

## Babí léto a péče o slezinu

Období dozrávání, zklidnění  
a vnitřní harmonie.  
Jak podpořit svou energii,  
imunitu a trávení.



### SLEZINA

Klíč k vitalitě  
a odolnosti těla



### BYLINY

Přírodní pomocníci  
pro posílení sleziny



### ROVNOVÁHA

Jak posílit trávicí oheň  
v chladnějším období

PODZIM  
V SOULADU  
S PŘÍRODOU



DOPŘEJTE SI ČAS  
ZASTAVIT SE,  
NAČERPAT SÍLU



# Produkty měsíce ZÁŘÍ a ŘÍJNA

Horké letní dny máme již za sebou a vládu převzal element ZEMĚ, který ovládá energii sleziny, slinivky a žaludku. Působí na trávení, sexualitu, plodnost, tvorbu krve a u žen reguluje menstruační cyklus.

ZÁŘÍ - Slinivka, slezina



**Slezina:** Ovlivňuje trávení, sexualitu, plodnost, tvorbu krve a u žen reguluje i menstruační cyklus. Hlavním úkolem sleziny je filtrovat krev, shromažďovat ji a čistit. Je největším orgánem lymfatického systému a hraje rozhodující roli při podpoře imunitního systému, kdy vytváří protilátky, které neutralizují a odstraňují jedovaté a agresivní mikroorganismy zvenčí.

**Slinivka břišní** patří k hormonálnímu systému, produkuje enzymy, které podporují štěpení potravin v tenkém střevě, tráví bílkoviny, sacharidy i tuky. Hraje významnou roli při rovnováze hladiny krevního cukru v těle a produkuje dva hormony - inzulín a glukagon, které spravují energii v těle.

ŘÍJEN - Žaludek



**Žaludek** je považován za tzv. moře výživy, neboť je prvním klíčovým orgánem příjmu a přeměny potravy v energii. Nechává potravu zrát a rozkládat se, odděluje čisté od nečistého. Čisté pošle do sleziny, která dál rozděluje získanou energii, a nečisté putuje do tenkého střeva a je vyloučeno. Partnerským orgánem je slezina.



*Síla zdraví vyrůstá z pevných kořenů.  
Dopřejte tělu výživu, klid a prostor  
k obnově.*

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Editorial                                        | 4  |
| Element ZEMĚ - Když tělo potřebuje pevný střed   | 5  |
| Klidný spánek a uklidnění - AKUPRESURA           | 7  |
| Když slezina ztrácí sílu                         | 8  |
| Stravování podle tradiční čínské medicíny        | 10 |
| Bioterapeut Vladimír Ďurina doporučuje           | 12 |
| Který produkt používám nejraději - GeroceL kapky | 14 |
| Herbář - šišák bajkalský                         | 15 |
| Herbář - sléz lesní                              | 16 |
| Ozónová kosmetika                                | 17 |
| Novinky Diochi - DioGummies                      | 20 |
| Pro ženy                                         | 22 |
| Pro muže                                         | 23 |
| Příběhy z poradny Leoše Poskočila                | 24 |
| Akční balíčky září/říjen                         | 26 |
| Nakupujte ve velkém                              | 27 |
| Pojďme se setkat osobně                          | 28 |
| Seznam prodejních míst Diochi                    | 29 |
| Seznam certifikovaných klubů Diochi              | 30 |



## Milí přátelé firmy Diochi,

čas od času nastane chvíle, kdy je potřeba podívat se na zavedené věci novým pohledem a přizpůsobit je současné době. Taková chvíle nastala i u našeho časopisu Sféra.



Možná jste si všimli, že časopis, který právě držíte v rukou, má nový formát a také trochu jiné zaměření. Po mnoha letech jsme se rozhodli provést změny, které nám umožní zachovat pravidelné vydávání časopisu i v době, kdy náklady na tisk, papír a distribuci neustále rostou.

Naším cílem nebylo něco ztratit, ale naopak získat. Nový formát je praktičtější, přehlednější a zároveň šetrnější k nákladům. Díky tomu můžeme věnovat více pozornosti tomu, co považujeme za nejdůležitější – informacím, které vám pomáhají lépe porozumět produktům Diochi a jejich využití v každodenním životě.

Nová Sféra bude určena především členům našeho klubu a lidem, kteří sdílejí zájem o přírodní péči a zdraví. Najdete v ní představení produktů, novinky, doporučení k jejich používání, zkušenosti z praxe i inspiraci pro zdravější a spokojenější život.

Společnost Diochi letos vstupuje do další etapy svého rozvoje. V době rychlých změn chceme zůstat věrni tomu, co bylo od počátku naším posláním – přinášet kvalitní přírodní produkty, vzdělávání a podporu všem, kteří hledají cestu k harmonii těla i duše.

Zároveň bych touto cestou rád poděkoval dlouholeté šéfredaktořce Sféry Ing. Haně Němcové, která stála u zrodu časopisu a vtiskla mu jeho jedinečnou podobu.

Děkuji vám za vaši dlouholetou přízeň, důvěru i podporu. Velmi si vážíme toho, že jste součástí rodiny Diochi. Věřím, že si novou podobu Sféry oblíbíte a že vám bude i nadále přinášet užitečné informace, inspiraci a radost.

Přeji vám krásné pozdní léto, pevné zdraví a mnoho energie do dalších dnů.

Srdečně

**JUDr. Jaroslav Slunečko**  
Jednatel a ředitel firmy

**sféra**  
časopis

**MAGAZÍN PRO SPOTŘEBITELE  
A DODAVATELE PRODUKTŮ  
DIOCHI**

**REGISTROVÁNO**

MK ČR pod č. E-15 503,  
ISSN 1214-9454

**VYDÁVÁ:** Diochi, spol. s r. o., Žampiónová 2,  
Praha 22 Pitkovice, 104 00, [www.diochi.cz](http://www.diochi.cz)

**ŠÉFREDAKTORKA:** Bc. Květuše Exnerová

**GRAFIKA, ZLOM:** Hana Růžičková

**JAZYKOVÁ KOREKTURA:** Mgr. Václav Kárník

**FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK:**

iStockphoto, ChatGPT, Diochi, spol. s r. o.

**VYCHÁZÍ:** 6x v roce

**STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI:** Vladimír Ďurina,  
MUDr. Lenka Hodková, Leoš Poskočil, Vladimír Nerud,  
Mgr. Petra Strmisková

**TISK:** Triangl, a. s.





## Element Země:

# TĚLO POTŘEBUJE PEVNÝ STŘED

Konec léta a začátek podzimu jsou v přírodě obdobím sklizně, zpomalení a návratu ke středu. To, co na jaře vyrašilo a během léta dozrávalo, nyní získává konkrétní podobu. Podobně se na toto období dívá také tradiční čínská medicína. Pozornost obrací k elementu Země a k funkčnímu okruhu sleziny, slinivky a žaludku – tedy k systému, který rozhoduje o tom, jak dobře dokážeme přijímat potravu, přeměňovat ji na energii a skutečně z ní čerpat.



V pojetí TČM není orgán chápán pouze jako anatomická část těla. Každý orgán představuje širší funkční celek propojený s trávením, hospodařením s tekutinami, tvorbou energie, emocemi i celkovou odolností organismu. Když tedy čínská medicína hovoří o SLEZINĚ, nemá na mysli jen slezinu známou ze západní anatomie. Popisuje celý systém, který se částečně překrývá s funkcemi žaludku, slinivky, střev, metabolismu a zpracování živin.

Právě proto je element Země tak důležitý. Představuje náš střed, stabilitu, výživu a schopnost „strávit“ nejen jídlo, ale také každodenní zkušenosti.

### ZEMĚ JAKO OBDOBÍ MEZI OBDOBÍMI

V systému pěti prvků nepatří Země pouze k jednomu měsíci. Je spojována také s pozdním

létem a s krátkými přechodovými obdobími mezi jednotlivými sezonami. Právě tehdy se příroda na chvíli zastaví, aby mohla přejít do další fáze. Stejnou potřebu má i člověk. Po období aktivity přichází čas doplnit síly, upravit rytmus dne a znovu se opřít o pravidelnost.

Země má schopnost držet a vyživovat. Když je pevná, dává ostatním elementům zázemí: Dřevu sílu růst, Ohni dostatek výživy, Kovu možnost tvořit a Vodě stabilní břehy. Pokud střed slábne, nerovnováha se může postupně projevit i v dalších funkčních okruzích. Proto se v TČM píše o trávení často objevuje i tam, kde se člověk původně soustředí na únavu, psychické vyčerpání, oslabení svalů nebo celkovou odolnost.

### SLEZINA A ŽALUDEK: ZÁKLAD ENERGIE PO NAROZENÍ

Tradiční čínská medicína označuje Slezinu a Žaludek za takzvaný postnatální kořen organismu. Jinými slovy: po narození jsme odkázáni na to, co dokážeme získat z potravy, tekutin, dechu a prostředí. Žaludek potravu přijímá, uchovává a připravuje k dalšímu zpracování. Slezina z ní podle TČM odděluje využitelnou esenci a rozvádí ji dále do těla.

Z této výživy vzniká čchi, tedy funkční energie organismu, a také krev. Pokud je tento střed

silný, tělo má z čeho regenerovat, svaly mají dobrou výživu, mysl je jasnější a energie během dne bývá stabilnější. Když je oslabený, může mít člověk pocit, že jí dostatečně, ale přesto z potravy nezískává to, co potřebuje. Slezina je v systému pěti prvků spojena se žlutou barvou, sladkou chutí, svaly, končetinami, rty a ústy. Na psychické rovině souvisí s přemýšlením, péčí a starostí. Zdravá Země se projevuje schopností soustředit se, pečovat o sebe i o druhé, a přitom neztrácet vlastní stabilitu. Oslabená Země naopak snadno sklouzává k přemítání, obavám a neustálému „přežvykování“ problémů.

### JAK DO OBRAZU ZEMĚ ZAPADÁ SLINIVKA

Klasické texty TČM nepracují se slinivkou jako se samostatným orgánem v dnešním biomedicínském smyslu. V moderním výkladu se však její funkce často přiřazují právě k okruhu Sleziny a Země. Dává to logiku: slinivka se podílí na trávení prostřednictvím enzymů a zároveň produkuje hormony, které pomáhají regulovat hladinu krevního cukru.

Je tak důležitým spojovacím článkem mezi příjmem potravy, jejím rozložením a využitím energie. Z pohledu TČM můžeme říci, že pokud je „střed“ v rovnováze, organismus zvládá živiny nejen přijmout, ale také správně roz-



dělit a použít. Nejde pouze o množství jídla. Rozhoduje jeho kvalita, pravidelnost, teplota, způsob přípravy i prostředí, ve kterém jíme.

### KDYŽ ZEMĚ SLÁBNE

Slezina má podle TČM ráda teplo a sucho, zatímco dlouhodobý chlad a vlhkost ji zatěžují. Pojem vlhkost zde neznamená jen počasí. Jde o funkční obraz, který může zahrnovat pocit těžkosti, otoky, zalenění, nadýmání, řídkou stolici, únavu nebo „zamlženou“ hlavu.

Člověk s oslabenou čchi Sleziny bývá unavený zejména po jídle, může mít měkké a méně pevné svaly, horší výdrž nebo pocit těžkých končetin. Často se přidává chuť na sladké. Tělo jako by hledalo rychlý zdroj energie, ten však přinese jen krátké povzbuzení a následný propad. Tím může vznikat začarovaný kruh: únava vyvolá chuť na sladké, sladkost krátce pomůže, ale z dlouhodobého pohledu střed ještě více oslabí.

Na nerovnováhu mohou podle TČM upozornit také bledé nebo ochablé rty, nechutenství, pocit plnosti po malém množství jídla, časté přemýšlení, starosti a neschopnost vypnout. Tyto projevy samy o sobě nejsou diagnózou konkrétního onemocnění. Jsou vodítkem,

podle kterého terapeut TČM skládá celkový obraz člověka.

### DVA POHLEDY, KTERÉ SE MOHOU DOPLŇOVAT

Je důležité nezaměňovat obraz TČM s diagnózou západní medicíny. „Oslabená Slezina“ v čínské medicíně neznamená automaticky onemocnění anatomické sleziny a neříká sama o sobě nic určitého o funkci slinivky. Jde o popis souboru projevů a vztahů v organismu.

Oba přístupy si proto nemusejí odporovat. Moderní medicína přesně vyšetřuje orgány, krevní hodnoty a konkrétní chorobné procesy. TČM se dívá na širší vzorec, rytmus, trávení, energii, emoce a reakci na prostředí. Přetrvávající bolest, nevysvětlitelné hubnutí, výrazná žízeň, opakované zažívací potíže nebo náhlá změna zdravotního stavu vždy patří do rukou lékaře. Režimová opatření a bylinné doplňky mohou odbornou péči doplňovat, nikoli nahrazovat.

### ŽALUDEK POTŘEBUJE RYTMUS A KLID

Žaludek je párovým orgánem Sleziny a v rámci elementu Země má zásadní postavení. Přijímá potravu a zahajuje proces, na který následně navazuje její další přeměna. Podle orgánových

hodin TČM je nejaktivnější mezi sedmou a devátou hodinou ráno, na něj navazuje čas Sleziny mezi devátou a jedenáctou. Právě proto tradiční čínská medicína doporučuje ráno teplé a výživné jídlo. Nejde o povinnost sníst za každou cenu, ale o myšlenku, že první jídlo dne by nemělo trávení zbytečně ochladit a zatížit. Teplá obilná kaše, polévka, vejce, dušená zelenina nebo jiná jednoduchá snídaně mohou být pro mnoho lidí lépe využitelné než ledový nápoj, sladké pečivo snědené ve spěchu nebo pouze káva.

Stejně důležité jako složení jídla je i to, jak jíme. Pokud u jídla pracujeme, sledujeme telefon, spěcháme nebo řešíme konflikt, tělo zůstává v napětí. I kvalitní jídlo pak nemusíme dobře strávit. Element Země potřebuje pravidelnost, klid a pozornost. Jíst vsedě, pomalu a bez neustálého rozptylování je jednoduchý krok, který může mít větší význam než hledání stále nových „zázračných“ potravin.

### CO ELEMENTU ZEMĚ PROSPÍVÁ

Na začátku podzimu je vhodné ubrat syrových a silně ochlazujících jídel a dát větší prostor vařeným pokrmům. Dobrou volbou jsou jáhly, rýže, oves, pohanka, kukuřice, cizrna, hrách, fazole, dýně, mrkev, fenykl, kedlubna, kapusta nebo sladké brambory. Způsob přípravy může být stejně důležitý jako samotná surovina: krátké podušení, pečení, vaření nebo příprava polévky často zlepší stravitelnost.

Z bylin se v tradiční evropské praxi pro podporu trávení používají například řepík, měsíček, kopřiva, zeměžluč nebo pelyněk. Hořké byliny mohou povzbuzovat chuť k jídlu a trávení, nejsou však vhodné pro každého a jejich výběr by měl odpovídat konkrétnímu stavu člověka.

Zemi prospívá také přiměřený pohyb. Svaly potřebují pravidelnou aktivitu, ale oslabenému organismu neprospívá vyčerpávání. Vhodná je chůze, klidné posilování, protahování, práce s dechem a pobyt venku. Večer je lepší tělo zklidnit, než ho znovu povzbuzovat intenzivním tréninkem.

### PRINCIPY TČM V PŘÍPRAVÁCH DIOCHI



Při vývoji bylinných doplňků stravy Diochi pracujeme s principy tradiční čínské medicíny, s pěti elementy, meridiány a vzájemnými vztahy mezi jednotlivými funkčními okruhy. Bylinná směs proto není sestavována jen podle jednoho izolovaného příznaku. Důležitý je celkový obraz: kde energie chybí, kde stagnuje, co je potřeba vyživit a který orgánový okruh potřebuje podpořit jako první. 🌿

**Žlutá je barvou elementu Země**

V oblasti solar plexu připomíná **vnitřní slunce** – místo, kde symbolicky zpracováváme potravu i životní zkušenosti a proměňujeme je v **energii**.

Podpora středu těla podle principů TČM

**ELEMENT ZEMĚ**  
stabilita • výživa • harmonie

TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA

VNITŘNÍ HARMONIE A ROVNOVÁHA

PODPORA TRÁVENÍ A METABOLISMU

PROMĚNA NA ŽIVOTNÍ ENERGII



Potřebujete uklidnění  
a kvalitnější spánek?

# ZKUSTE AKUPRESURU

Tradiční čínská medicína (TCM) je starobylý systém léčby, který využívá různé techniky k harmonizaci těla a mysli. Jedním z jejích účinných nástrojů je akupresura, která se zaměřuje na specifické body na těle, jež mohou ovlivnit naše zdraví a pohodu. Jedním z takových bodů je i bod S (S-rdce), nebo má mezinárodní označení HT-7, známý svou schopností podporovat klidný spánek a uklidnění.



## CO JE BOD S?

Je to bod na dráze Srdce, často označovaný jako „Shen Men“ nebo „Brána ducha“. Je základním bodem pro pomoc při nerovnováze ducha a všech problémů zang (plného) orgánu Srdce. Tento bod je klíčový pro uklidnění mysli a podporu spánku. V čínské medicíně bod Shen Men pomáhá harmonizovat energii těla, zklidnit duši a zmírnit stres, což vede k lepšímu spánku a celkové pohodě. Bod Shen Men můžeme používat při nespavosti, nočních můrách, poruchách paměti, depresích, epilepsii, smutku, strachu, bezdůvodném smíchu, dezorientaci, hyperaktivitě, demenci, ale také při bolestech u srdce, pocitu sevření na hrudi apod. Nicméně pozor, vážné akutní stavy patří do rukou lékaře!

## KDE SE BOD S NACHÁZÍ?

Bod S se nachází na vnitřní straně zápěstí, přímo pod malíčkem. Nejjednodušší způsob, jak ho najít, je ohnout zápěstí tak, aby se vytvořila přirozená rýha. V této rýze, těsně u malíčku, je bod Shen Men. Může být také užitečné použít druhou ruku k jemnému prozkoumání této oblasti, dokud nenajdete místo, které je citlivější na tlak.

**Aplikace tlaku:** Jemně přiložte palec druhé ruky na bod S. Aplikujte mírný tlak a držte po dobu 1-2 minut. Dýchej-

te uvolněně a soustřeďte se na pocit uklidnění, který přichází s tlakem na tento bod.

**Opakování:** Tuto proceduru můžete opakovat několikrát denně, zejména před spaním, pokud máte potíže s usínáním.

**Kombinace s relaxací:** Pro zvýšení účinku můžete spojit akupresuru s relaxačními technikami, jako je hluboké dýchání nebo meditační vizualizace. Bod Shen Men najdete i na ušním boltci, je to bod s číslem 55.



Ušní bod Shen Men označovaný také jako bod TF-4 nebo jako bod č. 55 v aurikuloterapii, se nachází v horní třetině ušního boltce. Je umístěn v hlubší, trojúhelníkové prohlubni, kterou odborně nazýváme *triangular fossa*. Stejně jako na zápěstí je i tento bod párový. Najdete ho tedy **na levém i na pravém uchu**.

## JAK BOD SHEN MEN NA UCHU PŘESNĚ NAJÍT?

Prstem sjed'te po vnějším chrupavčitém okraji ucha (helixu)

směrem nahoru. Kousek pod nejvyšším bodem ucha ucítíte, že se chrupavka větví a vytváří přirozenou trojúhelníkovou jamku. Bod leží uvnitř této jamky, mírně posunutý směrem k hornímu vnějšímu okraji ucha (v horním vrcholu pomyslného trojúhelníku).

## JAK HO SPRÁVNĚ STIMULOVAT?

Použijte bříško ukazováčku, tupý konec čisté propisky, vatovou tyčinku nebo speciální akupresurní sondu. Jemně zatlačte na bod a provádějte malé krouživé pohyby.

Masírujte přibližně **1 až 2 minuty**.

Během stimulace zhluboka a pomalu dýchejte.

## KDY TYTO BODY VYUŽÍT?

Bod HT-7 i TF-4 jsou mocnými nástroji tradiční čínské medicíny, které nám mohou pomoci nalézt klid a dosáhnout lepšího spánku. Jednoduchá technika akupresury těchto bodů může být snadno začleněna do každodenní rutiny a přinést úlevu od stresu a podporu psychické pohody. Vyzkoušejte tuto tradiční metodu a objevte cestu k hlubšímu klidu a osvěžujícímu spánku. 🌿





# KDYŽ SLEZINA ZTRÁCÍ SÍLU

*Nenápadné signály, které se projeví na těle i psychice*



Podle tradiční čínské medicíny slezina neovlivňuje pouze trávení. Podílí se také na tvorbě čchi a krve, vyživuje svaly a končetiny, souvisí se stavem rtů, chutí k jídlu i schopností soustředit se.

je podle TČM důležité pečovat především o náš „střed“?



Myšlení, zádumčivost, přemítání čínská medicína považuje za jednu z funkcí sleziny.

Pokud ji dlouhodobě zatěžují starosti, přemítání nebo nevhodná strava, může se její oslabení projevit únavou, ochablostí svalů, pocitem těžkých končetin, bledými rty i zvýšenou chutí na sladké. Jaké signály nám tělo vysílá a proč

Při této činnosti je slezina přitom spjata se srdcem, jelikož ono je sídlem vědomí – ducha. Jejich spolupráce spočívá v tom, že „myšlení vyvěrá ze sleziny a hotovou podobu dostávají v srdci“. Podobně jako u jiných projevů duševního





života přemýšlení v přirozeném rozpětí je normálním a zdravím nenarušujícím projevem činnosti organismu. Stane-li se však přílišným, přerůstá-li do stresu a starostí, jeho následky budou negativní. To jsou ty stavy, kdy neustále nad něčím přemítáme, přemýšlíme, a přitom víme, že v daný moment s tím nic neuděláme. Mějme tedy do budoucna na paměti, že to „utahá“ slezinu, která je pak z toho našeho věčného přemítání umořená a chybí jí energie k přeměňování potravy, a tudíž vytváření energie pro tělo.

V případě oslabení sleziny se zhoršuje kvalita čchi a krve, a současně s ní i kvalita svalstva. To začíná ochabovat, měknout, člověk se rychleji unaví, a může u něj dojít i k ubývání svalové hmoty.

Jsou-li slezina a žaludek v plné síle, pak dobře tráví. Když jsou slezina

a žaludek oslabené, nemohou dobře trávit. Při léčbě takovýchto případů se proto v první řadě volí prostředky na posílení sleziny.

Končetiny, tvořené především svalstvem, také potřebují být vyživovány čchi a krví, produkovanými slezinou. Kromě toho jakožto okrajové, povrchové, tj. jangové partie těla musí mít dostatek jangové energie, aby se mohly dobře pohybovat, protože pohyb je vlastností jangu. Jelikož tvorba jangové čchi v organismu závisí na jinové esenci a krvi, je zřejmé, že jejich dostatečnost anebo nedostatečnost ovlivňuje i sílu jangu, a tudíž i funkčnost končetin. Oslabenost sleziny se bude v tomto směru proto projevovat ochablostí končetin, anebo v těžších případech například i atrofií svalstva anebo bezvládností rukou a nohou.

Fyzické projevy oslabené sleziny můžete pozorovat i na kvalitě rtů. Odjakživa jsou krásné rty u žen ceněny, jako by muži podvědomě tušili, že je to spojeno se zdravím a plodností.

Rty jakožto součást svalstva jsou také řízeny slezinou, a kromě toho právě ony jsou tou částí povrchu těla, na níž se odráží celkový stav sleziny. Když je čchi sleziny dostatečně silná a přepravuje v potřebné míře výživu i krev, rty mají svěží vzhled a zdravou červenou barvu. V opačném případě při nedostatku čchi a krve, rty jsou bledé a ochablé. Mimoto však rty signalizují i momentální chorobné poruchy sleziny, např. vyrážky na nich jsou příznakem akumulace horkosti ve slezině a žaludku, modré rty poukazují na stagnaci a srážení se čchi i krve (oslabená přeprava funkce sleziny), černé a odchlíplé rty, které nejsou

s to zakrýt zuby, jsou znamením krajního vyčerpání slezinové čchi. Funkce sleziny jsou spjatý především s trávením potravy.



Ústa jsou označována jako nejvyšší místo trávicího ústrojí. Ony jako první přijímají potravu a prvotně ji zpracovávají, proto i pocíťování chutí (jež je spojeno se slezinou) je lokalizováno v ústech. Chuť k jídlu anebo její různé změny jsou příznakem dobrého, resp. chorobného stavu sleziny. Například oslabí-li se přepravní funkce sleziny, dochází ke snížení chuti k jídlu, při srážení vlhkosti a horkosti ve středním zářiči je v ústech cítit sladkou chuť a sliny jsou husté a lepkavé. Oslabení čchi sleziny se projevuje zvýšenou chutí na sladká jídla apod. 

#### DIOCHI PRODUKTY NA PODPORU SLEZINY





Září – říjen

# STRAVOVÁNÍ PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

ELEMENT ZEMĚ – Přejít sezóny mezi létem a podzimem



Když léto přechází v podzim, Země se nadechne a zklidní. Plody zrají, příroda se připravuje k odpočinku a zemi obklopuje zlatý klid.

Dny se krátí, rána a večery jsou chladné. Atmosféra podzimu nám napovídá, že je zapotřebí energii shromažďovat, a ne ji vydávat. V září probíhá nejintenzivnější výměna vzduchu v našich plicích a snižuje činnost srdce. Nastává období, kdy vládne element ZEMĚ a z orgánů je to slezina, slinivka a žaludek. A tomu je zapotřebí přizpůsobit i stravování a ubrat na syrové zelenině a nahradit ji vařenou, dušenou, restovanou stravou. Ideální je začít teplou snídaní, např. kaší. V tradiční čínské medicíně

je okruh **sleziny a slinivky** hlavním motorem našeho trávení. Tento systém přeměňuje potravu na energii a krev. Aby mohl správně fungovat, potřebuje dvě věci: **teplo a sucho**.

Připravujte si dušenou nebo napařovanou zeleninu k jídlu, ať podpoříte přirozený příjem tekutin. Nezapomeňte ani na vývary ze zeleniny, obilovin nebo kostí, které si připravíte dlouhým, pomalým varem. Nejvíce účinných látek získáte z vývaru kostí, do kterých přidáte kořenovou zeleninu, česnek, cibuli, bobkový list, pepř, sůl, lze přidávat i **rosolovku**. Je to houba, která doplňuje tekutiny, a obsahuje látky, které se podobají kyselině hyaluronové s výbornými vlastnostmi na pleť. Je výborná pro lidi, kteří mají problémy se suchými ekzémy.



Další zajímavou bylinkou, kterou lze přidávat do vývarů, je **čínská datle**. Říká se jí **jujuba**, vypadá jako červená sušená švestka. Hodně podporuje krev, vyživuje energii čchi a lze ji připravovat i jako čaj.

Kromě velmi známých vývarů z masa a kostí má slezina ráda i vývary z obil-



Jujuba



vin. Připravují se tak, že na 1,5l vody dáte 2 lžíce obilovin, nejlépe bezlepkových jako jsou quinoa, jáhly, rýže. Vodu osolíte, přivedete k varu a necháte 2 h vařit. Vynikající je i pohanka, která má svlažující povahu a má pozitivní vliv na cévní systém, díky obsaženému rutinu. Nejstravitelnější jsou však jáhly, je to jedna z nejstarších obilovin, která se na světě užívá. Jáhly upravují trávení a zklidňují nevolnosti.

### svačiny NE!

Slezina potřebuje čas na vytrávení, ideálně 2-3 hodiny. Pokud jí tam pořád něco dáváme, tak nemá prostor pro klid a velmi rychle se vyčerpává. Únava a otoky pak klepou na dveře. Měli bychom jíst 3 teplá jídla denně tak velká, abychom neměli hlad a nemuseli se dojídat svačinami. Hodně tomu pomáhá jíst v klidu a na jídlo se soustředit.

### PRAVIDELNOST

#### Nejčastější stravovací chyby:

- ▼ Nepravidelnost
- ▼ Ledové nápoje
- ▼ Smoothie
- ▼ Večerní přejídání

### LÉČIVÝ ZÁZRAK Z ASIE: PROČ BYSTE MĚLI VYZKOUŠET RÝŽOVOU KAŠI CONGEE?

Trápí vás ranní únava, pocit těžkosti po jídle nebo chladné končetiny? Podle tradiční čínské medicíny mohou tyto příznaky značit oslabenou energii **sleziny a slinivky**. V asijské kultuře existuje na tyto potíže jeden osvědčený lék, který si získává oblibu po celém světě – **rýžová kaše Congee** (čti kondži). Je považována za základní a léčivý pokrm v mnoha asijských zemích, zejména v Číně. Tato extrémně dlouho vařená rýže nepředstavuje pro naše zažívání žádnou zbytečnou zátěž. Naopak funguje jako balzám,

který okamžitě dodá tělu čistou energii a nastartuje správný metabolismus. Vzniká dlouhým vařením rýže ve velkém množství vody nebo vývaru (obvykle v poměru 1 díl rýže ku 10 dílům tekutiny), dokud se rýže zcela nerozpadne na krémovou konzistenci.

**Příprava:** Vaří se pomalu na mírném ohni po dobu 1 až 6 hodin, lze však využít i tlakový hrnec nebo pomalý hrnec pro urychlení procesu.

**Variabilita chutí:** Základní kaše je velmi jemná a téměř bez chuti. Běžně se proto dochucuje naslano i nasladko. Běžně se podává se zázvorem, jarní cibulkou, sójovou omáčkou, sezamovým olejem, masem, mořskými řasami nebo vejcem.

- ♦ **Snadná stravitelnost:** Tím, že se rýže vaří několik hodin, je již mechanicky i chemicky maximálně rozložená. Slezina nemusí vynakládat téměř žádnou energii na její strávení.
- ♦ **Prohřátí organismu:** Teplá snídaně v podobě Congee doslova zažehne trávicí oheň, tzv. žaludeční čchi.
- ♦ **Posílení střevní stěny:** Dlouhým vařením se uvolní blahodárný šlem, který regeneruje a čistí sliznice celého trávicího traktu.

Po několika dnech s Congee k snídani zaznamenáte **přívál stabilní energie**, zmírnění nadýmání a menší chuť na sladké, která je pro oslabenou slezinu tak typická.



Rýžová kaše Congee

### Posilující Congee se zázvorem a dýní

Tento recept je speciálně navržen pro posílení sleziny a slinivky. Obsahuje **dýni**, která má přirozeně nasládlou chuť (chuť sleziny) a žlutou barvu (barvu sleziny), a **zázvor**, který trávicí trakt spolehlivě prohřeje.

### SUROVINY

- ♦ **1 hrnek** kulatozrné rýže, vhodná je i rýže natural nebo klasická jasmínová
- ♦ **9-10 hrnků** vody nebo slabého zeleninového vývaru
- ♦ **1 hrnek** dýně hokkaido nebo máslová, nakrájená na kostičky
- ♦ **2 cm** čerstvého zázvoru na tenké plátky
- ♦ **Špetka** soli
- ♦ **Na ozdobu:** jarní cibulka, opražená semínka (sezamová či dýňová), pár kapek kvalitního sójového nebo sezamového oleje

### POSTUP PŘÍPRAVY

Rýži důkladně propláchněte studenou vodou a dejte do většího hrnce s těžkým dnem. Rýži zalijte vodou nebo vývarem v poměru zhruba 1:10. Přidejte špetku soli, nakrájený zázvor a kostičky dýně. Směs přiveďte k varu. Jakmile začne vřít, stáhněte plamen na naprosté minimum. Hrnec přikryjte pokličkou a nechte jen malou škvírku, aby neutíkala pěna. Nechte kaši probublávat **minimálně 1,5 až 2 hodiny** (ideálně klidně 3 hodiny). Občas promíchejte, aby se rýže nepřichytila ke dnu. Výsledkem by měla být krémová, polévková konzistence, kde jsou zrna zcela rozpadlá.

**Servírujte** s jarní cibulkou, pokapejte sezamovým olejem nebo posypte semínky.



### Tip na závěr:

Congee si můžete uvařit ve velkém hrnci na 3 až 4 dny dopředu. Ráno stačí odebrat potřebnou porci, prohřát ji s kapkou vody a můžete hned sníst. Vaše slezina vám poděkuje! 🍵



# BIOTERAPEUT VLADIMÍR ĎURINA DOPORUČUJE



Produkty Diochi nesestavuji jako izolované směsi určené pouze na jeden konkrétní problém. Každá receptura vychází z celostního pohledu na člověka, ze vztahů mezi jednotlivými orgány a meridiány a ze schopnosti vhodně zvolených bylin navzájem podporovat své působení. Při jejich tvorbě propojují své znalosti chemie, léčivých rostlin, bioterapie a tradiční čínské medicíny. Cílem je pomoci organismu obnovit přirozenou rovnováhu a podpořit jeho vlastní regenerační schopnosti.

*Vladimír Ďurina, majitel firmy a tvůrce receptur produktů Diochi*

## Připravte tělo na podzim

Velký význam přiřkládám také ročnímu období. Potřeby lidského těla se během roku mění stejně jako příroda kolem nás. Jinou péči potřebujeme v létě, jinou během sychravého podzimu a jinou v zimě. Proto doporučuji vybírat přípravky nejen podle právě pociťovaných obtíží, ale také podle orgánů a tělesných systémů, které jsou v daném období nejvíce zatěžovány.

Září a říjen jsou měsíce přechodu. Doznívá energie pozdního léta, která podle tradiční čínské medicíny patří elementu **ZEMĚ** a orgánům trávení – žaludku, slezině a slinivce. S podzimní rovnodenností přebírá vládu element **KOV**, spojený s plícemi, tlustým střevem, pokožkou a obranyschopností.

Právě v tomto období proto doporučuji nezaměřovat se pouze na jeden orgán, ale postupovat v souvislostech: podpořit trávení, odlehčit játrům a ledvinám, doplnit potřebné minerály a současně připravit plíce a střeva na chladnější část roku. Pro září a říjen jsme proto připravili několik zvýhodněných kombinací produktů, které se ve svém působení doplňují a pomáhají pečovat o organismus komplexně.

### ■ VYČISTĚTE FILTRY: DETOXIN + DIOCEL

Játra a ledviny vnímám jako dva hlavní filtry organismu. Detoxin je receptura zaměřená na meridián jater a žlučníku. Obsahuje mimo jiné ostropestřec

mariánský, pampelišku, řepík, smil písčinný a jitrocel – byliny podporující normální činnost jater, žlučníku, trávení a vylučování. Diocel tuto péči doplňuje působením na meridián ledvin a močového měchýře. Ve směsi najdeme například zlatobýl, medvědicu, vrbovku, kopřivu, vřes nebo tužebník. Tuto kombinaci doporučuji všem, kteří chtějí po létě





odlehčit organismu, podpořit hospodaření s vodou a připravit tělo na podzimní změnu.

### ■ TOXINY BEZ ŠANCE: ASTOMIN + BAKTEVIR

Druhá dvojice propojuje žaludek a plíce. Astomin kapky obsahují hořčiny z galgánu, puškvorce, hořce, lékořice a dalších bylin. Hořká chuť přirozeně aktivuje trávení a podporuje činnost žaludku, jater, žlučníku, sleziny a slinivky. Bakteviri kapky jsou směsí bylin a silic zaměřených na meridián plic a tlustého střeva; najdeme v nich například diviznu, bez černý, lékořici, růži stolistou a lišejník islandský. Propojení žaludku a plic není náhodné. Když trávení nepracuje dobře



a ve střevech se hromadí zátěž, může se to projevit také na vitalitě, sliznicích a dýchacím komfortu.

### ■ ČISTÁ STŘEVA = VOLNÉ DÝCHÁNÍ: DEVIRAL PLUS + ASTOFRESH TABLETY

Deviral Plus kapsle harmonizují především meridián plic a tlustého střeva. Obsahují řepík lékařský, kuklík městský a hřebíčkovec vonný. Řepík podporuje horní cesty dýchací, trávení, játra i vylučování, hřebíček působí jako antioxidant a podporuje dýchací a oběhový systém. Cucavé tablety Astofresh doplňují tuto



kombinaci směsí přírodních silic – eukalyptové, mátové, anýzové, fenyklivé, badyánové, citronové, kardamomové a grepové. Osvěžují dech a současně podporují meridián žaludku a plic. Je to praktická podzimní dvojice do práce, na cesty i do období, kdy se střídá teplo, chlad a suchý vzduch.

### ■ LEHKOST BYTÍ: LIPODESTRON KAPSLE + DIOCEL BIOMINERÁL KAPKY

Lipodestron kapsle jsem sestavil jako bylinné tonikum pro energii, metabolismus a regeneraci. Obsahují galgán lékařský, cesmínu paraguayskou, maqui, šípek, sedmikrásku, višňu a aframom. Cesmína paraguayská podporuje vylučování vody,



kontrolu tělesné hmotnosti a metabolismus tuků; celá směs osvěžuje a podporuje normální činnost svalů. Jak už název produktu napovídá (LIPO = lipidy, tuky a DESTRON = destrukce) jsou účinky těchto kapslí zaměřeny na destrukci tukových buněk a odvod toxinů z těla. Diocel Biominerál přidává koloidní minerály ze šungitu macerované v červeném vinném octu, který je zdrojem resveratrolu. Kombinaci doporučuji při únavě, větší fyzické zátěži a tehdy, když chceme podpořit svaly, minerálové hospodářství a celkovou lehkost organismu.

### ■ NAKUPUJTE VE VELKÉM A UŠETŘETE

V září a říjnu jsme zvýhodnili také produkty, které se vyplatí mít doma pro dlouhodobé užívání, protože bylinné kůry se užívají především 3 a více měsíců. V akci **3 + 1 za 50 %** najdete Estrozin a Androzin kapky pro harmonizaci ženského a mužského hormonálního systému. Estrozin staví na ženských bylinách, mezi něž patří kontryhel, mochna, srdečník, jetel, měsíček nebo lékořice. Androzin obsahuje například kotvičník, ženšen a smilax a podporuje mužskou vitalitu, hormonální rovnováhu a urogenitální systém.



Do stejné akce jsme zařadili Estrozin krém s fytoestrogeny, ozonizovanými oleji, squalenem a bylinnými extrakty pro regeneraci, hydrataci a pružnost pokožky a Diocel Artrizone krém s ozónem, koloidními minerály, kostivalem, kaštanem, boswellií, vrbou a tužebníkem pro masáž namáhaných svalů a kloubů. Z bylinných čajů můžete výhodně doplnit Maytenus ilicifolia, tradičně ceněný zdroj fytoestrogenů s vazbou na trávení a ženský organismus, a Smilax officinalis, který podporuje vylučování, ledviny, močový měchýř, prostatu a normální trávení.

### ■ VIRAIMUN – ČTYŘNÁSOBNÁ SÍLA VITÁLNÍCH HUB V AKCI 3 + 1 ZA 50%

Když přichází období zvýšené zátěže, nestačí čekat, až organismu dojdou síly. **VIRAIMUN** spojuje v jedné kapsli extrakty ze čtyř nejznámějších vitálních hub a jejich přirozeně obsažené beta-glukany, které podporují činnost imunitního systému.

**Reishi**, nazývaná houbou nesmrtelnosti, posiluje přirozenou obranyschopnost, vitalitu a podporuje oběhovou soustavu.

**Cordyceps** je mimořádným „dobíječem“ ztracené energie; podle tradiční čínské medicíny posiluje ledviny, plíce a životní esenci. **Shiitake** podporuje imunitu, činnost jater a pomáhá udržovat zdravý metabolismus tuků. **Maitake** se zaměřuje především na metabolickou rovnováhu, hospodaření s cukry a tuky a zároveň podporuje obranné reakce organismu. Proto **VIRAIMUN** doporučuji nejen při podzimním náporu, ale především preventivně – jako ochranný štít dříve, než nás únava a nepříznivé počasí zastaví.



**Využijte září a říjen** k tomu, abyste své tělo nejen „hasili“, když se objeví potíže, ale připravili je předem. Vybrané produkty můžete nakoupit v uvedených množstevních akcích; na klubech Diochi a centrále platí také nabídka **8 + 1 zdarma**.

Přeji zdraví a psychickou pohodu  
Vaše Diochi 

## KTERÝ PRODUKT DIOCHI POUŽÍVÁM NEJRADĚJI?

## Gerocel kapky

– moje srdcová záležitost mezi produkty Diochi



Kdybych si měla ze všech produktů Diochi vybrat jediný, ke kterému mám nejbližší vztah, byly by to Gerocel kapky.



Chtěla jsem vyzkoušet, co užívali faraoni starého Egypta. Nigella sativa, neboli černý kmín, je nazýván egyptským zázrakem. Tuto bylinu používali faraoni při bakteriálních a virových infektech, plísňích i rozličných parazitech. Pomáhá při křečích, psychických potížích a jako ochrana proti mnoha toxickým látkám.

A teď bych už vlastně mohla skončit s výčtem působení, a přitom Gerocel kapky obsahují celkem 11 extraktů bylin a 9 silic. Jejich síla spočívá v originální kombinaci rostlin z různých částí světa.



Základem je černucha setá neboli černý kmín, lapačo červené podporuje přirozenou obranyschopnost a normální činnost ledvin. Curcuma zedoaria je spojována s podporou trávení, jater, kloubů, kostí a nervové soustavy. Kočičí dráp napomáhá přirozené imunitě a Ashwagandha přispívá k energii, vitalitě a svěžesti. Součástí receptury je také pórnatka kokosová, vitální houba známá z tradiční čínské medicíny, a další méně běžné rostliny, například Maytenus ilicifolia, vraneček západoasijský, mochně drobnoplodá či anona ostnitá.

Na Gerocelu mě oslovuje právě promyšlená souhra bylin, která zdůrazňuje také jeho vztah k srdci, krvi, nervovému systému, trávení a energetické rovnováze.

Funguje jako ochranný štít před úpadkem a celkovým chřadnutím. Působí na řídící meridián, osrdečník, tři zářiče, dále na slinivku a slezinu. To už samo o sobě vypovídá o jeho energetické síle.



Gerocel pro mě není produktem, po kterém sáhnu jen ve chvíli, kdy se necítím dobře nebo jsem unavená. Vnímám ho spíše jako součást dlouhodobé a vědomé péče o sebe – zejména v náročných obdobích, při únavě, psychickém vypětí nebo tehdy, když potřebuji znovu získat pocit vnitřní síly a rovnováhy a především ochrany. Líbí se mi jeho filozofie: nestavět péči pouze na řešení jednotlivých projevů, ale podporovat organismus jako propojený celek.

Balení obsahuje 50 ml a při běžném užívání vystačí přibližně na jeden měsíc. Doporučené dávkování výrobce je třikrát denně maximálně 20 kapek, ale dětem od šesti let dvakrát denně maximálně 5 kapek.

Právě svou komplexností, neobvyklým složením a zaměřením na dlouhodobou vitalitu si Gerocel získal moje srdce. Je to produkt, který pro mě nejlépe vystihuje filozofii Diochi: spojení síly rostlin, tradičních poznatků a celostního pohledu na člověka.

Květa Exnerová, Praha 🌸

## Napište nám

VAŠE NÁPADY A NÁZORY JSOU PRO NÁS DŮLEŽITÉ

- ☒ Které přípravky Diochi vám pomohly?
- ☒ Můj nejoblíbenější produkt Diochi
- ☒ Jaké máte zkušenosti s produkty?

Příspěvky prosím posílejte na [redakce@diochi.cz](mailto:redakce@diochi.cz)

Jednoho z vás vybereme, článek zveřejníme a odměníme dárkem z Diochi





# ŠIŠÁK BAJKALSKÝ

*Kořen, který zklidňuje horkost a navrácí rovnováhu*



Šišák bajkalský patří k nejvýznamnějším rostlinám tradiční čínské medicíny. Na první pohled zaujme modrofialovými květy, jeho nejcennější část se však ukrývá pod zemí. Právě mohutný žlutý kořen obsahuje množství flavonoidů a dalších přírodních látek, díky nimž je šišák po staletí spojován s očistou organismu, zklidněním nervové soustavy a podporou jater, srdce a krevního oběhu.

Šišák bajkalský (*Scutellaria baicalensis*) patří do čeledi hluchavkovitých – Lamiaceae. Jedná se o vytrvalou bylinu dorůstající přibližně 40 až 80 centimetrů. Má vystoupavou až poléhavou, rozvětvenou lodyhu a vstřícné, úzké kopinaté listy. Od konce června do září vytváří nápadné dvoupyské květy v bleděmodrých až sytě fialových odstínech, které jsou uspořádány ve vrcholových hroznovitých květenstvích. Pod zemí vytváří mohutný hnědý kořen, který má po rozříznutí výrazně žluté zbarvení. Pro bylinné využití se sbírá především kořen tříletých a starších rostlin, zpravidla na podzim, kdy obsahuje je největší množství cenných látek.

Domovinou šišáku bajkalského jsou stepi a suché lesy Dálného východu, především oblasti v okolí jezera Bajkal a východní části Ruska. Přirozeně se vyskytuje také v Číně a dalších oblastech východní Asie. Rostlina vyhledává slunná stanoviště, suché propustné půdy a kamenité či šterkovité svahy. Dobře snáší nepříznivé podmínky a díky svým modrofialovým květům je zároveň významnou medonosnou a okrasnou rostlinou. V České republice se ve volné přírodě běžně nevyskytuje, lze ji však pěstovat jako léčivku nebo zahradní trvalku.

Nejdůležitějšími obsahovými látkami šišáku bajkalského jsou flavonoidy. Mezi nejznámější patří **baikalin**, **baikalein**

a **wogonin**. Kořen dále obsahuje flavonové glykosidy, třísloviny, pryskyřice, organické kyseliny, steroly a minerální látky.

Právě komplex těchto látek stojí za širokým tradičním využitím rostliny. Šišák není v asijském bylinkářství vnímán pouze jako bylina jednoho orgánu. Je spojován s celkovým zklidněním organismu, regulací nadměrné „horkosti“ a podporou přirozených čistících procesů.

V tradiční čínské medicíně je šišák bajkalský známý pod názvem **Huang Qin**. Používá se zejména v situacích, které jsou spojovány s nadbytkem vnitřní horkosti. Ta se může podle tradičního pojetí projevovat horečnatými stavy, zánettlivými procesy, podrážděností nebo zarudnutím.

Šišák je proto tradičně spojován zejména:

- ▼ se zklidněním nervové soustavy a podporou kvalitního spánku,
- ▼ s udržením normálního krevního tlaku a srdečního rytmu,
- ▼ s podporou jater a tvorby i odtoku žluči,
- ▼ s udržením normální hladiny cholesterolu,
- ▼ s uvolněním svalového napětí a křečí,
- ▼ s péčí o klouby a svaly,
- ▼ se zklidněním organismu při pocitu vnitřního horka,
- ▼ s podporou přirozených čistících mechanismů těla.

**VE KTERÝCH PRODUKTECH  
DIOCHI NAJDEME  
ŠIŠÁK BAJKALSKÝ?**

**DETOXIN - bioinformační bylinné kapky**



Šišák bajkalský patří mezi významné složky bylinného lihového macerátu Detoxin.

V receptuře jej doplňuje například ostropestřec mariánský, mochna nátržník, prorostlík čínský, pampeliška lékařská, řepík, smil písečný, rozrazil nebo jitrocel. Detoxin je zaměřen především na oblast jater a žlučníku a na podporu přirozených detoxikačních procesů. Šišák zde dobře zapadá svým tradičním vztahem k játrům, žluči, vnitřní horkosti a zánětlivým procesům. Společně s dalšími bylinami vytváří komplexní směs určenou pro období, kdy se člověk cítí zatížený, unavený nebo potřebuje podpořit celkovou očistu organismu.



**ReDIAn - bylinný čaj**

Šišák bajkalský je také součástí bylinného nápoje ReDIAn. V jeho složení se propojuje například s moruší bílou, bakopou drobnolistou, brusnicí borůvkou, rozchodnicí růžovou, meduňkou, rozmarýnem, mátou a skořicí. ReDIAn je koncipován jako směs podporující metabolismus glukózy, normální hladinu cukru v krvi, kardiovaskulární systém, krevní tlak, paměť, koncentraci a psychickou odolnost. Šišák do této receptury přináší tradiční zklidňující působení a podporu svalů a kloubů. Podle pojetí tradiční čínské medicíny zároveň pomáhá odvádět z organismu nadbytečnou horkost. 🌿



**SÍLA ŠIŠÁKU SE UKRÝVÁ V JEHO KOŘENI**



# SLÉZ LESNÍ

*Jemná bylina, která pečuje o krk a sliznice*



Sléz lesní patří k bylinám, které na první pohled zaujmou krásnými růžovofialovými květy s výrazným tmavším žilkováním. Za jeho něžným vzhledem se však ukrývá rostlina bohatá na slizové látky, díky nimž má dlouhou tradici v evropském bylinkářství. Nejčastěji bývá spojován s péčí o krk, hltan, dýchací cesty a citlivé sliznice.

Sléz lesní (*Malva sylvestris*) patří do čeledi slézovitých – Malvaceae. Jedná se zpravidla o dvouletou až vytrvalou bylinu, která může podle podmínek dorůstat přibližně od 20 do 120 centimetrů, výjimečně ještě výše. Sléz poznáme podle přímé nebo vystoupavé lodyhy, střídavých, dlouze řapíkatých a dlanitě laločnatých listů. Jeho nejnapadnější ozdobou jsou pětičetné růžové až fialové květy s tmavými proužky, které vyrůstají ve svazečcích z úžlabí listů. Listy a nať se obvykle sbírají od června do září, květy především v průběhu léta.

Původně se vyskytoval ve východním Středomoří, odkud se rozšířil prakticky po celé Evropě. Vyhovuje mu mírné podnebí a půdy bohatší na živiny. Setkat se s ním můžeme podél cest, na mezích, rumišťích, náspech, v okolí lidských sídel nebo na slunných okrajích luk a polí.

Jeho rodové jméno *Malva* bývá spojováno s řeckými a latinskými výrazy označujícími změkčení nebo zklidnění. To velmi dobře vystihuje tradiční využití rostliny – sléz byl odedávna

ceněn především pro svůj jemný, zvlhčující a ochranný účinek.

Nejcennějšími složkami slézu lesního jsou rostlinné slizy obsažené zejména v listech a květech. Po kontaktu s vodou vytvářejí jemnou, kluzkou vrstvu, která může ulpívat na povrchu sliznic. Tím je pomáhá chránit před vysycháním a dalším podrážděním.

Právě proto bývá sléz tradičně používán při pocitu sucha a škrábání v krku, při chrapotu nebo suchém, dráždivém kašli. Evropská léková agentura uvádí tradiční použití květu i listu slézu jako zklidňujícího prostředku při podráždění ústní dutiny a hltanu spojeném se suchým kašlem. Tradičně se používá také ke zmírnění mírných obtíží zažívacího traktu a dále pak:

- ▼ pro zklidnění podrážděného krku a hltanu,
- ▼ při suchém a dráždivém kašli,
- ▼ při chrapotu a namáhání hlasivek,
- ▼ pro péči o citlivé sliznice trávicího ústrojí,
- ▼ při pocitu podrážděného žaludku,
- ▼ zevně pro péči o suchou, namáhanou nebo podrážděnou pokožku

*Jemná ochrana inspirovaná přírodou*

**VE KTERÝCH PRODUKTECH  
DIOCHI NAJDEME SLÉZ LESNÍ?**

## BAKTEVIR kapky



Slizové látky vytvářejí ochranné prostředí, zvlhčují a zklidňují namáhané sliznice.

Proto se sléz po staletí používá v období nachlazení, při suchém vzduchu, namáhání hlasu nebo nepříjemném pocitu v krku. V kapkách Baktevir je součástí komplexní směsi rostlinných extraktů a éterických silic, v níž se jeho tradiční vlastnosti propojují s působením dalších bylin podporujících dýchací systém. Nenápadný růžovofialový květ se tak stává důležitou součástí receptury zaměřené na hrdlo, hlasivky, plíce a meridián plic. Ve složení jej doplňuje například lišejník islandský, divizna velkokvětá, jitrocel kopinatý, rosnatka okrouhlostá, bez černý, lékořice lysá, zimolez japonský a proskurník lékařský, což Baktevir kapky staví do pozice silného bojovníka při nachlazení. 🌿





# OZÓN V KOSMETICE:

*Síla tří atomů kyslíku,  
kterou můžete dopřát své pokožce každý den*



Když se po letní bouřce nadechneme svěžího vzduchu, často mluvíme o „vůni ozónu“. Ozón však není jen poetickou připomínkou přírody. Je to vysoce reaktivní forma kyslíku, která si našla místo také v moderní péči o pokožku. Právě na ozonizovaných olejích stojí jedna z nejzajímavějších produktových řad české značky Diochi: od minimalistického krému Diozon clear až po bylinné masážní přípravky určené pro suchou, problematickou, zralou či namáhanou pokožku.



## Co dělá ozónovou kosmetiku tak přitažlivou?

Neslibuje jen hebkost na několik hodin. Spojuje výživnou sílu rostlinných olejů, bylinných extraktů s aktivními látkami vznikajícími při ozonizaci. Výsledkem je péče, která pokožku promašťuje, pomáhá ji udržovat čistou, podporuje její přirozenou obnovu a nabízí cílené řešení kožních problémů, jakož i jejich předcházení.

## CO DĚLÁ OZÓN A PROČ JE TAK VÝJIMEČNÝ?

Běžnou molekulu kyslíku, který dýcháme, tvoří dva navázané atomy kyslíku, tedy  $O_2$ . Ozón má atomy tři –  $O_3$ . Právě

třetí atom z něj dělá velmi reaktivní molekulu. V horních vrstvách atmosféry vytváří ozón ochrannou vrstvu, která pohlcuje část škodlivého ultrafialového záření. A stejné je to i v kosmetice, pomáhá rozkládat zánětlivá ložiska a spolu s ostatními přírodními extrakty pak dodává pokožce výživné látky.

V ozónové kosmetice se nepracuje tak, že by se na pokožku pouštěl nestabilní plyn. Ozón se nechá reagovat s nenasycenými mastnými kyselinami v rostlinném oleji. Vznikají stabilnější ozonidy a lipidové peroxidy, které zůstávají v olejové bázi a umožňují využít její aktivní potenciál při místní aplikaci. Laboratorní výzkum popisuje, že tyto látky mohou narušovat membrány a další struktury nežádoucích mikroorganismů, čímž způsobují jejich rozpad a vedou k jejich rychlé a účinné likvidaci. A právě tímto se stává ozónová kosmetika tolik zajímavá.

## JAK OZONIZOVANÉ OLEJE PŮSOBÍ V KOSMETICKÉM KRÉMU

Olej je pro ozón ideálním „nosičem“. Zatímco samotný plyn rychle reaguje a rozpadá se, olej uchovává produkty ozonizace a zároveň pokožku zvláčňuje. Na povrchu kůže tak vzniká kombinace,

kterou běžný krém nenabízí: lipidová péče podporující kožní bariéru a aktivní oxidační složky s čisticím a antimikrobiálním potenciálem.

Pro uživatele se to může projevit několika praktickými způsoby. Pokožka je po aplikaci vláčnější a lépe chráněná před vysušováním. U problematických míst může být přínosem schopnost ozonizovaných olejů pomáhat udržovat povrch kůže v čistotě. U hrubé, popraskané nebo namáhané pokožky je důležitá také pravidelná mastná péče, která omezuje ztrátu vody a vytváří vhodné prostředí pro přirozenou regeneraci.

## PROČ JE KOSMETIKA DIOCHI JINÁ

V Diochi nesázíme na jedinou univerzální recepturu. Ozón propojujeme s olivovým, jojobovým nebo makadamiovým olejem a podle zaměření výrobku přidáváme bylinné extrakty, pryskyřice, éterické oleje, skvalan, vitaminy či koloidní minerály. Díky tomu si lze vybrat mezi jednoduchou koncentrovanou péčí a bohatšími masážními krémy.

Naše produkty jsou „bioinformační“ a zasazujeme je do vlastní filozofie meridiánů a energetické harmonizace. Základem této filozofie je tradiční čínská

medicína, pro kterou je energetický systém těla základem celostního pohledu na živé organismy. Vše souvisí se vším, a podle tohoto hesla byly sestavovány i receptury ozónové kosmetiky Diochi. Hmatatelným základem receptur zůstávají konkrétní ozonizované rostlinné oleje a pečující botanické složky. Právě tato kombinace oslovuje zákazníky, kteří hledají přírodní, víceúčelovou kosmetiku s netradiční aktivní složkou.



### VŠECHNY OZÓNOVÉ PRODUKTY DIOCHI: KTERÝ JE TEN PRAVÝ PRO VÁS?

V aktuální nabídce Diochi je šest samostatných kosmetických přípravků obsahujících ozón nebo ozonizované oleje. Každý míří na jiný typ péče, takže není nutné vybírat podle toho, „který je nejsilnější“, ale podle toho, co vaše pokožka právě potřebuje.

1

#### Diozon clear

– čistá a univerzální péče



Diozon clear je nejjednodušší vstup do světa ozónové kosmetiky Diochi. Obsahuje „pouze“ ozón a olivový olej. Hodí se pro lokální péči o hrubou, suchou a praskající pokožku, pro místa se sklonek k zanášení i jako intenzivnější noční péče. Dezinfekční ozón působí lokálně na problematická místa a díky svému působení na mikroorganismy si s nimi lehce poradí. Působí na akné, plísň, na praskající nebo podrážděné kůže, na různé vyrážky, na opary. Lze jej použít na afty, na záněty v dutině ústní. Lze jej vetřít i do otevřených ran při běrcových vředech, psoriáze nebo ekzemech. Díky hutnější olejové konzistenci stačí malé množství. Nanášejte jej tenkou vrstvou

jednou až dvakrát denně, v okolí očí ještě střídměji. Ideální je ho uchovávat v lednici, ale snese i vyšší teploty. Snadno zkapalní, ale po uložení do chladničky opět ztuhne do původní konzistence.

Je to výrobek, který se snadno stane součástí domácí kosmetické výbavy: na suché lokty, paty, namáhané ruce nebo jednotlivá problematická místa. Chcete-li poznat charakter ozonizovaného oleje bez dalších aktivních směsí, začněte právě zde.

2

#### Panaderm

– pro pleť se sklonek k nedokonalostem



Panaderm kombinuje ozonizovaný jojobový a makadamiový olej s boswellií, myrhou, manukou, tea tree, eukalyptem, vitaminem E a esterem vitaminu C. Je určen především pro problematickou pokožku, kterou chcete čistit, vyživovat a současně chránit před přesušením. Ozonizované oleje tvoří aktivní základ, pryskyřice a aromatické rostlinné složky dávají krému výrazný pečující charakter. Panaderm je logickou volbou pro zákazníka, který nechce na nedokonalosti používat pouze agresivně vysušující přípravek. Nabízí intenzivnější, bylinně laděnou rutinu pro pleť, která potřebuje čistotu i výživu.

3

#### Detoxin krém

– komfort pro suchou a namáhanou pokožku

Detoxin je regenerační a masážní krém s ozonizovanými oleji, koloidními minerály, humáty, rostlinnými extrakty a skvalanem. Působí na suchou, namáhanou a problematickou pokožku;



jeho úkolem je podpořit hydratovaný, jemnější a pružnější vzhled.

Ozonizovaný jojobový a makadamiový olej doplňují mimo jiné pupečník asijský, aloe, lékořice a kigélie. Obsažené fytolátky působí především pro regeneraci jater a žlučníku, při jejich oslabení se kůže stává suchou, ekzematickou se sklonek k vráskám. Obsažené fytolátky působí přes kůži a dostávají se do krevního oběhu, kde pomáhají nejen na místě, kde se projevuje problém, ale působí vnitřně i na dráhu jater a žlučníku. Je vhodný pro pravidelný večerní rituál na suchých partiích těla.

4

#### Estrozin krém

– pro zralou, suchou a méně pružnou pokožku



Estrozin spojuje ozonizovaný jojobový a makadamiový olej s fytoestrogeny a bohatou směsí rostlin a silic. Jedná se o liftingový, regenerační a masážní krém pro péči o vrásky, strie a ztrátu tonusu. Fytoestrogeny působí na pleť jako omlazující elixír. Napodobují účinek přirozených hormonů a vážou se na jejich receptory. Tím stimulují tvorbu kolagenu, elastinu a kyseliny hyaluronové, čímž hloubkově zpevňují, hydratují a chrání pokožku před



předčasným stárnutím. Zároveň zpomalují ztenčování dermis a zlepšují její odolnost.

Pravidelná masáž a lipidová péče mohou zlepšit vláčnost, hebkost a celkový vzhled suché či zralé pokožky. Díky fytoestrogenům dodává pleti svěžest a vitalitu.

Estrozin ocení každý, kdo chce spojit tělovou a pletěvou péči s pocitem luxusnějšího rituálu. Hodí se na partie, kde je žádoucí pružnější a pěstěnější vzhled – například dekolt, břicho, stehna nebo suché oblasti těla. Dále jej doporučujeme na prsa nebo podbřišek např. při menstruačních bolestech.

5

### Venisfér krém

– lehkost a péče o cévní systém



Venisfér je regenerační, relaxační a masážní krém s ozonizovaným jojobovým a makadamiovým olejem. Jeho bylinná směs obsahuje mimo jiné vilín, kaštan koňský, arniku, měsíček, aloe, třezalku, pupečník a rakytník. Obsažené fytolátky působí na krevní oběh, mikrocirkulaci a cévní systém. Proto je vynikající na masáž nohou a péči o pokožku s viditelnými drobnými žilkami či pocitem napětí a únavy. Díky extraktům bylin působících na cévy a srdce jej používají ženy, které vyžadují kvalitní péči bez drobných žilek v obličeji a na ostatních tělesných partiích. Výborné zkušenosti s ním máme i při aplikaci na křečové žíly. Obsažený aescin, extrakt ze semen kaštanu koňského, působí na pleť především **protizánětlivě a proti otokům**. Aescin zpevňuje stěny vlásečnic, zlepšuje mikrocirkulaci krve a zabraňuje hromadění tekutin v tkáních. Zmenšuje váčky pod očima, pomáhá při sklonech

k začervenání, kuperóze (popraskaných žilek), růžovce (rosacea) a podporuje vstřebávání modřin a podlitin. Zlepšuje cirkulaci v podkoží, čímž pomáhá při celulitidě.

*Výborně vynikne večer:* naneste malé množství a masírujte směrem vzhůru od kotníků. Nejde jen o aplikaci krému, ale o několik minut, během nichž se unavené nohy dostanou do centra pozornosti. Pro lidi, kteří celý den stojí, sedí nebo cestují, může být právě tento jednoduchý zvyk důvodem, proč si Venisfér rychle oblíbí.

6

### Diocel Artrizone krém

– masáž při pocitu namáhání a bolesti



Diocel Artrizone krém je určen k masáži svalů, kloubů a namáhaných částí těla. Obsahuje ozonizované oleje, koloidní minerály a rozsáhlou bylinnou směs, v níž najdeme například kostival, kaštan koňský, vrbu bílou, tužebník, dračí krev, boswellii a zázvor. Doporučuje se při namožení svalů a pro péči o oblast kloubů; kosmeticky nejlépe dává smysl jako součást uvolňující masáže po pohybu, dlouhém stání nebo fyzické práci. Je klinicky prokázáno (databáze PubMed), že extrakt z kostivalu lékařského zmírňuje bolest, zánět a otoky svalů a kloubů v případě degenerativní artritidy, akutní myalgie v zádech, výronů, pohmožděnin a zranění. Klíčem k jeho účinnosti je synergie alantoinu (obnova buněk), kyseliny rozmarýnové, která má protizánětlivý účinek, a slizových látek, které zklidňují a hydratují.

*Jeho předností je samotný rituál:* krém nanese na vybranou partii, navlhčenými rukama jej děle

vmasírujete a dopřejete tělu chvíli cílené péče. Právě spojení doteku, rostlinných extraktů a ozonizovaných olejů z něj dělá produkt, po kterém člověk rád sáhne znovu, když potřebuje ulevit od bolesti. Tento jediný krém není určen na obličej jako pěstící krém.

## JAK OZÓNOVÉ KRÉMY POUŽÍVAT, ABY DÁVALY SMYSL

U ozónové kosmetiky platí, že více neznamená lépe. Doporučujeme použít malé množství; u masážních krémů lze po nanesení navlhčit ruce vodou, čímž se obnoví skluz a masáž může pokračovat bez zbytečně velké dávky. Navlhčení rukou lze několikrát opakovat, čímž se zlepši vstřebatelnost účinných látek. Diozon clear se nanáší v tenké vrstvě. Před prvním použitím je vhodný test na malé ploše, zvláště u přípravků s mnoha silicemi a rostlinnými extrakty. Přípravky aplikujte na pokožku podle návodu a vyhněte se očím a sliznicím. Při silném podráždění používání přerušte. Infikované nebo nehojící se rány, rozsáhlý ekzém, náhlý otok či bolest vyžadují odborné posouzení.

## JEDEN PRINCIP, ŠEST CEST K PĚSTĚNĚJŠÍ POKOŽCE

Největší výhodou ozónové kosmetiky je její praktičnost. Stačí vybrat výrobek podle skutečné potřeby: Diozon clear jako univerzální základ, Panaderm pro problematickou pleť, Detoxin pro suchost, Diocel Artrizone pro masáž namáhaných partií, Estrozin pro zralou a méně pružnou pokožku a Venisfér pro pleť s žilkami nebo pro unavené nohy s křečovými žilami. Ozón zní neobvykle – a právě v tom je jeho kouzlo. V oleji se z prchavého plynu stává stabilnější kosmetický systém, který propojuje čistící potenciál s výživou rostlinných lipidů. Když k tomu přidáme cíleně sestavené bylinné směsi, vznikají přípravky, jež nejsou jen dalšími voňavými krémy, ale promyšlenými pomocníky pro konkrétní okamžiky.

Začněte tím, co vás trápí nejvíce. Jedno suché místo, problematická pleť, unavené nohy nebo svaly po pohybu. Právě tam může každodenní minuta péče udělat nejviditelnější rozdíl – a ukázat, proč si ozónové krémy nacházejí stále místo v domácí kosmetice. 🌿

*DioGummies – gumové bonbóny*

# KAŽDODENNÍ PÉČE PROMĚNĚNÁ V PŘÍJEMNÝ RITUÁL

NOVINKA



Diochi rozšiřuje svou nabídku o novou generaci doplňků stravy v podobě gumových bonbónů DioGummies. Tři nové produkty propojují promyšlené kombinace rostlinných extraktů, beta-glukanů, vitaminů, minerálních látek a dalších aktivních složek s pohodlnou formou, kterou lze snadno zařadit do běžného dne.

**FytoImun** je zaměřený na každodenní péči o imunitu, **MycoBiol** propojuje podporu imunitního systému s péčí o střevní mikrobiom a **VistaBeria** přináší komplexní recepturu určenou pro péči o zrak. Všechny tři produkty jsou bez cukru, veganské a obsahují 60 jednotlivě balených bonbónů.

## NOVÁ FORMA V ŘADĚ Via Longae Vitae

DioGummies rozvíjejí filozofii **Via Longae Vitae** v podobě, která odpovídá tempu současného života. Místo polykání kapslí nabízejí měkký gumový bonbón s přesně definovaným obsahem aktivních látek. Každý kus je zabalen samostatně, a proto není nutné nosit celé balení ani bonbóny přesypávat do jiné nádoby. Snadno si tak připravíte svou denní dávku do práce, školy nebo na cesty.

Všechny tři varianty mají několik společných vlastností: jsou bez cukru, slazené erythritolem, veganské a v jednom balení nabízejí 60 bonbónů o celkové čisté hmotnosti 150 gramů. Nejde však pouze o tři příchutě stejného výrobku. Každý produkt má vlastní recepturu, jiné aktivní látky a jiné zaměření.

### FYTOIMUN

*každodenní péče o imunitu*

**FytoImun** představuje svěží, citrusově laděnou variantu DioGummies s mandarinkovou příchutí. Jeho receptura stojí



ANTIOXIDAČNÍ  
OCHRANA



ROSTLINNÉ  
EXTRAKTY



INSPIRACE  
PŘÍRODOU



BIOINFORMAČNÍ  
SLOŽENÍ



INDIVIDUÁLNĚ  
BALENO



SUGAR  
FREE



VEGAN



na několika druzích přírodních polysacharidů a rostlinných extraktů. Obsahuje beta-glukan z ovsu a beta-glukan z kvasinek, oba se standardizací nejméně 70 %, a dále arabinogalaktan. Arabinogalaktan je přírodní polysacharid (komplexní cukr), který se získává především z mýzy modřínu. Funguje jako vynikající rozpustná vláknina a prebiotikum. Tyto složky doplňuje extrakt z plodů zlatice, květu bezu černého a květu lípy. Ve složení nechybí ani extrakt z aloe vera s obsahem acemannanu a citrusové bioflavonoidy. Výsledkem je široce sestavená směs, v níž se propojují tradiční rostliny známé zejména z podzimního a zimního období s moderně využívanými přírodními látkami.

Dětem od tří let jsou určeny dva bonbóny denně, dospělým čtyři. Při doporučené dávce pro dospělé tak FytoImun poskytuje například 120 mg beta-glukanů z ovsu, 80 mg beta-glukanů z kvasinek, 320 mg arabinogalaktanu a 100 mg citrusových bioflavonoidů.

Mandarinkovo-citrusová chuť působí lehce a svěže, jednotlivé balení každého bonbónu navíc usnadňuje dávkování i přenášení v kabelce, batohu nebo cestovním zavazadle.

## MYCOBIOL

*spojení imunity a střevního mikrobiomu*

**MycoBiol** představuje nejkomplexnější z trojice novinek. Jeho koncept vychází z propojení imunitního systému a střevního prostředí. Receptura kombinuje hned tři zdroje beta-glukanů: beta-glukan z kvasinek, ovsu a vitálních hub Reishi a Shiitake. Trojici beta-glukanů doplňuje arabinogalaktan z modřínu a probiotická kultura **Bacillus coagulans**. Dále v produktu najdeme extrakt z plodů zlatice, květu ibišku a echinacey. Směs uzavírají vitamin C a zinek, které recepturu doplňují o vitaminovou a minerální složku.

Při dávce čtyř bonbónů jde o 120 mg beta-glukanů z kvasinek, 120 mg beta-glukanů z hub, 80 mg beta-glukanů z ovsu, 200 mg arabinogalaktanu a jednu miliardu CFU probiotické kultury. Toto unikátní složení je navrženo pro podporu imunitního systému a udržení zdravé rovnováhy střevního imunitního systému.

MycoBiol má exotickou příchut' manga a maracuju. Je bez cukru, veganský, bez lepku a bez GMO. Doporučená dávka činí dva bonbóny denně pro děti od tří let a čtyři pro dospělé. MycoBiol propojuje houbové extrakty, tři zdroje beta-glukanů, probiotika, vitamin C, zinek a vybrané rostlinné složky v jediné praktické formě.

## VISTABERIA

*barevná receptura pro péči o zrak*

Třetí novinka obrací pozornost k očím. **VistaBeria** vyniká ovocnou příchutí cherry berry a recepturou postavenou na astaxanthinu, luteinu, zeaxanthinu, šafránu, borůvce, zinku a mědi.

Astaxanthin je silný antioxidant, který je považován za jeden z nejlepších prostředků pro ochranu buněčných membrán. Primárním přírodním zdrojem astaxanthinu je **Haematococcus pluvialis**, mikrořasa,

ložené mimo jiné na extraktu z borůvky černé.

**Objevte DioGummies**  
– novou podobu každodenní péče

Nová řada DioGummies přináší tři odlišné zaměřené produkty, které spojuje snadné užívání a pečlivě sestavené složení. Gumová forma může být příjemným řešením pro všechny, kterým nevyhovují kapsle nebo tablety, a zároveň pomáhá proměnit pravidelné užívání doplňků stravy v jednoduchý každodenní rituál. Jednotlivě zabalené bonbóny se snadno vezmou s sebou a díky třem rozdílným příchutím si každý může vybrat variantu podle své potřeby.

DioGummies tak spojují praktičnost moderního životního stylu s recepturami inspirovanými přírodou. Nejde jen o sladkou formu doplňku stravy, ale o tři



která jej produkuje jako ochranný antioxidant v reakci na světlo nebo jiné stresory prostředí.

Zeaxanthin je přírodní žlutooranžový pigment (karotenoid), který si lidské tělo nedokáže samo vyrobit. Společně s luteinem se hromadí v oční sítnici, kde funguje jako silný antioxidant a přirozený filtr, který **chrání oči před poškozením škodlivým modrým světlem**.

VistaBeria je určena pro lidi, kteří chtějí věnovat větší pozornost očím a začlenit péči o zrak do svého každodenního režimu. Její složení propojuje přirozeně zbarvené látky, ovocný a rostlinný extrakt a vybrané minerály do jednoho bonbónu. Také tento produkt je bez cukru, veganský a jednotlivě balený. Balení obsahuje 60 bonbónů o celkové čisté hmotnosti 150 gramů. Ovocná příchut' cherry berry dobře doplňuje charakter receptury za-

promyšlené směsi, z nichž každá má své jasné zaměření a vlastní charakter. DioGummies jsme vytvořili pro všechny, kteří chtějí o sebe pečovat pravidelně, ale zároveň hledají příjemnou, moderní a praktickou alternativu ke klasickým tabletám a kapslím. Každý ze tří produktů má vlastní promyšlenou recepturu a jasné zaměření: **FytoImun** pro každodenní podporu imunity, **MycoBiol** pro propojení péče o imunitní systém a střevní mikrobiom a **VistaBeria** pro komplexní péči o zrak.

Vyberte si produkt podle toho, čemu chcete věnovat největší pozornost, nebo si sestavte vlastní péči podle aktuálních potřeb.

**DioGummies nejsou jen novinkou v nabídce Diochi. Jsou novým způsobem, jak si péči o zdraví skutečně vychutnat.**

**Vaše Diochi**

# DÁMY, POTŘEBUJETE ZKLIDNIT HORMONÁLNÍ SYSTÉM?

PRO ŽENY

*Sáhněte po „CYTONICu“*



Cytonic jsou přírodní bioinformační kapsle založené na účinných listů jihoamerické rostliny **Maytenus ilicifolia**, známé také pod názvy Espinheira Santa, Cango-rosa nebo májka křemelistá. V Paraguaji, Argentině a Brazílii má tato bylina dlouhou tradici. Místní obyvatelé z jejích listů připravují čaj, který popíjejí jako tonikum, aperitiv a prostředek pro celkové osvěžení organismu. Díky svému širokému využití bývá Maytenus označován jako „**zelený poklad Jižní Ameriky**“.



## SÍLA JEDINÉ VÝJIMEČNÉ ROSTLINY

Listy rostliny Maytenus ilicifolia obsahují pestrou škálu přírodních látek, mezi které patří katechiny, epikatechin, proanthokyanidiny, celastrol, maytenin, třísloviny, polysacharidy a minerály, například vápník, hořčík, železo a křemík. Maytenus ilicifolia je všestranně působící rostlina tradičně spojovaná s vitalitou, trávením, cévním systémem, a především ženskou rovnováhou.

## PODPORA ŽEN V OBDOBÍ HORMONÁLNÍCH ZMĚN - MENOPAUZY

Maytenus ilicifolia je v materiálech Diochi charakterizován jako bohatý zdroj přírodních fytohormonů a fytoestrogenů. Proto je Cytonic doporučován zejména ženám v období menopauzy, kdy se mohou objevovat výkyvy nálad, změny vitality, návaly horka nebo celkový pocit hormonální ne-

rovnováhy. Rostlina je tradičně spojována také s menstruačním komfortem a péčí o ženský organismus.

A stejně jako je babí léto přechodové období mezi létem a podzimem, působí Cytonic i na přechodové období ženského organismu. Právě období přechodu klade zvýšené nároky na psychiku, pohybový aparát i celkovou regeneraci. Cytonic může být součástí komplexní péče zahrnující pestrou stravu, dostatek pohybu, kvalitní spánek a pravidelný pitný režim. Nejde o náhradu hormonální léčby ani léků předepsaných lékařem.

## TRÁVENÍ, ENERGIE A PŘIROZENÁ OČISTA

Tradiční používání Maytenusu je úzce spojeno také s trávením. Rostlina působí jako prostředek podporující žaludek, střeva a přirozené vylučování. Zmiňována je také v souvislosti s metabolismem kyseliny močové, cévní soustavou, pokožkou a celkovou regenerací. Dostatečný příjem tekutin je proto při užívání Cytonicu důležitý. Cytonic ocení především ženy, které se cítí vyčerpané, procházejí obdobím zvýšené zátěže nebo chtějí podpořit svou vitalitu prostřednictvím tradičně využívané jihoamerické byliny. Jednoduché složení umožňuje soustředit sílu produktu na jediný pečlivě vybraný rostlinný extrakt.

Balení obsahuje **90 kapslí**. Aktuální stránka Diochi uvádí užívání třikrát denně, ma-

ximálně dvě kapsle; vždy je však nutné řídit se dávkováním uvedeným na zakoupeném obalu. Přípravek není vhodný pro děti ani pro těhotné a kojící ženy. Doporučená denní dávka se nesmí překračovat.

*Maytenus ilicifolia nemá v Evropské unii schválená zdravotní tvrzení. Cytonic je doplněk stravy, nikoliv léčivý přípravek, a nenahrazuje pestrou stravu ani odbornou léčbu.* 🍵



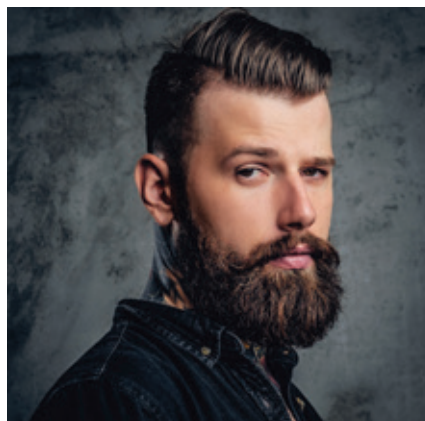


# ALFA ARTRIZONE

## *komplexní podpora po padesátce* (nejen pro muže)

PRO MUŽE

S přibývajícím věkem se u mužů často začíná ozývat více oblastí současně. Klesá vitalita, klouby potřebují větší péči a pozornost si zaslouží také prostata, cévní systém, paměť a celková schopnost regenerace. **Alfa Artrizone** je bioinformační doplněk stravy z řady Řeckého pentagramu Diochi, vytvořený z koncentrovaných rostlinných extraktů a silice. Rychle se vstřebává a je zaměřen na navrácení svěžesti a vitality organismu.



silice z pelargonie sidoides a čistý piperin z pepřovníku černého. Lékořice spolu s kurkuminem má protizánětlivé působení, zatímco piperin pomáhá výrazně zlepšovat využitelnost dalších obsažených látek.

Právě vzájemná kombinace rostlinných extraktů je hlavní předností Alfa Artrizone. Jednotlivé složky se doplňují a společně vytvářejí přípravek zaměřený na ledviny, močový měchýř, prostatu, klouby, zánětlivou rovnováhu, prokrvení, vitalitu a regeneraci.



### KURKUMIN JAKO ZÁKLAD RECEPTURY

Hlavní složkou přípravku je extrakt z kurkumy dlouhé - *Curcuma longa* - s obsahem vysoce čistého, 95% kurkuminu. Nejde tedy pouze o rozemletou kurkumu, ale o koncentrovanou účinnou látku. Kurkumin je spojován především s péčí o přirozenou zánětlivou rovnováhu organismu. Právě dlouhodobé zánětlivé procesy mohou negativně ovlivňovat pohybový komfort, regeneraci i celkovou kondici.

Účinky kurkuminu se zmiňují také v souvislosti s prostatou, metabolismem, srdcem, pamětí a krevními destičkami. Alfa Artrizone kapsle jsou proto koncipovány zejména jako podpora pro lidi po padesátce, kteří chtějí pečovat o více oblastí svého zdraví současně. I když se zde zmiňují prostatické potíže, účinné látky v bioinformačních kapslích Alfa Artrizone pozitivně působí i na ženské zdraví, protože jejich primární pomoc spočívá **v harmonizaci meridiánu ledvin a močového měchýře, které mají na starost kosti a klouby.**

### PROSTATA A MUŽSKÁ ROVNOVÁHA

Prostata se po padesátce stává jedním z důležitých témat mužského zdraví. Alfa Artrizone kapsle jsou určeny pro komplexní podporu člověka ve zralém věku a oblast prostaty je výslovně uvedena mezi jeho hlavními tématy. Výhodou pří-

pravku je jeho široce sestavená receptura. Nesoustředí se pouze na jednu oblast, ale propojuje péči o prostatu s podporou kloubů, cév, vitality a celkové regenerace. To odpovídá potřebám mužů, u nichž se s věkem obvykle neobjevuje pouze jedna izolovaná obtíž, ale více vzájemně propojených změn.

Při nových, dlouhodobých nebo zhoršujících se obtížích souvisejících s prostatou je však vždy důležité navštívit praktického lékaře nebo urologa. Doplněk stravy nenahrazuje odborné vyšetření!

### KLOUBY, POHYB A PŘIROZENÁ ZÁNĚTLIVÁ ROVNOVÁHA

Druhou významnou oblastí působení Alfa Artrizone jsou klouby a pohybový aparát. Receptura kombinuje kurkumin s pupečníkem asijským neboli *Centella asiatica*. Jeho přirozené triterpeny jsou popisovány v souvislosti s protizánětlivým působením, metabolismem kolagenních tkání, periferním prokrvením a dále při revmatických a artritických bolestech. Pupečník asijský zároveň podporuje prokrvení a je spojován s péčí o cévy, pokožku a nervový systém. Jeho spojení s kurkuminem proto vytváří zajímavý základ pro muže, kteří chtějí zůstat aktivní, pohybliví a v dobré kondici i ve vyšším věku.

### SÍLA PEČLIVĚ VYBRANÝCH EXTRAKTŮ

Recepturu dále doplňuje lékořice lysá, aescin z kaštanu koňského, zakapslovaná



*Alfa Artrizone může být vhodnou součástí každodenní péče o zdraví lidí po padesátce, nejlépe společně s pravidelným pohybem, vyváženou stravou a preventivními lékařskými kontrolami. Jde o doplněk stravy, nikoliv o léčivý přípravek. Nenahrazuje odbornou léčbu ani vyšetření u lékaře.* 🧡





# Příběhy z poradny

Skutečné příběhy a rady, které pomáhají zvládat každodenní výzvy

## ČASTÁ NEMOCNOST CHLAPCE

Tento týden mě navštívila maminka s 8letým chlapcem, důvod jejich objednání byla častá nemocnost a užívání antibiotik během jarního období. Chlapec měl mírně nadváhu, jeho jídelníček byl poměrně dobře nastavený, bydlí na vsi a vypadal, že má dobrou vitalitu, sportuje, takto bych si představoval zdravé dítě. Rozhodli jsme se, že provedeme diagnostiku Oberonem, zda najdeme, co by mohlo být v pozadí. Hned jak začala diagnostika probíhat, viděl jsem, že je něco hodně špatně. Na rozdíl od dojmu, jakým chlapec působil, byly všechny hodnoty velmi špatné. Také rezonanční křivky odpovídaly výrazné virové zátěži. Zeptal jsem se maminky, zda nemívá opary a dozvěděl jsem se, že cca před 14 dny měl celý

oblíček slitý opary. Také po dokončení diagnostiky bylo ve výsledku měření zatížení viry způsobujícími opary a viry pocházející z vody. Vzhledem k bydlení na vesnici a vlastní studni může docházet k nějakému průsaku z hospodářských budov. Chlapci jsem doporučil užívat **kapky Dinavir** a v malém množství také **Sagradin** pro likvidaci virů v těle a paní mi řekla, že vydesinfikují i studnu, což už několik let nedělali, tím by to mělo být vyřešeno.

čisté vody, je to rozemletý minerál šungit, který má vynikající energetické vlastnosti a zároveň obsahuje minerály v té nejčistší podobě, kterou je koloidní forma, zároveň náklusá chuť octu, který je použit jako konzervant napomáhá omezení pocení. Dále lze použít také rozpustné šumivé tablety, které obsahují vitamíny a osvěžující jsou **Citrus**, nebo **Tropic**.

## LETNÍ DOPORUČENÍ

Občas se mě také klienti ptají, co si mají přidávat v létě, když je takové

## VELIKÝ STRES MANAŽERKY

Opět se ke mně objednala klientka, která pracuje v pozici manažerky, kde je nucena neustále obhajovat svoji roli v mužské konkurenci, což při její křehkosti a oslabené energii ledvin stojí velké množství energie. K tomuto se ještě přidaly sousedské neshody, vše se děje kvůli dospívajícím dětem



teplo a hodně se potí. To jim vždy doporučím užívat kapičky **Biomínérál**, které se mohou nakapat do sklenice





a vytváří to stav napětí, výměn názorů na výchovu na obou stranách. Tímto se klientka dostala do stavu naprostého psychického přetížení, mnohdy s objevujícími se prvky až vzteku a agrese, což je u ní zcela neobvyklé. V rozhovoru s ní bylo patrné, že nedokáže být nad věcí a jak se to týká jejich dětí, neudrží odstup. Do toho se ještě výrazně zhoršil spánek, zejména fáze usínání, která souvisí s nadměrným přemýšlením a přemítáním. Doporučil jsem jí užívat kombinaci **kapkek Levamin** na získání odstupu, **tablet Vista clear**, které pomohou játrům s hněvem a meduňka pomůže zklidnění. Večer pak ještě kapky Nervamin na zklidnění nervové soustavy. To by bylo, aby jí to nepomohlo dostat se do rovnováhy.

### HORKOST V OBLIČEJÍ

Naše dlouholetá klientka se dostala do přechodového období, kde je jí výrazně horko, včetně návalů, pocení a dalších projevů. K těmto obvyklým symptomům se přidalo také velice silné začervenání celého obličeje s výrazným pálením. Tento stav přetrvával již delší dobu po celé dny. S tímto stavem byla klientka na kožním, kde jí byla doporučena mastička, ta však stav ještě mnohem více zhoršila. Zde byla každá rada drahá, dlouho jsem přemýšlel a nakonec jsem doporučil osvědčené **Astofresh kapky**. Aplikovala si je po několika kapkách do láhve s vodou, kterou popíjela během dne a ještě jsem jí doporučil, aby si potírala obličej namočenou gázou v tomto roztoku. Výsledek byl velice pozitivní, cítila výrazně ochlazení v celém těle, dokonce po 14 dnech musela přestat vodu s Astofreshem pít, neboť jí začala být zima a stav pokožky obličeje se také zlepšil.

### ZVÝŠENÁ TEPLOTA A BOLEST KLOUBŮ

Je to týden, co přetrvávají vysoké teploty během celého dne, v tomto



období může snadno dojít k celé řadě neobvyklých obtíží, s kterými si příliš neví rady moderní medicína. Dlouholetá klientka mě zkontaktovala s tím, že ji bolí hlava, má zvýšenou teplotu, těsně nad 37 stupňů lehce ji pobolívá v krku. K tomu se přidává bolestivost kloubů. U lékaře jsou všechny hodnoty odběrů zcela v pořádku, takže se dokonce dozvěděl, že se jí asi nechce do práce. Výše uvedené obtíže přesně odpovídají diagnóze napadení chladným větrem podle čínské medicíny. K tomu dojde, pokud na vás působí klimatizace, průvan, větráky, otevřená okénka v autě, nebo se zpotíte a následně vás ofoukne. V tomto případě je vhodné nasadit **Baktevir**, případně přidat **Gerocel kapsle**, které odstraňují vítr z těla a navodí pocení. Pocením odejde škodlivina z těla ven. Přesně tato doporučení jsem také doporučil klientce, která mě kontaktovala.

### NEOBVYKLÝ PROBLÉM U DÍTĚTE

Domnívám se, že za ty roky, co se zabývám poradenstvím a diagnostikou jsem již slyšel snad všechno. Ale není tomu tak, opět jsem byl překvapen, když ke mně přišla maminka s malým chlapcem a na dotaz, co ji přivádí, mi řekla, že mu plave hovínko, skoro pokaždé. Zachoval jsem vážnou tvář, jedná se přeci o důležité sdělení, které si zasluhuje dostatek pozornosti. Provedli jsme diagnostiku přístrojem Oberon. Chlapec měl v podstatě velice dobré výsledky, svědčící o dobrém zdraví.



Jediné, co se ukázalo, byla přemnožená kvasinka v trávicím traktu, ta právě způsobovala kvašení a větší přítomnost vzduchu ve stolici a následně plavání na povrchu. Tento stav může nastat, pokud se konzumuje větší množství mléčných výrobků, sladkostí včetně ovoce, nebo čerstvé pečivo a buchty. Doporučil jsem omezit tyto potraviny a chlapci nasadit po každém jídle 3 kapičky **Intocelu**, který obsahuje dračí krev a další byliny, které omezují patogeny ve střevech.

### BOLESTI ZAD A KOLEN

Jako každý rok, tak i tento mě navštívila klientka, která sem přilétá jednou za rok z Ameriky, kde trvale žije a sem přilétá za rodiči. Vždy se za mnou staví a řešíme, co je třeba v oblasti zdraví. Tentokrát to byly bolesti v bederní oblasti, k tomu se



přidává ještě bolest kolen. Dříve byla horkokrevná, nyní jí bývá větší chladno, což ukazuje na oslabení ledvin z pohledu čínské medicíny. Abychom výrazně posílili energii ledvin a zlepšili také prokrvení oblasti páteře a kloubů, doporučil jsem jí užívat **Alfa artrizone** kapsle a k tomu ještě **kapky Diocel**. Zda to bylo dobře doporučeno, a přinese to zlepšení, se dozvím až za rok, při její další návštěvě. Pro jistotu si nakoupila více balení, aby jí to vydrželo déle. 🍀



Leoš Poskočil

Zabývá se poradenstvím v oblasti zdraví a zdravého životního stylu. Využívá přitom diagnostický systém Oberon, znalosti dietetiky a tradiční čínské medicíny. Působí jako vedoucí Sféry klubu v Třebíči.

# AKČNÍ KOMBINACE PRODUKTŮ PRO ZÁŘÍ A ŘÍJEN

sleva  
15%



## Vyčistěte filtry!

*Základ detoxikace  
– játra a ledviny*

**DETOXIN  
+ DIOCEL kapky**



## Toxiny bez šance

*Podpora žaludku a plic*

**ASTOMIN  
+ BAKTEVIR kapky**



## Čistá střeva = volné dýchání

*Imunita začíná  
ve střevech*

**DEVIRAL Plus  
+ ASTOFRESH tablety**



## Lehkost bytí

*NE křečím  
a svalové únavě!*

**LIPODESTRON  
kapsle + DIOCEL  
BIOMINERÁL kapky**





# NAKUPUJTE VE VELKÉM A UŠETŘÍTE

**3 + 1  
za  
50%**

## ESTROZIN kapky



*Hormonální  
rovnováha  
pro ni*



## ANDROZIN kapky



*Hormonální  
rovnováha  
pro něho*



## ESTROZIN krém



*Svěžest  
a vitalita díky  
fytoestrogenům*



## DIOCEL ARTRIZONE krém



*Pohyb  
bez bolesti*



## Maytenus ilicifolia čaj



*Podpora trávení*



## Smilax officinalis čaj



*Podpora  
urogenitálního  
systému*



## VIRAIMUN kapsle



*4 vitální  
houby  
v jednom  
balení*



## CITRUS šumivé tablety



*Vyměňte sladké limonády  
za zdravé pití*



**2 + 1  
za  
50%**



### **8 + 1 zdarma - na všech klubech Diochi a centrále**

Při nákupu nad 3000 Kč v e-shopu Diochi doprava zdarma

Při nákupu nad 5000 Kč - sleva 10% Kód akce: CZA1192

Slevové akce nelze kombinovat

**8 + 1  
zdarma**

# Pojďme se setkat osobně

## akce bioterapeuta

### Vladimíra Řuriny



**2. 9. 2026**  
13-17 hod.  
LIBEREC, ul. 8. března, 72/12a  
**Přednáška a diagnostiky Vladimíra Řuriny**  
liberec@diochi.cz, tel.: +420 602 295 795

**21. 9. 2026**  
14-18 hod.  
PRAHA, Na Příkopě 17, klub Diochi  
**Diagnostiky zdraví Vladimíra Řuriny**  
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

**22. 9. 2026**  
10-13 hod.  
PRAHA, Na Příkopě 17, klub Diochi  
**Diagnostiky zdraví Vladimíra Řuriny**  
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

**6. 10. 2026**  
16 hod.  
ČESKÝ TĚŠÍN, Hotel Piast, Nádražní 208  
**Přednáška a diagnostiky Vladimíra Řuriny**  
tesin@diochi.cz, tel.: +420 777 293 601

**7. 10. 2026**  
16 hod.  
OSTRAVA, lékárna Apavar, Jurečkova 16  
**Terapie, přednáška, diagnostiky Vladimíra Řuriny**  
ostrava@diochi.cz, tel.: +420 724 484 811

**13. 10. 2026**  
16 hod.  
BOSKOVICE, Komenského 307/55, salonek hotelu Slavie  
**Přednáška a diagnostiky VI. Řuriny**  
boskovice@diochi.cz, tel.: +420 775 115 619

**14. 10. 2026**  
17 hod.  
PROSTĚJOV, KaS centrum, Komenského 6  
**Přednáška a diagnostiky VI. Řuriny**  
prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738

**20. 10. 2026**  
10-15 hod.  
BRNO, Václavská 4, klub Diochi  
**Terapie Vladimíra Řuriny**  
tel.: +420 775 187 079

! Nutno objednat předem

**20. 10. 2026**  
17 hod.  
**PŘEDNÁŠKA**  
BRNO, Malinovského nám. 4  
**Přednáška a diagnostiky Vladimíra Řuriny**  
tel.: +420 775 187 079

! Nutno objednat předem

**21. 10. 2026**  
10-15 hod.  
BRNO, Václavská 4, klub Diochi  
**Terapie Vladimíra Řuriny**  
tel.: +420 775 187 079

! Nutno objednat předem

**26. 10. 2026**  
14-18 hod.  
PRAHA, Na Příkopě 17, klub Diochi  
**Diagnostiky zdraví Vladimíra Řuriny**  
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

**27. 10. 2026**  
10-13 hod.  
PRAHA, Na Příkopě 17, klub Diochi  
**Diagnostiky zdraví Vladimíra Řuriny**  
praha@diochi.cz, tel.: +420 728 318 160

**3. 11. 2026 v 17 hod.**

## VELKÁ PODZIMNÍ PŘEDNÁŠKA Vladimíra Řuriny

PRAHA

Francouzský institut,  
Štěpánská 35

Info a objednávky:  
info@diochi.cz

tel.: +420 222 764 004



**4. 11. 2026**  
10-15 hod.  
TERAPIE  
ČESKÉ BUDĚJOVICE, salonek Dům kultury Metropol  
**Terapie, diagnostiky a přednáška VI. Řuriny**  
17 hod přednáška, salonek OC  
budejovice@diochi.cz, tel.: +420 775 622 006

**5. 11. 2026**  
10-15 hod.  
TERAPIE  
TÁBOR, Koželužská 140, klub Diochi  
**Terapie a diagnostiky Vladimíra Řuriny**  
tabor@diochi.cz,  
tel.: +420 381 258 109

! Nutno objednat předem

## diagnostiky zdraví Oberonem

**14. 9. 2026**  
**7. 10. 2026**  
CELÝ DEN  
TÁBOR, Koželužská 140, klub Diochi  
**Diagnostika Oberonem Leoš Poskočil**  
tabor@diochi.cz,  
tel.: +420 381 258 109

! Nutno objednat předem

**3. 9. 2026**  
**17. 9. 2026**  
**1. 10. 2026**  
**15. 10. 2026**  
BRNO, Václavská 4, klub Diochi  
**Diagnostika Oberonem Leoš Poskočil**  
brno@diochi.cz,  
tel.: +420 775 187 079

! Nutno objednat předem

**ZÁŘÍ /  
ŘÍJEN**  
CELÝ DEN

MĚLNÍK, Kosmonautů 3015  
**Diagnostika Oberonem Lenka Pavlíková**  
neratovice@diochi.cz,  
tel.: +420 602 186 630

! Nutno objednat předem



# SEZNAM PRODEJNÍCH A PORADENSKÝCH MÍST

## MEZISKLADY

- Beoun:** Jankásková M., Fibichova 405, 606 809 886;  
**Blansko:** Ježková V., homeopatie, poradenství, Pražská 3 b, Blansko, 605 500 059;  
**Blatná:** PharmDr. Švecová D., Zahradnická 1078, lékárna Arnika, 383 422 145;  
**Bohumín-Pudlov:** Žvaková P., Meditační centrum probuzení, Na Chalupách 12, 777762080;  
**Brno:** Ježková V., lékárna Orion, Majdalenky 908/10a, Brno, 605 500 059;  
 Makešová R., Cejl 62, 5. patro., 608 354 354;  
 • **Pišťáčkova D., A-studio,** Hybešova 61, 777 271 162;  
 Sobotková E., Stará osada 570, Zastávka u Brna, tel. 733 113 567;  
**Brumov-Bylnice:** Vaňková M., S. Družba, 739 573 817;  
**Bukov u Příbrami:** Chrenšćová D., 603 523 114;  
 • **Česká Lípa:** Radka Čermáková, Paní Zdislavy 418/8, 470 01, tel.: 603 104 061;  
**České Budějovice:** MUDr. Ing. Kastnerová M. PhD, tel.: 773 669 687;  
**Český Tešín:** Tomiczková J., Prodejna zdravé výživy-VEGA, Havlíčkova 5, 558 713 483, 608 473 737;  
**Děčín:** Dr. Rulc P., Saská 100/32, 774 802 824, 725 679 560;  
**Dolní Jirčany:** Ing. Petra Hrdličková, K Ořechovce 345, 725 703 606  
**Dolní Olešnice:** Ing. Cestrová Bohdanka, Dolní Olešnice 93, okres Trutnov, 733 514 427  
**Frydek-Místek:** Němčíková J., J. K. Tyla 203, 608 428 332;  
**Frydlant nad Ostravicí:** Bakotová V., Janáčkova 1240, 608210237, 595171000;  
**Holice:** Hodešovice 79, Zdeněk Khol, 776 204 998;  
**Hradec Králové:** Paulusová M, Ulrychovo nám 738, 607 962 775;  
**Hranice na Moravě:** Šrubařová D., Masarykovo nám. 92, 605 119 107;  
 Dita Netolická, ul. Pospíšilová 1162/4, 731 510 389;  
**Hrotovice:** Cafourková M., Sokolská 547, 606 723 857;  
**Humpolec:** Majorová L., Voňavý krámek, Husova 140, 736 217 104;  
**Jevíčko:** Komoňová V., prodejna Harmonie, Třebovská 839, 602 347 037;  
**Kardavec:** Fuhrmannová H., U Hájenky 9, 604 514 672;  
**Karviná:** Aileen, S. Sedláčková, Masarykovo nám. 2457/10, Karviná Fryštát, 774 835 874;  
**Karlovy Vary:** Martina Macková, Lesov 11, 777 026 663;  
 • **Kolín:** Petr Hradecký, Květinářství Lottus, U Kostelíčka 138, 731 851 041,  
 Sasková Dita, Macharova 1338, 777 341 338;  
**Kostelec u Křížku:** Knoblochová I., 721 210 006;  
**Krnov:** Šimčák M., Studio Eben, hlavní nám. 15, 602 761 008;  
**Kuřim:** Žáčková B., Masáže Blanche, Bezručova 1116, 603 485 577;  
**Liberec:** Vancová R., Péče o zdraví, Kostelní 10/5, 725 293 310;  
**Litoměřice:** Králová M., Klub zdraví Mirka,

- Odboje 53, 605 255 453, 723 230 000;  
**Litomyšl:** Drahošová V., SALON FEMINA, Dukelská 1069, 461 612 054, 774 526 355;  
**Mělník:** Dvořáková J., Celní 3381 - u přístavu, 605 255 961;  
**Mladá Boleslav:** Eva Jarolímová, Jana Palacha 1031, 605 103 608;  
**Moravská Třebová:** Komoňová V., 602 347 037;  
**Moravské Budějovice:** EXOLESCO s.r.o., Lukov 6, 724 653 150;  
**Napajedla:** Ing. Hana Hiršová, Komenského 1133, 732 222 235;  
**Nejdek:** Jiřina Flídrová, Okružní 1155/5, 362 22, 602 148 135  
**Neratovice:** Svoboda M., nám. Republiky 990/9, 602 186 630;  
**Nový Jičín:** Pechová S., Drogerie Byliny, Máchova 15, 604 201 267;  
 • **Nymburk:** Prekslová M., Jasminová 2138, 723 521 865;  
**Olomouc:** Zapletalová V., Regenerační centrum, Sladkovského 61, 775 620 402;  
**Pacov:** Mgr. Veselková Z., Poliklinika 1. patro, Žižkova 922, 777 661 054;  
**Pelhřimov:** Melicharová H., Menhartova 1528, 724 132 519;  
 Hamalčíková K., Poděbradová 22, biovitalpelhřimov@seznam.cz, 739 323 358;  
 • **Písek:** Mgr. Bouzová I., Zelená lékárna, Žižkova třída 403/48, 382 213 995;  
 L. Čapková, Chelčického 54, Esence života., 737 485 487;  
**Plzeň:** Kůrková R., Lékárna v Bezovce, 377 423 462;  
**Podbořany:** MUDr. Hodková L., Dukelská 893, 777 834 568;  
**Polička:** Vomáčka František, Polička 57201, 739 071 637;  
**Praha 2:** Dominiková J., 776 776 416;  
**Praha 3:** Zeithamlová E., 728 7388 53;  
 Machová D., 603 520 533;  
 Sárázová A., 773 800 608;  
 Laky L., 775 606 758;  
**Praha 5:** Ing. Čamrová E., Ecovital internacionál, Na Václavce 1369/24, tel. 724 909 495;  
**Praha 8:** Koutná J., Sokolovská 5/49, Království krásy, 602 813 903;  
**Praha 9:** Bartošová A., 608 784 951  
**Příbram:** Švandelíková, OPAL poliklinika RAVAK, I.p., 731 173 722;  
 Řezníčková L., Milinská 193, 603 182 674;  
**Říčany:** Bartošová A., 608 784 951;  
**Rosovice:** Danuše Chrenšćová, Rosovice 60, 603 523 114;  
**Sokolov:** Mgr. Kůrková R., Nábřeží Petra Bezruče 430  
**Svitavy:** Mgr. Studénková J., nám Míru 138/80, 776 197 526;  
**Teplice:** Masarykova tr. 84 (100m. za čerpací stanici Shell) na tel.č 601 282278, 704 873942  
 Ing. Svatava Hakrová, Trnovanská 1280/23, 415 01 Teplice, tel.: 604 782 130;  
**Tisá:** Tereza centrum, Němcová V., Rájec 324/E, 605 506 745;  
**Tišice:** Věra Hovorková, Mlékojedská 76, 277 15, 605102065;  
**Toušev:** Čermáková M., V Ovčárně 405, Lázně Toušev, 608 474 707;

- Třešt:** Kovářová B., Dr. Konakovského 1086/19;  
**Trinec:** Gluzová Bohumila, Nábřeží 295, tel.: 777 019 050;  
**Ústí nad Labem:** Eva Myslivečková, Revoluční 6 (naproti O2 prodejně), 730 540 378;  
 Rošćáková Š., Ovčácká cesta 8, tel.: 774 996 948;  
 Hana Tobiašová, Dubová 491, 777 191 352;  
 Jana Benešová, Velká Hradební 2, Grand, 728 103 704;  
**Volary:** Světlana Valíčková, Česká 80, 38451, tel.: 602 624 087;  
**Vrané nad Vltavou:** Koutná J., Na Kodlíči 546; 602 813 903;  
**Vsetín:** Turpišová R., tel.: 776 383 381;  
 Mgr. Věra Veitová, Studio harmonie, Palackého 388, tel.: 775 951 203;  
**Vysoké Mýto:** Miroslava Švecová, provozovna Studio pro Tebe, Foersterova 155, 731 136 304;  
**Zábřeh:** Bc. Krejčí L., nám. Osvobození 2, 603 358 353;  
**Železný Brod:** D. Rejmanová, Na Vápence 755, PSČ 468 22, tel. 606 724 739;

## PORADCI A DALŠÍ PRODEJNÍ MÍSTA

- Bezručice:** Bílá M., Krátká 74, tel. 737 188 637  
**Brno:** Bc. Bc. Krejčí L., Podbělová 5, tel. 603 358 353  
**Horní Břiza:** Koudelová V., Nad Sokolovnou 215, tel. 603 475 343  
**Most:** Kvačková A., Biolázně, Ke Koupališti 1180, 606 338 330;  
**Orlová:** Olga Kosmetika, ul. Mladi 720 Součková, tel.: 605 721 906  
**Senomaty:** Alena Kochlefflová, Pšovky 13, 722 923 993;  
**Rožnov pod Radhoštěm:** Stoklasová M., Beskydská 1298, 724 221 164;  
**Trinec:** Gajdzicová J., Jablunkovská 413/1, 777 582 022, 558 993 858;  
 Vavroš Maryla, tel: 604 758 122;



**Hledáme nové prodejce  
produktů Diochi po celé ČR, především  
Domažlice, Cheb, Chomutov,  
Hradec Králové a Plzeň.**

Hledáme obchodní partnery, které  
produkty Diochi oslovily natolik, že jim  
věří a že je budou chtít nejen prodávat, ale  
budou se snažit také klientům poskytovat  
aktivně kvalitní službu a servis.

**Pokud se chcete stát členem týmu  
Diochi a máte zájem o více informací,  
kontaktujte nás na e-mailu:  
info@diochi.cz, www.diochi.cz**



# CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI

## SEZNAM CERTIFIKOVANÝCH KLUBŮ



Diochi spol. s r.o., Praha 10-Pitkovice, 104 00 Žampionová 2  
tel.: +420 222 764 004  
info@diochi.cz, www.diochi.cz



Diochi Slovakia s.r.o., Hlavná 31, 917 01 Trnava  
tel.: +421 335 516 633  
diochi@diochi.sk, www.diochi.sk

**Boskovice**, Kostíková Martina, prodej Mánesova 21, Po-Út: 15.00-17.00 hod,  
St: 15-16 hod. Jinak dle tel. domluvy, na tel. 775 115 619

**Brno**, Ing. Radka Moudrá, Václavská 4, vchod ze dvora,  
602 00, brno@diochi.cz, Po: 14-18, Út: 14-18, St: 10-14, Čt: 15-18,  
tel.: 775 187 079

**České Budějovice**, Alena Mitter, poliklinika U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01,  
budejovice@diochi.cz, Po: 10-17, Út: 9-16.30, St: 12-16.30,  
nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006

**Český Těšín**, Marek Liška, Mezi Lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz,  
Po: 8-20, Út-Ne: dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791

**Děčín**, Dr. Petr Rulc, Saská 100/32, 774 802 824, 725 679 560, decin@diochi.cz

**Karlovy Vary**, Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01,  
karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898

**Liberec**, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec,  
tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po-Čt: 9.30-17, Pá: 9.30-15  
nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)

**Neratovice**, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11,  
neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630

**Olomouc**, Mgr. Petra Konečná, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti  
Galerie MORITZ), 779 00, olomouc@diochi.cz,  
Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410

**Ostrava**, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavar, Jurečkova 16, 702 00,  
ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812

**Pardubice**, Zdeňka Hevákova, Jana Palacha 288, 530 02, pardubice@diochi.cz,  
Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499

**Písek**, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701,  
pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081

- **Praha 1**, Alena Čermáková, Na Příkopě 17, 1. patro, praha@diochi.cz,  
Po, St: 14-18, Čt, Pá: po dobu prázdnin na zavolání předem zda je otevřeno  
na tel. 728 318 160, 728 318 160

**Prostějov**, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka,  
Žižkovo náměstí 21, 796 01, prostejov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12,  
tel.: 728 036 738

**Rožnov pod Radhoštěm**, Hana Mikulénčáková, vedoucí Sféra Klubu Diochi  
Rožnov, Pod křiby 5630/C, 760 05 Zlín, Otevírací doba: dle telefonické dohody,  
tel.: 608 811 708, 602 779 362

**Tábor**, Renata Voborová, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz,  
Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109

**Třebíč**, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz,  
Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566

**Zlín**, Dagmar Buránová, ZdravoTÉKA, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku),  
760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584

**Banská Bystrica**, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01,  
banskabystrica@diochi.sk, Po: 8 - 17 hod., Út: 8 - 16 hod., St: 10 - 17 hod.,  
Štv: 8 - 17 hod., Pia: 8 - 13 hod., tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731

- **Bratislava**, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102  
Po-Str: 9.30-17 hod., Štv, Pia: 9.30-15 hod. (prestávka 13 - 13.30 hod.),  
bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777

**Košice-Kalinčiakova**, Kalinčiakova 30, 040 01 Košice,  
kosice.kalinciakova@diochi.sk, Po. 10 - 17, Str. 10 - 17.30, Pia. 10 - 17 hod.,  
tel.: +421 918 463 681

Dominikánske námestie 6, 040 01 Košice, kosice.dominikanske@diochi.sk,  
Po, Út, Štv: 9.30 - 17 hod., St: 9.30 - 18 hod., Pia: 9.30 - 14.30 hod.,  
tel.: +421 915 767 700

- **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk,  
Po-Štv: 9.30 - 16.30, Pia. 10 - 15 hod., (prestávka 13 - 13.30 hod.),  
tel.: +421 917 178 720

**Nové Zámky**, Podzámska 4/A, č. d. 231, polyfunkčná budova 1. p, 940 02,  
novezamky@diochi.sk, Po-Út-St-Štv. 09 - 17 hod., tel.: +421 905 300 144  
(obed 13.00-13.30)

**Poprad**, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01,  
poprad@diochi.sk, Po, Út, Str, Štv: 9 - 16.30 hod., Pia: 9 - 15 hod.,  
tel.: +421 917177686

**Prešov**, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk,  
Po, Út, Štv: 9.30-16.30, Str: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15.00 (obed 13.00-13.30),  
tel.: +421 905 818 555

**Prievidza**, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01,  
prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 9.00-15.30 (prestávka 12.30-13.00),  
tel.: +421 918 802 027

**Trenčín**, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk,  
Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30,  
tel.: +421 917 717 737

**Trnava**, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk,  
9-16.30 hod., tel.: +421 917 717 787

**Zvolen**, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk,  
Po, Út, Str, Štv: 9-17hod., (prestávka 12.30 - 13.00), tel.: +421 917 200 207

**Žilina**, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 9.00-17.00,  
(obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



815952471780027

## KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®







## LEVAMIN



Silná  
trojice  
posilující  
paměť

## VENISFÉR



## GEROCEL





 **DIOCHI**<sup>®</sup>

# Když prádlo voní skutečnou čistotou



Hlubková  
čistící síla od 30° C



Síla přírodně  
fermentovaných  
enzymů

**Novinka**



RECYKLOVATELNÝ  
OBAL



BEZ FOSFÁTŮ



NETESTOVÁNO  
NA ZVÍŘATECH