



**CHCI ZHUBNOUT,
CO MI POMŮŽE?**



**CHCI ZLEPŠIT
ZDRAVÍ,
CO MI POMŮŽE?**

4. DÍL

část druhá

Helena Havránková

4



JAK NAPRAVIT TO,

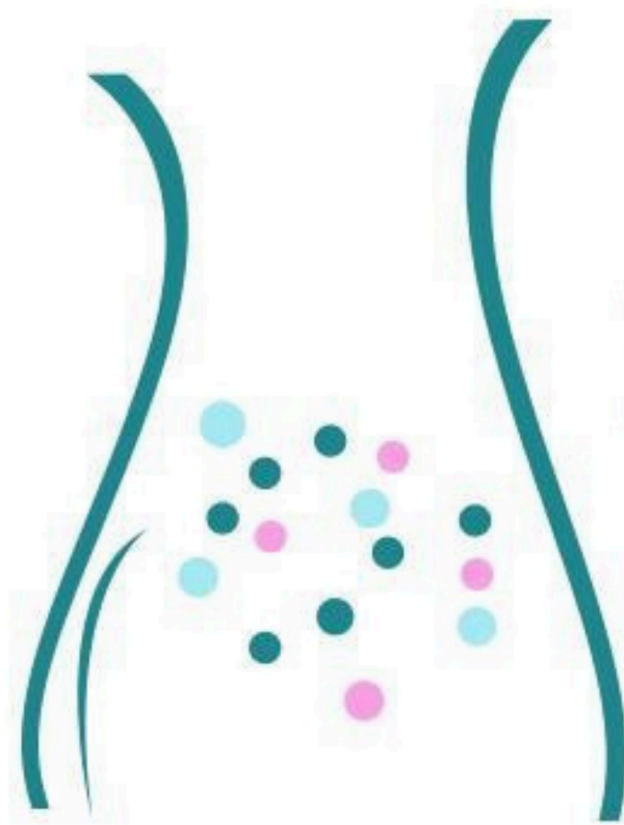
CO SE POKAZILO?

*část druhá - **střeva***



4

STŘEVA



ovlivňují kvalitu svalů
a jsou centrem
imunitního systému



Zdraví není vším, ale bez zdraví
je všechno ničím.

Arthur Schopenhauer
německý filozof



V ČEM LIDÉ ČASTO CHYBUJÍ?

Odpověď už možná tušíte. Ano – mnoho lidí **zapomíná na péči o střeva**. Pokud je vaším cílem uspět (**zhubnout a zlepšit si zdraví**), pak není podstatné, zda máte střevní potíže, či nikoli.

Také jsem žádné neměla. Přesto k odstranění jiných zdravotních potíží a nadváhy došlo **až ve chvíli**, kdy jsem do svého životního stylu zařadila **trvalou péči o oba orgány**.

Lidé často chybují právě v tom, že **netuší, jak úzce spolu tyto dva orgány spolupracují**. Vědí, že při hubnutí je potřeba zvýšit příjem **bílkovin**, ale často zapomínají, že o jejich využití rozhoduje **kvalita střevního prostředí**.

A lidé, kteří mají zdravotní potíže, se často pokoušejí o **detoxikaci**, aniž by si uvědomovali, že ke zlepšení stavu je potřeba **zlepšit také kvalitu svalů**.

O tom, **proč je důležité svaly dobře vyživovat a čím**, jsme si psali v minulém díle. Aby organismus dokázal **potenciál kvalitních bílkovin** skutečně využít, musí ve střevním prostředí panovat **rovnováha**.

Co to **v praxi znamená?**



CO ZNAMENÁ ROVNOVÁHA VE STŘEVECH?

Přestože přesné složení **střevních mikroorganismů** zatím není zcela známo, víme, že aby bylo možné hovořit o **rovnováze ve střevní mikroflóře**, musí být splněny alespoň dvě základní podmínky:

1 **Různorodost** – střevní mikroflóra by měla obsahovat **co největší rozmanitost mikroorganismů**. Jenže právě tato rozmanitost mikroorganismů je dnes u mnoha lidí **výrazně na ústupu**.

Následkem toho dochází ke ztrátě ochranné funkce střevní mikroflóry, **horšímu zásobování organismu živinami** a postupnému **zhoršování zdraví i vzniku nadváhy**.

2 **Převaha prospěšných mikrobů** – ideálně přibližně v poměru **80 : 20**. **Užitečné bakterie** musí mít nad patologickými mikroorganismy (poškozujícími zdraví) výraznou převahu. Jen tak dokážou organismus chránit před **přemnožením** nežádoucích mikrobů, zejména škodlivých **kvasinek**, a tím i před **nadměrnou tvorbou toxinů**.

Ve chvíli, kdy se **tento poměr i různorodost mikroorganismů** začnou snižovat, **rovnováha ve střevech se narušuje**. Organismus je pak **stále více zaplavován toxiny**, které škodlivé kvasinky produkují, a **pocit vitality a pohody se postupně vytrácí**.

Tyto **toxiny poškozují střevní sliznici**, skrze kterou se živiny dostávají do organismu. To následně **zhoršuje vstřebávání živin** a může vést ke vzniku zdravotních potíží, které se často jen obtížně vysvětlují.

Rovnováha ve střevech hraje klíčovou roli
pro udržení dobrého zdraví.

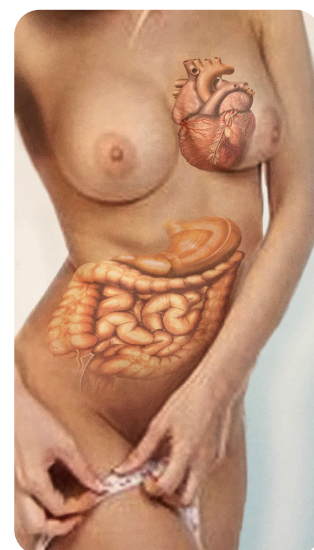
ZDRAVÁ STŘEVA = ZDRAVÝ ČLOVĚK

Vzhledem k tomu, do kolika tělesných funkcí **střevní mikrobiom zasahuje**, je snadné pochopit, proč při **přemnožení škodlivých kvasinek** dochází také k narušení **celkové rovnováhy ve zdraví**.

Střeva jsou pomyslné „**lidské kořeny**“. Jsou jedním ze **základů našeho zdraví i dobrého životního pocitu**.

Stejně jako **rostlina s poškozenými kořeny** nedokáže přijímat dostatek živin a postupně strádá, strádá i **člověk s narušenými „lidskými kořeny“**.

Bakteriální nerovnováha ve střevě spojená s nadměrnou tvorbou toxinů poškozuje **střevní klky**, což vede ke **snížení schopnosti střevní sliznice vstřebávat potřebné živiny**.



Aminokyseliny a vitaminy nemůže organismus dobře využít, pokud **střevo není schopno tyto živiny správně vstřebávat**.

Výrok „**Člověk je to, co jí**“ je jen poloviční pravda. Je třeba jej doplnit o stejně důležité: „**a jak to stráví**.“

Zdravá střeva mají díky střevním klkům obrovskou absorpční plochu. Tyto klky umožňují, aby potřebné **živiny** prostupovaly do krve, která je následně transportuje **do všech buněk organismu**.

Celý organismus může **fungovat správně pouze tehdy**, pokud dokáže to, co mu dodáváte, také **dobře vstřebat**.

K tomu je potřeba, aby byla střeva osídlena **velkým množstvím užitečných bakterií**, které budou tvořit **dostatečnou převahu nad škodlivými kvasinkami**.

Užitečné bakterie nejen chrání střevní sliznici, ale **svou schopností rozkládat potravu** umožňují střevním klkům **snadné vstřebávání živin**.

Dobré zásobení organismu živinami je podmínkou toho, abyste se **i ve vyšším věku cítili skutečně FIT**.



Teprve dnes vědci začínají plně chápat, jak pravdivé bylo **Hippokratovo prohlášení** (praotce medicíny):

„Ve střevě sídlí smrt.“

A to tento učenec vyslovil **před více než dvěma tisíci lety**.

DOKÁŽOU VÁS OCHRÁNIT OBČASNÉ DÁVKY LAKTOBACILŮ?

Těžko říci. Možná vám to pomůže dostat tento konkrétní druh „**hodných**“ **bakterií** do střev. Aby se však ve vašich střevech **dokázaly udržet**, musíte je také **živit**, což si málokdo uvědomuje.

Polykání těchto bakterií bez jejich výživy je stejně marné jako **pořít si kořata a nekrmit je – nepřežijí ani kořata, ani užitečné bakterie.**

Navíc konzumace pouze **několika vybraných druhů probiotik** (živých mikroorganismů, mezi něž patří například **laktobacily** či **bifidobakterie**) **nemůže vytvořit potřebnou různorodost střevní mikroflóry.**

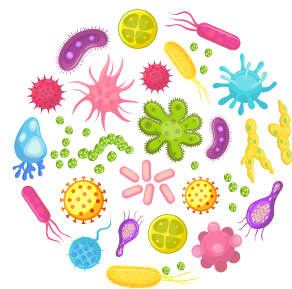
Reklamy často zdůrazňují, že výrobek obsahuje například **18 druhů bakterií**, což může znít impozantně. Ve skutečnosti však **střevní mikrobiom tvoří stovky až tisíce druhů mikroorganismů**, takže takové číslo představuje jen **velmi malý zlomek jeho skutečné rozmanitosti**. Je to podobné, jako kdyby někdo chtěl obnovit celý amazonský les vysazením několika stromů.



Je sice možné, že se vám na chvíli od některých potíží uleví. **Střevní prostředí však obývají triliony mikrobů a tisíce jejich druhů.**

Nejde tedy jen o **několik málo bakteriálních kmenů**, které si můžete koupit jako tzv. **probiotika**.

Střevní mikrobiom totiž není několik izolovaných bakterií, ale **složitý ekosystém, ve kterém jednotlivé druhy spolupracují.**



- Mnohé mikroorganismy totiž jako tzv. **probiotika vůbec dostupné nejsou**, protože se je **zatím nepodařilo „vypěstovat“** v laboratorních podmínkách – **a proto si je nemůžete koupit ani užívat**.
- Další potíž spočívá v tom, že výzkumníci stále **neznají všechny funkce a vzájemné vztahy trilionů mikroorganismů**, které ve střevě žijí.
- Navíc až **80 % z nich zatím nedokážou v laboratorních podmínkách kultivovat**, natož studovat jejich **vzájemné interakce** – přitom právě ty bývají často **rozhodující pro rovnováhu střevního prostředí**.

I když budete **polykat miliardy živých bakterií**, stále půjde jen o **velmi omezený počet druhů**, které byly izolovány z **lidských fekálií**, kde přirozeně žijí.

Mohou vám sice mírně zlepšit bakteriální profil, ale k vytvoření **trvalé rovnováhy ve střevním prostředí** to rozhodně **nestačí**.

Co tedy musíte změnit?

Největší vliv na vytvoření a udržení **rovnováhy ve střevní mikroflóře** má **strava**, nikoli samotné **polykání probiotických bakterií**.

Odstranění zdravotních potíží a **úspěšné snižování nadváhy** může nastat teprve tehdy, když **žádoucím bakteriím zajistíte trvalé podmínky pro život**.

Které podmínky to jsou?

- **Stálá teplota,**
- **vlhkost**
- **a výživa.**

První dvě **podmínky k životu** mají automaticky splněny tím, že **žijí ve střevě**. Najdou v něm jak **stálou teplotu (kolem 38 °C)**, tak i **dostatečnou vlhkost**.

Třetí podmínku k životu – **potravu** – jim však musíte zajišťovat **vy**, a to trvale pomocí **prebiotické stravy (prebiotik)**.

V opačném případě sami přispíváte k tomu, že **převahu ve vašich střevech získají škodlivé kvasinky**.

Ty na rozdíl od užitečných bakterií nepohrdnou tím, z čeho prospěšné bakterie žít nemohou – tedy **cukry, sladkým pečivem, uzeninami, aditivy, léky, konzervami, „krabicovým jídlem“, fast foodem či alkoholem**.

Proto jste to **vy**, kdo rozhoduje o tom, komu ve svých střevech **poskytnete dostatek potravy k přežití** – nikoli váš lékař.

Pokud bakteriím, které jsou **užitečné** (a to i těm spolykaným v podobě **probiotik**) nezajistíte **stálý přísun prebiotické potravy, pak** – jako každý jiný živý tvor – **vyhladovějí a uhynou**.

CO UŽITEČNÉ STŘEVNÍ BAKTERIE MILUJÍ?

Po čem tedy **dobře prosperují?**

Jejich výživou je **VLÁKNINA** – nestravitelné složky potravy, které získáváme především **z rostlinné stravy**.

A právě **tady nastává problém**.

Nejčastější dnešní způsob stravování (**rychlá občerstvení, fast foody, průmyslově zpracovaná „krabicová jídla“, přemíra sladkostí...**) spolu s **nedostatkem vlákniny**, hektickým životním tempem a **chronickým stresem** podporuje množení nikoli prospěšných bakterií, ale naopak **škodlivých kvasinek**.

Hotové výrobky s dlouhou trvanlivostí obsahují **minimum vlákniny**, zato jsou stravou plnou:

- nevhodných tuků,
- nadměrného množství cukrů
- a přídatných chemických látek.

K tomu připočtete **časté užívání léků** a **nedostatek pohybu** – a získáte obraz životního stylu, který vytváří **ideální podmínky pro vznik nemocí**.

A proto **duální koncept Vianesse** obsahuje i druhý produkt - **prebiotika ve formě pastilek**.

Jejich úkolem je – na rozdíl od **probiotik (živých bakterií)** – dodat vašemu tělu **tu nejlepší potravu (speciální směs vláknin)** pro vaše vlastní **prospěšné bakterie**, které je potřeba **dlouhodobě podporovat**.



PREBIOTIKA PRO UŽITEČNOU MIKROFLÓRU

Existují **tisíce způsobů**, jak zdravý **mikrobiom narušit**, ale jeho obnova a dlouhodobé udržení vyžadují **trvalou podporu prospěšných bakterií** – například pomocí **prebiotických pastilek Vianesse (Prebiotik Kaudrops)**.

Vianesse prebiotické pastilky se podílejí na **detoxikaci organismu** tím, že poskytují výživu **užitečným bakteriím**. Díky tomu se mohou dobře množit a svými metabolickými produkty **pozitivně ovlivňovat zdraví**.

Bez **zdravých střev** nemůže **imunitní systém** fungovat správně, organismus je vyčerpáván a mohou vznikat různé zdravotní potíže, což dále zatěžuje již tak oslabený organismus.

Pokud budete VY živit je, ONY budou živit vás.

Na oplátku vám budou poskytovat mimo jiné látku zvanou **butyrát**, který je **nezbytný pro výživu střevních buněk**.

Aby mohla být **střevní sliznice zdravá a pevná**, neobejde se bez činnosti **užitečných střevních bakterií**, které jí tuto výživu poskytují.

Vianesse Prebiotické Kaudropsy obsahují kombinaci složek pro dobrý rozvoj žádoucích střevních bakterií, včetně **vitaminů a minerálů**, které jsou důležité pro **hubnutí, látkovou přeměnu a procesy udržující organismus ve zdraví**.

Jsou to:

- **vitaminy** – B1, B2, B3, B5, B6, B7 (biotin), B9 (kyselina listová), B12, E, C;
- **minerály** – Ca (vápník), Mg (hořčík).

Stejně jako je **Vianesse Body Shape** bez jakýchkoli škodlivých přísad, jsou i **Vianesse Kaudrops** bez:

- přidaného cukru, barviv, konzervačních látek, ochucovadel,
- těžkých kovů, pesticidů a plísní,
- genetických úprav nebo dopingových substancí.

Vianesse má ke všem svým produktům **potřebné výzkumy a odborná doporučení**. Jsou pravidelně kontrolovány systémem **Eurofins** – světovou jedničkou v testování pro život – a mají velmi dobrou **stravitelnost**.

Kvasinky se této výživě ani nedotknou, protože jim **nechutná**. A pokud jim nebudete „**podstrojovat**“, zejména jimi oblíbené **cukry**, postupně **vyhladovějí**.

Řada z nich **uhyne**, a tím na **střevní sliznici** uvolní místo pro **žádoucí bakterie**.



**VIANESSE VÁM UMOŽNÍ
VRÁTIT SE ZPĚT
DO AKTIVNÍHO ŽIVOTA.**

PRO KOHO JE KONCEPT VIANESSE SKUTEČNĚ VHODNÝ?

Koncept **Vianesse** může být přínosem pro každého, kdo chce **zlepšit své zdraví, zhubnout nebo si dlouhodobě udržet dobrou fyzickou kondici.**



- **Mladí lidé a rodiny** – pro zvládnání každodenních výzev.
- **Manažeři** – pro udržení vysoké psychické i tělesné výkonnosti.
- **Sportovci** – pro rychlejší regeneraci po zátěži.
- **Děti** – pro zdravý **tělesný a duševní** vývoj.
- **Senioři** – pro zachování **pohyblivosti, samostatnosti a nezávislosti.**

Protože **zdravé svaly a vyvážená střevní mikroflóra** tvoří **základ vitality v každém věku.**

Žijeme v době, kdy máme jídla dostatek, ale kvalita výživy často neodpovídá tomu, co naše tělo skutečně potřebuje.

Střeva a svaly patří mezi klíčové faktory, které ovlivňují naši vitalitu, zdraví i tempo stárnutí.

Pokud jim dopřejeme kvalitní výživu, dostatek pohybu a prostor pro regeneraci, mohou dlouhodobě podporovat mladistvou energii, **psychickou pohodu i dobrý pocit ze života.**

A právě proto nestačí řešit zdraví jen dietami nebo doplňky stravy – rozhodující je rovnováha střev a svalů současně.

Na tomto principu je postaven koncept Vianesse, který podporuje rovnováhu organismu. Může přispět k přirozenému hubnutí, lepší vitalitě a zachování pohyblivosti i nezávislosti ve vyšším věku.

Možná právě proto stojí za to dát tělu šanci vrátit se zpět k přirozené rovnováze.

Produkty Vianesse mohou být vhodnou součástí jídelníčku například pro:

- **vegetariány a alergiky** (včetně alergie na mléko, protože **kasein i laktóza** jsou u Vianesse Body Shape **odfiltrovány**),
- **děti, těhotné ženy a kojící matky** (produkty jsou koncipovány tak, aby je bylo možné bezpečně zařadit do jídelníčku i v těchto obdobích),
- **seniory i všechny, kteří chtějí pečovat o své zdraví preventivně.**

Zdraví totiž nevzniká náhodou – rozhoduje o něm rovnováha střev, svalů a každodenní péče o tělo.



JAKÁ JE CENA VIANESSE?



► **Konzentrát přirozených látek**

Obsahuje biovlákninu z jablek, pomerančů, ananasu, obilných klíčků bez lepku (glutenu), ovocný prášek z třešní, přírodní vitaminy C, E, B1, B2, B6, B12, niacin, kyselinu pantothenovou, biotin, vápník, hořčík.

1,06 € / den

32 € / měsíc

► **Bílkovinný koncentrát**

Obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, laktalbuminkonzentrát. Biojablečnou vlákninu, přírodní vitaminy C, E, B1, B2, B6, B12, kyselinu pantothenovou, niacin a vápník.

2,40 € / den

36 € dóza/15 porcí

Prebiotické pastilky **Vianesse Kaudrops** dodají tělu za přibližně **1,06 € denně** směs vlákniny pro **výživu vašich vlastních ochranných střevních bakterií**, které pomáhají udržovat **rovnováhu střevního prostředí**. Bez ní se tyto bakterie nedokážou dobře množit ani plnit svou funkci.

Body Shape („tvarovač“ těla) stojí přibližně **2,40 € za jednu proteinovou porci**. Tělu tím dodáte **vysoce kvalitní bílkoviny** se všemi esenciálními aminokyselinami, které jsou nezbytné **pro regeneraci svalů, metabolismu i celkové fungování organismu**.

**Celková denní investice do podpory střev a svalů:
přibližně 3,46 € denně**

Investice do zdraví je vždy menší než následky, které přináší jeho ztráta.

ČÍM SE BODY SHAPE LIŠÍ OD DIETNÍCH PRODUKTŮ?

Vianesse Body Shape není žádný dietní produkt. Jeho proteinový laktalbuminový koncentrát má **biologickou hodnotu 104.**

Dietní produkty jsou často založené **na mléčné nebo sójové bílkovině.** Bývají sice levnější, ale jejich **biologická hodnota je nižší** – například kolem 77 u mléčných proteinů a přibližně 74 u sójového proteinu. Navíc často obsahují **cukry, barviva, umělá sladidla nebo příchutě.**

Nedostatek kvalitních bílkovin vede postupně k úbytku svalové hmoty i svalové síly. Oslabené svaly pak mohou přispívat k celé **řadě zdravotních potíží:**

- **jazyk a čelist** – nastávají obtíže při kousání potravy,
- **trávicí trubice** – vznikají potíže při polykání, častější je pálení žáhy a reflux (oslabení svěrače mezi žaludkem a jícnem),
- **žaludek a střeva** – častější špatné trávení, zácpa nebo průjmy,
- **svěrače** – objevují se potíže s udržením moči a stolice,
- **krk a páteř** – oslabení svalů zvyšuje zátěž páteře, objevují se bolesti zad,
- **nohy, klouby** – únava, bolesti kloubů a svalů (fibromyalgie),
- **srdce** – vyšší riziko srdečních potíží, dušnosti nebo infarktu,
- **kůže** – rychle ochabuje, přibývají vrásky a pleť působí unaveně.

**S konceptem Vianesse je tomu naopak - dochází ke
ZKVALITNĚNÍ SVALSTVA V CELÉM TĚLE,
a tím i k odstranění mnoha zdravotních potíží.**

POROVNÁNÍ ÚČINKU DIET A VIANESSE

DIETY

CÍL: redukce tělesné hmotnosti

Procesy probíhající v těle:

Způsobují **úbytek svalové hmoty**, což sice vede ke snížení tělesné váhy, ale často i **ke ztrátě vody a části svalů**.

Zdroj bílkovin:

S nižší biologickou hodnotou (např. sójová bílkovina kolem 74, mléčná bílkovina kolem 77, často obsahují i alergeny).

Cukry: Často **ve vysokém množství**, někdy kolem 85 %.

Následky:

Cukr, kasein, aditiva a alergeny **zhoršují střevní prostředí, podporují množení kvasinek rodu Candida**, zvyšují pocit hladu a mohou vést k přejídání.

Látková výměna:

Zhoršená látková výměna vede k únavě, ochablosti, podrážděnosti. Ochabování tkání zvyrazňuje celulitidu a často se objevuje jojo efekt.

UPOZORNĚNÍ:

Koncept má smysl pouze tehdy, jsou-li dodrženy základní podmínky zdravého životního stylu).

(Klobása, párky a salámy – NE; libové maso a ryby – ANO.

Rohlíky a sladké pečivo – NE; celozrnné výrobky a luštěniny – ANO.

Sladkosti a limonády – NE; zelenina a voda – ANO.

Gauč – NE; pohyb – ANO.

VIANESSE

CÍL: zeštíhlení postavy

Procesy probíhající v těle:

Podporuje **zkvalitnění svalové hmoty** (větší podíl svalů zlepšuje spalování tuků, které probíhá ve svalech).

Zdroj bílkovin:

Laktalbuminový koncentrát **s vysokou biologickou hodnotou 104**, bez běžných alergenů.

Cukr: Žádný přidaný cukr.



Následky:

Prebiotika Vianesse podporují rovnováhu střevního prostředí, snižují pocit hladu a vytvářejí podmínky pro množení prospěšných střevních bakterií.

Látková výměna:

Návrat ke zdravé látkové výměně zlepšuje výkonnost i celkový pocit vitality. Postupně ustupuje celulitida, nedochází k jojo efektu.

JAK ZAŘADIT VIANESSE DO SVÉHO JÍDELNÍČKU?

<p>Ráno</p>	 <p>Ideální je rozmíchat 2 odměrky ve 150-200 ml vody</p> <p><i>nebo zeleninové šťávy, mléka, podmáslí...; můžete přidat do přírodního jogurtu (bez sladkých přísad), vlažné kávy (pod 40 stupňů Celsia!) atd. Připravujte vždy těsně před použitím!</i></p> <p>(+)  A je-li třeba, přidejte malý krajíček ...</p>
<p>Dopoledne</p>	 <p>3-4 pastilky prebiotik</p> <p><i>Během dopoledne vycucejte 3-4 prebiotické pastilky a je velmi důležité pít dostatek čisté bezbublinkové vody.</i></p> <p>+  Ideálně 1,5-2 l za den</p>
<p>Poledne</p>	<p>KVALITNÍ OBĚD</p> <p><i>K obědu je důležité sníst dostatek sacharidů (ideálně celozrnné těstoviny, rýži nebo brambory). Tuk se ve svalech spaluje pouze v „ohni sacharidů“. Pokud nemůžete z pracovních důvodů mít hlavní jídlo v době oběda, vezměte si v tuto dobu Body Shape a hlavní jídlo si připravte večer.</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>
<p>Odpoledne</p>	 <p>3-4 pastilky prebiotik</p> <p><i>Během odpoledne vycucejte 3-4 prebiotické pastilky a je velmi důležité pít dostatek čisté bezbublinkové vody.</i></p> <p>+  Ideálně 1,5-2 l za den</p>
<p>Večer</p>	 <p>Ideální je rozmíchat 2 odměrky ve 150-200 ml vody</p> <p><i>nebo zeleninové šťávy, mléka, podmáslí atd. Můžete přidat do přírodního jogurtu (bez sladkých přísad), vlažné kávy (pod 40 °C!) atd. Připravujte vždy těsně před konzumací!</i></p> <p>(+)  Pokud je třeba, přidejte lehkou večeři</p>

Ize zaměnit

Zeleninu, zeleninové saláty (pozor na dresinky s cukrem) můžete jíst **bez omezení**.

ZAŽIJTE ZMĚNU, KTEROU UVIDÍTE I POCÍTÍTE

Pokusila jsem se vám vysvětlit princip, jakým se náš organismus postupně dostává do nerovnováhy, která je častou příčinou nejen tloustnutí, chronických nemocí, **ale také závislosti na farmaceutických řešeních.**

Domnívat se, že **farmaceutický průmysl** vrátí člověku mladistvou svěžest, vitalitu a štíhlost, je ve skutečnosti **iluze. Nejde o počet spolknutých léků** na zlepšení zažívání, zmírnění bolesti, snížení krevního cukru, omezení depresivních nálad či zlepšení spánku, **ale o kvalitu a funkci svalů a střev.**

Udržujte **tyto dva orgány v rovnováze** a sledujte proměnu, která překvapí i vás samotné. **Drtivá většina** chronických **zdravotních potíží, užívaných léků a nadváhy se stane, jako tomu bylo i u mne, minulostí.**

Zatoužili jste po této ohromné změně?

V pátém díle naleznete podrobný návod, jak se do programu Vianesse zapojit. Získáte výhodu přímého odběru, možnost využívat zvýhodněné nabídky a především jistotu, že používáte originální produkty z ověřeného zdroje.

To je dobře, neboť
zdraví se v loterii nevyhrává.

Nenechte nikoho, kdo se vzdal svých snů, aby vám vymluvil ty vaše.

