychickému stavu léčené osoby.

Není pravděpodobné, aby psychický profil léčeného člověka naprosto přesně odpovídal charakteristice jediné Bachovy esence, neboť většina lidí je spíše přechodného typu. Jde především o identifikaci hlavního psychického traumatu či problému pacienta, na který je třeba se zaměřit a podřídit mu volbu Bachových květových esencí. Proto někteří výrobci Bachových esencí nabízejí již hotové směsi pro určité situace a psychické zátěže. V předkládaném manuálu se nicméně soustředíme na jednosložkové přípravky s tím, že individuální směs si může každý připravit sám podle vlastního uvážení.

Věnujte porovnání psychického rozpoložení s charakteristikami jednotlivých Bachových esencí dostatek času a pozornosti, ať již budete chtít pomoci sobě, nebo někomu z rodiny či okruhu přátel. Snažte se vždy pochopit „vůdčí téma“, které stojí za projevující se osobnostním rysem nebo psychickým stavem. Například výbuchy zlosti nemusejí nutně znamenat agresivní sklony. Mohou mít hlubší příčinu v nemožnosti obhájit si svoje hranice mírnějšími prostředky ve snaze všem vyhovět a v neschopnosti říkat ne. To vede

k neustálému ustupování, přibírání dalších úkolů, které ale již nelze zvládnout a které navíc patří mezi povinnosti někoho jiného. S rostoucím stresem pak džbán trpělivosti a tolerance přeteče – a člověk vybuchne. Není však založením agresivní, nýbrž naopak přehnaně vstřícný, snad ze strachu z odmítnutí. V tomto případě mohou být vhodnými esencemi např. Centaury nebo Mimuls (případně směs obou esencí), které budou cílit na strach z odmítnutí, neschopnost říkat ne a neschopnost vytvořit a uhlájit si svoje hranice. (To je samozřejmě jen příklad.)

Charakteristiky esencí, jak jsou uváděny u jednotlivých přípravků, popisují spíše extrémní či vyhraněné stavy. V reálném životě se ovšem psychické blokády, různé druhy strachů, pocity vyčerpání a další potíže vyskytují často v méně zřetelných formách. Pro nalezení účinné Bachovy esence je třeba vidět sebe nebo osobu, které chceme pomoci, co nejobektivněji a vnímat celou šíři psychických potíží, nejen ty nejmarkantnější.

Užívání Bachových květových esencí je zcela bezpečné a nemá žádné nežádoucí vedlejší účinky. Můžete je bez omezení aplikovat souběžně s homeopatickou i alopatickou léčbou, dokonce i s podáváním psychofarmak, pokud je předepsal odborný lékař. Úspěch léčby ale závisí nejen na nalezení těch správných esencí, nýbrž i na upřímné touze po uzdravení. Nesmíme totiž zapomínat, že nemoc může přinášet i značné výhody, od zvýšené pozornosti a tolerance členů domácnosti až po finanční sociální dávky, tedy bezpracné příjmy. Ne každý nemocný je nutně připraven se těchto benefitů v zájmu svého zdraví zříci. Nelze tedy očekávat úspěch léčby, pokud není postižený připraven přijmout změny ve svém životě – přesně ve smyslu úvodních slov Alberta Schweitzera.

Délka užívání Bachových esencí

K odeznění akutních psychických stavů (strachu, trémy, akutního šoku aj.) dochází zpravidla během několika minut či desítek minut po první dávce. Délka užívání Bachových esencí pro podporu sebevědomí, vnitřního klidu, soustředění apod. je značně individuální a může se pohybovat v rozmezí několika dnů až týdnů. Při léčbě dlouhodobých psychických a emocionálních disharmonií je třeba počítat s několika týdny pravidelného užívání. Totéž platí, jsou-li Bachovy esence používány při psychosomatických poruchách. Bachovy esence by se měly podávat několikrát v průběhu dne, počet podání není stanoven a řídí se spíše individuálními pocity a potřebami.

Podávání Bachových květových esencí nemá žádné negativní vedlejší účinky, to však neznamená, že se v průběhu kúry nemohou objevit nové situace a okolnosti. S očišťováním psychiky a otevíráním blokád se může dostavit přechodné zhoršení a duševní rozkolísanost. I tělo se může začít čistit. Někdy se objeví průjem, rýma, výtok, vyrážky na kůži a další projevy detoxikace

těla. Tyto projevy, jak psychické, tak i tělesné, však brzy vymizí a jsou vystřídány novou kvalitou života charakterizovanou jasnou myslí a harmonizovaným psychickým stavem. Samozřejmě, že zdaleka ne každý musí zažít nejprve pokles, aby se mohl povznést, aby se začal cítit duševně vyrovnaný a silný, tělesně zdravý.

Pro snadnější vyhledání vhodné Bachovy esence jsou dále uvedená hesla seřazena v abecedním pořadí. Pokud mezi nimi nenacházíte výraz, který hledáte, zkuste se zamyslet, zda by se řešení nemohlo skrývat pod heslem jiným. V krajním případě můžete prolistovat popisy jednotlivých Bachových esencí, jak jsou uvedeny v závěrečné části tohoto oddílu knihy. Přečtením celého popisu daného přípravku si rovněž můžete ověřit správnost vaší volby.

Burnout, syndrom vyhoření. Únava a vyčerpanost

K syndromu vyhoření (burnout nebo též burn-out syndrom) jsou náchylnější osoby obětavé, které mají, vlastně kdysi měly, touhu pomáhat druhým. Ještě před vyhořením se u těchto osob často objevuje „syndrom pomocníka“, což je jistá osobnostní porucha, kdy člověk staví zájmy a přání svého okolí nad vlastní potřeby.

U postiženého burn-out syndromem se po jistém čase perfektně vykonávané práce a služby objeví únava ze stereotypní rutiny. Je-li tuto únavu stále těžší a těžší překonávat a člověk se musí do práce nutit, je to první signál hrozícího vyhoření. V extrémním stavu pak postižený již není schopen vykonávat svoji práci, byl ji dříve miloval a perfektně zvládal.

- (1) č. 4: Centaury: Esence Centaury je esencí vhodnou k prevenci syndromu vyhoření i k jeho léčbě. Centaury je zvláště vhodná pro osoby, které neumějí říkat „ne“, které upřednostňují zájmy a přání jiných před svými potřebami. Esence je vhodná také pro pečovatelky a ošetřovatelky, které jejich touha pomáhat bližním přivedla do stavu trvalé únavy, respektive k prvním projevům syndromu vyhoření. Výborná je tato esence též pro pedagogy a vychovatele, kteří už mají svých svěřenců „plné zuby“. Snadná ovlivnitelnost nachází na fyzické úrovni vyjádření jako náchylnost k náhlým onemocněním. Skutečnou příčinou těchto onemocnění je právě rozpor mezi mírou uspokojování zájmů ostatních a potřeb vlastních.
- (2) č. 11 Elm: Esence Elm je vhodná pro lidi altruistického založení, konající důležité práce (např. lékaři, učitelé a učitelky, matky, pečovatelky, velitelé vojenských sil) nebo zodpovědné ve významných politických či společenských funkcích, kteří jsou obvykle silní a výkonní. U postiženého se náhle dostaví pocit, „že to nezvládne“. Přitom se může jednat o zcela rutinní úkol, který dotýčný řešil a vyřešil již mnohokrát; nyní však

jako by mu došla síla. Okolí těchto jindy silných a rozhodně jednajících vůdců je jejich náhlou slabostí zcela zmateno. Postižený se cítí zavalen úkoly, které mu přerůstají přes hlavu. Ztrácí sebedůvěru a cítí se zcela vyčerpán, na dně. Je bezradný, neví, kde a jak začít. V negativní fázi vyžadující Bachovu esenci Elm nevidí postižený žádné řešení a ani není schopen část svých povinností předat jiným lidem nebo se jich prostě vzdát a vůbec je neřešit.

- (3) č. 17 Hornbeam: Člověk, který potřebuje esenci Hornbeam, má pocit, že je jako „mrtvý zaživa“. Trpí naprostým nedostatkem energie a nulovým elánem. Ráno se cítí vyčerpaněji, než když šel večer spát. Vůbec netuší, jak zvládne úkoly nadcházejícího dne. Postupně se ale duševně i fyzicky „rozhýbe“ a práci obstojně zastane. Tento stav je způsoben dlouhotrvající nudnou rutinou bez změny rytmu a témat k řešení. Bachova esence Hornbeam je lékem na ochabnutí jak duševní, tak tělesné, např. na klouby nebo unavené oči. V druhém případě se esence Hornbeam používá ve formě obkladů (několik kapek esence se nakape do vody, která se pak použije pro navlhčení látky na obklad). Hornbeam se využije také při pomalé rekonvalescenci pacienta po nemoci či úrazu, případně působí blahodárně na chřadnoucí starší rostliny nebo stromy (aplikujte několik kapek esence do konve se zálivkovou vodou).
- (4) č. 22 Oak: Jindy žádoucí a ceněná síla, odolnost a výdrž jsou nyní u člověka, který potřebuje esenci Oak, přepínány až k prasknutí. Člověk je trvale ve stresu vyvolaném neustálým vysokým pracovním nasazením. Přitom ale stále ještě udivuje své okolí až nadpřirozenou výdrží, s jakou jde za svými cíli, a silou vůle, se kterou překonává překážky a drtí odpůrce. Dotyčný je přesvědčen o bezvýhradné platnosti úsluví „život je boj“ a „svět patří silným“. Jenže trvale vysoký výkon způsobí ztrátu smyslu pro cíl a jeho dosažení. Postižený není schopen odpočinku, ani si nedopřeje tvůrčí přestávku po dosažení dílčího úspěchu. Místo toho pokračuje v obvyklých činnostech a pohání sám sebe, neboť z trvalého výkonu se stal hlavní účel. Dotyčný si neuvědomuje, že má našlápnuto k nervovému kolapsu nebo celkovému zhroucení, k čemuž může dojít náhle jako úderem blesku. Postižený si nikdy nepřizná, že je přepracovaný, neboť cítí obrovskou vnitřní povinnost držet rodinu nebo firmu „nad vodou“. Nedokáže požádat o pomoc, považoval by to za projev slabosti. Žije skromně až asketicky, svým blízkým ale rád dopřává to, co sám sobě odpírá.

- (5) č. 23 Olive: Podání esence Olive je indikováno totální vyčerpaností, která se může dostavit např. po vlastní dlouhodobé nemoci, dlouhodobé neúměrné pracovní zátěži, dlouhodobém ošetřování těžce nemocného člena rodiny či při dlouhodobě neúměrné konzumaci povzbuzujících látek (kávy, alkoholu apod.). Extrémním stavem je pak totální vyhoření, burnout syndrom, kdy se i ten nejmenší úkol jeví jako obtížný až neřešitelný. Negativní stav vyžadující esenci Olive může být velmi závažný, někdy vyžadující odbornou psychologickou pomoc.

Homeopatikum China 30CH, další osvědčený přípravek při vyčerpanosti a burnoutu, je doporučeno užívat spolu s vybranou Bachovou esencí či směsí esencí.

Homeopatikum Sepia 30CH pak pomáhá při syndromu vyhoření s pocitem lhostejnosti vůči rodinným příslušníkům včetně vlastních dětí. Doporučeno při burnoutu u žen v období menopauzy, ale také u mužů trpících syndromem vyhoření doprovázeným ztrátou citů k partnerce, případně dalším členům rodiny.

Despotické jednání, násilí

Peklo na zemi dokáže způsobit despotický partner, bezcitný rodič nebo šéf, který má vždycky pravdu a všichni ostatní jsou v jeho očích neschopní, líní a pomalí. Tyto a další psychické poruchy je třeba léčit. Jistý homeopat radil „olovo v malých dávkách“, přičemž neměl na mysli homeopatikum Plumbum metallicum, nýbrž náboje do revolveru... Věříme, že naše řešení je lepší, neboť reflektuje stav, že despotové jsou v podstatě lidé nemocní, trpící psychickými poruchami, navíc lidé často vnitřně nešťastní.

- (1) č. 32 Vine pomáhá člověku, který trpí dojmem, že jako šéf či otec má vždy pravdu, a když ji nemá, platí bod číslo jedna. Je přesvědčen o své neomylnosti, nadřazenosti. Má obrovskou energii prosadit se, stát se obávaným diktátorem. Vládne pomocí šíření atmosféry strachu. Přitom sám trpí podvědomým strachem o svoji zdánlivě neotřesitelnou pozici. V extrémním stavu u něj nastává úplná ztráta citů k ostatním, často i vlastním dětem. Projevuje se u něj ješitnost a směřování energie na ukojení egoistických či mocenských cílů, potřeba ovládat, tyranizovat. Stává se pachatelem domácího násilí, který rozhodně netrpí výčitkami svědomí. Strnulost citová a duševní nachází někdy své vyjádření i na fyzické úrovni strnulostí a bolestmi kloubů či zad, ztrátou pružnosti cév a vysokým krevním tlakem.

- (2) č. 38 Willow se doporučuje lidem nespokojeným svým osudem a životní situací, za kterou samozřejmě „může někdo jiný“. Projevuje se u nich chronická zahořklost až „zakyslost“, negativní nálada, která se přenáší na okolí. Laskavosti projevované blízkými lidmi jsou jimi přijímány jako samozřejmost, provází je ztráta přátel a pocit opuštěnosti. Člověk se stává zatrpklým a nevidí (nebo nechce přiznat) svůj podíl na vytvoření „nepřátelského“ okolního světa, je patrná zahořklost a živení vnitřní nenávisti ke konkrétní osobě či osobám, aniž by kdy docházelo k výbuchům této nenávisti. Pokud však agresivita směřuje dovnitř, může ve fyzickém těle podpořit vznik žaludečních vředů nebo i rakoviny.
- (3) Homeopatikum Sepia 30CH se doporučuje v případě ztráty citů ke členům rodiny včetně vlastních dětí.

Domov seniorů, pokročilý věk

Psychická zátěž, kterou musí zvládnout člověk umístěný do domova seniorů nebo léčebny dlouhodobě nemocných, je značná. Byt se tomu člověk brání, každodenní myšlenky na vlastní smrt jsou realitou. Navíc se i v domovech seniorů uplatňuje hierarchie společenství, projevy nepřátelství a jakoby ožívá vše, co člověk nedokázal zpracovat v období aktivního života.

- (1) č. 4 Centaury: Esence pro laskavé povahy, které je snadné využívat a zneužívat, kteří nemají vůli a sílu prosadit svoje zájmy a potřeby. Esence vhodná nejen pro postižené seniory, ale také pro pečovatelky a ošetrovatelky, které jejich práce, původně motivovaná touhou pomáhat bližním, začíná unavovat. Případně se již začínají projevovat první příznaky syndromu vyhoření (burnout syndrom). Centaury je esencí pro lidi snadno ovlivnitelné, kteří se nechávají ovládat, protože mají strach ze sporů, kteří se vyhýbají konfliktům za cenu soustavnému ustupování. Není tedy divu, že toto systematické potlačování sebe sama vede k náhlým a opakovaným onemocněním.
- (2) č. 12 Gentian: Bachova esence Gentian pomáhá ve stavech deprese a sklíčenosti starých lidí umístěných do léčebny dlouhodobě nemocných či domova důchodců. Zajímavostí esence Gentian je, že dokáže uvolnit mentální blokády u lidí, u kterých nedochází k pokroku v průběhu psychoterapie.
- (3) č. 20 Mimulus: Bachova esence užívaná při pocitech strachu, které jsou zcela konkrétní, například strach z vlastní nemohoucnosti nebo smrti.

- (4) č. 2 Aspen: Bachova esence účinná při pocitech strachu, které nemají konkrétní tvář, a tak o nich ani dost dobře nelze hovořit. Pocity strachu tu však jsou a značné, byť jejich příčina zůstává v podvědomí.
- (5) č. 29 Star of Bethlehem: Bachova esence Star of Bethlehem platí za velkého těšitele bolestí. To platí jak na úrovni psychického, tak i fyzického strádání. Jako hvězda nad Betlémem dokáže esence Star of Bethlehem projasnit šedá a temnotu dnů trávených v domově seniorů nebo hospici.
- (6) č. 10 Crab apple: Doporučuje se při pocitech nečistoty myšlenek nebo pocitu tělesné nečistoty, při ošklivení si nečistých lidí, zvířat a předmětů, při posledlosti hygienou, přehnaném smyslu pro pořádek a řád, puntičkářství. Signály pro užívání Crab apple je též nedostatečný nadhled, lpění na detailech. Jedná se o jednu ze dvou ochranných esencí při styku s nemocnými nebo psychicky narušenými lidmi (druhou esencí s ochrannou funkcí je Rock rose).

Hranice

Hranice nás definují. Jasně stanovenými hranicemi dáváme zprávu svému okolí, jaké jednání vůči nám budeme, respektive nebudeme tolerovat. A také co v případě porušování našich hranic učiníme, abychom obhájili svoji integritu. Z nerespektování hranic vznikají konflikty (viz příslušné heslo), napětí a nedorozumění. Většina mezilidských a vztahových problémů má souvislost s hranicemi a jejich nerespektováním. Literární tip: Kniha Hranice autorů Henryho Clouda a Johna Townsenda.

- (1) č. 4 Centaury: Esence pro laskavé povahy, které je snadné využívat a zneužívat, které nemají vůli a sílu prosadit svoje zájmy a potřeby. Esence pro snadno ovlivnitelné, kteří se nechávají ovládat a podřizují se ostatním lidem nebo zažitým konvencím a u nichž strach ze sporů a vyhýbání se konfliktům vede nejen k soustavnému ustupování, nýbrž i k častým náhlým onemocněním.
- (2) č. 14 Heather se doporučuje při omezené schopnosti empatie a vcítění se do situací a problémů jiných. Dotyčný či dotyčná sice vyhledávají společnost, ale mluví jen o sobě a zabývají se jen svými problémy. Ve společnosti dominují a sotva pustí druhé ke slovu. Většinu vět začínají slůvkem „já“. Pokud jakoby poslouchají, stejně si už připravují svoji další řeč. Nutková potřeba seberealizace, i na úkor ostatních. Pokud se ve společnosti takové dominantní osoby nacházejí člověk typu Centaury nebo Mimulus (viz popisy těchto esencí), stanou se obětí člověka, který se

nachází v negativním stavu Heather. Lidé typu Mimulus a Centaury jsou totiž příliš poddajní a slušní, než aby dokázali dominantním typům rychle a účinně vymezit hranice.

- (3) č. 15 Holly: Podávat při žárlivosti (nejen na partnera, nýbrž i na úspěch jiných, materiální i nemateriální), závisti a pocitech nenávisti. Nemocný za vším „větří“ nějaký podvod, úskok. Na druhé si stěžuje a pomlouvá, je nepřejícný. Kontroluje partnera nebo podřízené na každém kroku, jako by mu patřili. Trpí vnitřní nejistotou. Moří sám sebe negativními myšlenkami. Je prchlivý, převládají u něj mrtvé city, rád druhé ponižuje nebo pomlouvá. Bezdůvodně jím zmítá špatná nálada, frustrace. Popsané postoje slouží zejména jako obranný štít proti bolesti způsobené nemožností dávat a neschopností přijímat lásku. Esenci Holly by rozhodně měl zkusit i ten, kdo je přesvědčen, že výše popsanými problémy, zejména žárlivostí, rozhodně netrpí. Neboť nežárlit může sice znamenat dosažení moudrosti a čistoty duše, ale také, a bohužel daleko častěji, citové odumření.
- (4) č. 20 Mimulus: Nervozita, strach ze zcela konkrétní věci a očekávaných událostí a odmítání pobývání ve společnosti jiných, preferování soukromí, jsou hlavními signály pro užívání této esence. Nemocný přitom může mít konkrétní strach z opuštěnosti či trpět nedůvěrou a strachem ze „zlého okolního světa“. Má sklon k podřizování se (podobně jako u esence č. 4 Centaury). Dítě typu Mimulus je typický „strašpytel“, případně „stydlní“. Dospělé osoby ve stavu Mimulus mají sklon k červenání se, pocení dlaní, vysychání hrdla a znejistění hlasu až zájškání, mají-li veřejně vystoupit nebo jen obhájit svoje hranice.
- (5) č. 25 Red chestnut: Esence Red chestnut může pomoci v rodinných vztazích, kde jsou zdravé hranice nahrazeny nezdravými vztahy a pouty. Například když se citově vyprahlá matka upne, byť často jen podvědomě, na svého dospívajícího syna, a znemožní mu tak potřebné odpoutání se od rodiny. Syn pak žije v „mama-hotelu“ a není schopen se osamostatnit ani si najít partnerku. Tento model života mu však podvědomě nevyhovuje a dává to matce náležitě najevo svojí nevrlostí a špatnými náladami.

Hubnutí, závislosti

Stovky knižních titulů a tisíce zaručených rad, jak zhubnout či přestat kouřit, jsou jasným důkazem složitosti uskutečnění těchto předsevzetí. Většina diet začíná tedy zítra, stejně jako je zítra můj první den bez cigarety. Vybrané