

5 VĚDECKY OVĚŘENÝCH PRINCIPŮ STRAVOVÁNÍ

**Rychlokurz výživy, který vám dá o výživě více informací,
než lékařům celé jejich studium.**

Vaše tělo má úžasnou schopnost **samo se uzdravovat**. Dokazuje to každý drobný škrábanec, který se zacelí. Když mu dáte správnou výživu, péči a podmínky, *příroda udělá svou práci*. Nemoc často není nepřítel, ale signál, že něco potřebujeme změnit.

Dobrá zpráva zní: Mnoho zdravotních potíží můžete zmírnit či zcela překonat vlastním přičiněním!

● *Je v pořádku cítit skepsi, možná jste dlouho slyšeli jen o lécích a diagnózách. Ale zamyslete se: pokud roky zanedbáváme životosprávu, není překvapení, že tělo protestuje.*

*Změnou životního stylu můžeme často odstranit samotnou příčinu problémů, nejen tlumit příznaky. **Výživa je klíčová** – je to palivo a stavební materiál pro každou buňku Vašeho těla. Když ho zlepšíte, tělo se Vám odmění energií a zdravím.*

“Věřím, že i Vy můžete zlepšit své zdraví. Sám jsem prošel obtížemi – ekzémy, trávení, deprese – a dostal jsem se z nich. Ted' bych rád předal to nejdůležitější, co o zdraví vím, abyste i Vy mohli zažít pozitivní změnu.” – Mirek, autor webináře

Nebudeme se bavit o zázračných pilulkách či přísných dietách na týden.

Představíme si **5 vědecky ověřených principů stravování**, které Vám pomohou nastavit *udržitelný a radostný životní styl*. Jednoduché, ale zásadní kroky, jimiž podpoříte svého “*Vnitřního léčitele*” – přirozené regenerační schopnosti těla.

Jdeme na to!

Následuje stručné shrnutí 5 principů ze webináře – berte je jako Váš nový kompas na cestě ke zdraví.

1. Udržitelnost a zdravý vztah k jídlu

Základním kamenem je **nastavit stravování tak, aby bylo dlouhodobě udržitelné a bez extrémů**. Jednoduše:

- **Žádné přehnané diety “na týden”.** Krátkodobé hladovky či výstřelky většinou končí jojo efektem – zhubnete a zase přiberete, zdraví se zhoupne nahoru a zas dolů. Místo drastických diet hledejte **stravovací režim, který zvládnete dodržovat celý život**. Raději menší změny, ale trvalé.
- **Nebudte na sebe příliš přísní - nedávejte si striktní pravidla.** Dejte sbohem mentalitě “vše, nebo nic”. Zakázat si navždy oblíbenou věc (čokoládu, chléb...) vytváří obrovský tlak – když pak jednou podlehnete, máte pocit selhání a často se úplně pustíte. Lepší přístup: *“Dám si to občas a s chutí, ale většinou volím zdravější možnosti.”* Malé vybočení není pád z útesu – spíš jako šlápnutí na krajnici, které Vás vrátí na silnici.
- **Jídlo není nepřítel ani odměna – je to palivo a radost.** Přestaňte se bát jídla. Není to ani *“hřích”*, ani jediný zdroj potěšení. Je to přirozená součást života, která má tělu dodat potřebné látky **a** potěšit smysly. Dopřejte si rozmanitost bez výčitek.

 **TIP:** Kolikrát jste si už zvolili příliš přísný režim, který nakonec vedl jen k selhání? Zkuste to tentokrát udržitelně a raději to postupně vylepšujte.

2. Energetický rozpočet – kolik toho jíst

Druhé pravidlo je prosté: **Jezte zhruba tolik energie, kolik Vaše tělo skutečně potřebuje.** Ani moc, ani málo.

- **Přejídání vs. hladovění:** Dlouhodobý energetický nadbytek vede k nadváze a přetěžuje tělo (ukládání tuku, záněty, cukrovka 2. typu atd.). Naopak výrazný nedostatek energie způsobí únavu, ztrátu svalů, podvýživu. Ideální je zlatá střední cesta – *energetická rovnováha*. Příklad: tělo jako pec na chalupě: když do ní za mrazu přiložíte jen polínko (málo jídla), vyhasne a bude zima; když tam nacpete 20 polen (přejídání), přetopíte ji a bude Vám až špatně.
- **Signály těla naslouchejte, ne ignorujte:** Tělo má mechanismy, jak regulovat příjem – pocit hladu a sytosti. Snažte se jíst vědomě a tyto signály vnímat. Jezte pomalu; často zjistíte, že nepotřebujete přidat, že už jste příjemně najedení. Naopak, pokud vyhladovíte, hrozí, že pak sníte cokoli v obřím množství. Udržujte proto *pravidelnost* – tělo má rádo rytmus.
- **Kalorie není sprosté slovo, ale nemusíte je otrocky počítat:** Orientačně je dobré vědět, které jídlo je kalorická bomba a které lehké. Např. 100 g čokolády má klidně 500+ kcal, 100 g okurek jen 15 kcal. Tak ať Vás nepřekvapí, že *“ale vždyť jsem skoro nic nesnědl, jen pár oříšků”* – hrst ořechů jsou také třeba 200 kcal. 😊 Stačí mít přehled a trochu **selského rozumu**. Nemusíte vážit každé sousto. Spíš jde o to osvojit si zvyk *nepřejídat se do plna* a nepodjídat se (neskutečně držet dietu ve všední den a o víkendu vyjít lednici – to je extrémní kyvadlo, kterému se vyhněte).
- **Všímejte si i pití:** Tekutiny často zanedbáváme. Sladké limonády nebo džusy přitom mohou dodat stovky “skrytých” kalorií denně. Nejlepším nápojem je čistá voda. Když budete během dne průběžně pít, předejdete i falešnému hladu (mnohdy jsme dehydrovaní a tělo to zamění za hlad).

👉 **TIP: Pravidelné vážení** – ráno po toaletě, ideálně denně – Vám dá zpětnou vazbu, jestli energeticky nejste dlouhodobě “přes čáru” nebo naopak moc nízko. Nebojte, denní výkyvy jsou normální, sledujte trend. Pokud týden co týden váha stoupá, zkuste ubrat zhruba 200 kcal denně (třeba menší porci večeře nebo nahradte něco tučného nebo sladkého za více bílkovin). Když klesá a nechcete, přidejte svačinku. Váha je jako kompas – pomůže udržet směr, když ji použijete správně.

Pozn.: Vždy myslíte na princip 1 – nic extrémního. Cílem není hubnout co nejrychleji za každou cenu, ale *pozvolna dostat tělo do rovnováhy*.

3. Výživová hodnota – kvalita kalorií (makroživiny a mikroživiny)

Není kalorie jako kalorie. **Z čeho kalorie pochází, rozhoduje o tom, jak se budete cítit a fungovat.** Proto třetí princip zdůrazňuje **složení stravy**:

- **Makroživiny – základní stavební kameny:** Patří sem **bílkoviny, tuky, sacharidy** (a voda; alkohol je také zdroj energie). Každý má v těle svou úlohu.
 - **Bílkoviny (proteiny) – top priorita!** Jsou to cihly Vašeho těla: tvoří svaly, orgány, imunitní buňky, enzymy... Bez dostatku bílkovin nemá tělo z čeho obnovovat tkáň. Dospělý člověk by měl ideálně sníst **1–2 gramy bílkovin na kg své váhy** denně. Tzn. vážíte-li 70 kg, míříme na ~70–140 g proteinů. Spodní hranice stačí pro běžného člověka, vyšší rozpětí je vhodné pokud sportujete, těžce fyz. pracujete, hubnete (chrání svaly) nebo jste starší (ve stáří klesá využitelnost bílkovin). **Kde bílkoviny vzít?** Libové maso, ryby, vejce, mléčné produkty...
- **Mikroživiny – vitamíny, minerály, stopové prvky:** Jsou jako *mazivo a součástky strojku* – tělo jich potřebuje malinko, ale pokud chybí, stroj se zadrhne. Železo, hořčík, vitamín D, C, B, jód... desítky esenciálních mikroživin musíme získat potravou. **Nejlepším zdrojem je přirozená strava a ne jen nějaké doplňky.**
- **Pozor na “prázdné kalorie”:** To jsou jídla, co dají energii, ale minimum živin. Typicky sladkosti, bílé pečivo s marmeládou, brambůrky, limonády. Sem tam neuškodí, ale pokud by tvořily podstatnou část stravy, *tělo strádá*, i když možná tloustne. Můžete pak být obézní a zároveň podvyživení – chybí Vám třeba železo, vitamíny... a cítíte se unavení a nemocní. Proto vždy přemýšlejte: *“Co mi tohle jídlo kromě kalorií dá?”* Pokud skoro nic, měla by to být spíš výjimečná pochoutka, ne denní zvyk.
- **Bílkoviny nadevše:** Ještě jednou – ujistěte se, že **každé hlavní jídlo** obsahuje kvalitní zdroj bílkovin. Bez dostatek proteinů si tělo začne brát ze svalů a oslabí. Dostatek bílkovin Vás naopak udrží silné, s funkčním metabolismem a imunitou.

👉 **TIP: Jezte co nejvíce “skutečných potravin” a co nejméně vysoce průmyslově zpracovaných výrobků.** Skutečné potraviny = takové, které poznáte, odkud pochází (zelenina z pole, maso ze zvířete, mléko od krávy, vejce od slepice, chleba z mouky atd.). Průmyslově ultra-zpracované = směsi náhražek, aditiv, škrobů, cukrů a levných tuků vytvarované do podoby jídla (trvanlivé polotovary, sladké cereálie, chipsy, sušenky s náplní, fast food...). Ty první mají vysoký obsah živin a často méně kalorií na objem – můžete jich sníst dost, zasytí a vyživí. Ty druhé jsou “narvané” energií, solí, cukrem, ale živiny nikde – snadno se jich přejíte a

pořád nemáte dost. Výzkum ukázal, že lidé, kteří jedí hodně ultrazpracovaných potravin, přijmou denně v průměru o ~500 kcal více než ti na přirozené stravě (aniž by si to uvědomili)! Čerstvé skutečné jídlo je tedy Vaším spojencem při kontrole hmotnosti i zdraví.

4. Způsob jedení a přípravy jídla

Není důležité jen *CO* jíme, ale také *JAK* jíme a **jak s jídlem zacházíme před tím, než skončí na talíři**. Čtvrtý princip zahrnuje:

- **Jezte v klidu a beze spěchu:** Psychická pohoda při jídle výrazně ovlivňuje trávení. Když jíte ve stresu (za pochodu, v hádce, u děsivých zpráv), tělo je v módu “boj nebo útěk” a omezuje trávení. Výsledkem mohou být žaludeční neurózy, nadýmání, horší vstřebání živin. Snažte se proto jíst v uvolněném rozpoložení. Udělejte si z jídla malý rituál – pěkně prostřít, párkrát se nadechnout, poděkovat (klidně v duchu) za to jídlo. Když jíte, *jezte* – neřešte práci, nečtěte hádky na internetu. Vnímejte chuť, vůni, texturu sousta. To vám nejen zlepší trávení, ale i pomůže jíst přiměřeně (protože včas zaznamenáte pocit sytosti).
- **Důkladně kousejte:** Trávení začíná v ústech. Pořádně rozmělněné jídlo = méně práce pro žaludek a střevo. Urychlíte tím vstřebání živin a předejdete pocitu těžkosti. Pamatujte, že otvor ze žaludku do střeva je dost úzký (cca 1 cm) – když polykáte hltavě velké kusy, žaludek je musí dlouho “kutlat”, než mohou postoupit dál. Hltání navíc znamená polykání vzduchu, což = nadýmání a říhání. Takže nespěchejte: *každé sousto zkuste aspoň 15-20x přežvýkat*, než ho polknete. Odlehčíte svému trávení enormně.
- **Tradiční úpravy potravin – Váš přítel:** Dnešní doba fandí raw (syrové stravě), smoothie apod., což může být fajn, ale určité potraviny jsou *lépe stravitelné a bezpečnější*, když projdou tepelnou úpravou či fermentací. Příklady:
 - **Luštěniny** – Obsahují tzv. antinutriční látky (např. lektiny), které ve větším množství mohou způsobit zažívací potíže. *Namáčení a důkladné vaření* luštěnin tyto látky ničí a zároveň zlepšuje využití bílkovin. Syrové fazole jsou dokonce jedovaté – už 5 syrových červených fazolí může vyvolat otravu! (Naštěstí je nikdo syrové nejí – intuitivně víme, že je máme uvařit do měkka.)
 - **Brambory, lilkovitá zelenina** – Nesmí se jíst nezralé/syrové (zelené brambory obsahují solanin, jedovatý alkaloid). Vždy je dobře tepelně upravit a zelené části vyhodit. Naše babičky to věděly. 😊
 - **Obiloviny** – Tradičně se jedly mleté a pečené (chléb) nebo vařené (kaše). Syrové obilí je pro člověka nestravitelné. Moderní vločky jsou upravené tak, že je lze

konzumovat bez vaření, ale i tak – uvařená a fermentovaná ovesná kaše je obecně lépe stravitelná než miska syrových vloček zalitých studeným mlékem.

- **Zelenina** – Většinu lze jíst syrovou, ale zkuste do jídelníčku zařadit i *fermentovanou zeleninu* (kysané zelí, kimchi) – dodá probiotika a je mimořádně bohatá na vit. C a enzymy. Také *kratší povaření či podušení* některých druhů (mrkev, brokolice) pomůže uvolnit živiny (např. u mrkve se tepelnou úpravou zvyšuje využitelnost beta-karotenu). Nemusí být vše syrové za každou cenu.
- **Čerstvost nade vše:** Čerstvě připravené/připravené jídlo má nejvíc živin. Mnoho vitaminů časem degraduje – např. uvařená brokolice snědená hned má více vit. C než tatáž brokolice ohřívaná zítra. Snažte se tedy jíst co nejvíce *čerstvých surovin* a *čerstvě uvařených jídel*. To neznamená, že byste nikdy nemohli ohřát zbytky – jen mějte na paměti, že strava žije z čerstvosti. Platí to i u skladovaných potravin: *mouka semletá před měsícem* bude mít více živin než ta, co rok stála ve skladu (některé antioxidanty a zdravé tuky se časem vytrácí).
 - Zamyslete se třeba nad pečivem: **Měkký celozrnný chléb z lokální pekárny vs. balený “trvanlivý” chléb** ze supermarketu, co leží týden v regálu. První možná druhý den ztvdne, protože *nemá konzervanty* – je přirozený. Ten druhý vydrží déle, ale čeho je plný? Stabilizátorů, solí, možná i alkoholu ve složení. Živiny (vitaminy z obilného zrna) v něm už téměř nejsou – byl vyroben kdysi a má dlouhou trvanlivost. Takový chléb možná zasytí kaloriemi, ale nedá tělu zdaleka to, co čerstvý bochník.
- **Opatrně s “jedy” v potravinách:** Tady máme na mysli *zbytky pesticidů, umělé chemikálie, trans tuky*. Samozřejmě se jim snažte vyhýbat. Omezte konzumaci potravin, které jsou známé vysokým obsahem zbytků pesticidů (např. nechvalně proslulé jsou chemicky ošetřované jahody, jablka – kupujte je raději v bio kvalitě či od farmáře, pokud můžete). Luštěniny, obilniny – proplachujte je před vařením, odstraníte část možných škodlivin i prachu. Maso – vyhněte se laciným uzeninám plným konzervantů, raději méně masa, ale kvalitního. *Zkrátka:* Čím méně “éček” a průmyslových zásahů, tím lépe.

👉 **TIP: Snažte se alespoň jedno jídlo denně jíst v klidu, offline a vděčně.** Třeba večeře s rodinou u jednoho stolu, bez TV a telefonů. Udělejte z toho rituál – krátce si popovídejte, jaký kdo měl den, jezte pomalu. Uvidíte, že nejen trávení, ale i rodinná pohoda půjde nahoru. Jídlo není jen dotankování kalorií – je to *sociální a duševní událost*. Když mu dáte pozornost, kterou si zaslouží, tělo i mysl z toho víc vytěží.

5. “Ostatní věci” – doplňky, diety, půsty...

Všemožné speciální režimy a přípravky mají smysl až tehdy, **když máte zvládnuté předchozí 4 principy**. Pátý princip tedy říká: **nejprve dělejte dobře základy**, teprve poté případně zkoušejte nadstavbu. Proč?

- **Doplňky stravy nejsou všelék:** Vitamínové tabletky, zelené prášky, spalovače tuku... nic z toho nevyváží špatnou životosprávu. Pokud by Vaše denní strava byla “prohřešek” za prohřeškem (málo bílkovin, moc cukru, žádná zelenina), pak třeba *ani hromada tablet* s multiminerály nezabrání, že se nebudete cítit dobře. **Nejdřív opravte jídelníček**, pak teprve řešte, jestli někde potřebujete suplementovat. Berte to takto: *pilulka je trešnička na dortu, ne dort sám*. Příklad: Místo kupování detoxikačních čajů raději omezte alkohol a cukr – játra se pak detoxikují sama. 😊
- **Půst a detox kúry? Jen s rozumem:** Trendem jsou přerušované půsty, 3denní džusové očisty atd. Půst může mít zdravotní benefity (např. lepší kontrola cukru, obnovení citlivosti na inzulín), ale **není to kouzlo na počkání**. Pokud se přejídáte a jíte špatně, pak 16hodinový půst to bohužel nevyřeší – po půstu se vrátíte k přejídání a jste tam, kde předtím. Napřed se naučte pravidelně a kvalitně jíst.
- **Eliminační diety (vyloučení určité potravin) – opatrně:** Mnoho lidí zkouší vysadit lepek, mléko, maso... Někdy k tomu je objektivní důvod (alergie, intolerance, etické důvody) – to je v pořádku. Ale často se potravin demonizují zbytečně. Pamatujte:
 - *Není univerzální viník*, který by všem škodil. (Někdo se třeba po mléce cítí špatně – jiný ho snáší celý život výborně. Problém může být i v množství či zpracování, ne v potravině samotné.)
 - **Neobviňujte hned určité jídlo, když je Vám těžko.** Zvažte nejdřív jednodušší vysvětlení: nesnědli jste toho moc? Nebylo jídlo příliš tučné nebo sladké? Jedli jste v klidu? Například: Člověk si dá po dietě obří porci smetanové zmrzliny a pak mu je zle. Snadno uzavře “zmrzlina mi nesedí, asi intolerance laktózy”. Ve skutečnosti to bylo spíš **přejedení cukrem a tukem** najednou, plus studené do prázdného žaludku. Zmrzlina sama o sobě není jed – šlo o nevhodné množství a timing.
 - **Psychika umí ovlivnit toleranci potravin:** Pokud se *předem bojíte*, že Vám třeba lepek ublíží, můžete skutečně pociťovat potíže i bez fyziologické alergie – říká se tomu nocebo efekt. Než začnete škrtat celé skupiny potravin, zkuste nejdřív vyladit, *kolik, kdy a v jaké kombinaci* toho jíte. Možná zjistíte, že problémem nebylo samotné jídlo, ale kontext. (Třeba pečivo se spoustou

sladkého po ránu = nepříjemný cukrový “rauš”, ale kousek celozrnného chleba s avokádem v poledne Vám nic neudělá.)

- **“Biohacking” a pokročilé přístupy – až po zvládnutí základů:** Různé speciality jako ketogenní dieta, paleo, cyklování sacharidů, suplementace adaptogeny apod. mohou mít své benefity, *pokud* už máte zajištěno: necpete se cukrovinkami, nehřešíte pravidelně alkoholem, máte dostatek bílkovin, zeleniny, spíte dobře... Zkrátka, vylad'te si nejdřív *zdravotní základnu*. Pak klidně experimentujte s jemným doladěním. Ale opravdu to nepřeskakujte – **žádný speciální protokol nevykompenzuje ignorování základních potřeb těla.**

👉 **TIP: Nebojte se potravin, které nemáte objektivní důvod vyloučit.** Pokud nemáte diagnostikovanou alergii či nemoc vyžadující dietu, neupírejte si zbytečně například lepek či mléčné výrobky “preventivně”. Zbytečně byste si zúžili jídelníček. Samozřejmě je v pořádku, pokud některé věci nechcete z etických či osobních preferencí – pak ale dbejte na náhradu živin. Příklady: Nejíte-li maso, ohlídejte B12 a železo z jiných zdrojů. Nejíte-li lepek (pečivo), myslíte na dostatek vlákniny a vitaminů skupiny B z jiných obilnin (např. pohanka, oves – ten je přirozeně bezlepkový, pokud není kontaminován). **Každá skupina potravin má své nezastupitelné benefity**, tak si něco neodpírejte jen na základě trendu.

Sečteno a podtrženo: Těchto 5 principů tvoří pevný základ zdravého stravování. Udržujte rozumný režim, jezte přiměřeně, preferujte kvalitní potraviny bohaté na živiny, jednejte s jídlem moudře (připravte ho správně a jezte ho v pohodě) a nenechte se svést extrémy. Vaše tělo se Vám odvděčí. Začne fungovat efektivně, posílí se imunita, zlepší energie, stabilizuje váha.

Na závěr: Nabídka programu *Vnitřní léčitel* – pro hlubší podporu Vaší cesty

Tato brožurka Vám poskytla *shrnutí základů*. Možná teď cítíte inspiraci změnit svoje návyky – a to je skvělé! 😊 Někdy ale odhodlání a znalosti nestačí, pokud chybí *jasný plán a podpora*. Proto bychom Vás rádi pozvali do **komplexního online programu „Vnitřní léčitel“**, který vytvořil autor tohoto webináře Miro.

Co je Vnitřní léčitel? Jde o **3měsíční vedený program**, který Vám pomůže **posílit samoléčebné schopnosti těla** přirozenou cestou. Navazuje na principy z webináře, ale jde mnohem dál – do hloubky a praxe:

- 📖 **46 lekcí** rozdělených do 6 modulů (Výživa podrobněji, Pitný režim, Spánek a biorytmy, Pohyb a regenerace, Psychická pohoda & zvládání stresu, Podpora imunity a detoxikace přirozeně). Vše **srozumitelně vysvětleno** a okamžitě aplikovatelné.
- 📅 **Jasný plán krok za krokem:** Žádné přemýšlení, co dělat dál. Každý týden otevřete nové lekce, dostanete úkoly a doporučení na dané téma. Věci jako jídelníček na míru, ukázkové recepty, cvičební videa na doma, dechová cvičení pro lepší spánek – *zkrátka kompletní balíček*.
- 🤝 **Podpora a komunita:** Nebudete na to sami. Získáte přístup do soukromé skupiny studentů, kde sdílíme pokroky, recepty, motivujeme se. Mirek a jeho tým odpovídají na dotazy, pravidelně dělají konzultace živě. Takže pokud si nejste něčím jistí, *dostanete odpověď* – žádné bloudění.
- 📝 **Praktické nástroje:** Součástí programu jsou i užitečné pomůcky – např. **Diagnostický dotazník Vašeho aktuálního zdraví** (pomůže zmapovat, kde máte největší rezervy, a po 3 měsících uvidíte jasně, o kolik se skóre zlepšilo!). Dále třeba *týdenní plánovač jídel* s nákupním seznamem a další
- 🗣️ **Inspirativní obsah navíc:** Exkluzivní rozhovory s lidmi, kteří se uzdravili z vážných nemocí změnou životního stylu – jejich příběhy Vám dodají chuť pokračovat.

Kurz probíhá online, takže můžete studovat odkudkoli tempem, které Vám vyhovuje. Máte k němu doživotní přístup – můžete se k lekcím vracet, kdykoli potřebujete.

💡 **Garance spokojenosti:** Jsme si jisti kvalitou programu, a proto poskytujeme **7denní garanci vrácení peněz**. Pokud zjistíte, že kurz není pro Vás, stačí do 30 dnů od startu napsat a **vrátíme Vám celou částku** – bez otázek. Vaše investice je tedy **bez rizika**.

Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte napsat na podpora@jistoucestoukezdрави.cz – rádi Vám poradíme, zda je program pro Vás vhodný.

Naším cílem je, abyste *skutečně uspěli a zlepšili své zdraví*. Program *Vnitřní léčitel* je tu od toho, aby Vás vedl krok za krokem a podržel ve chvílích, kdy byste to jinak vzdali.

Závěrem: Věříme, že kombinace **tohoto znalostního základu (5 principů)** a **praktické aplikace v programu** dokáže odstartovat Vaši cestu k zdravějšímu, energičtějšímu životu. Ať už se rozhodnete jít dál s námi, nebo začnete samostatně aplikovat principy z této brožury, držíme Vám palce! 👍 Máte v sobě ohromný potenciál – svého vnitřního léčitele.

Přejeme hodně zdraví a životní pohody!

Vaši průvodci na cestě za zdravím

Mirek Jílek & tým *Vnitřního léčitele*