



ZPRAVODAJ

Spolek psoriaticů a atopických ekzematiků

Podzim 2015



PORTÁŠ 2015



Ostravský klub v Ostrožské Nové Vsi



ZPRAVODAJ

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků

Podzim 2015



www.dermanet.cz

Vydáváno ve spolupráci s Českou akademií dermatovenerologie o.p.s.

Redakční rada členů SPAE:

Předseda:

Ing. Josef Pohůnek, prezident SPAE

Členové:

Ludmila Kambová

Jindřiška Dufková

Odborná redakční rada:

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA

(Dermatovenerologická klinika UK 2. LF a FN Bulovka, Praha)

MUDr. Miroslav Nečas, PhD.

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN U sv. Anny, Brno)

Prof. MUDr. Alena Pospíšilová, CSc.

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN Brno, Brno)

Prim. MUDr. Jaroslav Strejček, CSc.

(Centrum dermatologické angiologie, Praha)

Prim. MUDr. Hana Tomková, PhD.

(Krajská nemocnice T. Bati, Kožní odd., Zlín)

Prof. MUDr. Vladimír Vašků, CSc.

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN U sv. Anny, Brno)

Prim. MUDr. Naděžda Vojáčková

(Dermatovenerologická klinika UK 2. LF a FN Bulovka, Praha)

OBSAH

BLAHOPŘEJEME	3
VSTUPNÍ SLOUPEK	4
ALOPECIE	6
LÉKAŘI A EMOCE.....	10
HOMEOPATICKÁ LÉČBA ALERGIÍ A EKZÉMŮ.....	13
NENÍ NA SVĚTĚ BYLINA, ABY K NĚČEMU NEBYLA.....	15
POLÉVKA JE LÉK.....	17
ŽIHADLO SRŠNĚ MÁ O HODNĚ MĚNĚ JEDU NEŽ VČELY.....	19
VOSÍ BODNUTÍ ZABÍJELO.....	21
UVOLNĚNÉ MRAVY NAŠÍ DOBY PŘÍSPÍVAJÍ K ŠÍŘENÍ POHLAVNÍCH NEMOCÍ.....	23
UVĚŘIT SVĚMU „NEMUSÍM“.....	25
PŘÍSPĚVKY PRO PSORIATIKY AŽ DO KONCE ZÁŘÍ.....	29
NEJEZTE SÝRY ANI OVOCE, HROZÍ VÁM NAFOUKLÉ BŘICHO.....	30
VÍTE, KOLIK STOJÍ VAŠE ZDRAVÍ?.....	31
DIETA JE K NIČEMU, ČLOVĚK MUSÍ ZMĚNIT SVÉ MYŠLENÍ.....	35
OBEČNÉ RADY, JAK SI SESTAVIT JÍDELNÍČEK.....	39
CHCETE ZHUBNOUT? ZBAVTE SE PŘEBYTEČNÉ VODY V TĚLE.....	40
BRAMBORY A BRAMBOROVÁ ŠŤÁVA.....	42
KÁVA S MÍROU NEŠKODÍ.....	43
KRÁTKÉ ZPRÁVY	45
CO SE KDE DĚLO	47
CO SE KDE BUDE DÍT	50
KONTAKTNÍ ADRESY.....	53

BLAHOPŘEJEME

*Přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody
posíláme našim členům, kteří v říjnu až prosinci 2015
oslaví své kulaté životní jubileum.*

Marie Čerňavská z Prahy 8

Jaroslav Lacman z Prahy 10

Jan Nedorost z Českého Krumlova

Drahomíra Plotzová z Prostějova

Zdeňka Mužíková z Pardubic

Otakar Diviš z Prahy 8

Jaroslava Kovářová z Konárovic

Silvie Mundierová z Ostravy

Gratulujeme





Vážení přátelé,

co si budeme namlouvat, zase jsme o čtvrt roku chytřejší a krásnější. A protože nám to nikdo neřekne, musíme si to povědět sami, nejlépe před zrcadlem: „Seš fakt dobře!“ A taky je dobré uchovat si dobrou pohodu a veselou mysl. To vedro, které tu teď panuje (srpen), nám náladu moc nezvedne. A prý to není jen tak ledajaké horko, ale podle internetu jde o přípravu na život po životě a toto počasí je vlastně *demoverze pekla*. Takže bychom se měli začít polepšovat, vždycky se dá najít, kde a čím začít.

To vedro způsobuje také to, že praská zem a nepomůže ani časté zalévání, i kdyby bylo čím. Já mám chalupu 5 km od hranic, a pokud by to horko pokračovalo, tak mám pocit, že se nadobro (těmi pukanci v půdě) odtrhneme od Slovenska. To mně připomnělo, když se dělila naše republika, tak kolovoal vtíp, kde Mečiar říkal: „Musíme Československo rozdělit dříve, než Klaus rozkrade celé naše Slovensko. A po rozdělení nám Babiš Česko koupí.“ Na druhou stranu se taky říkalo, že Češi si sami vystačí, vybagrují Moravu, ta se zatopí, a ze Slovenska si udělají zámořskou kolonii. Buďme rádi, že nic z toho nenastalo.

Pro většinu lidí už skončilo období dovolených, doba, kdy se snažíme odpočinout, načerpat síly na další období, ale zejména pro nás, s nemocnou kůží, jde o to, abychom přiměli naši pokožku, aby se stala lepší, zdravější a abychom ji mohli kdykoliv dávat na odív. Proto se přesouváme za sluncem na chaty, přehrady a rybníky, jezdíme k moři či lozíme po horách, kde je svit účinnější. A když se nám to moc nepodaří, nebo to během léta nestihneme, pak máme spoleh v termálech a lázeňských zařízeních. A zejména léto lze využít i k poznávání. Nejen jiných krajů, ale i lidí. Zrovna teď byl syn s přáteli za poznáním v Drážďanech, seznámil se tam se dvěma děvčaty z USA a za pár dní už byly u nás doma. Tyto dívky si po škole udělaly výlet na starý kontinent, koupily si lístek na všechny železnice v Evropě, jsou zde již třetí měsíc, a tak se jim v Evropě líbí, že půjdou žádat o trvalé vízum v Berlíně, aby zde mohly žít a pracovat. U nás stihly prohlídku valašské krajiny, rožnovský skanzen, gulášfest s lidovou zábavou, na chalupě krmily sousedovic kozy a ovce, vychutnávaly si ticho kolem ... a když otevřely naši ledničku, tak prohlásily, že takový pořádek ještě v lednici neviděly! Já jsem nevěděl, co si o tom myslet, říkal jsem jim, že je to přece normální (na druhou stranu jsem jako každý chlap, když přijde do ledničky, tak ani já tam máslo nevidím, i když je stále na stejném místě). A od nás děvčata odjela na

skok do Bratislavy a dále do Pešti. Podle rozpočtu mají 15 Eur na den, a říkaly, že za poslední 2 měsíce prakticky vždy přespávají a přebývají u kamarádů, se kterými se na místě samém seznámí.

Přátelé, přeji vám ještě mnoho pěkných letních zážitků a dobré lidi všude.

Josef Pohůnek



Kvalita a kvantita vlasů se zejména v současné době výrazně podílí na vnímání atraktivitu jedince, proto je výpad vlasů frustrujícím onemocněním s psychosociálním dopadem na společenské uplatnění.

Na celém těle je asi 5 miliónů vlasových cibulek, z toho asi milión na hlavě. Ve kštici existuje průměrně kolem 140 000 vlasů. Normální vlas kštice vyrostle za den o 0.35mm. Jeho životní cyklus trvá 2-7 let. Vlas vyrůstá ze zárodečné matrix, ležící uvnitř vlasové cibulky. Neroste kontinuálně, ale každý prochází cyklicky růstovou a klidovou fází, které nejsou synchronní se sousedními vlasy. Během těchto změn dorůstá do své maximální délky (anagenní fáze, 85-88 % vlasů), přes krátkou přechodnou (katagenní, 1-3%) fází dospěje do fáze terminální (telogenní, 10-15 % vlasů). V této fázi zůstává na místě, nakonec vypadává a je nahrazen vlasem novým. Celý vlasový cyklus trvá asi sto dní. Denní ztráta do 100 vlasů je považována za fyziologickou výměnu vlasů.

Pojem alopecie označuje stav sníženého množství vlasů či chlupů v místech, kde jsou za normálních okolností vlasy či chlupy přítomné. Zvýšené vypadávání vlasů neboli effluvium představuje dynamický předstupeň, který má za následek vznik alopecie.

Možných příčin poruchy vlasového cyklu je velké množství: příčiny traumatické (tah dlouhých vlasů, nevhodné vlasové ozdoby, vyškubávání vlasů), vliv některých léků (cytostatika, vitamin A a retinoidy, hypolipidemika, antikoagulancia, ACE inhibitory, betablokátory, kolchicin, levodopa, dextran, thalium, lithium), některé endokrinní choroby (například poruchy funkce štítné žlázy, příštítných tělísek, podvěsku mozkového), infekčních choroby (zejména závažné horečnaté virózy, streptokokové infekce, HIV infekce, syfilis), poruchy výživy (nedostatek železa, síry, zinku, mědi, biotinu, drastické diety, anorexie), psychická zátěž, gravidita, porod, těžké operace a závažné úrazy s dlouhou rekonvalescencí, v neposlední řadě aplikace radioterapie u onkologických pacientů. Pokud je příčina alopecie u daného pacienta zjištěna a je odstranitelná, dochází obvykle k postupné úpravě vlasových obtíží, spontánní úprava obtíží je rovněž možná.

Diagnostika se opírá o podrobnou anamnézu. Zaměřujeme se v ní na kožní choroby v rodině, endokrinní onemocnění, atopii, autoimunitní choroby a psychiatrické nemoci. V osobní anamnéze jsou důležité údaje o endokrinním postižení (zejména onemocnění štítné žlázy) a onkologická onemocnění. Na vypadávání vlasů má rovněž vliv řada léků, nejčastějšími jsou heparin, kumariny, antimalarika, karbamazepin nebo terbinafin. V předchorobí pátráme rovněž po chronických

zánětlivých onemocněních, operacích a vážnějších traumatech. U žen se rovněž zaměřujeme na gynekologickou anamnézu. Velice důležitým údajem je užívání hormonální antikoncepce, které má významný vliv na hormonální rovnováhu. Dalším momentem v životě ženy spojený s možnou ztrátou vlasů je těhotenství a porod. Po porodu dochází velice často ke zvýšené ztrátě vlasů, tento stav se však do několika měsíců upraví.

Při diagnostice hraje významnou roli objektivní nález. Ptáme se pacientů na průběh, určujeme stupeň a charakter prořívnutí, ohraničení ložisek bez vlasů a jejich lokalizaci, kvalitu vlasů. Intenzitu výpadu hodnotíme tzv. trakčním testem. Důležité je i vyloučení kožních patologických změn ve kštici, provádíme vyšetření vlasové pokožky pohledem. Při laboratorním vyšetření zjišťujeme krevní obraz, metabolismus železa, funkci štítné žlázy, či hladinu pohlavních hormonů.

Na našem pracovišti využíváme jako jednu z diagnostických metod vyšetření digitálním dermatoskopem či konfokálním mikroskopem. Dermatoskopické vyšetření nám může pomoci odlišit klinické známky jednotlivých onemocnění, jako např. přítomnost červených teček u diskoidního lupus erythematoses či hyperkeratózy s perifolikulárním erytémem u lichen plano-pilaris. Pátráme rovněž po zn. jizvení a hodnotíme strukturu vlasového stvolu a okolí.

Pomocí tzv. trichogramu za pomoci mikroskopického vyšetření zjišťujeme kvalitu vlasových stvolů, jejich rozvrstvení do jednotlivých fází vlasového cyklu, v širším smyslu touto metodou hodnotíme i rychlost růstu, hustotu ovlášení, šířku vlasu apod. Trichogram je pomocnou metodou při hodnocení aktivity onemocnění nebo účinnosti léčby. Komplex vyšetření je možno doplnit též provedením odběru vzorku kůže ze kštice (biopsie) v místním znecitlivění a jeho následné vyšetření kožním patologem. Ten zhodnotí vzhled vlasů a vlasových cibulek v různých fázích vlasového cyklu. Odběr vzorku se provádí průbojníkem, tj. kruhovým skalpelem o průměru 4 mm, odebíráme 2 vzorky kolmo k povrchu kůže do podkožní tukové tkáně. Histopatologické vyšetření napomůže zejména k určení jizvící alopecie.

Nejčastějším typem alopecií, který přivádí pacienty do našich ordinací, je tzv. **androgenní alopecie**. Příčinou je přítomnost androgennů (tj. mužských hormonů) a genetická dispozice. Onemocnění postihuje daleko častěji muže než ženy a mává i odlišný klinický obraz. U mužů v typickém případě dochází k ústupu vlasové hranice z čela a temene za tvorby „koutů“. Pleš je ostře ohraničená. U žen začíná výpad ve střední části hlavy, vlasová hranice bývá zachována. Rozvoj projevů není u žen závislý na výšce hladiny androgenů, ale důvodem je geneticky daná zvýšená citlivost vlasových struktur na přítomnost těchto hormonů. Terapie spočívá v místní aplikaci roztoku minoxidilu 2x denně na postižená místa po dobu 3 - 6 měsíců u mužů i u žen. Minoxidil je periferní vazodilatátor, původně používaný v léčbě arteriální hypertenze. Tento lék způsobuje prodloužení anagenní (růstové) fáze vlasu. Efekt terapie je však dočasný. Nežádoucím účinkem je nejčastěji iritační dermatitida nebo kontaktní dermatitida. U mužů je dalším účinným terapeutickým postupem podávání blokátorů 5-alfa reduktázy, tj. enzymu, který se podílí na přeměně testosteronu na



androgenně účinnější dihydrotestosteron. Používán je finasterid. Terapie musí být dlouhodobá a nepřerušovaná, nejméně po dobu jednoho roku. Mezi nežádoucí účinky patří erektilní dysfunkce a ztráta libida. Před léčbou je nutná kontrola PSA (prostatický antigen), zejména u starších pacientů, protože při užívání finasteridu mohou být výsledky vyšetření PSA falešně negativní. U žen může pomoci celkově vhodně zvolená hormonální antikoncepce.

Dalším onemocněním, se kterým se na zřídka setkáváme v našich dermatologických ambulancích je tzv. **areátní alopecie**. Jedná se o autoimunitní onemocnění, charakterizované ohraničenou ztrátou vlasů ve kštici, obočí, vousech či jinde na těle. Onemocnění je způsobeno aktivací buněk imunitního systému (T lymfocytů), které napadají vlastní struktury vlasových cibulek. Toto onemocnění má různé klinické formy od jednoloziskové alopecie po mnohočetnou. Výpad vlasů může být až charakteru totální alopecie, kdy dochází k úplné ztrátě vlasů, obočí a řas nebo může dokonce vést k úplné ztrátě ochlupení celého těla (univerzální alopecie). Toto onemocnění může mít pro pacienty vážné psychologické následky a je zapotřebí velmi často spolupráce s psychologem či psychiatrem. Léčba areátní alopecie by měla zahrnovat důkladné poučení pacienta o povaze onemocnění, zejména pak průběhu, který se nedá velice často předvídat, je velmi individuální a je možné spontánní zhojení. I proto neexistuje jednoznačný léčebný postup. Terapii volíme podle stupně postižení. U mírných forem je možné použít dlouhodobou místní terapii s využitím kortikoidů, či opakované aplikace tzv. „acetonové kaše“. Jedná se o smíchání CO₂ „sněhu“ s acetonem, za vzniku kaše o teplotě -78,5°C. Promražení kštice s následným prokrvením vede ke snížení nadměrného vypadávání vlasů a aktivaci vlasových folikulů.

Další revoluční terapeutickou metodou v léčbě areátní alopecie je tzv. plazmaterapie. Tato metoda pomáhá regenerovat kožní buňky a vlasové folikuly. Plazmaterapie k léčbě využívá vlastní krevní plazmu obohacenou o krevní destičky, které jsou bohaté na proteiny a růstové faktory. Plazma pak v místě aplikace slouží jako účinný stimulant pro obnovu a růst buněk kůže a vlasů a podporuje aktivitu kmenových buněk. Po aplikaci tenkou jehlou do postižené oblasti získají vlasové folikuly dokonalou výživu, dochází k jejich posílení a revitalizaci. Díky tomu se padání vlasů zastavuje, dochází k postupnému zahušťování vlasového porostu a růstu vlasů v místě „lysin“. Jedná se o velice šetrný a bezpečný způsob léčby. Kromě terapie nadměrného vypadávání vlasů v léčbě areátní alopecie využíváme této metody také v korekci drobných vrásek a rejuvenaci (omlazení pokožky).

Při neúspěchu lokální léčby či u rozsáhlejšího onemocnění je lékem volby difencypron. Jedná se o místní lék, který slouží k navození kontaktní reakce v podobě ekzému v daném místě. Při léčbě se začíná tzv. sensibilizací, tj. aplikací 2% roztoku difencypronu na bezvlasé ložisko o ploše asi 2 centimetrů čtverečních. Po týdnu se pokračuje v léčbě tak, že se na všechna ložiska natírá roztok se stoupající koncentrací léku, a to do dosažení ekzémové reakce. Roztok se aplikuje 1x týdně na 48 hodin, potom se smývá. Další možností je celková léčba, při které se využívají imunosupresiva (kortikoidy, cyklosporin A).

Za pomoci histologického vyšetření je nutné odlišit alopecia areata od nejtěžšího typu vlasového postižení, tzv. **jizvící alopecie**. Jedná se o konečný stav spojený s trvalým zánikem vlasových cibulek a jizvením. Klinicky vypadá jizvící alopecie jako jedno či více malých atrofických ložisek, která mohou splývat do větších ploch. Kůže je bílo-žlutá, lesklá a ztenčená. Cenným pomocníkem v případě diagnostických rozpaků je tzv. Jacquetovo znamení, tj. při tlaku na postižené místo ze stran vznikající u alopecia areata valy, zatímco v jizvících procesech je kůže atrofická a shrnuje se jako "cigaretový papír". Jizvící alopecie mohou být primární, způsobené chorobami postihujícími vlasové cibulky, např. lichen planopilaris, nebo sekundární, spojené se systémovými onemocněními jako např. systémový lupus erythematosus, sarkoidóza, sklerodermie, apod. Léčba je svízelná. V terapii využíváme místně aplikované kortikoidní masti, při neúspěchu volíme systémovou léčbu podle typu jizvící alopecie – využíváme antimalarika, deriváty vitamínu A (retinoidy) či imunosupresiva. Prognóza jizvících alopecií je však nejistá, často dochází k pomalé progresi.

Předpokladem úspěšné terapie je správná diagnóza, podložená podrobnou anamnézou a klinickým vyšetřením. Vzhledem k tomu, že ztráta vlasů je pro pacienty vždy velice frustrujícím problémem, je potřebný individuální přístup ošetřujícího lékaře a komplexní spolupráce i s jinými obory (psychologie, gynekologie, endokrinologie aj.).

LÉKAŘI A EMOCE

MUDr. Radkin Honzák (psychiatr, nar. 1939, stále aktivní lékař)
Lékařské listy 6/2013

Jsem ze staré školy. Mám spoustu názorů, postojů a zvyků, které se určitě nedají nazvat postmoderními. Například si myslím, že je docela přiměřené a přirozené, že na pohřbu lidé pláčou, i když mají hrdý titul MUDr., a že jejich častý požadavek, abych jim předepsal něco, co by jim v tom zabránilo, je hloupý.

Pohřby jsou od toho, aby se na nich emoce projevily, pokud nejde o funus draze milovaného státníka. Ale ani tam není vždy namístě plesat, jak dosvědčuje příhoda ze starého Říma. Zemřel nenáviděný tyran, celý Řím jásal, jen jedna stařenka seděla na mostě přes Tiberu a usedavě brečela. Když se jí ptali, zda ho oplakává, řekla, že ne, že dobře ví, jaký zloduch to byl, ale že je již dost dlouho na světě, aby nevěděla, že po něčem zlém vždy zákonitě přichází něco ještě horšího. Maně mne přitom napadlo, jaký asi bude náš příští prezident. Protože smrt je cosi, co nás zatraceně přesahuje, nemusí se vyplatit ani zaslouženě zlomyslná radost nad koncem padoucha. Pamatuji se na muže, který se hodlal potěšit pohledem na Brežněvovu poslední cestu. Koupil si na to chlebičky, pár lahví piva a spokojeně se usadil do křesla před televizor. Pamětníci vědí, že pohřeb se zdaleka nevydařil podle plánu, byzantská pompa skončila na dlažbě. Groteskní podoba rituálu, karikatura piety, emočně zasáhla toho muže natolik, že

dostal první panickou ataku a do postele se dobral až v noci cestou přes koronární jednotku, kde ho sice ujistili, že mu nic není, ale neuklidnili ho natolik, aby pokojně spal.

„Pilulky na truchlení“

Smutek a truchlení se staly velmi diskutovaným bodem v nově vypracovaném americkém manuálu DSM V, který v těchto dnech vychází a který analogicky jako předchozí revize může ovlivnit také psychiatrii evropskou. Ten totiž zařadil truchlení nad ztrátou blízké osoby trvající déle než dva měsíce mezi psychické poruchy jako velkou depresi. Hned ve druhém bodu oficiálně vznesené kritiky se píše: Normální smutek se stane velkou depresivní poruchou, a tak budou medicinalizovány a trivializovány naše předpokládané a tolik potřebné emoční reakce na ztrátu blízkých. Soucit a útěcha rodiny i přátel, zpracování ztráty pomocí víry a smíření, které přináší milosrdný čas i přijetí konečnosti života, bude nahrazeno pilulkami a povrchními medicínskými rituály.

Z řad obhájců nového pojetí truchlení zazněl v diskusi také jeden utilitaristický názor: „Jistěže je nešťastné, že smutek je patologizován, ale jestli pojišťovny budou lékařům za útěchu platit, jsem plně pro.“ Považuji názor pracovní skupiny psychiatrů, kodifikovaný v nové verzi DSM, za velice nebezpečný precedens. Nejen proto, že lenost, které se dostalo již vznešeného názvu „prokrastinace“, bude zákonitě zařazena v příští revizi mezi choroby, ale především pro odlidštění, zpředmětnění společenského života a našeho povolání. Je pláč nad otevřeným hrobem skutečně patologickým symptomem, kterému je přiděleno příslušné číslo vykazované pojišťovnám a statistikům?

Jako by nestačilo, že etický diskurs byl byrokraticky nahrazen čtyřmi hlavními pravidly bioetiky, která otrlejšími povahám dovolí spláchnout bez problémů leccos, co by v diskursu neobstálo. Na řešení a tlumení smutku, pardon svérázné deprese, vypracují odborné týmy posílené na závěr dvojnásobným množstvím úřednictva závazné pokyny, guidelines, směrnice, normy, kde bude úplně všechno, kromě ztracených, pošlapaných a uvláčených emocí.

Ne každé utrpení je automaticky nemocí

V rozhodnutí Americké psychiatrické společnosti vidím nestoudnou aroganci směřující k dalšímu rozbíjení již tak dost zničených přirozených sociálních struktur, podřízení přirozených citu medicínskybyrokratické kontrole s konečným a neodvolatelným verdiktem posudkových lékařů, že má dotčený již „odtruchleno“ a může nastoupit do pracovního procesu. Mám stejně jako všichni čtenáři zkušenost s bolestnými ztrátami a následným žalem, pro jeho prožití a zpracování ale mám zcela jiné kulisy, interiéru i exteriéru, než zrovna psychiatrickou ordinaci. Nehledě na to a to je nejčastější námitka amerických kritiků že se administrativní cestou stane z truchlícího člověka „onálepkovaný“ psychiatrický pacient trpící duševní poruchou, což je stále považováno za sociální stigmatizaci. Ale nad tím visí otázka položená zdravým rozumem: Je plačící vdova nad hrobem svého zemřelého manžela a truchlící po něm déle než dva měsíce duševně nemocná? Truchlení patří k trápení, utrpení, jež život

přináší, a patří tedy k životu, ne do medicíny. Každá nemoc sice je trápení, ale každé utrpení není automaticky nemoc! Slzy žalu jsou výsledkem emočního stavu. Mají odlišné složení od slz zavlažujících běžně oko i od slz vyvolaných podrážděním například cibulí. Obsahují ACTH, prolaktin, leukenkefalin a větší množství draslíku a hořčíku. Údajně není možné je vnímat čichem, přesto pohled na ženské slzy žalu u muže vyvolá pokles koncentrace testosteronu. Máme tedy plačící ženě podat v rámci první lékařské pomoci tabletu antidepressiva a pro jistotu ještě jejímu partnerovi píchnout testosteron?

City a pocity se obtížně klasifikují ...

Contra mortis non est remedium in hortis, říká přísloví („proti síle smrti nepomohou žádné byliny“). Umíme zacházet s truchlením těch, kteří oplakávají své drahé? Každý zkušený lékař ví, a nezkušený se záhy poučí, že u nich musí počítat s vyšší nemocností a snížit práh pro jejich přístup; ne však navěky a ne bez snahy najít jiné přijatelné zdroje útěchy v sociální síti (rodina, přátelé, spolupracovníci, známí, církev). Víme, co neříkat, a pokud nevíme, pak je to následující dobře miněná smrš naprosto špatných doporučení: Mohlo to být ještě horší... Všechno přebolí... Nejlepší je pořádně se zapřáhnout do práce... Seber se! Musíš to překonat! Vím, jak se teď cítíte... Poslední věta, která se mnohým jeví jako empatické ujištění, ničím takovým ve skutečnosti není; je to povýšené vyjádření experta, který „ví všechno“. Jazyk je osidný a dobré úmysly dláždí cesty do pekel. Svědectví o nepoužitelnosti této zdánlivě účastné floskule podal jeden ze spolupracovníků Elizabeth KüblerRossové, americký duchovní Cavanaugh, který ji použil na pohřbu. Mladá vdova vyskočila jak poraněná tygřice a doslova zařvala: Nic nevíte! Tady leží muž, kterého jsem milovala, tamhle jsou tři mé děti, které nevím, jak užívím, a vy mi tu vykládáte, co víte!! Go to hell!

Truchlící člověk nepotřebuje experta, nepotřebuje antidepressiva, soucit ani cenné rady, potřebuje lidskou účast, empatickou reakci. Empatie je pojmem lícitovaným u všech příležitostí, zaklíná se jím kdekdo, ale málokdo je empatického přístupu schopen. Lékaři si zakládají více na své kompetenci než na zvládnání emočně náročných vztahů. Empatie znamená „cítit“, nikoli „vědět“. Zde je namísto otázka: Dovolujeme si naplno prožívat své emoce? Nebo se je obrazně řečeno pokoušíme zamést pod koberec? Kde potom doutnají a mohou se stát jedním z ohnisek pozdějšího vyhoření... Již Freud správně poznal, že deprese je daň za neodžitý smutek.

Vědecká medicína vypustila emoce z okruhu svých zájmů. Emoční svět pacientů je pro většinu lékařů panenskou pevninou zahalenou do oblaku „stresu“ ten už je vědecky přijatelný. City a pocity ne! Nedají se měřit, jejich klasifikace je pochybná a projevy nejednotné. Jestli jsme na tom bídne u nemocných, zacházení s vlastními emocemi je ještě zoufalejší, navíc poznamenáno bezohledností k sobě samým. Smí vůbec lékař mít nějaké emoce? Smí být smutný, když některý z jeho pacientů zemře? Jak mohu empatizovat s někým, kdo truchlí, když si sám jakékoli truchlení rázně zakážu a mám ve stylu tvůrců DSM V raději depku. Není naše image převza-

tá z literatury, filmů a televizních seriálů charakterizovaná emoční neprůstřelnost blízká tomu, co Sifneos nazval alexithymií, tedy emoční negramotností? Neprospělo by všem, a především nám samotným, kdybychom ji někdy odložili a byli nejen doktory, ale také lidmi?

HOMEOPATICKÁ LÉČBA ALERGIÍ A EKZÉMU

<http://www.proalergiky.cz/magazin/specialy/clanek/homeopaticka-lecba-alergii-a-ekzemu>

Jiří trpěl od sedmnácti let silnou alergií na trávy. Krásné dny přicházejícího léta byly pro něj doslova peklem – oteklé slzejší oči, nepřetržitá rýma, svědění na patře, bolesti hlavy. Trápil se spoustu let, dokud mu kamarádka homeopatka nedoporučila vhodné homeopatické přípravky. V prvním roce byla už alergie v plném proudu, přesto se podařilo alergické reakce výrazně zmírnit. V dalších dvou letech začal brát preventivně malé dávky už na konci zimy a v létě si klidně mohl užívat procházky přírodou. Čtvrtým rokem si vzal malé kuličky pod jazyk jen párkrát a od té doby je už asi 12 let nepotřebuje.

Příčiny vzniku alergií podle homeopatie

Alergie je definována jako abnormální stav vyvolaný nevhodnou nebo nepřiměřenou reakcí imunitního systému našeho těla. Lidí s alergiemi u nás přibývá, už je jich asi jedna třetina. Z hlediska homeopatie je alergie narušením vitální síly, které může být odstraněno homeopatickým potencovaným lékem. Homeopatie je založena na principu similia similibus curentur neboli „podobné léčí podobné“ a alergie dokáže zmírnit nebo vyléčit. Homeopat hledá vždy určitý homeopatický lék pro konkrétního člověka.

Homeopatické léčení alergií

V léčbě alergií může být homeopatie velmi úspěšná. Homeopatie se dělí na několik směrů, z nichž nejznámější jsou symptomatická homeopatie a konstituční homeopatie. Rychlého zlepšení při akutních stavech lze dosáhnout podáním symptomatických homeopatik – konkrétní příznaky se léčí podáním léku z látky, která vyvolává stejné reakce (kašel, výtok z nosu, slzení očí, škrábání na patře, otoky atd.), např. slzení očí se léčí homeopatikem, jehož základem je cibule. Symptomatické léky však většinou nemají sílu odstranit sklon k onemocnění. Konstituční homeopatie jde více do hloubky, je náročnější na vyšetření i na výběr vhodných homeopatik pro určitého člověka, která by měla zajistit odolnost proti onemocnění do budoucna. Hledání může trvat i několik týdnů, homeopat sleduje, jak pacient na jednotlivé přípravky reaguje a zpřesňuje jejich zacílení.

Homeopatie a ekzémy

Podobně úspěšná je homeopatická léčba při léčení ekzémů, zejména u dětí. Ekzémy mají různé příčiny, proto je třeba hledat vhodný lék pro konkrétního pacienta. V akutním případě je vhodné podat symptomatický přípravek pro okamžitou úlevu a s trpělivostí pak vyzkoušet konstituční léčbu. V případě, že pacient užívá dlouhodobě léky s kortikoidy, není vhodné tyto léky okamžitě vysadit. Je dobré vědět, že zpočátku se příznaky nemoci mohou zhoršit.

Volba vhodného homeopatického přípravku

Volba homeopatika závisí na individuálních příznacích. Častými obtížemi jsou otoky obličeje, očních víček nebo rtů, na které se předepisuje přípravek Apis mellifica. Důležité je, aby pacienta homeopat viděl, promluvil s ním a pak teprve doporučil vhodné přípravky. Někdy může mít alergik štěstí a na vystudovaného homeopata narazí přímo v lékárně, kde homeopatika prodávají. V takovém případě může získat rychlou konzultaci a symptomatický přípravek během chvíle.

Co potřebuje homeopat o svém klientovi vědět

Homeopatickou léčbu mohou u nás provádět specializovaní lékaři i léčitelé, absolventi homeopatických kurzů. Na průběh léčení pomocí homeopatik jsme se zeptali paní Ivety Petrové. „Homeopat potřebuje znát současné emocionální stavy, osobnostní rysy, informace o rodičích, reakce na potraviny, nemoci a užívané léky. Na alergie existuje celá řada přípravků, které se používají v určitých situacích. Netroufáme-li si vybrat mezi příznaky různých léků, jsou k dispozici homeopatické tabletky Rhinallergy. Podává se 3x denně jedna tabletky k cucání. Účinky homeopatik snižují některé látky, mezi něž patří kafr, mentol, eukalyptus, máta nebo kofein. To znamená, že bychom se měli snažit vyhnout 20 minut před užitím homeopatik a 20 minut po užití - zubním pastám, sirupům proti kašli, nosním sprejům, balzámům na rty, nápojům, které tyto látky obsahují.“

Jak se užívají homeopatické léky

Homeopatické přípravky je možné užívat současně s jinými léky, doplňky stravy nebo vitamíny. Často se homeopatika kombinují. Jejich užívání je bezpečné i pro děti, těhotné a kojící ženy, jsou bez vedlejších účinků.

NENÍ NA SVĚTĚ BYLINA, ABY K NĚČEMU NEBYLA.

Mgr. Vladimír Vonásek – Vitae energy

DIONÝSŮV VOŇAVÝ FENYKL

Fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*) je vytrvalá (většinou dvouletá) rostlina původem ze Středomoří. Ceněný byl již v antice - staří Řekové říkali fenyklu „marathon“ nebo „marathon“ a pojmenovali podle něj místo jedné z nejznámějších starověkých bitev. V jejich bájích je tato aromatická bylinka úzce spjata s Dionýsem, bohem jídla a vína. Fenykl má totiž důležitou úlohu v mnoha národních receptech. Sušená semena fenyklu jsou vzhledem i chutí podobná anýzu, oba jsou také hlavní složkou absintu, liší se však v léčebném využití.

ANTICKÝ CESTOVATEL

Od Středozemního moře se fenykl rozšířil po celé Evropě, poté i do Asie, Ameriky a Austrálie (kde je považován za invazivní druh). Největšími producenty fenyklu jsou dnes Indie, Čína a Rusko, Evropu zásobuje Francie, Rumunsko či Maďarsko. U nás se přirozeně vyskytuje na jižní Moravě. Vyhledává sušší půdu, po březích řek, podél cest a po pastvinách šplhá i do hor. Fenykl patří, třeba s mrkví nebo petrželí, do čeledi miřkovitých, kde je jediný svého druhu. Spodní část rostliny s dužnatými vzájemně se překrývajícími stonky připomíná celer. Horní patro (až 2,5 m vysoké) s tenkými větvenými a dutými stonky, jemně členitými listy a drobnými žlutými kvítky v bohatých okolících je zas velmi podobné kopru. Proto je (byl) u nás fenykl známý i jako italský, římský či sladký kopr. Jako koření a k léčebným účelům se využívají 4-10 mm velká semena - dvounažky, vznikající během léta po odkvětu.

NEJEN NA VĚTRY

Jediné dvě odrůdy fenyklu, hořký a sladký, se liší poměrem dvou obsažených látek: hořkého fenchonu a sladkého anetolu. Laboratorní testy potvrzují, že fytoestrogenová silice anetol na molekulární úrovni brání aktivaci „spouštěčů“ zánětlivých procesů a dokonce rakovinného bujení. Zároveň chrání játra. Fenykl je vynikajícím zdrojem řady dalších „životabudičů“, obsahuje množství vitamínu C a B, vlákniny a minerálů (draslík, vápník, hořčík, železo, sodík), kyselinu listovou, mastné kyseliny, aminokyseliny, flavonoidy, rutin, glykosidy a příjemně vonící terpenoidy. Jako léčivku používali fenykl nejen v antickém Řecku a Římě. Na kašel, nachlazení či břišní křeče ho předepisovali i lékaři ve starém Egyptě, Číně, Arábii a v Indii. Vnější použití fenyklového oleje se omezuje na jeho účinky dezinfekční, např. výplachy očí při zánětech, a protiparazitické - odpuzuje blechy, vši i záokožku svrabovou. V tradiční medicíně je populárnější vnitřní užívání fenyklu obecného - formou odvaru či nálevu. Jeho blahodárné účinky na zažívání jsou známé od nepaměti. Uvolňuje křeče

hladkého svalstva trávicích cest, podporuje vylučování trávicích enzymů a urychluje pohyby střev. Voňavý a přirozeně sladký fenyklový čaj je oblíbený zejména u miminek, kterým ulevuje od nadýmání. Samozřejmě spolehlivě pomůže i dospělákům. A nejen s pálením žáhy. Výtažek z fenyklu je antiseptický a zároveň účinně napomáhá vykašlávání. Fenyklový čaj či sirup je tedy ideální na infekce horních cest dýchacích, kašel, bronchitidy apod. Fenykl patří také mezi „ženské“ byliny. Obsažené fytoestrogeny podporují růst prsní tkáně a tradiční léčitelé proto doporučují fenykl na podporu laktace, k vyvolání menstruace, zmírnění porodu či zvýšení libida. Pro staré Římany byl fenykl i bylinou „pohledu“, také v Indii věří, že zlepšuje zrak. Něco na tom asi bude, výzkumy dávají fenyklu potenciál při léčbě zeleného zákalu. Užívání fenyklu je výbornou prevencí kardiovaskulárních onemocnění i rakoviny tlustého střeva. Fenyklové přípravky pomáhají také našim zvířecím bližním (od nadýmání a blech). Jako u většiny bylin platí: nedoporučuje se užívat těhotným a dlouhodobě (max. 2 týdny), jinak je fenykl zcela bezpečný.

OD PŘEDKRMU PO DEZERT

Křupavé stonky a charakteristicky nasládlá vůně a chuť staví fenykl současně jak do role zeleniny, tak koření. Populární je zejména ve středomořské a asijské kuchyni. Čerstvé lístky příjemně dochutí nejen jogurtové dresinky, omáčky a saláty, lze je nakrájet i do polévek a zeleninových jídel, atd. Přirozeně se fenykl využívá také k ochucení pečiva, cukrovinek a dezertů a nesmíme zapomenout na absint a jiné likéry. A po jídle se např. v Indii chroupají sušená fenyklová semínka k osvěžení dechu. Jeho příjemná vůně se využívá i průmyslově, v potravinách a nápojích nebo léčících maskuje pach některých složek, jsou jím aromatizovaná i přírodní mýdla, zubní pasty a jiná kosmetika. Tato antická bylinka vám doslova provoní svět a osladí život zdravím.



POLÉVKA JE LÉK

Zpracováno s využitím článku Immune Boosting Bone Broth.

Upravila-výňatky: Hejko

Zapomenutá moudrost: Čím porazit chřipku? „Obyčejná“ polévka. Všelék? Pomáhá i při rakovině. Vědci objevují staré pravdy. Správně připravený vývar je „grunt“ zdraví.

Tak zase je všechno jako vždycky: Nejnovější americké výzkumy objevily Ameriku. Vědci „odhalili“ něco, co naše babičky a maminky dobře znaly. Když si ti starší mezi námi vzpomenou – co byla první věc, kterou dostali, když byli nemocní? Nikoli paralen – ale horkou polévku.

Polévkou proti chřipce

Tak za prvé: vědci přišli na to, že vývar z kostí „inhibuje migraci neutrofilů“. Méně učeně řečeno ovlivňuje pohyb bílých krvinek, čímž snižuje vedlejší účinky zánětu v organismu napadeného chřipkou nebo podobným virovým onemocněním. Takže vám prostě bude lépe s polévkou, než bez ní.

Za druhé: lékaři, kteří se „polévkovědou“ zabývají, s překvapením zjistili, že vývar z kostí, obsažený v polévce, pomáhá „nakopnout“ imunitní systém. Něco důležitého, co běžně neděláme, však přece jen pochopili: Důležité je vařit polévku pomalu. Jedině velmi pomalý var – může trvat klidně až dvacet čtyři hodin – totiž způsobí, že se z kostí a šlach, které na polévku použijeme, uvolní léčivé látky. Mezi nimi najdeme kolagen, ale i esenciální aminokyseliny jako prolin, glycin a glutamin. Právě ty příznivě působí na naše zdraví i psychiku.

Tekutá lékárnička

Kromě toho kostní dřev a minerály v kostech obsažené napomáhají regeneraci krevních buněk, včetně již zmíněných bílých krvinek, které jsou zodpovědné za obranyschopnost organismu. Když navíc přidáte do polévky zeleninu, uvolňují se z ní další důležité výživné látky, které přidávají svůj účinek k celkově antivirovému a antibiostickému působení vývaru.

I jinak mají látky, obsažené ve vývaru další pozoruhodné účinky:

- **Kolagen a želatina** podporují růst vlasů, regeneraci a zdravý vzhled kůže a pomáhají udržovat pevné nehty.
- **Glutamin** je důležitou aminokyselinou pro imunitu (a při zátěži se spaluje několikrát rychleji, než aminokyseliny jiné). Kromě toho jde o „lék“ na syndrom dráždivého tračnicku. To je oblíbený název „mysteriózní nemoci“ moderní doby, která ztěžuje řadě lidí život. Jde o nespecifické bolesti břicha, nadýmání a poruchy stolice, o kterých západní medicína netuší, z čeho vlastně pocházejí. Zato však ví, že glutamin, obsažený v důkladném vývaru z kostí, je jednou z látek, schopných poskytnout úlevu osobám, které na podobné projevy trpí.

- **Glycin** přirozeně detoxikuje tělo. Kromě toho podporuje zažívání a správné vylučování žaludečních šťáv.
- **Prolin** příznivě působí na zdraví kůže. Také je důležitý pro udržení správné hladiny krevního tlaku, zvláště u osob, které mají tlak vyšší.
- **Želatina** podporuje zdravé trávení, například tím, že chrání a zaceluje žaludeční výstelku. Pomáhá i trávení ostatních živin. To z něj činí další výborný lék na „moderní“ dráždivý tračník a věčné nadýmání s ním spojené.
- **Kostní dřev** je plná výživných látek. Podporuje činnost imunitního systému.
- **Minerály**: Kosti čtyřnožců a ptáků jsou plné vápníku, hořčíku, sodíku a fosforu. Rybí kosti kromě toho obsahují jód. Bez těchto minerálů není uzdravení těla možné – jejich nedostatek vede ke zhoršení imunity i nervových funkcí, křečím a dalším nepříjemným projevům. A při pocení a horečce se samozřejmě vyplavují z těla rychleji.

Proti osteoporóze – i rakovině

Fakt, že vývar z kostí je téměř zázračným lékem, podporují desítky vědeckých studií. Nejde totiž zdaleka jen o chřipky a nachlazení, či pěknou pokožku.

Doktorka Kaayla T. Daniel, nutriční terapeutka a vědkyně, zabývající se profesionálně výživou, napsala o léčivých účincích polévek dokonce celou knihu. Jmenuje se příznačně *Výživné vývary*. Mimo jiné v ní říká, že: „*Máme klinicky potvrzeno, že chrupavky či jejich součásti, želatina a další látky, obsažené v domácím vývaru z kostí, mohou nejen předcházet, ale někdy i léčit nemoci, jako je osteoartridita, osteoporóza, autoimunitní onemocnění, poruchy trávení a překvapivě i rakovinu.*“

Mrkev raději vařte!

Pokud do polévky přidáme další potraviny, které podporují imunitu, dále její léčivý účinek zvýšíme. Důležitými součástmi našich polévek by měly být například:

- **Houby**, které obsahují mnoho bioaktivních látek, včetně polysacharidů, glykoproteinů, ergosterolů, terpenů a dokonce antibiotik.
- **Mrkev**. Nejde jen o beta-karoten, který se v průběh trávení přemění na vitamin A, jenž má nejen účinky na náš zrak, ale může pomoci dokonce i proti rakovině. Dalšími látkami, obsaženými v mrkvi, jsou kromě vlákniny, jež prospívá trávení, také vitamin K, sodík, foláty, mangan, fosfor, hořčík, vitamin E a zinek. Jedna studie z roku 2000 dokonce prokázala, že **vařená mrkev má – kupodivu – vyšší obsah beta-karotenu a kyseliny fenolové, než ta syrová.**
- **Česnek** je jedno z nejzdravějších jídel na světě. Vyplatí se ho však přidat do polévky syrový. Surový česnek je totiž přírodním antibiotikem a likviduje i viry a plísně.
- **Celer** – je důležitým zdrojem antioxidantů a flavonoidů. Studie ukázaly, že snižuje riziko zánětů i srdečních chorob, podporuje imunitní systém a naopak brzdí růst rakovinných buněk.
- **Červená řepa** – hovězí vývar hezky obarví. To ale není všechno. Červená řepa totiž obsahuje dusičnany, které jsou dobré nejen na snížení krevního tlaku – uvolňují a rozšiřují cévy, což se hodí i při horečce.

- **Zázvor** – antibakteriální a antivirové účinky zázvoru jsou dobře známy.
- **Koření** – určitě přidejte *mořskou sůl* (nebělenou). *Pepeř* pomáhá zlepšit zažívání, ale je také antioxidantem a pomáhá proti bakteriím, kromě toho působí diuretický (tedy odvodňuje). *Kurkuma* je opět v podstatě všelékem. *Tymián* pomáhá udržet zdravé ledviny, srdce a mozek a je dobrým zdrojem manganu. A tak bychom mohli pokračovat velmi dlouho.

V podstatě je zřejmé jedno: pokud uvaříme poctivý vývar z kostí a kořenové zelediny, doplněný čerstvým či sušeným kořením (nejlépe vlastní „výrobou“), uděláme pro své zdraví mnohem více, než kdybychom do sebe ládovali drahé léky, které beztak naši imunitu spíše oslabují.

Čínskou polévkou ke zdraví?

Naše babičky to věděly již před sto a více lety. Nejsou však samy. Jiné medicínské systémy než ten náš, jako je například tradiční čínská medicína, znají a používají léčivé vlastnosti vývarů již tisíce let – a také pro ně mají vlastní teoretická zdůvodnění, která rovněž místní lékaři znají již po staletí.

„Vědci na Západě vlastně přišli v posledních letech na něco, co čínská medicína zná snad již od dob legendárního Žlutého císaře,“ říká terapeutka čínské medicíny Jana Hollanová. „Vývar z kostí posiluje ledviny – v nichž má lidský organismus uloženu základní životní energii – a kosti. Proto se v praxi tradiční čínské medicíny používá, kdykoli je organismus výrazně oslabený: nejen při chřipkách, ale i únavovém syndromu, EB viróze a zotavování po těžkých chorobách obecně, a také i při jakýchkoli chronických nemocech, po porodu a v přechodu. Pro mimořádně oslabené osoby se do polévky navíc přidává speciální směs koření, kterou seženete na klinikách tradiční čínské medicíny. Vzhledem k posilujícímu účinku polévky je logické, že pomáhá i osobám s rakovinou, které jsou často těžce vyčerpané.“

Takže příště, než si naordinujete hormonální kúru proti osteoporóze, či než dětem dáte pátá antibiotika v řadě, protože jsou už zase nemocné, zkuste trochu změnit kurz: uvařte raději opravdu pořádně silnou polévku. Jsou to totiž podobné „banální“ recepty, které „mohly“ za relativně dobré zdraví našich předků. A mohou pomoci i nám. Tak vzhůru do polévek!

ŽIHADLO SRŠNĚ MÁ O HODNĚ MÉNĚ JEDU NEŽ VČELY

<http://ustecky.denik.cz/z-regionu/zihadlo-srsne-obsahuje-o-hodne-mene-jedu-nez-vcely-20140814.html>

S aktivitami v přírodě nás v létě občas zaskočí nějaká ta nepříjemnost, kterou může být i poštipání či pobodání hmyzem. Často míváme zažité některé „zaručené“ informace, které jsou však ve skutečnosti mylné.



Například se traduje, že sedm sršních žihadel zabije koně a tři stačí na člověka. Znalci však tvrdí, že je to nesmysl. Sršeň obecná je ve skutečnosti mírumilovná a prakticky neškodná. Většina obav z tohoto hmyzu pramení z jeho velikosti a hlasitého bzučení. Podle výzkumů odborníků však má pracovitá včela pětkrát až padesátkrát více jedu než její velká

příbuzná *sršeň obecná* (*Vespa crabro*). Smrteľnou dávkou pro člověka tedy neobsahuje tři, ale několik tisíc jejích žihadel.

Pozor si musí dát především alergici

Opravdu nebezpečné mohou být sršní bodnutí pro lidi trpící alergií. Pokud k nim nepatříte, nemusíte při setkání se sršní propadat panice. Navíc je na rozdíl od menší divočky žijící příbuzné, vosy obecné, mnohem inteligentnější. Sršeň člověka respektuje. Budete-li jí v klidu pozorovat, zjistíte, že se vůči nám chová podle principu žít a nechat žít.

Přesto není moudré přibližovat se k objektu jejího zájmu na méně než půl metru a k hnízdu dva metry. Pak s podrážděným a znechuceným bzučením odletí. Obyvatelky sršního hnízda obzvláště nemají rády prudké otřesy a pohyb kolem svého domova.

Matka stavitelka

Zakladatelkou sršní kolonie je královna, kterou můžeme potkat od poloviny dubna. Na ní záleží vývoj celého společenství. Sama začíná na jaře budovat základ budoucího hnízda.

Kusadly rozdrobí kousky dřeva a smísí je se slinami. Ze vzniklé papírové hmoty buduje základ obalu i první vnitřní buňky. Naklade do nich vajíčka, z nichž se líhnou larvy. Protože je ale hnízdo stavěno odshora dolů, královna je musí k vnitřku komůrek přilepit zvláštní lepkavou hmotou, aby jí budoucí generace nevypadla na zem.

Sršně likvidují obtížný hmyz

Své první potomky piplá sama tak dlouho, dokud se nevylihnu první dělnice, které převezmou péči o hnízdo i potravu za ni. Od poloviny července do počátku října poletují v okolí hnízda dělnice a každá dokáže denně zabít až pět much a další obtížný hmyz, jímž krmí potomstvo.

Navíc ve velmi teplých dnech nosí do hnízda vodu, kterou zvlhčují vnitřní prostory, a máváním křídel napomáhají lepšímu proudění vzduchu v obydlí.

Jedině královny přežívají v úkrytu

V sršním hnízdě bývá zpravidla několik set dělnic. Jen zhruba 50 až 80 ale vylétá ven za potravou. Teprve v září vylétají jedinci, kteří mají zajistit pokračování rodu.

Oplozené samičky si ukládají pohlavní buňky do zvláštní schránky, z níž se uvolňují až příští jaro při kladení vajíček. Tyto budoucí královny také jako jediné přežívají v úkrytech zimu, zatímco původní kolonie na podzim zanikne. Na rozdíl od včel totiž sršně nedokážou nashromáždit dostatečnou zásobu potravy k přežití.

Fakta o sršních

- Samička sršně obecné měří 23 až 35 milimetrů, dělnice a samečci jsou menší.
- Ve Finsku a Švédsku jsou sršně chráněny.
- Pruhované „bombardéry“ mají ještě další schopnost, o níž většinou nevíme. Dokážou jed vystříkovat až na vzdálenost 40 centimetrů. Pokud se nám dostane do očí, působí jako slzný plyn.
- Zasažení jedem může někdy vyvolat i zimnici a třesavku, které ale zpravidla během půl hodiny odezní.
- Sršní bodnutí bolí více než včelí, protože její žihadlo je větší a delší a nejsou na něm zpětné háčky, takže může bodnout i opakovaně.
- Mnohonásobně sršní bodnutí může způsobit otoky, případně jiné potíže. Zvlášť nebezpečné může být bodnutí do jazyka či jícnu. Na rozdíl od jiného bodavého hmyzu je však u sršní pravděpodobnost takového útoku mnohem menší, protože neprojevují zájem o naše potraviny.

VOSÍ BODNUTÍ ZABÍJELO

Radka Hrdinová, MF DNES 8. 8. 2015 (redakčně upraveno)

U nákupního centra v Benátkách nad Jizerou se před několika dny odehrála tragédie. Záchranářům se tu nepodařilo oživit 42letého muže, který zkolaboval po bodnutí vosou.

Tak závažné následky má vosí či včelí žihadlo jen výjimečně. Ročně se u nás jedná v průměru o dva až tři případy. Problém je, že nikdo předem neví, zda je na včelí či vosí jed alergický. Dozví se to ve chvíli, kdy žihadlo dostane. A to už může být pozdě. I když se postiženým lidem dostane pomoci včas, pravděpodobnost, že zbytek léta stráví v nemocnici, zpočátku na jednotce intenzivní péče, je vysoká. Odejít z ní navíc mohou s trvalými následky včetně poškození mozku. Vosám se v letošním horkém létě daří, a tak zdravotnická záchranná služba vyjíždí k podobným případům stále častěji.

„V posledních 14 dnech zasahujeme zhruba dvakrát častěji než na začátku léta,“ říká Petra Kafková ze Zdravotnické záchranné služby Jihočeského kraje. Letos zatím žádný z jejich výjezdů našťastí neskončil smrtí, na rozdíl od loňského roku, kdy se jim nepodařilo oživit staršího muže po bodnutí sršněm. Že nejde o zanedbatelný problém, potvrzují i v pražské Všeobecné fakultní nemocnici. Kvůli silné alergické reakci na bodnutí hmyzem tu týdně ošetří zhruba dva pacienty. Jde o velmi závažný

stav a záchranáři vyzývají, aby lidé neváhali s voláním na tísňovou linku. Lepší je zavolat záchranku zbytečně, než pozdě. V případě anafylaktického šoku jde o minuty.

Alergici a astmatici, pozor

Žihadlo znamená nebezpečí častěji pro dospělé než pro děti, ohrožení jsou i jinak zdraví lidé. „U dětí se s anafylaktickým šokem po bodnutí hmyzem setkáváme málokdy. Nejrizikovější je věk od dvaceti do čtyřiceti let. Proč to tak je, nevíme,» říká Vít Petruš, předseda České společnosti alergologie a klinické imunologie.

Proč někoho pár dní svědí v místě, kde dostal žihadlo, a jiný se ocitne v ohrožení života? To lékaři zatím nevědí. Stejně jako nevědí, kdy a proč se alergie na včelí jed rozvíjí. Shodují se jen na tom, že větší riziko představuje bodnutí pro astmatiky, alergiky a také pro ty, kdo se kdykoli během svého života léčili s atopickým ekzémem. „Pokud plánují výlet do přírody, měli by mít s sebou takzvané adrenalinové pero. Dostanou ho na předpis od svého alergologa,“ říká Zuzana Humlová z Ústavu mikrobiologie a imunologie Všeobecné fakultní nemocnice. Poradit se s alergologem a být na možný problém připraven doporučuje všem, u nichž je riziko zvýšené, protože prvním projevem tohoto druhu alergie může být silný šok. Jen u části lidí alergických především na včelí jed mohou varovat alergické příznaky na med. „Většinou jde o dušnost, poruchy polykání nebo lokální kožní alergické reakce,“ dodává Zuzana Humlová.

Extrémně opatrní by podle ní měli být lidé, kteří už anafylaktický šok zažili. Pravděpodobnost, že další bude mít závažnější průběh, je vysoká. Bohužel s lidmi, kteří se po propuštění z nemocnice nijak neléčí, se alergologové setkávají opakovaně. Přitom alergie na bodnutí hmyzem je léčitelná. „Léčba trvá pět až sedm let a spočívá v pravidelném podávání alergenu, na který si pacient vytvoří protilátky,“ vysvětluje. Díky tomu pak už není při dalším setkání se žihadlem v ohrožení života.

Záchvat je děsivý a rychlý

Smrt po bodnutí vosou nebo některém z jejích příbuzných může nastat v řádu několika minut. Alergická reakce na některou z látek, které jsou obsažené v jejich jedu, totiž odstartuje celou lavinu závažných příznaků. „Pacienti začnou mít pocit celkového neklidu, špatně dýchají, je jim nevolno, mají zvýšenou srdeční činnost, objeví se otoky nebo výsev kopřivky po celém těle,“ říká Zuzana Humlová. Čím rychleji se anafylaktický šok rozbíhá, tím nebezpečnější bývají následky.

I když nejviditelnějšími a také nejdramatičtějšími důsledky šoku bývají otoky a dusivý a dráždivý kašel, větším nebezpečím je prudký pokles tlaku v celém oběhovém systému, při kterém se neprokrvují orgány. Zvyšuje se totiž prostupnost cévních stěn a tekutiny v těle se stěhují do otoků. Postižený člověk pak umírá na celkové selhání důležitých orgánů. Tím nejlepším, co lze v takové situaci udělat, je okamžitě zavolat záchrannou službu a řídit se pokyny operátora. Špatný nápad je podle Petry Kafkové snažit se postiženého člověka dopravit do nemocnice vlastními silami.

Jak rozlišit, jestli jde o normální, nebo alergickou reakci? „Když oteče místo vpichu, stačí studený obklad. Jakkmile nastoupí po bodnutí hmyzu příznaky týkající se

organismu jako celku, jako jsou pocity na zvracení nebo otoky na jiných místech těla, není nač čekat,“ říká Petra Kafková. Pokud pacient ví, že má alergii na hmyzí bodnutí, měl by u sebe mít pohotovostní balíček s adrenalinovým perem a dalšími léky podle doporučení svého lékaře. Ty je třeba okamžitě aplikovat. Je-li schopný polykat, mohou příznaky zmírnit jakékoli léky proti alergii, které jsou k dispozici. Také je třeba uvolnit dýchací cesty a poskytnout první pomoc.

První pomoc – při normální reakci: *lokální otok v místě bodnutí*

Pomáhá místo chladit a namazat ho mastí s obsahem antihistaminik. Alergici by měli použít léky, které mají doporučené od svého lékaře, a případně zavolat záchrannou službu.

Bodnutí v ústech nebo na krku

Otok zpomalí studený obklad a cucání ledu nebo zmrzliny. Vždy je třeba volat záchrannou službu, i když poštipaná osoba není alergik. Totéž platí, když postižený dostane více žihadel.

První pomoc – při alergické reakci: *jsou větší otoky, červené skvrny po těle, svědění, zhoršené dýchání, záchvat podobný astmatickému, pocení, pokles krevního tlaku, pocit na omdlení, křeče, bezvědomí a někdy i zástava srdce*

Při prvních příznacích volat záchranku. Pokud je k dispozici, aplikovat adrenalinovou injekci. Pomohou taky antihistaminika nebo kortikoidy. Do příjezdu záchranné služby poskytnout první pomoc.

UVOLNĚNÉ MRAVY NAŠÍ DOBY PŘÍSPÍVAJÍ K ŠÍŘENÍ POHLAVNÍCH NEMOCÍ

http://www.rozhlas.cz/regina/trinactka/_zprava/uvolnene-mravy-nasi-doby-prispivaji-k-sireni-pohlavnich-nemoci-tvrdi-lekarka--1512868

Počet pohlavně přenosných chorob se v ČR za posledních 5 let zvýšil až třikrát, a to navzdory osvětě a všeobecně známé prevenci, konstatuje prof. Jana Hercogová, přednostka Dermatovenerologické kliniky FN Bulovka, v pořadu Třináctka Plus.

„Dnes chybí povědomí společnosti o tom, že jsou to opravdu choroby, které mohou pacienta velmi zásadně ovlivnit, dokonce až invalidizovat. Málo se ví, že i na první pohled banální infekce, jakou je kapavka, může vést ke sterilitě žen i mužů. Hlavně v případě opakující se akutní infekce, která se mění v chronickou a pacienty postihuje nejenom na povrchu těla, ale i uvnitř. U kapavky totiž rychle roste rezistence na antibiotika (nezabírají) a tak to vypadá, že kapavka bude první nemocí na světě neléčitelnou antibiotiky.“

Kapavka, syfilis a další

Tyto nemoci se projevují různě, nejčastěji však výtokem, vřídkem, trhlínkou či oděrkou na genitálu, zvětšením uzlin apod. Je nutné co nejdříve navštívit kožního lékaře, aby byla léčba a správná diagnostika určena co nejdříve. Jsou to choroby velmi nebezpečné, ale nepatří k těm u nás nejčastějším. Nestyďte se tedy tyto problémy nahlásit lékaři, léčit se a prozradit i ostatní sexuální partnery.

Pohlavně přenosné infekce

Mezi pohlavně přenosné infekce patří HIV, genitální opar a bradavice, molusky, chlamydiové infekce a další. I v těchto případech je nutná co nejrychlejší diagnostika lékařem, aby se choroba potvrdila či vyvrátila, případně se zjistil i jiný, například onkologický, problém, ale hlavně včas. Důležitá je pak také léčba všech sexuálních partnerů.

U chlamydiových infekcí jsou podobné příznaky jako u kapavky a také se podobně léčí antibiotiky. Chronická fáze opět hůř, než akutní, takže včasnost zachytu je velice důležitá.

Léčba genitální bradavic je složitější, protože virus způsobující toto onemocnění zůstává v těle dál. Lékaři tedy pouze zmírňují důsledky choroby a dermatologicky odstraňují klinicky viditelné příznaky nemoci. Dodržují-li se dál metody bezpečného sexu, příznaky se znovu už objevit nemusí, i když prevence v podobě použití kondomu je v případě této diagnózy nedostatečná.

Víte, s kým spíte?

„Lidé by měli vědět, s kým sexuálně žijí, měli by mít ideálně jednoho stálého partnera a vážít si ho a s úctou k němu se v případě problému okamžitě domluvit a řešit ho dohromady, společnou léčbou,“ uzavírá profesorka Hercogová.

PACIENTSKÉ FÓRUM V CURYCHU

Ing. V. Cyrusová

V termínu 13. – 14. 5. 2015 se v Curychu, Švýcarsko, konalo Pacientské fórum (Region Europe PsO Patient Organization Forum), kterého se zúčastnili psoriatici a zástupci pacientských organizací z celého světa. Naši organizaci SPAE zastupovala Ing. Václava Cyrusová.

První den se nesl v přátelské atmosféře, po vzájemném představení všech přítomných zahájila setkání odbornice na moderované diskuze Kathy Redmond. Pod jejím vedením se pozornost zaměřila na vymezení definice „čisté kůže“ z pohledu odborného lékaře Dr. Petera Häusermanna a odvážné pacientky He-



len Hanrahan. Oba řečníci svým zapáleným výstupem zaujali přítomné osazenstvo, a to zejména v části, v níž se shodli na nezbytnosti větší dostupnosti biologické léčby, naneštěstí většímu rozšíření brání zejména vysoká cena této terapie. Následný workshop věnovaný zamyšlení se nad každodenními negativními důsledky života s psoriázou v rovině fyzického, sociálního, finančního a emocionálního pohledu byl velmi emotivní. Jako kuriozita byl označen tým kreslířů, který byl během povídání příběhů schopen vytvořit dech beroucí kresby, vystihující dokonale pocity vyprávějících. Po shrnutí práce všech skupin byl den číslo jedna ukončen a následovala večeře.

Druhý den přinesl vážnou rozpravu navazující na zásadní rozhodnutí Světové zdravotnické organizace uznat lupénku jako závažné neinfekční onemocnění. Každý z účastníků měl šanci se vyjádřit k této skutečnosti, jelikož i když byla psoriáza uznána jako chronická, nepřenosná a bolestivá nemoc, tak cesta k osvětě široké veřejnosti je stále ještě dlouhá. V návaznosti na tento revoluční krok je nutné tvrdě pracovat na vyjednávání na celosvětové úrovni, aby se vhodná léčba dostala ke každému pacientovi. Závěrečná část shromáždění se orientovala právě na nalezení způsobů, jak by patientské organizace mohly v budoucnosti efektivně přispět k vytyčeným cílům.

Květnové Pacientské fórum bylo úspěšné – do počtu osob i do počtu inovativních a kreativních nápadů. I když bude ještě náročné ambiciózní úmysly v brzké budoucnosti realizovat, tak více než 125 miliónů lidí nemocných psoriázou stále doufá.

UVĚŘIT SVÉMU „NEMUSÍM“

Jana Jílková – Lékařské listy 01/2014

Dermatoložka MUDr. Petra Petrovská se u psychosomaticky podmíněných kožních onemocnění zaměřuje na celostní přístup. Ptali jsme se jí zejména na souvislosti psychických stavů a kožních nemocí a na možnosti využití psychosomatické medicíny v dermatologii.

Čím se odlišuje psychosomatická medicína od biologické? Jsou od sebe striktně odděleny?

Odděleny by od sebe být rozhodně neměly a ideálně by mělo jít o vztah komplementarity. Vzájemná odlišnost spočívá v rozdílném pohledu na subjekt, tedy vlastně v tom, kolik z toho člověka vidíte a následně posuzujete. Psychosomatická medicína na rozdíl od biologické medicíny je schopna smýšlet komplexněji - na úrovni bio-psycho-sociální. Ta složka „bio“ se přece vztahuje i k sociálním a psychickým souvislostem. Oproti tomu biologická medicína funguje pouze v jednom rozměru, „bio“. Problém je, že lékaři - nejen u nás - jsou vzděláváni už od pregraduálního studia a průběžně dál v poznávání a léčení nemocných or-



gánů. Důsledkem je návyk uvažovat selekovaně, fragmentovaně, tedy bez širších souvislostí. Nezjišťují také, co se s pacientem dělo před obdobím vzniku nemoci. Psychosomatickému onemocnění totiž obvykle předchází dlouhotrvající stres.

Pacient sám při odebrání anamnézy tento faktor zpravidla nezmíní?

Většinou ne, protože si stres už ani neuvědomuje. My žijeme ve vrcholně výkonnosti době plné kladení vysokých nároků a úkolů na zvládnutí a my sami si VKLÁDÁME do hlavy, že kdo chce přežít, musí zatnout zuby. Chováme se silácky navzdory únavě, potřebě odpočinku a spánku, čas na sebe a vlastní

pohodu cítíme jako nemístný luxus. Člověk funguje v triádě setrvat, pracovat, nepoddat se. Často se zatvrzuje slovem „musím“. Přírozenou reakcí na tento komplex je DISHARMONIE - rozladění, což se posléze projeví somatizací. Člověk nechá tuto situaci dojít až do zdravotních obtíží, neboť nevyslyšel sám sebe a nevěřil svému „nemusím“. Lékař pak vidí nemocného člověka až v okamžiku těchto obtíží. A pokud věnuje pozornost pouze jeho tělu, léčí jen tělesný problém, nemocný orgán, nikoli nemocného člověka. A tak pacient dostane léky na vysoký tlak či na astma, které užívá stereotypně celý život. Biologická medicína se nevěnuje zkoumání okolností, situace, za níž se ten konkrétní astmatik začal dusit. Psychosomatická medicína hledá odpovědi i na tato „proč“ a v okamžiku, kdy jsou zodpovězena, nastává řešení tělesných obtíží, a pacient se může uzdravovat.

Odborná, ale i laická zkušenost potvrzuje souvislost kožních onemocnění a psychického stavu. U kterých onemocnění, alespoň podle zkušeností z vaší praxe, považujete tuto souvislost za obzvlášť evidentní?

Nad odpovědí nemusím dlouho přemýšlet, řada kožních onemocnění má už i ve svém názvu spojitost s psychikou - třeba psychogenní kopřivka, psychogenní purpura, atopický ekzém, pruritus idiopatický, respektive neurogenní. Všichni se v ordinacích setkáváme s parazitofobií, venerofobií či kancerofobií. Jako dermatolog vídám i důsledky projevů sebepoškozování, jako je nutkavé uškubávání vlasů, okusování nehtů, olizování rtů, škrábání kůže i sliznic. Ten výčet evidentních souvislostí může pokračovat: akné excorie, herpes simplex psychogenes, zvýšené pocení v důsledku emoční zátěže čili hyperhidrosis, dysidrotický ekzém anebo v mnoha případech i dekorativní tetování. V podstatě každé kožní onemocnění můžeme zařadit do psychosomatiky.

O čem nejčastěji vypovídá nemocná kůže?

O již zmíněném stresu. Obecně ve vztahu k psychogenním chorobám se jím míní okolnosti, jež kladou neúměrné nároky na duševní kapacitu, na schopnost a pružnost přizpůsobení se situaci i aktivního zpracování - reagování ve smyslu řešení daného problému tak, aby nedošlo k narušení psychosomatické rovnováhy. Otázka je, kdy lze mluvit o stresu ve smyslu zhroucení adaptivních mechanismů a kdy se ke slovu dostanou naše obranné mechanismy, jimiž se potlačí určitá část ohrožující situace. Stresem rozumíme vystupňovanou tendenci problém řešit, spojenou se selháním adaptivních mechanismů. Bez možnosti potíže zvládnout přijdou obranné či zástupné projevy, z psychiky se problém přenese na tělo. Člověk se z toho osype, dostane vyrážku, možná zežloutne zlostí... Prvním předpokladem zvládnutí stresu je jeho vnímání. Tělesně orientovaná psychoterapie učí senzibilizaci na stres a prohlubování pozitivního vztahu ke své osobě ve smyslu větší péče a starosti o sebe. Klade důraz na empatii, vcítění do druhých, vnímání a řešení komplexních mezilidských vztahů a problémů.

Proč je právě kůže tak zajímavá i z hlediska psychosomatiky?

Kůže je jak známo největším orgánem lidského těla a její jakákoli část může být postižena vznikem kožního onemocnění. Kůže tvoří dialektickou jednotu mezi projevy na kůži a změnami vnitřního prostředí. Je to orgán kontaktu s životním zevním prostředím, tvoří ochranný obal, ale má mezi ostatními mnoha významy i například funkci esteticko-společenskou. Její roli nelze oddělit od našeho těla ani psychiky. Kůže s námi žije a někdy si s námi dost užije...

Jak si lze působení stresu na kůži vysvětlit z hlediska psychopatologie?

Působení stresu nebo jiných psychologických činitelů si lze představit z biologického hlediska prostřednictvím adenylátcyklázového systému cAMP. Ze zkušenosti zároveň víme, že například pacienti s atopickým ekzémem jsou nezřídka astenické typy s nadprůměrnou inteligencí, egoismem, nejistotou, konfliktními situacemi ve vztahu matka-dítě (dominantní matka), frustracemi, agresivitou nebo potlačovanými pocity strachu. Sporné je, které črty či projevy jsou primární a které sekundární. Kožní projevy a úporné svědění přece jen mohou formovat i osobnost a omezovat vývin u dětí.

O co se ve své praxi nejvíce opíráte vy?

Přinejmenším o to všechno, co už tu bylo řečeno. Moje základní teze ale je, že všechno souvisí se vším. Nic samo od sebe nevznikne. Bio-psycho-sociální jednotku, tedy člověka, se vždy snažím vnímat komplexně. Snažím se toho člověka pochopit v souvislostech jeho života. Chci porozumět tomu, co předcházelo jeho nemoci, jakým způsobem života žije, jaké jsou jeho vztahy, jestli je spokojený, jak o sebe pečuje... Nikdy totiž neonemocní primárně jen duše, duch nebo tělo, ale vždy onemocní celý člověk.

Jak si představit práci psychosomaticky zaměřeného dermatologa konkrétně?

Především musím říci, že ne všechny pacienty ošetřuji takto. Každý, kdo do mé ordinace přijde, si vybírá, zda mu stačí „mastičky“, nebo se chce dovědět více a pracovat komplexněji. Někomu stačí jen krátké vysvětlení v ordinaci a už nemá potřebu dovídat se více. To respektuji. Většinou si člověk sám řekne, co potřebuje a ten, kdo chce pracovat komplexněji a řekne si o to, o něm věřím, že je někde uvnitř sebe připraven takto pracovat. Před psychoterapií začínám od širokého rámce individuálního, rodinného a sociálního, v němž klient vyrůstal a který se vedle vrozených dispozic podílel na vzniku onemocnění. V součinnosti s psychosomatickými pacienty (většinou atopiky) jsem zjistila, že je důležité vnímat, v kterém vývojovém období onemocnění vzniklo a opřít se nejen o tento bod vzniku, ale i všechny jeho okolnosti. Je to doba zrodu psychosomatických obtíží, pro které je charakteristické vývojové pozastavení, pozdržení rozvoje osobnosti ve vývojovém růstu na časové ose.

Jaké mohou být příčiny takového pozdržení?

Nejjednodušší a i nejčastější vysvětlení je to, že určité emoční prožívání či jednání nebylo ve výchově dovoleno. Respektive v původní rodině prakticky neexistovalo, nebylo kde se mu naučit. V extrémním případě je jisté afektivní chování spojeno s tresty, odmítnutím nebo úzkostí. Jindy je psychosomatický přístup v daných situacích v rodině tradován, naučen (ve společenstvích, společenských vrstvách - co je správné, co souvisí s etiketou, „slušným vychováním“). Tak se upevní jistá připravenost, respektive postoj, reagovat psychosomaticky v podobných podmínkách, v jakých byl klient jako dítě afektivně omezen.

V rámci socializace ale potlačujeme i agresi. Co si s ní počít, abychom se namísto potyčky s domnělým či reálným nepřítelem neosypali?

Ano, potlačená agrese či připravenost k boji se mohou projevit například jako vyrážka. Vybavuje se mi mladá žena, která se „osypala“ ekzémem poté, co jí náhle tragicky zemřel manžel. Za jeho života si jej doslova adorovala jako nadpozemskou bytost, která je ve všech ohledech nej - nejušlechtilější, nejschopnější, nejmužnější, nejkrásnější, nejbohatší, nejmocnější, nejdokonalejší. Teprve po jeho smrti zjistila, že svého muže vlastně neznala. Žil dva životy. Pohyboval se v nebezpečném prostředí, měl značné dluhy a byl jí nevěrný. Po těch to zjištěních dostala ekzém. V terapii, kdy byla schopna se dostat k emoci potlačovaného vzteku na svého manžela, vztek si uvědomit, připustit ho a prožít, že i na zemřelého se může zlobit, vyrážka zmizela. Dalo se vytušit, že v původní rodině této ženy nebylo možné agresi projevovat.

Kam se terapií snažíte pacienta posunout?

Úkolem terapie, kterou jsem tu popsala, je navázat ke klientovi citový vztah, naučit jej naslouchat druhému člověku, dodávat mu odvahu k navázání citového

vztahu, zrcadlit mu vše, čeho se při tom obává. Obavy může mít třeba z pocitu selhání v řešení meziosobních vztahů a problémů, odmítnutí, zklamání jeho často narcistických nároků. Děsit se může i poznání, že o všechno musí usilovat, že se musí naučit snášet kritiku i neúspěch. Snažím se poskytnout klientovi vhled do agrese (na subjektivně nepřátelsky vnímaný okolní svět) a na základě tohoto náhledu mu umožnit převzít odpovědnost za vlastní - i agresivní - chování a akceptovat fakt, že žije v podstatě v týchž podmínkách jako ostatní lidé, na něž má větší či menší vliv. V identifikaci s vlastní tělesnou reakcí, v intimním dialogu se svým autentickým prožíváním uvnitř vlastní osoby, dochází k porozumění. Člověk porozumí příznakům na základě pochopení celého svého života. Součástí terapie je osvobodit ho od pochybností o sobě - a úzkosti v sobě - a postupně je vyměňovat za důvěru, psychickou i somatickou. Já mu chci pomoci, aby se našel v sobě, věřil sobě i svému tělu.

PŘÍSPĚVKY PRO PSORIATIKY AŽ DO KONCE ZÁŘÍ

<http://www.klinikazdravi.cz/Novinky/Prispevky-pro-psoriatiky-az-do-konce-zari-385255>

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra, která jako první v Evropě přispívá pacientům pět set korun na přípravky proti lupénce včetně těch bezkortikoidových, prodloužila program až do 30. září 2015.

„Připraveno bylo pro naše klienty celkem jeden tisíc certifikátů, na základě kterých mohou čerpat příspěvek na přípravky proti lupénce. Čerpány dosud byly cca 2/3 těchto certifikátů. Akce tak byla prodloužena zatím do konce září,“ uvedla Hana Kadečková, mluvčí ZP MV ČR. Původně měl program trvat pouze od 1. dubna do 30. června 2015.

„Pacientů s lupénkou je v České republice kolem půl milionu. Rozhodli jsme se od letošního dubna přispět klientům, trpícím psoriázou, 500,- Kč z fondu prevence na nákup přípravku k zmírnění příznaků lupénky, zakoupeného v lékárně,“ uvedl generální ředitel ZP MV ČR Jaromír Gajdáček.

Tento příspěvek se týká i přípravků bez kortikoidů, které nemají oficiální status léčiva. Mezi takové patří například séra Dr. Michaels dovážená z Austrálie, jejichž aplikace prokazatelně zlepšila stav až u 82 % pacientů.

„Pro mě osobně i pro všechny psoriatiky je to po dvanáctileté usilovné práci, kdy jsem se snažila pojišťovny k podpoře přesvědčit, velké vítězství. Z celého srdce proto doufám, že tento trend potrvá i v následujících letech a že se k němu připojí i další zdravotní pojišťovny,“ uvedla k zahájení programu Jutka Kovacs, ředitelka společnosti Frankl Pharma, distributor přípravků Dr. Michaels do České republiky.

Více informací o lupénce a možnostech mírnění jejích projevů najdete na www.vesvekuzi.cz.

NEJEZTE SÝRY ANI OVOCE, HROZÍ VÁM NAFOUKLÉ BŘICHO

http://relax.lidovky.cz/nejezte-hrozi-vam-nafoukle-bricho-dly-/zdravi.aspx?c=A150801_174923_In-zdravi_ELE

Na světové výstavě Expo 2015 v Miláně předložili italsí vědci studii, která analyzuje jev týkající se i těch lidí, kteří nemají nadváhu. Nafouklé břicho je totiž problém i pro četné štíhlé osoby a navíc často působí bolesti. Abychom mohli proti němu bojovat, stačí omezovat potraviny, které fermentují. Bohužel dlouhý seznam takových potravin zahrnuje rovněž ovoce a zeleninu.

Italští vědci prokázali, že když z jídelníčku vyloučíme potraviny, které vyvolávají velkou fermentaci, nafouklé břicho splaskne o 50 procent. Pokud budeme doporučenou stravu konzumovat 16 měsíců, pokles bude činit až 66 procent. Jde o docela velké množství potravin, mezi nimiž jsou bohužel i pokrmy doporučované pro prevenci různých chorob.

Studie ve Washingtonu navíc ukázala, že se bolesti břicha již po jednom měsíci stravy bez fermentujících potravin zmírňují o 40 procent.

„Dietu jsme předepsali více než stovce osob obojího pohlaví a sledovali jsme je v průměru více než dva roky,“ říká Enrico Stefano Corazziari z římské univerzity La Sapienza. „Realizovali jsme ji u osob s dráždivým tračníkem, ale můžeme ji poradit všem, kdo mají problémy s nafouklým břichem,“ citoval ho list La Repubblica. Nafouklé břicho trápí nejméně 20 procent italské populace a narušuje kvalitu života, nejen z estetického hlediska, ale i kvůli bolestem.

Které potraviny škodí?

A které potraviny nafouklé břicho dělají? Vyhýbat se musíme potravinám označovaným jako FODMAP. To jsou fermentované oligosacharidy, disacharidy, monosacharidy a polyoly s velkou fermentační schopností. Patří sem luštěniny, některá zelenina a ovoce, laktóza (mléko a měkké a čerstvé sýry) nebo sladidla jako je sorbitol, xylitol či mannitol a cereálie jako je pšenice a žito.

Z obilovin si naopak musíme vybírat špaldu a produkty bez lepku, dávat přednost tvrdým sýrům a mléku bez laktózy, sóji a rýži. Z ovoce je třeba volit zvláště banány, borůvky, grapefruity, kiwi, mandarinky, citrony, pomeranče, hroznové víno, maliny či jahody. Ze zeleniny si můžeme dopřávat celer, papriky, lilek, hlávkový salát, fazolky, rajčata nebo dýni. Ze sladidel je třeba dávat přednost sacharóze, glukóze, javorovému sirupu a umělým cukrům nekončícím na -ol.

Z cereálií omezte spotřebu pšenice a žita (chléb, těstoviny, kuskus, kreky, sušenky), z ovoce omezte jablka, hrušky, meruňky, broskve, mango, třešně, melouny, blumy a švestky. Ze sladidel se vyhněte medu, fruktóze, kukuřičnému sirupu, sorbitolu, xylitolu a mannitolu. Vynechejte mléko a čerstvé a měkké sýry. Ze zeleniny se vyhněte artyčokům, chřestu, červené řepě, kapustě, brokolici, zelí, květáku, fenyklu, česneku, cibuli, houbám a zelenému hrášku. Nejezte fazole, čočka a hrách.

VÍTE, KOLIK STOJÍ VAŠE ZDRAVÍ?

Informace z Oborové zdravotní pojišťovny: <http://www.kolikstojizdravi.cz/>

- 01 Jaké jsou celkové náklady na zdravotní péči v průběhu těhotenství bez komplikací?** V nákladech na zdravotní péči za celých 9 měsíců, při těhotenství bez komplikací, jsou obsaženy pravidelné prohlídky, potřebná vyšetření a laboratorní testy. Tato částka nezahrnuje genetické vyšetření plodové vody. **11 000 Kč**
- 02 Jaké jsou náklady na genetické vyšetření plodové vody?** Genetické vyšetření plodové vody není standardní součástí péče o těhotnou ženu, nicméně ho v současné době mohou podstoupit všechny nastávající matky nad 30 let. Částka zahrnuje odběr genetického materiálu, kultivaci, rozbor a interpretaci výsledků. **33 000 Kč**
- 03 Kolik stojí porod bez komplikací?** Jde o klasický fyziologický porod, který probíhá v nemocnici a je bez komplikací. Částka zahrnuje náklady na standardní dobu pobytu v porodnici. Nezahrnuje náklady na péči o novorozence. **12 500 Kč**
- 04 Kolik stojí porod císařským řezem?** Plánovaný porod císařským řezem, bez komplikací, je samozřejmě dražší než porod klasický, protože mimo jiné zahrnuje i náklady na předoperační vyšetření a anestezii. Do těchto nákladů nejsou zahrnuty náklady na péči o novorozence. **35 000 Kč**
- 05 Na kolik přijde poporodní péče o zdravého novorozence?** Jde o náklady na péči o zdravého novorozence při pobytu v porodnici bezprostředně po narození až do jeho propuštění. Částka nezahrnuje náklady na porod a péči o matku. **10 000 Kč**
- 06 Jaké jsou roční náklady na péči o novorozence s nízkou porodní váhou?** Jedná se o novorozence ve váhovém rozmezí 750 - 2500 g, kteří vždy vyžadují specializovanou zdravotní péči (inkubátory, výživa apod.) **70 000 Kč**
- 07 Kolik stojí léčba akutního infarktu?** Cena zahrnuje vyšetření, krevní testy, náklady na pobyt v nemocnici atp. Mohla by se ještě zvýšit, pokud by stav pacienta vyžadoval převoz záchrankou a následný lázeňský pobyt. **30 000 Kč**
- 08 Kolik stojí léčba cévní mozkové příhody?** Částka zahrnuje vyšetření (např. CT hlavy apod.), krevní testy a náklady na pobyt v nemocnici. Nezahrnuje náklady na převoz záchrankou ani na případný lázeňský pobyt. **21 000 Kč**
- 09 Jaké jsou průměrné roční náklady na léčbu diabetika?** Jde o náklady na léčení chronického diabetika - užívá antidiabetika a další léky, chodí na pravidelná vyšetření, podstupuje různé zákroky. Do těchto nákladů jsou zahrnuty příspěvky na zvláštní výživu a hrazené zdravotnické pomůcky jako glukometr, injekční stříkačky, diabetické pero apod. **50 000 Kč**
- 10 Jaké jsou průměrné roční náklady na léčbu epileptika?** Jsou to náklady na léčení chronického epileptika - užívá antiepileptika a další léky, chodí na pravidelná vyšetření a podstupuje různé zákroky. **60 000 Kč**
- 11 Jaké jsou průměrné roční náklady na léčbu pojištěnce s artrózou?** Jedná se o náklady na léčení osoby s chronickou artrózou. Užívá antirevmatika a další léky, chodí na pravidelná vyšetření, podstupuje různé zákroky. **37 000 Kč**

- 12 Jaké jsou průměrné roční náklady na léčbu astmatika?** Jedná se o náklady na léčení chronického astmatika. Užívá antiastmatika a další léky, chodí na pravidelná vyšetření, podstupuje různé zákroky. **35 000 Kč**
- 13 Kolik stojí operace hemoroidů?** Ač by se mohlo zdát, že je to maličkost, umí tento problém pacienty řádně potrápít. Ani náklady na léčbu, zahrnující vyšetření, operační zákrok moderními metodami, léky, pobyt v nemocnici a další, nejsou zanedbatelné. **17 000 Kč**
- 14 Kolik stojí výměna kyčelního kloubu včetně následné rehabilitace?** Z celého zákroku tvoří největší položku samotná umělá kloubní náhrada. Náklady dále zvýší následná rehabilitace, která je v tomto případě nezbytná. **120 000 Kč**
- 15 Kolik stojí výměna kolenního kloubu včetně následné rehabilitace?** Jedná se o náročný zákrok při použití poměrně nákladného zdravotnického materiálu. Náklady dále zvýší následná rehabilitace, která je v tomto případě nezbytná. **140 000 Kč**
- 16 Na kolik přijde operace šedého zákalu?** Každá operace očí je velice složitá a vyžaduje přítomnost vysoce odborně zdatných profesionálů. V ceně za operaci šedého zákalu se odrážejí nejen vysoké náklady na materiál, ale také hodnota práce těchto odborníků. **11 000 Kč**
- 17 Kolik stojí operace břišní kýly?** Někdo ji má, někdo se k ní nechce přiznat. Břišní kýla je ale nepříjemná, bolavá a nebezpečné onemocnění. Čím déle si ho necháme, tím nás více potrápí a náklady na léčbu se zvyšují. **22 000 Kč**
- 18 Na kolik přijde operace slepého střeva?** Ví někdo z Vás, k čemu je člověku slepé střevo? A zde vidíte, co stojí se ho zbavit. **30 000 Kč**
- 19 Kolik stojí laparoskopické odstranění žlučníku?** Už jste měli žlučnickový záchvat? Někdy je řešením odstranění žlučníku. Abyste neměli jizvu a mohli jít z nemocnice rychleji domů, zaplatí zdravotní pojišťovna poměrně vysokou částku. **35 000 Kč**
- 20 Kolik stojí operace karpálního tunelu?** Jedná se o operaci, při níž se prořízne příčný vaz v zápěstí, čímž dojde k uvolnění struktur uložených v karpálním tunelu. Řez je dlouhý cca 2,5 cm. **2 000 Kč**
- 21 Jaké jsou náklady na operaci křečových žil?** Na základě podrobného ultrazvukového vyšetření je poškozený žilní kmen cíleně a šetrně uzavřen tenkou radiofrekvenční sondou zavedenou nitrožilně, vyzářující tepelnou energii. Při zákroku dochází ke smrštění a uzávěru žily a postupně k jejímu vstřebání. **10 000 Kč**
- 22 Kolik stojí transplantace srdce?** Transplantace srdce je chirurgická metoda léčení nemocných, kteří dospěli do konečné fáze srdečního selhání. Jedná se o časově a odborně vysoce náročný zákrok, který se provádí jen v těch nejšpičkovějších pracovištích. **700 000 Kč**
- 23 Kolik stojí transplantace plic?** Transplantace plic je velice náročný chirurgický výkon, během něhož dojde k přesunu jedné nebo obou plic z těla dárce do těla příjemce. Je to poslední terapeutická možnost terminálních stádií plicních onemocnění. **700 000 Kč**
- 24 Jaké jsou náklady na odstranění nosní mandle?** Odstranění nosních mandlí

se provádí v celkové anestezii. Nosní mandle se odstraňují za pomoci speciální endoskopické optiky, která umožňuje dobře zkontrolovat, zda se odstranily celé, a nezůstal zbytek, jenž by mohl dorůst. **2 000 Kč**

- 25 Kolik stojí alergologický krevní test při podezření na astma?** Může to být „obyčejná“ senná rýma, ale mohlo by se jednat i o astma. Toto onemocnění trápí člověka dlouhá léta, ale včasné vyšetření může průběh nemoci ulehčit. **30 000 Kč**
- 26 Na kolik přijde den pobytu na chirurgické JIP?** Den pobytu na jednotce intenzivní péče (např. po operaci) zahrnuje neustálou péči a dohled specializovaných zdravotníků. Nepřetržitě jsou monitorovány životní funkce a zdravotní stav pacienta. **12 000 Kč**
- 27 Kolik stojí den pobytu na ARO?** Anesteziologicko-resuscitační oddělení zajišťuje vysoce specializovanou a náročnou péči zejména při stavech ohrožujících život. **28 000 Kč**
- 28 Kolik stojí den pobytu v nemocnici na chirurgii?** Cena zahrnuje náklady na standardní ošetrovací a diagnostické výkony. **1 200 Kč**
- 29 Jaké jsou náklady na preventivní péči u zdravého dítěte za 18 let?** Prevence u dětí by se neměla podcenit, proto zdravotní pojišťovna hradí celou řadu vyšetření i očkování. **20 000 Kč**
- 30 Kolik stojí nemocniční vyšetření dělohy?** Hysteroskopie je moderní endoskopická vyšetřovací metoda umožňující prohlédnutí děložního hrdla a děložní dutiny. Provádí se speciálním optickým přístrojem hysteroskopem. Při výkonu lze cíleně odebrat vzorek děložní sliznice (endometria) a provést některé další operační výkony v děložní dutině (odstranění polypů, přepážek, menších podslizničních myomů nebo odstranění děložní sliznice apod.). **10 000 Kč**
- 31 Kolik stojí odstranění dělohy?** Jedná se o nejčastější gynekologickou operaci. Mezi nejčastější důvody k odstranění dělohy patří nepravidelné nebo silné krvácení nereagující na podávání léků, nezhoubné nádory děložní svaloviny - myomy, sestup dělohy, přednádorové a nádorové změny čípku děložního. Odstranění dělohy může být součástí operací pro neudržení moči, pro cystické a nádorové změny vaječníků či endometriózu. **25 000 Kč**
- 32 Kolik stojí operace děložního čípku?** Konizace je malý operační výkon, kterým odstraníme poškozenou tkáň z děložního čípku. Nejčastěji z důvodů výskytu prekancerózy (tj. přednádorového stavu). **5 500 Kč**
- 33 Jaké jsou náklady na 1 den hemodialýzy?** Hemodialýza je metoda odstraňování odpadních látek (např. draslík, močovina) a nadbytečné vody z krve při selhání ledvin. Pravidelná hemodialýza se provádí v nemocnici nebo v samostatných dialyzačních střediscích se školenými ošetrovatelkami, techniky a dalším odborným personálem. **4 500 Kč**
- 34 Kolik stojí koronární bypass?** Cílem operace je zajistit dostatečný přísun krve pro srdeční sval, zlepšit tak jeho funkci a snížit riziko náhlé smrti (infarktu myokardu). Chirurg k srdci obvykle proniká přetětím hrudní kosti ve střední čáře. Po

otevření hrudníku následuje odběr vnitřní hrudní tepny, která se využívá k přemostění postižených tepen. **250 000 Kč**

- 35 Na kolik přijde transplantace ledvin?** Transplantace ledvin je procedurou, při níž je zdravá ledvina dárce operativně vpravena do těla pacienta, aby vykonávala veškeré funkce, které nefunkční ledviny příjemce již nebyly schopny plnit. **170 000 Kč**
- 36 Jaké jsou náklady na laboratorní vyšetření při podezření na žloutenku?** Nastane-li epidemie, pak je pojišťovna povinna hradit toto vyšetření tisícům lidí týdně. **4 500 Kč**
- 37 Kolik stojí fixační sádrová dlaha celé horní končetiny?** Sádrová dlaha patří mezi klasické způsoby znehybnění končetiny, aby se usnadnil proces hojení. **350 Kč**
- 38 Kolik stojí fixační sádrová dlaha celé dolní končetiny?** Sádrová dlaha patří mezi klasické způsoby znehybnění končetiny, aby se usnadnil proces hojení. **500 Kč**
- 39 Kolik stojí řešení bolestí zad?** Koho z nás někdy neboli záda? Za částku, kterou pojišťovna zaplatí za vyšetření lékařem nebo fyzioterapeutem, předepsání deseti rehabilitací, jejich provedení a závěrečné hodnotící vyšetření, byste pořídili týdenní dovolenou v Egyptě. **11 000 Kč**
- 40 Kolik stojí invalidní vozík s elektrickým pohonem?** Tato forma pohonu vozíku usnadňuje život nemocnému i těm, kdo o něj pečují. Nevýhodou je ale vysoká hmotnost vozíku, komplikovanější údržba a nutnost dobíjení, popř. výměny akumulátorů. **120 000 Kč**
- 41 Kolik stojí 1 km při převozu záchrankou?** Převoz vozidlem záchranné služby je nutností při stavech ohrožujících život, při akutním ohrožení zdraví nebo může být také službou, která ulehčí dopravu méně pohyblivým pacientům. **46 Kč**
- 42 Jaké jsou náklady na předoperační vyšetření?** Předoperační vyšetření se provádí u každého pacienta před plánovaným, ale i neodkladným operačním výkonem. Zahnuje komplex vyšetření, která mají zjistit případná rizika související s operačním výkonem. **300 Kč**
- 43 Kolik stojí krevní vyšetření při podezření na choroby štítné žlázy?** Jde o vyšetření, které odhalí onemocnění štítné žlázy. Může jít např. o hypotyreózu, kdy štítná žláza neprodukuje dostatečné množství hormonů. Tato choroba je poměrně častým onemocněním, které postihuje zvláště ženy. V České republice jím trpí zhruba 15-20 % žen ve věku kolem padesáti let, ale objevuje se i u mladších. **600 Kč**
- 44 Na kolik přijde mechanická protéza dolní končetiny po amputaci?** Zhotovení a přizpůsobení protézy je složitý proces, nicméně na jeho konci bývá pacient, který je soběstačný a často se vrací k mnoha aktivitám, kterým se věnoval před amputací. **55 000 Kč**
- 45 Na kolik přijde bio-protéza dolní končetiny po amputaci?** Technicky dokonalejší typ protézy, která umožňuje lepší hybnost. **200 000 Kč**
- 46 Jaké jsou náklady na 1 cyklus IVF včetně hormonální stimulace?** V dnešní době je skutečně velký počet párů, které pro naplnění základní funkce rodiny musí podstoupit časově i psychicky náročný proces umělého oplodnění, jenž je také hrazen z veřejného zdravotního pojištění. **45 000 Kč**

- 47 Kolik stojí angiografické vyšetření pomocí tomografu?** CT angiografie (vyšetření cév pomocí CT) se používá především pro zobrazení velkých tepen (aorty, ledvinné tepny, pánevní tepny, krkavice) a také pro zobrazení mozkových tepen. **6 000 Kč**
- 48 Kolik stojí diagnostická artoskopie?** Artroskopie je moderní mini-invazivní operační metoda užívaná pro diagnostiku a následné operační ošetření onemocnění a poranění kloubů. Nejčastěji je prováděna artoskopie kolenního a ramenního kloubu. Stále častěji je však prováděna artoskopie kyčelního kloubu, kotníku, lokte a zápěstí. Výraznou výhodou oproti klasickým výkonům je větší šetrnost, menší pooperační bolestivost a rychlejší rekonvalescence. **10 000 Kč**
- 49 Na kolik přijde vyšetření úporné migrény pomocí magnetické rezonance?** Migréna nemusí být vždy jen prudká bolest hlavy. Může signalizovat i mnohem závažnější zdravotní problém. Lékař si jen málokdy troufne neposlat pacienta s migrénou na vyšetření magnetickou rezonancí. **12 500 Kč**
- 50 Jakou část očkování proti chřipce proplácí OZP svým klientům?** OZP proplácí očkování proti sezonní chřipce nejen těm klientům, u nichž to stanoví zákon, ale všem zájemcům. Důvodem je důraz na prevenci onemocnění, jehož zanedbání může vést k dlouhodobým a nepříjemným zdravotním komplikacím. **100%**

DIETA JE K NIČEMU, ČLOVĚK MUSÍ ZMĚNIT SVÉ MYŠLENÍ

https://www.dtest.cz/clanek-4482/dieta-je-k-nicemu-clovek-musi-zmenit-sve-mysleni?utm_source=newsletter072015_CZND&utm_medium=email&utm_campaign=dieta&newsletter_id=1755&email_id=272298&email_hash=6798535f4193e6ba3558779cc3a0fd3e

Málokdo z nás se chce schválně stravovat nezdravě. Naopak zdravá strava a životní styl zabírají velký prostor v médiích, sociálních sítích i některých rozhovorech s přáteli. Někdo radí nejíst večer, jiný nejíst pečivo, další začal se syrovou stravou a nemluví už prakticky o ničem jiném. Otázka zní, kde leží zlatá střední cesta k normální postavě a organismu nepoškozenému nevhodnou stravou? O dietních mýtech, negativním i pozitivním vlivu prostředí či o internetu jako pomocníkovi při hubnutí jsme mluvili s psycholožkou Ivou Málkovou ze sdružení Stop Obezitě.

Co je podle vás hlavním důvodem, proč se lidé stravují nezdravě?

Hlavním problémem je toxické prostředí. Nabídka v obchodech je dnes absolutně jiná než dřív. Člověk dnes už nejí z hladu, je napodmiňovaný na různé situace. Přitom se ale geneticky nadměrnému příjmu nepřizpůsobil.

Tak třeba v kině. Dřív by vás to ani nenapadlo, u filmu chroustat popcorn. Když jsme s manželem vycházeli ze sálu, čekala na nás paní uklízečka, která odebírala

prázdné kelímky. A když jsme žádný neměli, už se na nás divně dívala, něčím jsme vybočovali z normy. To je příklad toho klasického podmiňování.

Když jdete na jídlo s velkými jedlíky, také sníte víc. Obezita je infekční. Problém také není jenom v porcích, ale i v tom, co se v jídle nachází. Nasycené mastné kyseliny hlavně z živočišných tuků, sůl a cukr...

Nedávno vyšla jedna kniha „Nudging“, česky „Šťouch“, která ukazuje, jak jsou lidé vlastně otrokem prostředí. Popisuje třeba pokus s moučnickem ve školní jídelně, kde měly děti na výběr mezi dortem nebo ovocem. Stačilo jedno nebo druhé předsunout, větší procento si vždy vzalo to, co mělo blíže.

Přijde mi skoro nedůstojné, že někdo takto určuje, co budeme jíst. Víme, že prostředí nezměníme, takže se lidi v našich kurzech snažíme naučit na něj alespoň správně reagovat.

Netýká se to jen restaurací, ale i domácího stravování. Třeba pro babičky, které mají tendence projevovat svým vnoučatům lásku ve formě sladkostí a knedlíků, jsme připravili dopisy a poučili děti jak odmítnout, ale neranit.

Problémem je i nedostatek pohybu, málokdo z dětí i dospělých se chodí hýbat alespoň dvakrát týdně.

Další věci jsou pak různé triky obchodníků.

Jaké konkrétní triky v obchodech máte na mysli?

Vezměte si reklamu v obchodě, dejme tomu na sušenky. Vždy jsou spojené s něčím pozitivním, klasicky je to třeba šťastná rodinka a pes. Vy je ani nemusíte ochutnat, ale vidíte je v uličce u pokladny, a už cítíte ten příjemný pocit. Do košíku je dáte jen proto, že máte reklamou napodmiňované.

Další klasické triky jsou pak velké porce, velká balení, dva plus jeden výrobek zdarma... Lidi si to koupí a pak to snědí, když už to mají doma. Nebýt té „akce“, vůbec by si to nekoupili.

A nedaly by se takovéto klasické triky použít i pro propagaci zdravého stravování?

Samozřejmě daly, ale málokdo to dělá. Vím o případě, kdy stačilo do košíku dát leťák „Sem vkládejte ovoce“ - a lidé si opravdu začali ovoce víc kupovat. Ale prostředí bohužel lidi podněcuje spíše k tomu špatnému než k tomu dobrému.

Většinou to končí u jednorázových pokusů jako daň z tuku či „pětkrát týdně ovoce“. Jenže chybí správná výchova. Rozdejte dětem jablka, ony si s nimi budou házet a pak si zajdou koupit žužu.

Hezké by bylo, kdyby někdo také dal konečně i zeleninu nebo ovoce k pokladnám. Třeba baby karotku, ideálně očištěnou. Byla by to skvělá náhrada za bonbony k televizi.

Jaký je váš názor na reklamu na nezdravé pochutiny, směřovanou na děti?

Tady je problém s tím, že reklama je pro dítě modelem a právě s modely je potíž. Pokud hrdina jí sladké, tak to dítě napodmiňuje a začne to dělat taky. Malé děti jsou hodně ovlivnitelné, hlavně ale rodinou a školou.

Problém není jen v reklamě, ale ve všech vzorech. Před pětaticeti lety jsem udělala první kurz pro děti a po něm mi došlo, že takhle to nemá cenu, musí to být i s rodiči. Obézní děti mají často obézní rodiče.

Ted' je problém, že když se začínají množit zdravé školy a školky, tak děti na tamní jídlo nejsou vůbec zvyklé. Říká se, že dítě musí jídlo ochutnat alespoň sedmkrát, aby ho přijalo. A když z domova luštěniny nezná, ve školce mu chutnat nebudou. Kolik jste viděli reklam na luštěniny? Co se týče reklam, tak také zkuste napočítat, kolikrát denně dítě vidí reklamu na něco nevhodného...

Alle obézní děti mají šanci, pokud je tu třeba rozumná paní učitelka. Když třeba vyhlásí pro děti soutěž, kdo zítra přinese nejzdravější svačinu, tak takhle donutí i rodiče, aby se nad zdravým stravováním zamysleli.

Co podle vás ještě hraje roli v návyku na přejídání?

Vycházíme z kognitivně behaviorální terapie, čili rozlišujeme myšlení a chování a vnímáme návyky a zlovyky, které se dají odnaučit. To o čem jsme se do teď bavili, to je klasické podmiňování. Pak jsou ještě operantní techniky podmiňování, které říkají, že člověk dělá to, co je mu příjemné. Třeba to, že se člověk ve stresu uklidňuje sladkým, může mít počátek v tom, že plačícímu dítěti ucpete pusku piškotem. Ono se pak učí, že nepohoda se dá řešit jídlem. Pak dostane čokoládu, když si rozbije koleno, bonbon u paní doktorky, v dospělosti o tom pak už vůbec nepřemýšlí. Jak stres řešit jinak, to se nenaučí.

A co odpírání?

Tady je problém hlavně v dietách. Člověk si naordinuje něco, co mu je nepříjemné, zadá si cíl a datum, ale změní jen chování a ne myšlení. Tak si to pak dělá ještě těžší, zvláště černobílým myšlením. Jídlo je dobré nebo špatné, cvičím nebo necvičím, hubnu nebo nehubnu. Když člověk nějakou dobu udrží třeba svůj cíl nedotknout se do sladkého a pak sní třeba kus dortíku, začne mít pocit, že je k ničemu, dostane se do depresí a zase si začne odpírat. Přitom jde i o ten dobrý pocit při dosahování cíle.

My si právě dáváme za cíl změnit chování i myšlení. Jakákoliv dieta, která je takovým trestem, je jen provizorium.

Jaký byste tedy poradila spotřebitelům trik pro zhubnutí a udržení váhy?

Hlavní je: dieta je k ničemu, je potřeba změnit myšlení a v důsledku toho i emoce. Nejde jen o to zhubnout, ale chce to kontrolovat se celý život. Jde hlavně o to najít cestu, která nebude pro hubnoucího utrpením a to je právě filosofie STOBu.

Samozřejmě, musí se to nastavit tak, že se spousta věcí změní, ale výsledek musí být pro člověka hlavně pozitivní a příjemný. Když třeba lidé vyrazí na náš kurz k moři, kde pak třeba chodí po pláži s holemi na nordic walking. Takhle už se jim ten pohyb napodmiňuje správným způsobem.

Člověk se také nesmí nutit k nerealistickým cílům. Důležitější je si úbytek váhy udržet, než se snažit zhubnout 50 kilo.

Jaké jsou podle vás nejčastější mýty o hubnutí?

Největší mýtus je, že dieta vede k zhubnutí a že čím striktnější, tím lepší. To platí i pro veškeré hladovky, půsty. Nebo nesmysl je také poslední jídlo v pět hodin. Stejně tak kompletní nahrazování cukru vším možným. Přitom sacharóza je vždycky stejná molekula, ať je v cukru nebo v javorovém sirupu.

Jaký je váš názor na současné trendy zdravé výživy?

Záleží, co myslíte pod zdravou výživou. Lidé tam pod tím dnes vidí biopotraviny, bezlepkovou dietu... Do oblasti výživy oproti jiným oborům mluví opravdu mnoho lidí, kteří tomu nerozumí. Nutriční poradce není živnost vázaná, může ho dělat kdokoliv. Navíc ani odborníci se často neshodnou, třeba na tom, jaký je optimální poměr příjmu živin, takže je obtížně se v tom vyznat.

Když už si člověk myslí, že v této oblasti nejde vymyslet nic nového, vždycky se objeví nějaký „hluboký příběh“. Teď třeba knížka Novaka Djokoviče, o tom, jak z něj - chudého chlapce - udělala bezlepková dieta tenistu číslo jedna. To že vyrostl v rodině majitele pizzerie a před tím pravděpodobně jedl pizzu od rána do večera, to už nikoho nezajímá. A móda bezlepkové diety je nesmyslná, alespoň pro ne-celiaky. Když lidé omezí bílé pečivo, výtečně. Když ale pečivo přestanou jíst vůbec, nebo když si začnou kupovat předražené bezlepkové pečivo, žádné benefity jim to nepřinese.

Nebo je teď velkým trendem syrová strava, o které před rokem nebylo skoro ani slohu, docela by mne zajímalo, jak se tohle jejím propagátorům povedlo... Zase je pravda, že i z toho si lidé můžou vzít něco dobrého, třeba, že budou jíst víc zeleniny nebo ovoce.

Jaká by měla být zdravá výživa, se dá najít v doporučeních Světové zdravotnické organizace (WHO). Výtah jsme uveřejnili v 50. čísle časopisu Pochutnej si se STO-Bem, ke stažení zdarma jsou na www.stob.cz. Problém WHO vidí v příliš velkém množství cukru, nevhodného tuku a solí, nebo v tom, že se lidé nehýbají. Tyhle věci se ale dají těžko prodat.

Jaký je váš názor na internet jako rádce pro člověka, který se rozhodl hubnout?

Když si na internetu ve vyhledávači zadáte jakoukoliv nemoc, často jako první vyjedou ty výsledky s placenou reklamou. Tak je to i u hubnutí. Bývají to nesmysly jako náplasti, čaje, pilulky, kávy. Někdy je to rovnou reklama a prodej, někdy se snaží maskovat – ptají se na váš zdravotní stav, nechají vás vyplnit dotazník, ale stejně to končí prodejem potravních doplňků. Od toho radši pryč. Nic, co by mělo za člověka hubnout, nefunguje.

Na druhou stranu, různé online kurzy hubnutí docela sleduju a často nebývají špatné. Stejně tak internet může na rozdíl od lékaře různými nástroji hlídat hubnoucího denně, což je také plus.

My nabízíme na www.stobklub.cz program nejen na hubnutí, ale i na udržení váhy. Učíme lidi sestavit si jídelníček, který jim chutná a je nutričně výhodnější. U každého jídla jsou barevné semaforey podle jejich vhodnosti. Když člověk vidí samé červené,

hned se snaží sestavit ten jídelníček líp. Nahrazuje nezdravé přísady a jídla za jiné, které mu chutnají, ale zároveň jsou hodnotnější v oblasti sacharidů, bílkovin, nebo zvýší příjem zeleniny. K tomu má ještě celou komunitu, která ho v tom podporuje a snaží se mu radit.

Jaký je váš názor na ortorexii, tedy posedlost zdravou výživou?

Je to skutečný problém. Před třiceti lety jako porucha potavy existovala jenom mentální anorexie. Bulimie teprve začínala být diagnózou. Ale spektrum poruch příjmu potavy se neustále rozšiřuje. A jedna z nových je opravdu ortorexie, posedlost zdravou stravou. Ta nejen že postiženému odebírá energii, ale ještě obtěžuje ostatní.

Závažná je podle mne stejně jako bulimie. Přitom třeba ortorexiky tak oblíbené biopotraviny nejsou ani tak o výživě jako o ochraně životního prostředí nebo o životním stylu. Víc živin tam ale není. Lidé si ale stejně kupují biouherák nebo bio smažený sýr pod dojmem, jak jsou zdravé.

OBECNÉ RADY, JAK SI SESTAVIT JÍDELNÍČEK

<http://www.stob.cz/cs/obecne-rady-jak-si-sestavit-jidelnicek>

Aktivní vytvoření jídelníčku

Cílem je naučit se sestavit si aktivně jídelníček, kdy budete přijímat **optimální množství energie ve vhodné skladbě**, což znamená zejména omezení živočišných tuků a sacharidů s vysokým glykemickým indexem. I v těchto mezích však zůstává široký prostor pro vytvoření jídelníčku, při kterém nebudete mít pocit strádání. Hubnutí by se vám mělo stát jakousi dobrodružnou hrou, při níž budete téměř v každé potravinové kategorii nacházet potraviny nebo výrobky, které vám budou chutnat i při nižší energetické hodnotě a vhodné skladbě.

Váš jídelníček Vás musí uspokojovat, což znamená, že si do něj občas můžete zařazovat bez pocitů viny i potraviny, které jsou pro redukci nadváhy nevhodné, ale které milujete. Pomalu vychutnáte jejich malé množství. Pokud se chcete v rámci celodenního režimu jídla vychýlit z doporučeného poměru energie získané z jednotlivých živin ve prospěch sacharidů, platí prosté pravidlo: čím dříve to během dne učiníte, tím lépe. Tedy sacharidové jídlo je lepší dát si ráno než v poledne a lepší je dát si ho v poledne než večer. Jen při takto sestaveném jídelníčku nebudete při hubnutí strádat a budete jej moci dodržovat trvale. Pokud některý den svůj plánovaný příjem překročíte, nic se nestane. Další dny uberte nebo nadbytečný příjem vykompenzujte zvýšeným pohybem. Zapamatujte si, že jedno přejedení nic neznamená. Mnohem horší je **dlouhodobé přejídání**, kdy si chcete ještě dopřát, než začnete „od pondělka či od prvního ledna“ hubnout. **Výběr vhodných potravin není dietou**, je to cesta ke zdravému životnímu stylu, který může dodržovat celá rodina.

Základní pravidla pro sestavení jídelníčku:

- Nikdy nehubněte podle přesně rozepsaných diet.
- Než začnete se změnou stravování, zaznamenávejte si váš dosavadní jídelníček. Doporučujeme vám zapisování do programu SEBEKOUČINK, který vám jídelníček vyhodnotí a vy tak získáte lepší rozhled o vašich chybách pomocí semaforů. A nejen to - program vám dá i rady, jak se chyb zbavit. Pokud vám bude například svítit „tukový semaforek“ červeně, umí program seřadit vámi zkonzumované potraviny podle množství tuku a poradí vám, čím nejvíce tučné potraviny nahradit. Pokud preferujete osobní přístup, můžete využít i individuálního poradenství.
- Naučte se v první řadě pravidelnému režimu, jen tak se vám podaří nastartovat metabolismus správným směrem. Jezte 3-5x denně, tak jak vám to bude nejvíce vyhovovat.
- Dbejte na vhodné vyvážení jídelníčku neboli jeho skladbu.
- Naučte se sestavit si jídelníček z dostupných potravin, tak abyste se co nejvíce přiblížili vašim jídelním zvyklostem, pochutnali si, a zároveň byl jídelníček energeticky chudší a nutričně vyvážený. Váš jídelníček by měl být rozmanitý, aby dodal tělu vše, co pro správný chod potřebuje.
- Pokuste se jej sestavit tak, abyste u něj mohli **setrvat delší dobu a aby byl váhový úbytek přibližně 1/2 kilogramu týdně**. Při této rychlosti by vaše váhové úbytky měly být trvalé. Když to zjednodušíme, budete jíst střídavě z pestrého stolu, a to tak, že se budete moci i nadále radovat z jídla a ze života vůbec. Pokud budete přece jen muset trochu změnit skladbu vašeho dosavadního jídelníčku a omezit množství zkonzumovaných potravin, nebudete brát tuto změnu tragicky, ale naopak jako příležitost dokázat si, že nejste ovládáni něčím nebo někým zvnějšku, že nejste otrokem jídla, ale že dovedete kontrolovat a řídit sami sebe. Optimistický životní pohled, pocit, že to zvládnete, vám dává šanci na úspěch.

CHCETE ZHUBNOUT? ZBAVTE SE PŘEBYTEČNÉ VODY V TĚLE

<http://zeny.iprima.cz/fithall/chcete-zhubnout-zbavte-se-prebytecne-vody-v-tele>

Lidské tělo funguje správně, když obsahuje 50–60 % vody. Problém nastává v okamžiku, kdy vodu začne zadržovat. Pak dochází k otokům končetin, opuchlým očím i nárůstu hmotnosti.

Škodlivý je ale i opak, dehydratace, která vede k úbytku váhy vlivem ztráty tekutin, snížení schopnosti soustředit se, prodloužení reakčního času (to je nebezpečné třeba při řízení automobilu), únavě i bolestem hlavy. U žen pak kolísá obsah vody v těle v závislosti na menstruačním cyklu, ale v mezích normy.

To, zda jste zavodnění, a proto nedopnete oblíbenou sukni nebo kalhoty, lze zjistit pomocí přístrojů, které dokážou analyzovat složení těla (tzn. poměr svalů, tuku

a vody). V extrémním případě se zavodnění také pozná podle nafouklého břicha a oteklých nohou, v tom mírnějším může ručička váhy vyskočit ze dne na den o něco výš.

Pozor nejen na sůl

Existují potraviny, které přímo vedou k nadměrnému zadržování vody v organismu. Řadí se mezi ně ty s vysokým obsahem soli (uzeniny, sýry, konzervy, instantní polévky, slané brambůrky a podobně), ale také přehnaná konzumace minerálek může udělat v hospodaření s tělesnou vodou paseku.

Soli (i glutamátu sodného) přijímáme většinou zbytečně moc. Tělu postačí asi 3 gramy, nicméně my jsme schopni dopřát si i 30 gramů denně. Mnoho soli pak zatíží ledviny a ty nejsou schopné filtrovat a odvádět vodu z těla. Stejně tak je to u proteinových diet nebo hladovek, jež přetíží ledviny i lymfatický systém.

Alkohol a sladkosti umí zadržovat vodu také, a to opět z důvodu přetížení vnitřních orgánů. Sacharidy na sebe vodu navazují, takže se po večírku s přemírou alkoholických koktejlů, slaných oříšků a sladkých dortíků můžete opravdu cítit opuchle.

Svalovci plní vody

U většiny obézních je podíl vody v těle velmi nízký, ačkoliv si paradoxně často myslí, že právě zadržování tekutin má jejich vysokou hmotnost na svědomí. Svaly ale drží mnohem víc vody než tuk, a jsou také těžší, proto je lepší měřit centimetry v pase, než sledovat čísla na váze.

Dejte tělu vodu

Proti zavodnění se doporučuje pít hodně čisté vody. Pak si organismus nebude tekutiny shromažďovat, protože o ně nebude nouze. Nestačí si ale dát týdenní pitnou kúru a doufat, že se tělo umoudří a zadržanou vodu pustí ven. Pitný režim musí být nastavený dobře dlouhodobě. Množství vody, kterou dostanete do těla, můžete zvýšit konzumací vodnatých potravin, jako je třeba meloun, salátová okurka či polévky (u nich ale pozor na sůl!).

Pomůže masáž i bylinky

Abyste navíc odplavování přebytečných tekutin podpořili, zajděte si na lymfatickou masáž a začněte pěstovat bazalku a petržel – tyto bylinky otekání končetin i zadržování vody zabraňují. Dejte si také jídla s vyšším obsahem draslíku a vápníku, látek, které se podílejí na regulaci vody v těle. Mezi ně patří například meruňky, brambory, brokolice či mák.

Vstávat a cvičit!

Nedílnou součástí zbavování se přebytečných tekutin je pohyb. Jen díky němu tělo pracuje tak, jak má. Pokud je tedy vaším problémem příliš zadržované vody, začněte se pravidelně hýbat, nepijte alkohol ani kávu, omezte příjem slaných potravin a také si dávejte pozor na sacharidy. K tomu hodně pijte, a to nejlépe čistou vodu a slabé

bylinkové čaje. Pokud ani taková režimová opatření nepomohou, bylo by vhodné vyhledat lékaře.

BRAMBORY A BRAMBOROVÁ ŠŤÁVA

Zdroj: http://www.toprecepty.cz/fotky_diskuze/

Britští vědci označili produkt nejbohatší na vitamíny. Staly se jím brambory, které mnozí současní odborníci posuzovali za jednu z neškodlivějších potravin. Rozsáhlé studie vedly k těmto závěrům:

Brambory jsou mnohem užitečnější než zelí, banány nebo ořechy, které jsou usilovně propagovány protagonisty zdravých životních stylů. Pravidelná konzumace brambor (zejména ve vařené formě) normalizuje mnoho funkcí organismu. Nejužitečnější jsou brambory ve slupce. Obsahují 5 krát více vlákniny než banán, obrovské množství vitamínu C a také důležitý prvek selen, kterého je v bramborách více, než v ořeších a semínkách. Obecně lze brambory charakterizovat jako komplex vitamínů a stopových prvků v kombinaci pro člověka nejvyváženější.

1. Bramborová šťáva je vynikající protizánětlivý nápoj. Velmi dobře funguje při artritidě a u mnoha dalších forem zánětlivých bolestí, zejména však bolesti kloubů a bolestí zad. Bramborová šťáva zvýší krevní oběh ve všech částech vašeho těla.
2. Bramborová šťáva je zásaditá a zabraňuje nemocem, jako jsou kardiovaskulární choroby a dokonce pomáhá předcházet rakovině.
3. Bramborová šťáva je vynikající na ekzémy a akné - pomáhá uklidnit kůži.
4. Bramborová šťáva vám pomáhá při hubnutí - vypijte jeden šálek bramborové šťávy ráno, ještě před snídaní a potom večer 2-3 hodiny před tím, než půjdete spát. Bramborová šťáva sama osobě nemá skoro žádnou chuť a tak ji můžete namíchat s jinými šťávami, například ideální je mrkvová. Pokud musíte sladit, můžete přidat například trochu medu.
5. Bramborová šťáva také odplavuje z těla kyselinu močovou.
6. Bramborová šťáva snižuje také hladinu cholesterolu – obecně zlepšuje váš zdravotní stav.
7. Bramborová šťáva je také levná varianta pro detoxikaci vašeho těla. Bramborová šťáva se používala v Japonsku a na dalších místech na světě k léčbě hepatitidy a tato léčba měla dobré výsledky.
8. Bramborová šťáva je také dobrá pro léčbu pankreatitidy a při onemocnění ledvin. Bramborová šťáva je také vhodná pro lidi, kteří mají cukrovku a vysoký krevní tlak.
9. Bramborová šťáva také zabraňuje tvorbě vápenatých kamenů v močových cestách.
10. Bramborová šťáva je také vhodná jako podpůrný prostředek k léčbě nádorů a rakoviny - červené a fialové brambory obsahují velké množství antokyanů a ten zastavuje růst rakovinných buněk. Žluté a oranžové brambory obsahují velké množství zeaxanthinu a ten je důležitý pro zrak.

11. Bramborová šťáva je alkalická a tak je ideální pro zklidnění trávicího traktu, léčení poruch trávení a při přebytku kyselin v těle. Také je vynikající při hojení podrážděných střev a také pomáhá při hojení žaludečních vředů. Je to zázračný produkt pro gastrointestinální trakt.
12. Bramborová šťáva je plná vitamínů A, B, C a dále také obsahuje fosfor, vápník, železo, draslík, zeaxantin, vlákniny a bílkoviny!

Vždy používejte zralé brambory, bez černých skvrn, bez zelených ploch – tyto oblasti obsahují toxiny - ujistěte se, že všechny tyto plochy byly odstraněny před odšťavňováním. Do bramborových šťáv můžete přidávat jiné šťávy, například mrkvovou, anebo i bylinky, jako je kopřiva, šalvěj.

Prostě léčí úplně všechno, tak pijte bramborovou šťávu a lékaře už potřebovat nebudete.

KÁVA S MÍROU NEŠKODÍ

Karolina Hlavatá

<http://www.stob.cz/cs/casopis-pochutnej-si-se-stobem> číslo 46

Káva jako potravinu je lidstvu známa již po tisíce let a je nejčastěji konzumovaným nápojem s prokázaným léčebným účinkem.

V kávě najdeme více než 200 složek (např. fenolické látky, minerální látky, flavonoidy, vitamíny a další látky s významnou antioxidační aktivitou), jejich obsah a účinek ale velmi záleží na způsobu pražení kávových bobů a na způsobu přípravy kávy. Nejvýznamnější a nejnámější látkou obsaženou v kávě je kofein, který je zpravidla v nadzemních částech listnatých rostlin, kde tvoří přirozenou ochranu proti škůdcům. Šálek kávy (150 ml) obsahuje průměrně 64–95 mg kofeinu, instantní káva asi 35 mg, šálek černého čaje 47 mg, šálek zeleného čaje 30 mg, šálek kolových nápojů 20–23 mg a šálek energetického nápoje dokonce 48 mg.

Jakým způsobem působí kofein na člověka

Po vypití šálku kávy dojde k vyplavení adrenalinu z nadledvin, což způsobí stažení cév na povrchu těla a zvýší se krevní tlak. Kofein zvyšuje prokrvení mozku a jeho aktivitu, užívá se pro svůj povzbuzující účinek na metabolismus a spalování tuků jako součást léků na hubnutí.

Pokud jste náruživými pijáky kávy, může u vás její náhlé vysazení vyvolat lehké abstinenci příznaky, jako jsou bolesti hlavy, ospalost, podrážděnost. Tolerance vůči kofeinu a jeho odbourávání jsou dány nejen geneticky a věkem (u starších osob a dětí je prodlouženo jeho odbourávání), ale ovlivňují je i některá léčiva, nemoci nebo emoční stav.

Mýty o kávě

Konzumace kávy je obestřena celou řadou mýtů. Mezi nejčastější argumenty, proč nepít kávu, patří, že zvyšuje krevní tlak, odvodňuje a že je škodlivá v době těhotenství a při kojení. Co se týká zvyšování krevního tlaku – po vypití šálku kávy dojde ke krátkodobému zvýšení krevního tlaku, nicméně při pravidelném pití se vytvoří tolerance a krevní tlak se nezvyšuje. Epidemiologické studie ukazují, že konzumace méně než pěti šálků za den (tj. max 300 mg kofeinu) riziko infarktu myokardu nezvyšuje. Proto i lidé, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem, si mohou kávu dopřát. Pravidelná konzumace kávy snižuje hladinu homocysteinu (homocystein se dává do souvislosti se zvýšeným rizikem vzniku aterosklerózy), zlepšuje stav cév, a tím zmenšuje riziko infarktu myokardu. Pozitivní vliv pití kávy byl prokázán i v případě cukrovky 2. typu. Ukazuje se, že kofein obsažený v kávě zlepšuje využití glukózy ve tkáních a zvyšuje citlivost k inzulinu, a tím snižuje riziko diabetu. Pozor ale na sladké kofeinové nápoje, které vedle kofeinu obsahují i velké množství sacharózy, jež zvyšuje riziko obezity a následně i diabetu.

A co dehydratace?

Na základě rozsáhlých studií bylo prokázáno, že při běžné konzumaci kávy (do 300 mg kofeinu) k dehydrataci nedochází. Potíž by mohla nastat při výraznější konzumaci energetických nápojů (obsah kofeinu je zde poměrně vysoký), při vyšší sportovní zátěži nebo při konzumaci velkého množství silné kávy (odpovídající průměrně 642 mg kofeinu). Lze tedy říct, že při průměrném pití kávy dehydrataci ohrožení nejsme a kávu je možné připočítat do celkového denního příjmu tekutin.

V posledních letech byl také odhalen vztah mezi pitím kávy a snížením rizika Parkinsonovy choroby, nižším rizikem demence a vzniku Alzheimerovy choroby. Ve vztahu k těhotenství a kojení existují obavy, že by kofein mohl způsobovat poruchy růstu a vývoje plodu. Na základě sledování bylo prokázáno, že mírná konzumace kávy v těhotenství (2–3 šálky denně) uvedené potíže nezpůsobuje, takže i nastávající maminky si mohou vychutnat šálek kávy. Při kojení platí stejná omezení, protože nadměrné pití kávy může způsobovat podrážděnost a nespavost dítěte.

Závěrem lze říci, že pití kávy v dávce 3–5 šálků o objemu 150 ml (tj. do 300 mg kofeinu) za den nepředstavuje pro zdravé osoby žádné zdravotní riziko, naopak přináší mnoho pozitiv pro zdraví. Nicméně nadměrné pití kávy (více než 6 šálků za den) není bez rizika. Vysoký příjem kofeinu zvyšuje vylučování vápníku do moči, a tím i riziko osteoporózy.

Poznámka redakce:

Jedním z největších konzumentů kávy byl francouzský spisovatel 19. století Honoré de Balzac, který prý při psaní vypil až 60 šálků denně (někdy se uvádí „jen“ 30 nebo 50), což za celý jeho život dělalo na 50 000 šálků kávy. Samozřejmě nevíme, jak byly ty šálky velké, jak byla káva silná, jak upražená apod., ale i tak je to úctyhodný „výkon“.

KRÁTKÉ ZPRÁVY

Josef Pohůnek

Platby na účet SPAE, vlastní adresa

Stále se nám stává, že přijde na účet SPAE platba, která není identifikována od koho, na co. Tento problém řešila opakovaně paní prezidentka Jana Břízová již v minulém tisíciletí. Prosim, každá platba, kterou posíláte na účet SPAE, musí mít „variabilní symbol“ = členské číslo (máte ho na obálce se Zpravodajem), a vždy musí být v textu uvedeno „jméno plátce“ (to je vaše jméno) a „účel platby“, na co ta platba je určena (členský příspěvek, záloha na sjezd, záloha na přímořský pobyt, doplatek přímořského pobytu...). Bez těchto údajů lze jen těžko platbu správně zařadit.

A prosím, všichni si zkontrolujte adresu, na kterou vám chodí Zpravodaj SPAE. V případě chybné adresy předejte opravu předsedovi vašeho klubu, případně předejte na sekretariát poštou, mejlem (týká se to i členů nezařazených do klubů).

Výše členského příspěvku

Protože vznikají stále nejasnosti, v jaké výši se platí členské příspěvky, chtěl bych to objasnit. Na sjezdu v r. 2002 (nalistujte si, kdo máte, zápis ve Zpravodaji 2002/1-2) bylo schváleno, jak se platí příspěvek, když je více členů domácnosti. Tehdy v r. 2002 byl příspěvek 250 Kč, na sjezdu v r. 2009 byl navýšen na současných 300 Kč. Jedna domácnost dostává jeden Zpravodaj. U nových členů je ještě poplatek 30 Kč = zápisné.

- a) Pokud je jen 1 dospělý v domácnosti, platí 300 Kč.
- b) Pokud je jen 1 „mládežník“ (do 18 let), platí 150 Kč.
- c) Pokud je více členů domácnosti (lhostejno, zda dospělý či mládežník), platí každý 150.

Příklady:

Jeden dospělý člen = 300 Kč

Jeden mládežník (do 18 let) = 150

Dva dospělí členové = 300 Kč (150+150)

Tři členové = 450 Kč (150+150+ 150) – např. 2 děti + matka, 2 dospělí + 1 dítě, 3 dospělí, 3 děti.

Světový den psoriázy 2015

Jak jsme říkali již v minulém Zpravodaji, v letošním roce nebudeme dělat setkání na Světový den psoriázy. V posledních letech nebyla účast nikterak významná a stálo nás to spoustu peněz. I z toho důvodu výbor rozhodlo, že v našich řadách jsou skvělí hudebníci a že jsme schopni se zabavit i sami, bez placených externích muzikantů.

ZÁJEZD BAŠKA VODA

Letos v červenci jsme se zúčastnili zájezdu do Bašky Vody v Chorvatsku. Po dlouhém cestování autobusem jsme konečně uviděli moře, někteří poprvé! Sjeli jsme se ze všech koutů republiky. Ubytování jsme měli v překrásných apartmánech s perfektně vybavenou kuchyňkou i společenským zázemím. Na snídaně a večere jsme docházeli do blízké restaurace Ivana. Vařili nám českou stravu a všem chutnalo. Vždy po snídani a někteří i před snídaní jsme se chodili koupat k moři, kde byly krásné oblázkové pláže s mnoha občůdky a atrakcemi. Taky jsme se přihlásili na večerní výlet lodí na Makarskou riviéru, abychom poznali i noční život. Bylo to krásné chodit uličkami, kde hrála hudba různých žánrů. No, nádhera!!! Na lodi jsme ochutnali místní víno a speciality. Při zpáteční cestě jsme z lodi sledovali ohňostroj.

Počasí nám přálo, každý den pražilo slunce a moře bylo teplé, takže jsme si to náležitě vychutnávali. Všichni jsme byli opálení jako indiáni z filmu Vinnetou. Jen jeden den přšelo, tak jsme vymysleli den plný recesí. Na snídaní jsme si nasadili mikulášské čepice a dělali jsme show pro místní i rekreanty z Ivany. Udělali jsme si samozřejmě i společné foto (na obálce).

Po překrásné dovolené plné zážitků bychom chtěli všichni poděkovat paní Hance Příkrylové za přípravu a zajištění ozdravného pobytu v Bašce Vodě.

Za všechny spokojené účastníky napsala
Líba Juricová.



KLUB PRAHA

V květnu jsme byli na Portáši – už po patnácté.

Jindra Dufková

Sešlo se nás asi třicet. Menší skupinka absolvovala výšlap po svých, ostatní se vezli. Vívání bylo srdečné a bouřlivé. Vždyť jsme se neviděli už rok. Stále bylo co povídat.

Na oběd jsme se přešupačili na Kohútku. Během té doby se nám krásně rozpršelo a po vzájemné dohodě byl vydán povel jet na naši domovskou chatu Nivku. A tam nám pro ještě lepší náladu hrál Milan Ptáček naše oblíbené písničky. V pozdních hodinách se s námi rozloučili Ostraváci.

Chci poděkovat Jožkovi za organizaci a věřím, že za rok se ve zmnoženém počtu sejdem opět na chatě Nivka a v Javorníkách.



Novodobí partyzáni na Portáši

Výlet do Pikovic pražského klubu SPAE

Marta Kožmínová

Bylo horko, dost nezvyklé na 6. červen a my, tj. 6 členů pražského klubu SPAE, jsme se vydali za dalšími dvěma členy do Pikovic. Autobus od Smíchovského nádraží jel pohodově, za slabou hodinku jsme tam měli být, ale ouvej – najednou kolona, pomalu se táhnoucí od Zbraslavi do Davle. V cíli za dvě hodiny. Šlo o zabezpečování skal padajících do silnice. Někteří šli k chatě Jany pěšky, my starší - méně pohybliví – jsme se vezli autem krásnými serpentinami až nahoru. Chata, již potřeží touto bandou navštívená, stojí na kopci s výhledem do údolí Sázavy. Než došlo na ústřední bod výletu – pečení buřtů – jedlo a pilo se uvnitř i venku a pořád si bylo co povídat. Padaly vtipy, vzpomínalo se na výlety, lázně, kamarády, ba i politika přišla na přetřes. Bylo nám fajn, cesta zpět byla kratší, bez kolon, to vše ale v pěkném vedru. Janě díky za pohostinství a za rok ať se zase sejdem.

KLUB OSTRAVA

Naše vaječina

Pepík Leník

Dne 20. 6. 2015 jsme již druhým rokem uspořádali naši oblíbenou klubovou akci „Vaječina“ v krásném areálu Myslivna v Ostravě Porubě. Areál Myslivny je výletišťem nejen občanů z Poruby, ale také širokého okolí.

Obě akce zajistil pan Pepík Leník. Akce se vydařila, všichni účastníci klubové akce byli velice spokojeni a již se těší na další klubové akce. K dobré náladě nám na kytaru zahrál náš hudební virtuóz Pavel Mucha.

Spokojeni a v pohodě jsme se rozcházeli do svých domovů.



Smažení Vaječiny, klub Ostrava

Víkend v Lázních Ostrožská Nová Ves.

Dáša Neničková

V sírnatých lázních Ostrožská Nová Ves se léčí hlavně pohybové ústrojí, ale několik posledních let také kožní problémy. Jelikož jsem v měsíci květnu do těchto lázní nastoupila na léčení, skupina členů ostravského klubu SPAE přijela na návštěvu. Společně jsme si prohlédli lázně, vykoupani v bazénu, prošli parkem a navštívili lázeňskou kolonádu, kde se právě konalo „lázeňské zpívání“, na které přijely soubory z okolních měst a vesnic. Tato akce byla spojena s ochutnávkou vín. Večery jsme trávili posezením u dobrého vína a zpěvem u kytary. Počasí nám přálo, sluníčko svítilo všechny tři dny, a nikomu se nechtělo odjíždět. Domluvili jsme se, že příští rok tento pobyt opět zopakujeme.



PARDUBICE

Moje malé zamyšlení

Václav Bajer, klub Pardubice

Letošní léto je v plném proudu, je čas dovolených a jiných radovánek, podle možností vyrazíme k vodě, do hor, do lesů dychtiví a plni očekávání věcí příštích. Po prázdninách, ve kterých nabíráme oddechový čas, se uvidíme na dalším společném setkání tentokrát v Babiččině údolí. Ale ještě než k tomu dojde, rád bych se vrátil o něco zpět a vzpomenu na dřívější aktivity. Osobně se domnívám, že rozhodující roli sehrává sestavení plánu na celý rok s odpovědností konkrétního člověka za zorganizování daného setkání a hlavně ochota členů našeho klubu pro sebe i ty ostatní něco udělat. Nám se taková praxe vyplácí, odpovědnost není jen na vedoucím klubu. Samozřejmě, že zorganizované setkání pod střechou – v restauraci, ve sportovní hale – má jednu velkou výhodu: není závislé na rozmarech počasí. A v letošním roce se to plně potvrdilo.

Bowlingové klání v hale v Jaroměři je nejen oblíbené a tradiční, ale i poměrně hodně navštívené členy klubu a jejich rodinnými příslušníky. Je to sportovní setkání na začátku roku, kdy si protáhneme kostříčku a na společném obědě probereme uplynulé období. Druhým společně stráveným dnem se stal květnový výlet na kolech v okolí lázní Bohdaneč. Krajina kolem lázní je krásná rovina, takže i nám dříve narozeným nečinila potíže. Jenže už v tomto případě sehrálo svou roli počasí, asi jsme se nezavděčili sv. Petrovi a spustil na nás stavidla vody. Tím byla bohužel ovlivněna účast mnoha příznivců a musím přiznat, že ani mně se moc nechťelo. Mnohokrát jsme v klubu diskutovali při sestavování ročního plánu zařadit takovou atraktivní akci jako projížďku lodí po Labi z Pardubic pod Kunětickou horu, odkud lze se projít na „Kuňku“ a potom pěšky do Pardubic nebo se i lodí vrátit. Nemohli jsme se rozhodnout – pojedeme – nepojedeme, ale nakonec byl výlet zařazen a uskutečnil se. A nezačalo ten květnový den pršet jako z konve? Pro organizátora to samozřejmě znamená obvolat všechny přihlášené, protože výlet po vodě a ještě s vodou za límcem není žádné potěšení. Ke cti organizátora musím říci, že se nakonec několik nadšenců sešlo a výlet se včetně zpáteční pěší túry uskutečnil. Ona jízda lodí Arnošt proti proudu Labe a průjezd zdymadlem má svoje kouzlo jistě i v dešti.

Z výše uvedeného vyplývá poučení, že při sestavování plánu je nezbytné s tzv. venkovními aktivitami klubu plánovat ještě záložní setkání někde v restauraci či hospůdce, prostě pod střechou. Na plánu máme ještě tradiční bowling v listopadu a prosincové mikulášské posezení.

Závěrem tohoto příspěvku chci poděkovat všem členům našeho klubu za jejich aktivitu, hlavně Hance, Mirkovi a Honzovi, bez jejichž organizačních přístupů by se naše společná setkání neuskutečnila.



V březnu je ještě zima

CO SE KDE BUDE DÍT

Klub Vysočina

Září	5. - 12. 9. 2015	týdenní pobyt Českosaské Švýcarsko, penzion „Na konci světa“
Říjen	(27. 10. - 1. 11.)	akce v obci Lipová Lázně (termín upřesníme)
Listopad		víkendová akce Pálava (termín upřesníme)
Prosinec	4. - 6. 12. 2015	výroční schůze Žďár nad Sázavou (schůze 4. 12. - pátek)

Všechny termíny upřesníme na našich klubových stránkách <http://spaevysocina.webnode.cz/>.

V případě zájmu jsou na všechny naše akce zváni členové i z ostatních klubů.

Pokud bude třeba zajistit ubytování, kontaktujte nás, rádi vás uvidíme a ubytování zajistíme.

Klub Pardubice

- 7. 11. 2015 Bowling Týniště n. O., sraz v 10:00 hodin, začátek v 10:30 hodin, doba sportování cca 2 hodiny, 2 dráhy, po skončení společný oběd, přihlášky nejpozději do 3. 11. 2015, organizuje Vašek Bajer;
- 5. 12. 2015 Mikulášské posezení - čínská restaurace Avion v Hradci Králové, sraz ve 13:00 hodin, společný oběd, přihlášky nejpozději do 3. 12. 2015, organizuje Rost'a Havran;
- 6. 2. 2016 Výroční schůzka klubu - čínská restaurace Avion v Hradci Králové, sraz ve 13:00 hodin, společný oběd, přihlášky nejpozději do 2. 2. 2016, organizuje Vašek Bajer;

Klub Ostrava

- 26. 9. 2015 – prohlídka zámku města Bruntálu a procházka zámeckým parkem, odpoledne bowling. Sraz v 10 hodin na nádraží.
- 17. 10. 2015 – výlet do přírody – horská obec Ostravice pod Lysou Horou, malá túra s ukončením v hospůdce.
- 28. 11. 2015 – Mikulášská nadílka – v Hnojníku, sraz v 10 hodin na nádraží.

Klub Prostějov

- 4. 9. 2015 Schůzka klubu s informací o mýdlu „Božský květ“ a oslava narozenin. Také se poradíme o termínu opětovné návštěvy rozhledny na Kosíři.
- 3. 10. 2015 Návštěva výstavy Flora Olomouc.
- 13. 11. 2015 Před-adventní posezení a zhodnocení roku v Národním domě v Prostějově.
- 4. 12. 2015 Schůzka klubu s mikulášskou nadílkou.

Schůzky klubu jsou vždy v restauraci městských lázní Prostějov.

Klub Brno

Výlet na rozhlednu Ostrá Horka u Soběšic, z rozhledny ke koním na Panskou Líchu, kde se občerstvíme v restauraci. Dále lze pokračovat procházkou až do Obřan. Termín: konec září. Pozvánky budou rozeslány. Organizuje Marie Kožnarová mob. +420728184654

Návštěva Židovského hřbitova. Termín bude upřesněn až po dohodě s paní, která provádí prohlídky (říjen-listopad). Pozvánky budou rozeslány. Organizuje Miroslav Šebík +420728923324

15. října 2015 Členská schůze SPAE Brno od 16,00 hodin v Klubu zastupitelů, Mečová 5.
11. prosince 2015 Výroční členská schůze SPAE Brno od 16,00 hodin v Klubu zastupitelů. Schůze výboru se budou konat operativně po dohodě se členy výboru.

Půjčování Bio lampy za 20 Kč na týden u Anny Jirdové, mob. +420733731912

Ubytování v doškolovacím zařízení Brno, ul. Hlinky za 400,- Kč/ noc, M. Šebík +420728923324.

Všechny schůze výboru a členské schůze se uskuteční v Klubu zastupitelů, ul. Mečová č. 5. Členové SPAE mohou klub navštívit i mimo klubové akce, avšak vždy po dohodě.

Ubytování v Brně.

Podalilo se nám domluvit víkendové výhodné ubytování hotelového typu v Brně za velice příznivou cenu (400,- Kč/os). Tato nabídka platí pro všechny členy SPAE z celé ČR a jejich rodinné příslušníky, blízké, známé apod. V případě zájmu obraťte se na Aničku Jirdovou -733 731 912, nebo na Miroslava Šebíka -728 923 324. Tato nabídka neplatí v době konání veletrhů.

Brněnský klub půjčuje biolampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu si je možno vypůjčit za 20 Kč/týden u Aničky Jirdové, 608853786.

Klub Praha

Klubové schůzky v roce 2015 jsou každé první pondělí v měsíci od 17.00 hod. v restauraci U Vodárny v suterénu klubu. Praha 3, Korunní 75.

Září

7. 09. 2015 Členská chůze SPAE
11. 09. 2015 Ozdravný pobyt termální koupaliště Harkány, Maďarsko

Říjen

5. 10. 2015 Členská schůze SPAE
3. 10. 2015 Vlákem do Klánovic, Sraz v 9.00 hod. Nádraží Střed, Praha 1

Listopad

2. 11. 2015 Členská schůze SPAE
20. 11. 2015 2. Výroční koncert k 50. výročí založení skupiny FONTÁNA divadlo Gong v 19.30 hod., Sokolovská 969/191, Praha 9 hrají členové Pražského klubu SPAE (P.+M. Cyrusovi)
vstupné 130,- Kč
28. 11. 2015 Koncert skupiny Fontána na počest Světového dne psoriázy 2015 spojený s osvětou a přiblížením úlohy SPAE v ČR
Kostelní 75, Jirkov, zač. v 19:00 hod.
vstupné 110,- Kč

Prosinec

7. 12. 2015 Členská schůze
8. 12. 2015 Vycházka vánoční Prahou
Sraz v 16 hod. U PRAŠNÉ BRÁNY

Na naše akce jsou zváni členové i z ostatních klubů SPAE.

Pražský klub půjčuje biolampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu je možno zapůjčit za 20,- Kč u paní Hany Přikrylové, mob. 720 289 563.

KONTAKTNÍ ADRESY

CENTRUM SPAE

WWW. SPAE.CZ

SPAЕ, Rybná 682/14,
11005 Praha 1

president ing. Josef Pohůnek

mobil: 607 916 860

e-mail: pohunek@gmail.com

e-mail: spae@cbox.cz

cz.spae@gmail.com

sekretariát:

Hana Přikrylová – 720 289 563.

Číslo účtu SPAE:

68137329/0800 Česká spořitelna a. s.,
pobočka Praha 2, Jugoslávská 19.

Název účtu:

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků o.s.

Variabilní symbol: vždy uvést registrační členské číslo

KLUB PRAHA

Hana Přikrylová (předsedkyně)

mobil 720 289 563

prikrylovahan@seznam.cz

půjčování BIOPTRONu

KLUB PARDUBICE

Václav Bajer (předseda)

mobil 728 254 272,

bajervaclav@seznam.cz

<http://spae-cz.webnote.cz/kluby/pardubice/>

KLUB BRNO

Miroslav Šebík (předseda)

tel. 728 923 324

miroslav.sebik@volny.cz

Anna Jirdová (místopředsedkyně)

tel. 733 731 912,

anickaspae@seznam.cz

tel. 608 853 786

půjčování BIOPTRONu a hřebenu, aktivista klubu Brno
pro Hodonín Vojtěch Doležal, tel. 608 718 155

aktivistka klubu Brno pro Boskovice
Ludmila Kambová
tel. 604 450 837
ludmila.kambova@centrum.cz

KLUB PROSTĚJOV

Jiří Vyhlídal (předseda)
mobil 776 349 267
jir.vyhlidal@seznam.cz

aktivista pro Zlínský kraj Milan Ptáček
mobil 604 480 887

KLUB VYSOČINA

Svatopluk Puda (předseda)
<http://spaevysocina.webnode.cz>
mob. 723 077 846
svatapuda@seznam.cz.

KLUB OSTRAVA

Stanislava Hrnčířová (předsedkyně)
<http://spaeostrava.webnode.cz/>
mobil 731 811 157
stanislavahrncirova@seznam.cz

Růžena Kubienová – kronikářka,
mobil 731 488 579,
ruzena.kubienova@seznam.cz

Dagmar Neničková – místopředsedkyně,
mobil 604108591,
nenickovadagmar@seznam.cz

NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.

Pro své členy vydává neziskový Spolek psoriaticků a atopických ekzematiků, o. s. reg. u MV pod č. VSP/1-494/90-R, IČO 00200221, adresa Rybná 682/14, 110 05 Praha 1. Registrováno MK pod č. E 10916 ze dne 24. 11. 2002. Grafická úprava a tisk LD s.r.o., TISKÁRNA PRAGER, Praha 5, Kováků 9. Distribuce Casus s.r.o. Praha.

Některé publikované příspěvky mají pouze informativní charakter a nemohou suplovat odborná lékařská vyšetření ani návrhy konkrétní léčby. Názor SPAE nemusí být totožný s obsahem textů.

Přejaté texty publikované v tomto Zpravodaji není povoleno dále rozmnožovat ani umisťovat na www stránky. Ostatní publikované materiály pouze se souhlasem redakční rady.

Spolek psoriaticků a atopických ekzematiků Rybná 682/14 110 05, Praha 1	EVIDENČNÍ KARTA ČLENA spolku SPAE	<i>Členské číslo / datum vstupu</i>
Jméno:		
Příjmení:	PSČ:	
Ulice, číslo:	Okres:	
Místo:	Telefon byt:	Telefon zam:
Zaměstnání:	Mobil:	Fax:
E-mail:	Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní *	
psoriasis vulgaris*	od roku věku	Důchod přiznán na základě diagnózy ANK ANO NE
psoriasis generalis*	od roku věku	diabetes 1. typu* od roku věku
psoriasis artropatika*	od roku věku	diabetes 2. typu* od roku věku
atopický ekzem*	od roku věku	vitiligo* od roku věku
jiná forma psoriasis*	od roku věku	
Projevují se záněty duhovky či rohovky?		
Datum:		
Jak často?		
Podpis (u dětí zák. zást.):		

* nehodící se škrtněte.

Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.



Hudební skupina SPAE „Kozá Lundaňa“ na Nivce



Letošní Mikuláš již začal v Bašce