



# ZPRAVODAJ

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků

Podzim 2017



***Přímořský ozdravný pobyt SPAE – Baška Voda***



***Klub Vysočina slaví kulatiny Pepíka Smetany***



# ZPRAVODAJ

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků

Podzim 2017



[www.dermanet.cz](http://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.**

(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)

# OBSAH

BLAHOPŘEJEME .....	5
VSTUPNÍ SLOUPEK .....	6
BULÓZNÍ DERMATITIDY .....	8
KONFERENCE IFPA 2017.....	12
LÁZNĚ V LIPOVÉ OPĚT LÉČÍ PACIENTY .....	13
ZNÁTE ANTIVITAMINY? Z ÚČINNÉ LÁTKY UDĚLAJÍ NEPOTŘEBNÉ NIC.....	15
SEDM PŘEKVAPIVÝCH PŘÍZNAKŮ DEMENCE.....	17
V ĽUDSKOM ORGANIZME NEEEXISTUJE ORGÁN, KTORÝ BY NEUTRPEL KONZUMÁCIU ALKOHOLICKÝCH NÁPOJOV.....	20
ZÁKEŘNÝ CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDROM .....	22
KAFE MŮŽE V EXTRÉMNÍM PŘÍPADĚ I ZABÍT.....	24
HYGIENICI VARUJÍ: PEDIKÚRU RYBIČKAMI SI DOBŘE ROZMYSLITE.....	26
VE VÝŽIVĚ JE SKORO VŠECHNO NAOPAK .....	27
PAŽITKA JE MALÝ ZÁZRAK, CHRÁNÍ PŘED RAKOVINOU .....	30
„MOLEKULÁRNÍ KONDOM“ FUNGUJE U OBOU POHLAVÍ. OBSAHUJE LÁTKY ZE ZELÍ NEBO OLIV .....	32
POTRAVINY, KTERÉ ZHORŠUJÍ BOLEST HLAVY .....	33
NEJZDRAVĚJŠÍ JÍDELNÍČKY SVĚTA.....	34
KRÁTKÉ ZPRÁVY.....	37
CO SE KDE DĚLO .....	38
CO SE KDE BUDE DÍT .....	43
KONTAKTNÍ ADRESY.....	47

# BLAHOPŘEJEME

*Členům, kteří v říjnu až prosinci 2017 oslaví své kulaté životní jubileum, posíláme přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody.*

*Lubomír Chrpa, Říčany u Prahy*

*Věra Jírovcová, Domažlice*

*Zuzana Krausová, Kutná Hora*

*Josef Leník, Ostrava*

*Jana Müllerová, Praha 5*

*Hana Pochová, Praha 4*

*Ludmila Raušová, Velká Bíteš*

*Zdeněk Šofr, Olomouc*

*Jaroslav Zamazal, Nové Město na Moravě*

*Gratulujeme všem!*





Vážený přítel, léto se nachýlilo, tak na ně vzpomenu trochu s vámi.

Jeli jsme jako obvykle k moři, zase jednou jen tak na pas-blink, cestou jsme o půlnoci vyzvedli dceru na vídeňském letišti a někdy po obědě jsme už hledali ubytování až daleko pod Makarskou riviérou v Chorvatsku. To jsme našli na druhý dotaz u místních lidí. Vlastně už na první dotaz jsme ubytování mohli mít, ale představa, že budu muset vynést 2 obrovské dceřiny kufry do 4. patra, a pak každý den několikrát chodit nahoru dolů po schodech, tak to se mně nelíbilo.

Ubytování bylo výborné, dostal jsem slevu 40% za apartmán, k tomu jsme měli lehátka na pláži pod deštníkem zdarma, domácí nás zásobovali ovocem a jednou pro nás připravili bohatou večeři s mušlemi, grilovanými rybami a samozřejmě domácím vínem a rakijí. V „Jugošce“ jsem toho již viděl hodně, ale teprve letos jsem se odhodlal do Dubrovníku. Město je samozřejmě krásné, z každého rohu na vás dýchá historie (i když někde je to set sakra znát, s údržbou si na některých místech historického starého města moc starosti nedělají), jen je tam trochu „přeturistováno“ a tomu jsou přizpůsobeny i ceny. Že tam bude draho, s tím jsem počítal (vybavil jsem se 3 kartami a značnou hotovostí, nakonec stejně všechny platby prováděla dcera svou „jakousi cizí“ kartou, na které byl nejvýhodnější kurz ze všech našich karet dohromady a samozřejmě bez poplatků a navíc s tím, že jí okamžitě přišla SMS, kolik to činilo v korunách), že tam bude moc lidí, s tím jsem taky počítal. Ale naivně jsem si myslel, že jsem v normálním světě. Parkování je tam skoro 2x dražší než v centru Štrasburku, budiž, problém nastal, když ho chcete zaplatit. Platí se u automatu (což je normální), ale světe div se, automat nebere platební karty. Šáhnul jsem pro hotovost, a ejhle! Já měl drobných málo a jinak jen samé bankovky po 200 Kun. Ale automat bere maximálně stovky! Tak jsem byl tam, kde Baťa s dřevákami (víte kde?) .... A horko těžko jsem hledal, kdo mně ty dvoustovky rozmění. A obdobný problém jsem měl na zpáteční cestě, kdy jsme ve městě Ston šli na oběd, tam byl parkovací automat celkem levný, jenže ten bral naopak pouze mince a mých potřebných 20 Kun jsem neměl, městská policajtko (kontrolovala parkovací lístky, jestli někdo nepřetáhl dobu, za niž předem zaplatil, a hned vypisovala pokuty) stála 20 m vedle a hleděla na mne, co si počnu. Já obletěl 3 obchody a nepochodil jsem ...

Dcera mě během pobytu požádala, jestli by nás mohl v ČR navštívit její studijní kolega z Jordánska (ona u nich byla vloni). Samo sebou, proč ne, měli jsme ho vyzvednout při zpáteční cestě na Balatoně v Maďarsku. Pak se nástupní místo změnilo na letiště ve Vídni, nakonec jsme ho nabrali na zpáteční cestě na letišti v Bratislavě. Až doma mě pak Basem (tak se jmenuje, mimochodem je to katolík) řekl, že v Maďarsku byl ubytovaný v nějakém hostelu, že se tam všude moc pilo a on to nevydržel, tak se sebral a odletěl na 3 dny do Říma. No a pak za námi zpět mu letělo letadlo přes Kolín nad Rýnem do Vídně, z Vídně jel busem do Blavy. A všecko bylo tak zkoordinováno, že my jsme cestou povečeřeli v naší oblíbené restauraci v Maďarsku, a při přechodu na Slovensko jsme již měli zprávu, že Basem akorát dorazil a na letišti jsme ho vyzvedli během 15 minut.

On v Česku již byl, zná Prahu. My jsme ho povozili po Valašsku, na chalupě s nadšením trhal rybíz a s ještě větší chutí z něho jedl buchty, na Kohútce mu šmakovaly borůvkové knedlíky, ve skanzenu v Rožnově žasl nad socialistickou kopií Coca-Coly, naši kofolou. Nejvíc se mu líbily naše hory a všude přítomná zeleň (u nich je jen sluncem spálená země) a nejvíc byl unesen ze Zlínské zoo, kde si fotil každé zvíře zepředu, zboku, ze zadu a ještě sebe s ním ... byl poprvé v zoo. Takže tak.

Ale to nebyla naše jediná návštěva, my to máme normální, že jsou u nás kamarádi našich dětí každou chvíli. Na velikonoce jsme měli doma Sophii z Německa, pak ten Basem začátkem července, před týdnem tu byla Mona z Francie – a to byla paráda, u nás na dědině (kde mám chalupu), byl „myslivecký výlet“ (myslivci navařili, pozvali několik kapel, uspořádali zábavu pro malé i velké děti), a Mona coby vegetariánka se těšila, že okoštuje srnčí gulášek. A poprvé tam na střelecké soutěži držela vzduchovku v rukou, prostřílela diabolky aspoň za 20 dalších střelců, a ačkoliv se jí plně věnoval zapálený instruktor (můj soused Petr), netrefila se ani terče. Ale půl dědiny se bavilo, jak mladá kočka v letních šatečkách střílí. A padlo tam, že „kdyby byli všichni Francouzi tak střelecky nepolíbení, že by Napoleon nevyhrál ani jednu bitvu“.

A než jsem tento úvodník dopsal, už se ohlásil syn, že jedna z těch Američanek, co u nás byly předloni, je už u něj v Praze (a letos vzala s sebou i ségru) a že mně zase chce vidět (dědka starého).

*Přátelé, přeju vám pohodu a pěkný zbytek léta.*

*S úctou a v pokoře  
Josef Pohůnek*

# BULÓZNÍ DERMATITIDY

Bulózní dermatitidy jsou chronická autoimunitní onemocnění, jejichž primárním projevem na kůži nebo na sliznicích je puchýř. Často se sdružují s dalšími autoimunitními nemocemi (pemfigus a pemfigoid) nebo jsou kožním projevem céliakie (dermatitis herpetiformis Duhring).

## PEMPHIGUS VULGARIS

*Název nemoci je odvozen z řeckého slova pemphix = puchýř.*

*Pemfigus je vzácné chronické, autoimunitní puchýřnaté onemocnění charakterizované tvorbou puchýřů na normální kůži a sliznicích. Bez léčby imunosupresivy je často letální.*

## EPIDEMIOLOGIE

Vzácná nemoc, nejčastěji postihuje pacienty mezi 40. a 60. rokem, muže i ženy stejně často.

## PŘÍČINA ONEMOCNĚNÍ

Autoimunitní zánět je namířen proti povrchovým strukturám kožních buněk (keratinocytů), na které se vážou IgG autoprotílátky a působí rozvolnění kožních buněk za vzniku puchýře. Vznik onemocnění může souviset i s UV zářením a s užíváním některých léků (penicilamin, kaptopril).

## KLINICKÝ OBRAZ

V 50 % případů začíná v dutině ústní, i několik měsíců před postižením kůže.

Subjektivní příznaky: pálení a bolest (nesvědění), při postižení úst nemůže pacient přijímat potravu.

Puchýře mají průměr až několik cm, tenkou krytku a čirý obsah, objevují se kdekoli na normální kůži i na sliznicích. Za 2 - 3 dny se jejich obsah zkalí, puchýř praskne a vznikají bolestivé oděrky. Ty mohou krvácet, tvoří se krusty. Hojení je zdlouhavé, po zhojení mohou na kůži zůstat poruchy pigmentace, ale nikoli jizvy.

Celkové příznaky mohou doprovázet kožní a slizniční změny v podobě krvácení z nosu, poruch polykání, slabosti, únavy a hubnutí.

## VYŠETŘENÍ

Kožní lékař může využít klinické i laboratorní vyšetření, např. zkusit vyvolat vznik oděrky tlakem prstu na klinicky normální kůži nebo při tlaku na puchýř dojde k rozšíření puchýře do periferie. Diagnózu stanoví mikroskopické vyšetření vzorku kůže odebraného v místním znecitlivění. Jde o speciální vyšetření





pomocí fluorescenční mikroskopie. V krvi pacienta je možné prokázat protilátky proti kožním strukturám, jejichž výše hladin odpovídá klinickému průběhu choroby.

#### TERAPIE

Léčba pemfigu je obtížná a dlouhodobá. Pokud se pacient neléčí, je ohrožen sekundární infekcí a sepsí. Cílem léčby je zastavit tvorbu dalších puchýřů a zhojit stávající puchýře a oděrky a předejít sekundární infekci. K tomu se využívá léčba místní a celková. Míst-

ně se používají koupele, obklady, lokální kortikosteroidy s antibakteriálními léky.

V celkové léčbě se využívají glukokortikoidy ve vysoké počáteční dávce až do té doby, kdy se přestanou tvořit nové puchýře, poté se postupně snižuje denní dávka kortikosteroidů na co nejnižší dávku udržovací. Současně se kombinují s imunosupresivy (azathioprin, cyklofosamid, methotrexát), pokud léčba není dostatečně účinná, jsou další možnosti, včetně léčby biologické ve fázi klinických zkoušek.

#### PROGNÓZA

Pemfigus je chronické onemocnění, kdy se střídají období zhoršení a zlepšení. Bez léčby nemá tendenci k hojení a může být smrtelné. Při terapii se prognóza výrazně zlepšuje, problémem jsou nežádoucí vedlejší účinky léčby kortikosteroidy.

#### PEMPHIGOID BULLOSUS

*Pemfigoid je relativně časté, chronické autoimunitní puchýřnaté onemocnění, postihující pacienty starší 60 let, charakterizované výsevem puchýřů na normální nebo zarudlé spodině.*

#### EPIDEMIOLOGIE

Nejčastější bulózní onemocnění, začíná mezi 60. a 80. rokem, muže i ženy postihuje stejně často.

#### PŘÍČINA ONEMOCNĚNÍ

Autoimunitní zánět je namířen proti bazální membráně, tj. struktuře oddělující pokožku od škáry. Puchýř je proto hlouběji uložený než u pemfigu. Vyvolávajícími faktory mohou být přítomnost zhoubného nádoru, některé léky (diuretika a antihypertenziva), UV a rentgenové záření.



## KLINICKÝ OBRAZ

Pemfigoid začíná tvorbou **kopřivkových pupenů a intenzivním svěděním**. Poté se začínají tvořit **puchýře** na normální nebo zarudlé spodině, nejčastěji na končetinách. Puchýře jsou až 2 cm velké, napjaté, pevné, okrouhlé nebo oválné, často s obsahem krve, nesnadno praskají. Po prasknutí vznikne **oděrka**, později krytá strupem. Puchýře se nacházejí v různém stadiu vývoje. Zhojená místa jsou lehce atrofická, s posuny pigmentu.

Celkové příznaky nebývají přítomny.

## VYŠETŘENÍ

Pro stanovení diagnózy je opět nutné provést odběr vzorku kůže v místním znečistlivění a mikroskopicky jej vyšetřit pomocí přímé imunofluorescence. Toto vyšetření prokáže protilátky proti bazální membráně. V krvi pacientů lze nalézt protilátky také, ale jejich výška hladin neodpovídá klinickému průběhu onemocnění. Navíc mohou být v krvi zmnoženy eozinofily.

## TERAPIE

Léčba pemfigoidu je podobná jako u pemfigu, ale obvykle je snazší dosáhnout zhojení. Při lehkém průběhu lze léčit pouze místními léky (kortikosteroidy). Celkově se opět podávají kortikosteroidy ve středněvysoké zahajovací dávce, kombinují se s imunosupresivy. V některých případech lze použít antibiotika či chemoterapeutika. Někdy bývá účinná plazmaferéza nebo fotoferéza.

## PROGNÓZA

Průběh onemocnění je zdlouhavý, často dochází ke spontánnímu zhojení. Mnohdy se podaří celkově užívané kortikosteroidy vysadit a používat je pouze lokálně. Bulózní pemfigoid se často vyskytuje spolu s dalšími autoimunitními onemocněními (např. dermatomyozitidou, lupus erythematoses, lichen planus, psoriasis vulgaris, ulcerózní kolitidou a revmatoidní artritidou).

## DERMATITIS HERPETIFORMIS DUHRING

*Dermatitis herpetiformis neboli Duhringova nemoc je chronický autoimunitní, intenzivně svědicí, neinfekční zánět kůže, charakterizovaný přítomností pupínků a puchýřů. Je spojena s céliakií.*

## EPIDEMIOLOGIE

Prevalence je mezi 10 – 39 : 100.000 obyvatel. Začíná mezi 20. – 60. rokem, i u dětí, více u mužů.

## PŘÍČINA ONEMOCNĚNÍ

Autoimunitní zánět je namířen proti strukturám horní části škáry, které jsou společné i pro céliakii. Řada pacientů s dermatitis herpetiformis céliakii má, ačkoli jen v 10 – 20 % je doprovázena gastrointestinálními příznaky.

## KLINICKÝ OBRAZ

Onemocnění začíná intenzivním záchvatovitým svěděním, pálením nebo štípáním kůže. Požití jodidů nebo lepků zhoršují kožní projevy.

Červené skvrny, pupínky, drobné puchýřky jsou uspořádány ve skupinkách a mohou obsahovat krev. Vzhledem k intenzivnímu svědění jsou často na kůži jen škrábance nebo strupy. Duhringova nemoc postihuje typická místa na těle, a to kůži nad kolena, lokty, na ramenou, hýždích a v křížové oblasti. Postižení je symetrické.



## VYŠETŘENÍ

Ke stanovení diagnózy provede kožní lékař odběr vzorku kůže v místním znečistlivění a vzorek odešle k mikroskopickému vyšetření metodou přímé imuno-fluorescence. Odběr krve je také nápomocný, odhalí specifické protilátky. Je nutné odlišit nejen jiné puchýřnaté nemoci kůže, ale také kontaktní dermatitidu, atopickou dermatitidu a svrab. Je vhodné vyšetření gastroenterologem.

## TERAPIE

Léčba vyžaduje spolupráci lékaře a pacienta, při lehkém průběhu lze léčit místními kortikosteroidy. Celkově se podává dapson, který je ale k dispozici v ČR na mimořádný dovoz. Základní součástí léčby je bezlepková dieta.

## PROGNÓZA

Asi u třetiny nemocných nastává spontánní zhojení. Pacienti by měli být pravidelně kontrolováni vzhledem ke zvýšenému riziku vzniku lymfomu v zažívacím traktu a vzniku dalších autoimunitních chorob (lupus erythematodes, dermatomyozitida, revmatoidní artritida). Hodně pacientů trpí onemocněním štítné žlázy, včetně maligních nádorů.

*Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA  
Dermatovenerologická klinika 2. LF UK a NNB, [www.derma-help.cz](http://www.derma-help.cz)*

Dne 17. - 18. června 2017 uspořádala IFPA každoroční konferenci členů v belgickém hlavním městě Bruselu, které jsem se za SPAE zúčastnil. Těto akce se zúčastnila více než padesátka národních a regionálních sdružení, členové rady a sekretariátu IFPA a partneři IFPA.

Konference byla zahájena projevem prezidenta IFPA Larsem Ettarpem a následným přednesením účetní zprávy Josefem de Guzmanem, pokladníkem IFPA. Pak viceprezident Hoseah Waweru informoval o přípravách na Světovou konferenci o psoriáze a psoriatické artritidě v roce 2018.

První den setkání obsahoval také workshop vedený Vasilkou Lalevskou, ředitelkou politiky a advokacie IFPA, která přiměla účastníky, aby se zamysleli, jak úspěšně vést IFPA v příštích letech, na čem bude nejvíce záležet a co bude IFPA potřebovat.

Následně členka představenstva IFPA a tajemnice Silvie Fernandez Barrio informovala o regionálním rozvoji IFPA a o nových členech, a také představila nové předsedy regionálních členů IFPA, jmenovitě: Paul Mendoza z PSORASIA, Gustavo di Genio z LATINAPSO, a Jan Koren z EUROPSO.

Druhý den jednání byl zaměřen na rozvoj členských asociací, na růst a zkvalitnění členské základny a financování. Účastníci se také seznámili se zprávou o Světovém dni psoriázy z roku 2016 a tématem a aktivitami plánovanými v rámci Světového dne psoriázy na den 29. října 2017.



Světový den psoriázy 2017 bude mít motto „Psoriáza uvnitř a vně“ a zaměří se na skutečnost, že lupénka je mnohem víc než jenom to, co je vidět na člověku z vnějšku, ale pacienti s psoriázou jsou vystaveni i zvýšenému riziku vzniku takzvaných komorbidit. Při této příležitosti IFPA připravila řadu článků, témat a zpráv, aby ukázala příběhy osob žijících s psoriázou a psoriatickou artritidou a nechala těmito pacienty popsat, jak nemoc ovlivňuje jejich každodenní život.

Druhý den proběhlo také setkání členských asociací s partnery IFPA s cílem upřesnit si s nimi pohledy na potřeby pacientů, co by farmaceutické firmy ještě mohly udělat.

Po celou dobu jsme si vyměňovali názory a zkušenosti navzájem, více jak s polovinou delegátů se již známe. Z mnoha informací mně utkvěla v paměti informace z Finska, kde v pěti milionovém státě mají 13 tisíc členů, vede je výbor, volený z pacientů jako u nás, ale aby to zvládli, mají sekretariát třinácti placených úředníků. Ptal jsem se, jestli je to jako 1 ouřada na tisíc členů, ale prý to tak není, že to prostě jen tak vyšlo.

Konferenci uzavřel prezident Lars Ettarp, který také oznámil, že příští konference členů IFPA se uskuteční ve švédském Stockholmu v červnu 2018.

## LÁZNĚ V LIPOVÉ OPĚT LÉČÍ PACIENTY

[http://sumpersky.denik.cz/zpravy\\_region/lazne-v-lipove-opet-leci-pacienty-20170713.html](http://sumpersky.denik.cz/zpravy_region/lazne-v-lipove-opet-leci-pacienty-20170713.html)

Do lázní v Dolní Lipové se po bezmála čtyřech letech vrátili pacienti. Léčebný ústav se stoosmdesátiletou tradicí vzkřísil nový majitel. V Česku se po roce 1990 jedná teprve o druhý případ, kdy se zkrachovalé lázně podařilo přivést k životu.

První pacient přijel do Lipové po nucené odmlce 19. června. Od té doby jich zde na léčení nastoupilo více než šedesát.

„V lázních jsem velmi spokojený, všechno je tu opravené. Doufám, že tu nejsem naposledy. Drobnosti se už podařilo vychytat, teď už nám třeba nabízejí výběr ze tří jídel,“ řekl jeden z lázeňských hostů, důchodce z Bílovce. Lázeňský poukaz mu hraří pojišťovna a Lipová byla jediným místem, kde byly ještě na léto volné termíny.

Za necelý měsíc fungování se v lázních vystřídali pacienti s celým spektrem diagnóz, které se zde léčí.

„Z minulosti se nám vrací hlavně pacienti s kožními nemocemi, především lupenkou. Tato indikace tu má největší tradici. Pacienti s ostatními problémy jsou tu obvykle poprvé,“ řekl jednatel společnosti Schrothovy léčebné lázně Michal Dyntera.

Do lázní se vrátila i řada bývalých pracovníků. Tvoří například základ zdravotního úseku. Je mezi nimi i Marta Obšilová. V dolnolipovských lázních pracovala jako zdravotní sestra a následně jako rehabilitační pracovnice od roku 1959 až do uzavření provozu v roce 2013.

„Pracovala jsem tu velmi ráda a novým majitelům jsem fandila, aby to rozjeli. Jsem ráda, že mě pozvali. Přemluvila jsem i kolegyni, která měla rozpaky, zda sem má přijít,“ objasnila sedmasedmdesátiletá dáma své angažmá v obnovených lázních.

Právě návrat původních odborníků považuje Michal Dyntera za obrovskou výhodu. Mají totiž nenahraditelné znalosti a zkušenosti.

„Osobně si myslím, že kdyby výpadek trval ještě další čtyři roky, lázně by tu už nikdy nebyly,“ míní.

Komplexní nebo příspěvkovou lázeňskou péči mohou v Lipové čerpat klienti šesti zdravotních pojišťoven. Kontrakt s lázněmi neuzavřela ta největší, Všeobecná zdravotní pojišťovna.

„I po odvolání s námi odmítla uzavřít smlouvu. V tuto chvíli musíme čekat, zda ještě během letoška přehodnotí své stanovisko. Nebo na konci letošního roku znovu požádáme o uzavření smlouvy na příští rok,“ nastínil další postup Michal Dyntera.

V současnosti mají lázně kapacitu šedesát pacientů, ještě v letošním roce ji chtějí zvýšit na dvojnásobek. Do provozu tak postupně vrací jednotlivé budovy v areálu.

Majitelé lázní chtějí do Lipové vrátit i tradiční Schrothovu kúru.

„Určitě bychom ji chtěli nabídnout. Bude to ale v rámci nadstandardní péče pro sa-moplátce, nebude ji možné hradit ze zdravotního pojištění,“ uzavřel Michal Dyntera. Lázně v Dolní Lipové jejich bývalý vlastník uzavřel kvůli ekonomickým problémům v říjnu 2013. Současnému majiteli patří od loňského května.

## **Lipová ožívá, spokojení jsou místní i lázeňští pacienti**

Důchodkyně Marie Válková bydlí v domě pro seniory v Lipové – lázních. Hned přes silnici se nachází lázeňský komplex, v němž paní Marie pracovala řadu let až do odchodu do penze. Z letošního otevření lázní měla velkou radost.

„Prožila jsem tam kus života, pracovala jsem ve skladě prádla. Když se lázně zavřely, bylo mi moc smutno. A také později mě mrzelo, když areál začal pustnout a pěkná místa zarůstala kopřivami,“ řekla Marie Válková. Oživení vesnice je prý nyní znát.

„Určitě je tu vidět daleko více lidí, než dříve,“ dodala Marie Válková.

Po krachu lipovských lázní zavřelo několik místních drobných obchodníků. Vytrvala Miloslava Kašparová, která má v Lipové malý obchůdek. Zákazníci v něm mohou koupit květiny, kosmetiku i dárkové předměty, sortiment je velmi rozmanitý.

„Chodí mi sem víc lidí, ale pochybuji, že živnostníci, kteří před časem zavřeli, zase obchody otevrou. Každopádně lázně jsou pro obec důležité, přitáhnou i více turistů,“ míní Miloslava Kašparová.

Nová prodejna podobného druhu vznikla také přímo u lázeňské recepce, ta láká hlavně na originální regionální produkty. Pacienti i návštěvníci zde kupují nejčastěji lázeňské oplatky, ale pokud chtějí své blízké potěšit dárkem, rozhodně mají z čeho vybírat. Turisté i lázeňští hosté zde mohou pořídít i turistické hole.

„Od zdejších výrobců tu máme například speciální vína, likéry, bylinné směsi. O tyto produkty je poměrně značný zájem,“ řekla Anna Setínská, která je zaměstnan-

kyní lázní. Zanedlouho v centru Lipové bude fungovat také nová kavárna, nacházet se bude vedle hotelu Lípa. Majitelé na cedulce na dveřích avizují, že otevrou již brzo.

Zatím jsou spokojení i pacienti. Sedmasedmdesátiletý Antonín Střech je z Třince a v lipovských lázních si své neduhy léčí již podvanácté.

„Poprvé jsem zde byl v osmdesátých letech a zalíbilo se mi tu. Pak už jsem jinam nechtěl. Naposledy jsem na pobyt přijel před šesti lety, pak lázně zkrachovaly. Tehdy už bylo znát, že na tom nejsou nejlépe, vše bylo hodně zastaralé. Šlo znát, že na investice peníze chybí,“ řekl Antonín Střech. Když se dozvěděl, že lázně opět přijímají pacienty, neváhal.

„Mohl jsem si vybrat i Karlovu Studánku, ale byl jsem zvědavý na Lipovou. Jsem spokojený, všechno je tu nové, personál je velmi ochotný,“ dodal Antonín Střech.

Naopak vůbec poprvé v životě si užívá lázní paní Ilona, která na třítydenní pobyt přijela z Vysočiny. V Lipové se léčí s depresí.

„Líbí se mi tady, už jsem absolvovala řadu výletů, hodně tady chodíme po okolí, které je moc hezké. Byla jsem se podívat i v lázních v Jeseníku, ale tam by se mi asi nelíbilo, je tam moc lidí. V Lipové je krásný klid,“ konstatovala čtyřicetiletá žena z Vysočiny.

## ZNÁTE ANTIVITAMINY? Z ÚČINNÉ LÁTKY UDĚLAJÍ NEPOTŘEBNÉ NIC

[http://www.rozhlas.cz/plzen/zdravi/\\_zprava/znate-antivitaminy-z-ucinne-latky-udelaji-nepotrebne-nic—1727954](http://www.rozhlas.cz/plzen/zdravi/_zprava/znate-antivitaminy-z-ucinne-latky-udelaji-nepotrebne-nic—1727954)

Miroslav Šuta, Vladimír Štoviček

### Co jsou to vitaminy?

Vitaminy jsou látky, které jsou nezbytné pro správný růst, vývoj a funkce lidského organismu nebo některých jeho orgánů. Společně je jim to, že pro zdraví jich tělu stačí poměrně malé dávky a že si je lidský organismus nedokáže sám vyrobit, nicméně svou povahou jde o velmi rozmanité látky. Vitaminy se dělí na rozpustné ve vodě (vitaminy C, H a skupina vitaminů B) a na rozpustné v tucích A, D, E a K. Autorem názvu vitamin je polský biochemik Kazimierz Funk, který v roce 1912 formuloval koncept vitaminů. Zkombinoval přitom slova VITAL a AMINE, což mělo znamenat označení pro životně důležité aminy. Název se brzy rozšířil, a to i přesto, že vitamíny chemicky mají jinou povahu.

**Jako antivitaminy** se označují přirozené nebo syntetické látky, které narušují funkci vitaminů nebo jejich vstřebávání do těla. S řadou takových látek patrně přicházíte běžně do styku, přitom o jejich negativní stránce možná ani nevíte. Může jít o látky,

kteřé vitaminy štěpí na neúčinné látky. Nebo s nimi naopak tvoří komplexy, které jsou v těle nevyužitelné. Antivitaminy mohou být vitaminům chemicky podobné, nevedou ale k žádoucím účinkům vitaminů.

### **Syrový vaječný bílek versus vitamin H**

Vitamin H či vitamin B7 neboli biotin je látka nezbytná v těle pro metabolismus aminokyselin a pro produkci mastných kyselin. Zjistilo se, že v syrovém vaječném bílku je obsažen protein, který se jmenuje avidin a který se na biotin váže. Ukázalo se, že požívání syrových vajec po delší dobu může přispívat k nedostatku biotinu, což může vést k nechutenství, zvracení, únavě až letargii, ale i k dermatitidě nebo k bolestem svalů.

### **„Soupeři“ vitaminu B1**

Vitamin B1 neboli thiamin je důležitý pro metabolismus glukózy pro zásobování energií buněk v nervovém systému a ve svalech. Látky, které působí proti vitaminu B1, se vyskytují například ve fazolích mungo, v rýžových slupkách, v červené řepě, v růžičkové kapustě nebo v semenech pohanky.

### **Sója versus vitaminy**

Sója a výrobky z ní jsou tradiční součástí mnoho asijských kuchyní, ale stávají se stále populárnějšími i u nás. Zejména pro vegetariány nebo pro vegany bývá sója vitányým zdrojem bílkovin. Méně známo je to, že syrové sójové boby obsahují celou řadu anti nutričních látek, které se projevují jako antivitaminy vůči vitaminům A, B12, D, E a K. Nicméně zpracováním sóji se účinek těchto látek poněkud snižuje.

### **Léky proti horečce a bolesti, ale i proti vitaminům B a C**

Aspiriny a další látky s obsahem kyseliny acetylsalicylové patří mezi nejběžnější prostředky proti horečce nebo bolesti. Nicméně ovlivňují také trávicí procesy či srážlivost krve a snižují schopnost buněk vstřebávat krevní cukr – glukózu. Projevují se jako antivitaminy tím, že způsobují ztrátu vitaminu C a vitaminů skupiny B.

### **Léky na odvodnění organismu**

Jako diuretika se označují léky, které zvyšují odvod tekutin z těla, například v případě otoků nebo vysokého krevního tlaku. Mohou však také způsobovat ztráty vitaminů rozpustných ve vodě, především ze skupiny B a vitaminu C, ale i některých důležitých minerálních látek jako jeho draslík či hořčík.

### **Léky usnadňující vyprazdňování**

Prostředky usnadňující odchod stolice z těla se označují jako laxativní a jsou považovány za antivitaminy, ať už jde o přírodní bylinkové preparáty nebo o syntetická léčiva. Jejich účinek se týká zejména vitaminů rozpustných v tucích, tedy A, D, E a K.



Patrně nejhorší byly z tohoto pohledu minerální oleje, které se ale dnes využívají už jen výjimečně ve speciálních případech, jako jsou některé typy intoxikací.

### **Hormonální antikoncepce**

Přípravky hormonální antikoncepce jsou považovány za antivitaminy celé řady vitamínů, zejména pak vitamínu E a dále vitamínů ze skupiny B, jmenovitě B2, B6, B7 a B12.

## **SEDM PŘEKVAPIVÝCH PŘÍZNAKŮ DEMENCE**

[http://ona.idnes.cz/priznaky-demence-0ei-/zdravi.aspx?c=A170529\\_105934\\_zdravi\\_pet](http://ona.idnes.cz/priznaky-demence-0ei-/zdravi.aspx?c=A170529_105934_zdravi_pet)

Pro ztrátu paměti v pokročilém věku se vžil pojem skleróza, nicméně zapomínání a poruchy paměti nejsou jediným a ani nemusí být prvním příznakem nastupující demence. Někdy vás mohou varovat například potíže se spánkem či změna chutí.

Stařecká demence je vážné degenerativní onemocnění, které se projevuje změnami v mozkové tkáni. Nejvíce ohrožuje osoby starší 60 let a jeho výskyt s věkem dále stoupá. Nejčastějším typem demence je Alzheimerova choroba. I když se starší lidé této choroby obávají, nejsou o ní příliš informováni nebo ji podceňují.

Příbuzní někdy zlehčují poruchy paměti svých starších členů rodiny s tím, že zapomínání přeci už k jejich věku prostě patří. Lékařskou pomoc tak lidé často vyhledají až ve chvíli, kdy starší člověk zabloudí nebo se chová velmi nezvykle. V tomto stadiu se však už jedná o pokročilou demenci a šance na zlepšení zdravotního stavu výrazně klesají. Neléčená demence pacienty ohrožuje a vede k postupné společenské izolaci.

„O demenci se jedná ve chvíli, kdy postižený člověk začne selhávat ve svých denních aktivitách – v zaměstnání, v sebeobsluze nebo v sociálních vztazích. Rozvoj patologických změn v mozku při degenerativních onemocněních předbíhá o mnoho let první projevy nemoci. Při demenci jsou postiženy všechny složky lidské existence – postiženy jsou kognitivní funkce, změny chování a nálad (smutek, deprese), změny osobnosti a povahových vlastností a selhávání při každodenních aktivitách. Často se zvyšuje koncentrace na vlastní osobu a ztrácí se ohled na ostatní, objevuje se vztahovačnost, pocity ohrožení, bludy a halucinace. Poruchy paměti se mohou objevit až později, nepatří mezi první příznaky,“ vysvětlila doktorka Pavla Myslíková z Lékařského domu Praha 7.

Demence je pro seniory často větším strašákem než rakovina, včasné odhalení prvních příznaků a zahájení léčebných postupů však může proces degenerativních změn zpomalit. Profesorka June Andrewsová upozornila, že podle výzkumů a lékařských zkušeností problémy s pamětí nejsou vždy prvním příznakem nebo nejhorším problémem.

I když níže uvedené příznaky v žádném případě nezaručují, že vás zasáhla demence, pokud se vás nebo člena vaší rodiny týkají, měli byste o nich informovat svého lékaře.

### **Obtížně hledáte slova**

Všichni jsme zažili okamžik, kdy máte slovo, které chcete vyslovit, přímo na jazyku, ale prostě ho nemůžete vydolovat z paměti. To se občas stane každému a nemělo by vás to nijak znepokojovat. Pokud se to však stává častěji než obvykle, mohlo by se jednat o raný příznak počínající demence.

„Demence může ovlivnit vaši schopnost mluvit, což může vést k úzkosti,“ říká profesorka Andrewsová. Myšlení se však stárnutím zpomaluje u většiny zdravých lidí a zhoršuje se i vybavování jmen a schopnost ukládat nové informace. Proto ne každý výpadek musí nutně ukazovat na počínající demenci.

Doktorka Myslíková podotkla, že lidé s výraznější mentální stimulací v průběhu života mají obecně menší riziko vzniku demence. „Důvodem může být vytváření větší kognitivní rezervy u lidí, kteří věnují více času mentálně stimulujícím aktivitám – kognitivní tréninky, čtení knih, luštění křížovek, apod. Ve chvíli, kdy už je kognitivní deficit přítomen, lidé příliš z kognitivního tréninku neprofitují.“

### **Máte potíže s plánováním a následováním pokynů**

Vaření podle oblíbeného receptu nebo hraní karetních her. Jednoduché úkoly nebo činnosti, které jste dříve zvládali bez přemýšlení, se najednou stávají trochu oříškem. Demence může ovlivnit vaši schopnost řešit problémy a zabraňuje vzpomenout si, jak vykonávat dříve běžné činnosti a v jakém pořadí.

„Existuje mnoho činností, které vykonáváme každý den na autopilota, ale pokud si je rozložíte, jedná se o opravdu složité výkonné funkce,“ poznamenala profesorka Andrewsová. „Pokud jste ztratili výkonnou funkci mozku, možná víte, že musíte tyto věci udělat, ale nebudete schopni dát to všechno dohromady.“

Výsledkem je zmatek a pomalost, které vám znesnadní daný úkol zvládnout.

### **Změní se vám nálada**

Deprese, smutek, neochota se socializovat nebo dokonce agrese – to vše by mohlo naznačovat, že vás nebo vašeho blízkého postihla demence.

„Frontotemporální demence, která ovlivňuje přední část mozku, může vést k agresi, protože čelní laloky mozku jsou místem, kde leží vaše zábrany,“ objasnila profesorka Andrewsová. Podle ní v podstatě ztratíte zábrany vládnout nad svými emocemi.

To by ve spojení s frustrací z toho, že nemůžete pochopit nebo plnit úkoly, mohlo vést k tomu, že kolem sebe budete kopat, rozčilovat se, nebo prostě nebudete chtít trávit čas s lidmi. Pro demenci je také typická náladovost – střídání euforie, apatičnosti či deprese a časté změny v emoční hladině. Demence dokonce může výrazně změnit celkovou osobnost pacienta a jeho povahové vlastnosti. Častá je i vztahovčnost a pocity ohrožení.

## **Nespavost a únava**

Jak člověk stárne, je přirozené spát kratší dobu a probouzet se v noci, ale demence může nespavost ještě zhoršit.

„Každý má tělesné hodiny, které ovlivňuje hormon melatonin, jež se redukuje ve stáří a ještě více u Alzheimerovy choroby,“ uvedla profesorka Andrewsová.

Nedostatek melatoninu může znamenat častější noční bdění, což nepřekvapivě vede k únavě a spánku přes den, příznakům, na které je podle profesorky Andrewsové třeba si dávat pozor. Některé typy demence, jako je například ta s Lewyho tělísky, mohou také způsobit fyzické změny v mozku, které spouštějí noční můry a mohou narušovat spánek.

## **Problémy s řízením auta**

Pokud někdo řídí auto více než 40 let, tato činnost se pro něj stane téměř automatickou. Pokud však zaznamenáte potíže při řízení, které jste dříve neměli, může to být výstražné znamení upozorňující na demenci.

„Řízení vozidla vyžaduje rychlý úsudek a dodržování určitých pravidel a osoba s demencí se zpomalila ve svém úsudku a zapomněla na některá pravidla,“ upozornila profesorka Andrewsová.

A neděje se to jen proto, že reakční doba se s přibývajícím věkem zpomaluje. Je to také z toho důvodu, že demence ovlivňuje vaši schopnost zapamatovat si pravidla silničního provozu. Člověk s demencí může vjet do protisměru na kruhovém objezdu nebo se kvůli problému s prostorovou orientací může dokonce ztratit cestou domů.

## **Mohou se vám změnit chutě na jídlo**

Změnu chuťových preferencí si asi jen málokdo spojí s počáteční demencí, přesto může výběr jiných potravin podle odborníků ukazovat na tento problém. I když s přibývajícím věkem většina lidí zatouží po sladších pokrmech, výraznější změny chutí a touha po jiných jídlech, než jste celý život preferovali, může být příznakem demence.

„Demence je způsobena poškozením mozku a změnami ve vašem smyslovém vnímání, včetně chuti, to vše jsou známky poškození mozku,“ sdělila profesorka Andrewsová.

Australská studie dokonce zjistila souvislost mezi front temporální demencí a rostoucí chutí na sladké potraviny.

## **Můžete mít potíže s chůzí a častěji padat**

Pro staršího člověka je vidina pádu skutečně děsivá a bohužel demence může zvýšit riziko upadnutí. „Lidé s vaskulární demencí mají větší pravděpodobnost problémů s prostorovým povědomím, což vytváří riziko, že budou nakonec padat,“ informovala profesorka Andrewsová a doplnila, že u lidí trpících demencí se také může zpomalit chůze.

Studie zveřejněná v odborném časopise Neurology testovala rychlost chůze a sledovala mozek 128 lidí průměrného věku 76 let. Vědci zjistili, že lidé s nahromaděným proteinem amyloid beta v mozku, který je spojen s demencí, měli pomalejší chůzi.

„Každý z nás občas klopýtne, ale nebezpečí u demence spočívá v tom, že reakce z klopýtnutí je zpomalená a následuje pád,“ uvedla profesorka Andrewsová.

### **Možnosti léčby a prevence**

Bohužel neexistuje léčba, která by demenci zcela zastavila nebo vyléčila. „Existují léky, které zpomalují proces degenerativních změn a umožňují lépe využít sníženou kapacitu oslabeného mozku. Vždy je důležité začít s léčbou co nejdříve, jen tak jsou vyhlídky na stabilizaci stavu a oddálení pokročilejších fází nemoci nejrealnější,“ říká doktorka Pavla Myslíková.

V boji proti demenci je důležitá prevence. Bránit se lze zdravým životním stylem, pravidelnou psychickou i fyzickou aktivitou, kvalitní stravou s dostatkem zeleniny, vitaminů a vlákniny. Důležité je také omezit příjem alkoholu a nekouřit.

Podle některých studií jsou rizikovými faktory pro Alzheimerovu chorobu především vysoký krevní tlak, diabetes a zvýšené hladiny cholesterolu.

## **V ĽUDSKOM ORGANIZME NEEEXISTUJE ORGÁN, KTORÝ BY NEUTRPEL KONZUMÁCIU ALKOHOLICKÝCH NÁPOJOV**

<http://www.biosferaklub.info/>

Fiodor Grigorievič Uglov, akademik Ruskej akademie lekárskych vied, významný chirurg našej doby, jeden zo zakladateľov národnej hrudnej a kardiovaskulárnej chirurgie.

„Všetky orgány ľudského organizmu strádaajú kvôli konzumácii alkoholu, ale najviac je postihnutý mozog. Je to pochopiteľné, pretože práve v mozgu prebieha jeho najväčšia akumulácia. Tvrdá mozgomiechová blana (dura mater) je napätá, cievnatka (pia mater), ktorá pokrýva priamo povrch mozgu a miechy je opuchnutá a preťažená, cievy sú rozšírené. Dochádza k znečitliveniu časti sivej mozgovej hmoty. A verte mi, že sa to nedeje iba alkoholikom.“

Detailnejšie výskumy mozgu človeka, ktorý zomrel na akútnu otravu alkoholom ukazujú, že v nervových bunkách sa uskutočnili také výrazné zmeny v cytoplazme a v jadre ako v prípade otravy inými silnými jedmi. Dalo by sa argumentovať, že všetko



závisí od množstva a pokiaľ človek zomrie od alkoholu, potom je zrejmé, prečo nastala taká reakcia mozgu. Ale rovnaké zmeny v mozgu sú pozorované aj u ľudí konzumujúcich alkohol, ktorých príčina smrti nebola spojená s konzumáciou alkoholu.

V mozgu človeka konzumujúceho alkohol je pozorované silné preplnenie krvou často spojené s pretrhnutím ciev v mozgových blanách a na povrchu mozgových závitov. Opísané zmeny v sivej hmote mozgu sú nezvratné. Ale to nie je najväčší problém konzumentov alkoholu.

Zásobovanie mozgových buniek kyslíkom sa prerušuje v súvislosti so zlepovaním erytrocytov – červených krviniek. Pokiaľ taký nedostatok kyslíka trvá 5 až 10 minút, tak vedie k nekróze – umrtveniu, to znamená k nezvratnej strate mozgovej bunky. Čím je vyššia koncentrácia alkoholu v krvi, tým viac mozgových buniek hynie. Pitva miernych konzumentov alkoholu ukázala, že v ich mozgu sa nachádzajú celé „cintoríny“ mŕtvych kortikálnych buniek. Pritom väčšina ľudí je klasifikovaná ako mierne konzumenti alkoholu.

Trvalé zmeny v mozgových štruktúrach vznikajú už po niekoľkých rokoch konzumácie alkoholu. Pre potvrdenie tejto skutočnosti bol vykonaný výskum, ktorého sa zúčastnilo 20 ľudí. U piatich z nich bol pozorovaný úpadok rozumových schopností viditeľný dokonca už pri bežnej konverzácii. U všetkých boli zistené príznaky mozgovej atrofie.

Už dávno bolo dokázané, že u konzumentov alkoholu, dokonca aj u tých, ktorí prestali piť alkohol skôr, sa prejavuje v starobe takzvaná senilná demencia. Najväčšia mylná predstava je, že sa prejavuje iba u silných alkoholikov. Pokusy zaradiť škodlivé účinky alkoholu iba tým, ktorí sú uznanými alkoholikmi, sú od základu nesprávne.

V roku 1975 bol alkohol uznaný drogou. Stačí vyzvať ľudí piť mierne a povedať, že je to neškodné a budú ochotne nasledovať túto radu. A väčšina z nich sa stane

v budúcnosti alkoholikmi. Človek si môže vypíť iba raz v priebehu mesiaca, na veľké sviatky a zvyšok času môže venovať športu, ale napriek tomu vplyv alkoholu na mozog bude zničujúci.

Konzumácia alkoholu negatívne ovplyvňuje všetky funkcie mozgu, všetky vyššie pocity. Akýkoľvek tvorivý pracovník, ktorý konzumuje alkohol, spôsobuje nenapraviteľné škody svojim schopnostiam a dielu, ktorému zasvätil svoj život. Je smutné vidieť talent, ktorý mizne pred očami a umiera pod údermi narkotického jedu.

Bez ohľadu na to, aké sú veľké poruchy rozumovej schopnosti mozgu spôsobené alkoholom, podľa vedcov sa najväčšie zmeny dejú v duševnom živote a charaktere konzumenta alkoholu. Prvé, na čo upozorňujú vedci v správaní konzumenta alkoholu, je pokles morálky, ľahostajnosť k záväzkom a povinnostiam, k iným ľuďom, a to dokonca aj k rodinným príslušníkom. Je zaujímavé si všimnúť, že dokonca aj psy si všimajú tieto zmeny u alkoholikov a začínajú sa správať agresívnejšie ako k triezvym.

Pri masívnej konzumácii alkoholu narastá u ľudí s každým rokom jav predčasnej degenerácie spolu s rastúcim počtom zdegenerovaných detí. Ľudstvo ľahostajne sleduje, ako vytrvalo a húževnato prebieha vo svojej krutosti zničenie svojho vlastného národného rozumu.

Áno, budú sa hanbiť všetci tí, ktorí hovorili, že triezvosť ľudí je v národe nepredstaviteľná, že triezvosť nie je možné dosiahnuť zákazom. Polovičné rozhodnutia nie sú riešením pre tento problém, ale jedno rozhodujúce neodvolateľné riešenie – odstrániť alkohol z voľného obehu v ľudskom spoločenstve na večné veky! Je nutné ísť cestou prebudenia vedomia v národe, aby sa dobrovoľne vzdal alkoholu.“

## ZÁKEŘNÝ CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDROM

<https://www.femina.cz/zakerny-chronicky-unavovy-syndrom-netrapi-nahodou-i-tebe/>

Jsi celý den unavená, ospalá a nemůžeš se soustředit? Stěžíš se ráno vyhrabeš z postele a stále se ti chce spát? Máš pořád pocit těžkých nohou a nedostatku vůle cokoli řešit? Pak tvé tělo skolilo únavový syndrom!

Unavený bývá občas každý. Někdy více, jindy méně. Z přemíry povinností a shonu tě bolí někdy hlava, jindy nohy, případně záda. Pak stačí dát si dobrou baštu a odpočinout si, anebo se prostě pořádně vyspat. Občas to tak má každý, jistě i ty. Ovšem nesmíš se z toho stát pravidlo. To už je pak jiná písnička, respektive problém – mnohem závažnější.

## KDYŽ SE ŘEKNE ÚNAVOVÝ SYNDROM

Odborně se mu říká chronický únavový syndrom alias chronic fatigue syndrome, zkráceně CFS, někdy se používá také krkolomný výraz myalgická encefalomyelitida. Ať tak nebo tak, jedno je jisté, je to nemoc pro tvé tělo a organismus docela záluďná, a to z toho důvodu, že má nejasné a různé příčiny. Cítíš se jako hadrová panenka, bez vůle cokoli dělat, kamkoli jít a někdy i na cokoli myslet. Dost brutální stav, který decimuje nejen rodinné a další sociální vazby, ale především brání v dobrém výkonu tvé profese. Zkrátka jsi dost těžko schopna pořádně a s plným nasazením plnit své povinnosti – pracovní a rodinné, o nějakých srazech s kamarádkami si můžeš nechat jen zdát. Nemáš totiž na ně vůbec sílu. A denně toužíš jen a jen po své nejlepší kamarádce – klidné, příjemné, tiché a pohodlné – po posteli.

## JAK ZJISTIT, ŽE TRPÍŠ CFS?

Chronický únavový syndrom se rozeznává velmi těžko, a určení správné diagnózy předchází řada vyšetření, která zprvu neukáží nic moc, nebo jsou jaksi nejasná, a těžko uchopitelná. Až ničím nepodložená, dlouhotrvající (více než 6 měsíců) a neustupující únava ukazuje na CFS. Obzvláště, když nezabírají ani žádná opatření jako je navýšení spánku, odpočinku ani úprava stravy. Co je pro únavový syndrom typické?

- občasné cestující bolesti svalů a jejich křeče
- nespecifická a cestující bolest kloubů
- nižší práh soustředěnosti i poruchy paměti
- nekvalitní spánek, nebo naopak nadměrná spavost
- nadměrný sklon k pesimismu
- občasná zvýšená teplota do 38 °C
- citlivost uzlin, bolest v krku a světloplachost
- celková únava po fyzické či psychické námaze trvající déle než 24 hodin

## PACHATEL NEZNÁMÝ?

Pachatel únavového syndromu není jen jeden, ale celá hromada symptomů velmi rozličného původu. Od prodělaných infekcí v těle, přes imunologické a endokrinologické problémy a výkyvy, nebo nesprávné, nepravidelné a nevhodné stravovací návyky, až po starý dobrý stres. A když je ho příliš a trvá moc dlouho, má fatální následky. Prostě nadměrná fyzická a psychická zátěž si vybírá svoji daň právě těmito obtížemi. A vše dohromady ti pak ještě rapidně nabourá i psychiku, protože si uvědomuješ, že něco dlouho není v pořádku, ale lékaři nikde nic pořádně nenachází. No a ve finále pak nezvládáš ani z poloviny či třetiny to, co dříve.

## JAKÁ JE POMOC?

Tak jako postupně a pomalu spadneš do tenat únavového syndromu, tak postupně a pomalu se z nich můžeš dostat. Je to běh na skutečně hodně dlouhou trať. A protože jsou u každého nalezeny trochu jiné příčiny, tak i léčba může být u tebe jiná než u ostatních.

Někdo únavovým syndromem onemocní ze stresu, jiný z prodělané infekce, a u někoho mají podíl na vzniku CFS i špatné stravovací návyky. Od toho se pak odvíjí i postup léčby.

Sestavá se z léčby dle nalezených příčin – například podpora a léčba imunity, nasazení protizánětlivých léků, látek proti alergiím, prostředky k podpoře lepšího spánku, či k potlačení a léčbě depresí. Samozřejmě to není jen o klasických lécích, ale i o výživových doplncích, vitamínech, minerálech a stopových prvcích. Často je prospěšná a úspěšná fyzioterapie, psychoterapie, a alternativní způsoby jako homeopatie, akupresura a akupunktura.

## CO MŮŽEŠ SAMA?

Velmi pomáhají vyšší dávky vitamínu C, úprava stravovacích návyků a zdravější jídelníček, pravidelné střídání odpočinku a práce, střídání fyzické a psychické činnosti, dostatek spánku a relaxu, aktivní pohyb na čerstvém vzduchu, a vyvarování se stresu. Je fajn využít meditace, relaxační hudbu, afirmování, vizualizace a podpořit pozitivní myšlení. Také mohou pomoci Mudry alias jóga prstů, stejně jako bylinkové čaje. Vůbec celkové změny k lepšímu a zdravému životnímu stylu ti budou prospěšné.

## KAFE MŮŽE V EXTRÉMNÍM PŘÍPADĚ I ZABÍT

<https://www.femina.cz/kafe-muze-extremnim-pripade-i-zabit-jak-se-zbavit-zavislosti-koferinu/>

Jedno velké k snídani, to se musí, pak ještě jedno v práci, další třeba před obědem a na lepší vytrávení i po obědě. Spočítala sis, kolikrát si za den dáš kafe? Možná si říkáš, že je to přece jedno. Ale úplná pravda to není. Co vlastně dělá kofein ve tvém těle?

Kofein stimuluje produkci adrenalinu a dává ti krátkodobě energii, protože zvyšuje počet srdečních úderů za minutu a hladinu cukru v krvi. Tělo začíná adrenalin vylučovat v reakci na akutní stres (ve stylu útoč, nebo uteč). A stresovat se nechce nikdo z nás.

Předávkování kofeinem navíc může stát i život, jak dokládá případ šestnáctiletého Američana Davise Cripea, který se stal nedávno. Mladík vypil v rozmezí dvou hodin kávu latté, sladký nápoj a energy drink. Jeho tělo přemíru kofeinu v tak krátké době nezvládlo, mladíkovi vypovědělo službu srdce a zemřel.

Není tedy na čase kofein omezit? Pokud si nedoveďeš představit život bez svého životabudiče, věz, že existují i jiné způsoby, jak dostat do těla energii. Poradíme jaké.

### 1. DEJ SI STUDENOU SPRCHU

Ranní vstávání má rád asi málokdo. Jak se rychle dostat do formy? Pomůže studená sprcha, která ti krev důkladně rozproudí, a ty se budeš konečně cítit probuzená. Nej-



prve se osprchuj vodou, která má příjemnou teplotu, pak postupně ubírej na teplotě vody. Když je voda studená, začni u nohou, pak si osprchuj ruce a teprve poté celé tělo (začni pravou stranou). Celou proceduru následně zopakuj s teplou vodou. Pak si zase můžeš dát sprchu studenou. Vše se dá opakovat, jak dlouho se ti bude chtít. Jen je potřeba sprchování ukončit studenou sprchou. Rozdíl mezi teplotami ti pomůže nejen dodat energii zlepšením proudění krve, ale také posílí tvou imunitu.

## 2. JEZ VÍCEKRÁT DENNĚ, ALE MENŠÍ PORCE

Možná se ještě unavenější cítíš poté, co si dáš v poledne oběd. A není divu. Tělo má totiž velmi mnoho práce s trávením, obzvláště energeticky vydatnější jídla mu dávají celkem zabrat. Krev více proudí do zažívacího systému, což znamená, že do mozku se dostává o něco méně kyslíku, což je důvod, proč se můžeš po obědě cítit unaveně, či dokonce malátně. Pokud přijímáš potraviny chudé na vlákninu, hladina cukru rychle vystřelí vzhůru, ale pak stejně raketovým tempem spadne. Tučná jídla navíc žaludku nedělají dobře. Logické řešení je nasnadě, jíst častěji, ale o něco méně (4-6krát denně) tak, aby tělo nebylo tolik zatěžováno.

## 3. INHALUJ ESENCIÁLNÍ OLEJE

Pokud se ohlížíš po něčem, co ti dodá energii namísto kávy, zkus si dát pod nos esenciální olej a inhalovat. Co třeba svěží vůně citronu? Pokud potřebuješ nakopnout, můžeš zkusit taky pár kapek mátového olejíčku, kápní si je na ruce, přilož k nosu a zhluboka se nadechni. A když už máš olej na rukou, můžeš si jimi namasírovat krk. Jen dej pozor, aby byl olej kvalitní, protože syntetické oleje, které se používají například na ovonění interiérů, ti určitě více ublíží, než prospějí.

## 4. PIJ PO RÁNU SPRÁVNÝ NÁPOJ

A káva to není! Zkus se alespoň na zkoušku vzdát kafe ve prospěch vody se šťávou z čerstvě vymačkaného citronu. A určitě ti nemusíme připomínat, že dostatek vody bys měla vypít i v průběhu celého dne, pokud se nechceš cítit unaveně či pokud se chceš vyhnout bolesti hlavy. Jak zjistit optimální množství? Vynásob 30 ml tvou aktuální hmotností a dostaneš kýžené množství, které je dobré zrovna pro tebe. Například: 30 ml x 60 = 1800 ml (1,8 l).



## 5. BUĎ AKTIVNÍ

Trocha pohybu taky dovede udělat divy. Stačí se alespoň několikrát během dne projít nebo se lehce protáhnout pomocí některých cviků z pilates či jógy.

# HYGIENICI VARUJÍ: PEDIKÚRU RYBIČKAMI SI DOBŘE ROZMYSLTE

<https://www.vitalia.cz/clanky/hygienici-varuji-pedikuru-rybickami-si-dobre-rozmyslete/>

Už před lety hygienikům nevoněly a nevoní jim ani dnes. Rybičky *Garra rufa*, které okusují nohy lidem ve výlohách na pěti místech v centru metropole (Staroměstské a Václavské náměstí, Celetná, Mostecká a Karlova ulice) jsou sice turistickou atrakcí, ale z hlediska hygienického to nic pozitivního není. „*Riziko přenosu infekce buď z ryb na člověka, nebo z člověka na člověka (skrže vodu a ryby), případně z vody samé, nelze vyloučit. Proto nemohu takovou proceduru doporučit,*“ upozorňuje JAN JAROLÍMEK, ředitel Hygienické stanice hlavního města Prahy.

## Ani pro lidi s lupénkou rybičky vhodné nejsou

Podle výzkumu, o němž jsme vás informovali již v roce 2011, je procedura nebezpečná nejen pro lidi s oslabenou imunitou, ale i pro pacienty s lupénkou, jimž se doporučovala. I v Česku byly publikovány studie, z nichž vyplývá, že rybičky mohou být nositeli atypických mykobakterií, atypické TBC, která se může projevit poškozením kůže, a mohou přenášet plísň.

## Jak procedura probíhá:

Nohy ponoříte do vody v proskleném akváriu a malé, sladkovodní ryby, které nemají zuby, vám oždibují odumřelé vrstvy kůže. Je to zábava a vcelku příjemný proces. V českých podmínkách je ošetřována pokožka dolních končetin ponořených do nádrže s rybkami, ale ve světě existují i celotělové aplikace.

## Rybu nevydesinfikujete

Problém je zejména v tom, že vodu v nádrži nejde kvůli přítomnosti ryb chemicky dezinfikovat tak, jak je to předepsáno u umělých bazénů. Logicky nelze v žádném



*Chcete mít na léto paty bez prasklin a kůže kolem nehtů jako nemluvně? Chopte se pemzy a krému, skočte na pedikúru, ale vyhněte se rybičkám, které lidem ve výlohách oždibují odumřelé vrstvy kůže. Proč?*

případě dezinfikovat ani ryby samotné, jak je to podle hygienických předpisů vyžadováno u některých nástrojů používaných při pedikúře. Je třeba si uvědomit, že nebezpečná může být také voda, do níž vnořila nohy spousta lidí před vámi, tím, že obsahuje nejružnější bakterie a plísně.

Britský časopis Health Protection Agency publikoval závěry studie rizikovosti používání rybiček *Garra rufa*, kde zmiňuje též možnost přenosu infekce HIV a žloutenky typu B. Riziko přenosu výše uvedených infekcí v akváriích s rybičkami je velmi zanedbatelné, na rozdíl od množnosti přenosu jiných infekcí. Neznamená to však, že lze tuto aktivitu doporučit. Používání rybiček *Garra rufa* zakázaly některé státy – například USA či Kanada.

## VE VÝŽIVĚ JE SKORO VŠECHNO NAOPAK

<http://blog.aktualne.cz/blogy/margit-slimakova.php?itemid=28786>

Tragickým medicínským omylem bylo doporučovat margaríny nacpané trans tuky, a to pro zdraví vašeho srdce. Zdraví ohrožujících výživových omylů je však mnohem více.

Mohlo by se zdát, že bychom měli aktuální výživová doporučení úplně ignorovat, chvílemi snad dělat přesný opak toho, co odborníci radí. Nejde totiž jen o drobné změny, ke kterým v průběhu let dochází, ale často o naprosté obraty. Vypadá to na výživovou revoluci! Některé omyly jsem dříve také neodhalila a předávala. Za svá pochybení se omlouvám! Velké množství mylných tvrzení, na kterých mnozí oficiální experti dokonce doposud lpějí, jsem však roky vysvětlovala a vyvracela. Jaké jsou naše znalosti, kterými můžeme aktuální omyly uvést na pravou míru?

### **Kalorie není kalorie**

Exaktní stanovování množství kalorií v jednotlivých potravinách má jisté opodstatnění v laboratoři na kalorimetru. Lidský organismus je však mnohonásobně komplikovanější. Regulaci hmotnosti zásadně ovlivňuje náš hormonální systém a dokonce i naši spolubydlíci mikrobi. Do procesů, které určují pocity sytosti, hladu anebo ukládání tuků, zasahují třeba stresové hormony, které mobilizují zásoby a podporují ukládání tuků, šetřící hormon inzulin, který nám hlídá tukové zásoby v buňkách, anebo leptin, který oznamuje, kdy máme jíst a kdy už máme dost. Doporučení počítat kalorie je zavádějící, dlouhodobě neudržitelné a hlavně zbytečné.

### **Pohyb nezajistí štíhlost**

Pohyb je naprosto skvělý, prospívá našemu tělu i náladě a velmi ho doporučuji. Ale pohybem nevybalancujeme nezdravé jezení. Inzulinovou rezistenci ani narušené střevní prostředí nevyběháme. Junk průmysl, tedy průmysl výrobců nezdravých potra-

vin, rád tvrdí, že stačí jen pohyb a můžete jíst, co chcete. Toto tvrzení je lživé. Jestliže se budete hýbat pouze rekreačně, nic moc nespálíte. Jestliže se budete hýbat excesivně, spálíte sice energii, ale také budete hladoví jako šakali, a proto sníte ještě více jídla.

### **Nejsme tlustí z tuků**

Obezita je porucha hromadění tuků. Ukládání tuků je ale řízeno hormonálně, zejména inzulinem. Uvolňování inzulinu je řízeno zejména sacharidy. Řešením obezity proto není nutit lidi omezovat tuky, více se hýbat a méně jíst, ale jíst lépe. Kauzální řešení dnes nejběžnější obezity je omezení příčiny, tedy sacharidů ve stravě. K dalším faktorům, které zásadně hormonálně sabotují bezva postavu, patří i stres a spánková deprivace.

### **Cukry nejsou esenciální**

Čistě technicky není nezbytné jíst cukry. Ze tří základních makro živin jsou totiž esenciální pouze některé aminokyseliny (z bílkovin) a některé mastné kyseliny (z tuků). Esenciální cukr neexistuje. Organismus si umí cukr sám vytvořit v procesu glukoneogeneze a energii doveče většina buněk získat i z tuků. Mnohé buňky, například svaly (včetně srdečního), dokonce preferují jako zdroj energie tuky.

Zdravé sacharidy (třeba v podobě zeleniny) jsou samozřejmě prospěšné. Co jednoznačně není prospěšné a nikdo nepotřebuje, jsou koncentrované zdroje sacharidů od sladkostí až po výrobky z bílé mouky. Celkové množství sacharidů ve stravě, na kterých se dá prospívat, je vysoce individuální od minima 20 gramů za den až třeba po 300 gramů za den za podmínky, že jsou z kompletních potravin, ne z dortíků.

### **Nejlepší stravou při cukrovce je nedodržovat dnes propagovanou diabetickou dietu**

Nejběžnější diabetická dieta je postavena na pravidelném a častém příjmu sacharidů. Obojí podporuje uvolňování inzulinu, a tak zhoršuje inzulinovou rezistenci, která je základním problémem mnoha nemocných s cukrovkou 2. typu. I proto je cukrovka označována za chronické degenerativní onemocnění, tedy nemoc, která se nedá vyléčit. Je pravda, že uvedenou metodou ne. Jsou však i lékaři, kteří doporučují maximálně omezit sacharidy i počet jídel. Tedy vynechat svačinky a jíst třikrát nebo dokonce pouze dvakrát za den. Dr. Sarah Hallberg uvádí, že cukrovku léčit lze a nejlépe nedodržováním tradičních diabetických doporučení.

### **Fruktóza není zdravé sladidlo – a už vůbec ne pro diabetiky**

Roky se diabetikům doporučovalo sladit si fruktózou, která ke svému využití nepotřebuje hormon inzulin a navíc je hlavním cukrem ovoce, a proto se nějak automaticky předpokládalo, že je zdravější. Jenže fruktóza nepříznivě zasahuje do signalizace inzulinu a leptinu, které regulují příjem jídla, a sama se v našem těle velmi snadno

přeměňuje a ukládá v podobě tuků. Nadbytek fruktózy ve stravě je dnes spojován se zvýšením rizika vzniku obezity, cukrovky 2. typu, vysokého krevního tlaku, nealkoholického ztučnění jater, nemocí srdce, dny, zánětlivých procesů, některých nádorů a zrychleného stárnutí. Slazení fruktózou se proto vůbec nikomu nedoporučuje a „dia potraviny“ s ní jsou naprostým nesmyslem. Obdobně nezdravé je i slazení agávovým sirupem, který je ještě větším zdrojem koncentrované fruktózy než vysoce fruktózový kukuřičný sirup (HFCS).

### **Diety s nízkým obsahem tuku a cholesterolu nadělaly více škody než užitku**

Namísto másla jsme do sebe dlouhá léta cpali propagované trans tukové margaríny. Namísto normálně tučných jogurtů jsme pojídali nízkotučné verze zahušťované cukry a škroby. Namísto omelety jsme se k snídani krmili sladkostmi, jako jsou třeba cereálie. Namísto základních kvalitních potravin, jako jsou právě třeba vejce, máslo anebo slanina, jsme si dopřávali vysoce průmyslově upravované potraviny s trans tuky a hromadami cukrů. Obojí poškozuje nejen cévy, ale zvyšuje riziko většiny dnes běžných civilizačních nemocí. Čím méně takové dietní potraviny budeme konzumovat, tím lépe.

### **Nasycené tuky a cholesterol nejsou základem nemocí srdce a cév**

Ucpávání cév tuky, mozková mrtvice a srdeční infarkt jsou mnohonásobně komplikovanější než rovnice vejce nebo buček rovná se mozková mrtvice nebo infarkt srdce. Že hladina cholesterolu v krvi nesouvisí s jeho obsahem ve stravě a není třeba jej hlídat, už uznávají i oficiální výživová doporučení. Také tvrzení o jednoznačné souvislosti mezi konzumací nasycených tuků a hladinou cholesterolu v krvi a vyšším rizikem nemocnosti a úmrtnosti na kardiovaskulární potíže zatím studie jednoznačně neprokazují. Konzumace másla, vajec i bučky v rámci zdravé stravy bez nadbytku cukrů, průmyslově upravovaných olejů a trans tuků se zdá být bez potíží.

### **Škodlivost soli není jednoznačně prokázána**

Solit se musí co nejméně. To je roky omílané přesvědčení, či přesněji jen víra. Ve skutečnosti zatím nemáme dostatek důkazů, že snižování příjmu soli má jednoznačně příznivý efekt na zdravotní stav každého z nás. Omezení solení je zcela na místě u jedinců s vysokým krevním tlakem a současně nadměrným příjmem soli. Aktuální studie však varuje před výraznějším omezením solení u zdravých jedinců, protože strava s nízkým obsahem soli může zvyšovat riziko nemocí srdce a cév a úmrtnosti na ně. Proto jako nejhodnější vidím následující doporučení: jezte skutečné potraviny (ty nejsou dosolené) a sami soli dochucujte podle chuti, aniž byste tak potřebovali excesivně hlídat počet miligramů chloridu sodného na talíři.

### **Káva je zdravá a můžete až 5 šálků denně**

Konzumace kávy je studii spojena s nižším rizikem vzniku nemocí srdce a cév, cukrovky 2. typu, Parkinsonovy demence, některých nádorových onemocnění, včet-

ně rakoviny prsu a prostaty, a depresí. Příznivé působení bylo zaznamenáno až do konzumace pěti šálků denně.

### **Pítí není třeba rigorózně hlídat**

Dostatečný příjem vody je důležitý, ale pocit žízně a s ním potřeba pít jsou u zdravých dětí a dospělých podobně automatické jako potřeba dýchat. Nikdo z nás nepřemýšlí, kdy se má nadechnout anebo kolikrát dýchat, podobně to funguje u potřeby pítí. Doporučení, kolik by měli muži a ženy vypít, jsou extrémně zjednodušená, často nadhodnocená a hlavně zbytečná. Výjimkou, kdy je příjem tekutin potřeba hlídat, jsou například onemocnění ledvin a vyšší věk, kdy se přirozený pocit žízně může ztratit.

### **Jak tedy jíst?**

Pro zdravou stravu nikdo nepotřebuje encyklopedie výživy, výživové poradce, zavádějící značky potravinářů, jako třeba Vím co jím, ani nejnovější studie. Úplně si vystačíme s jedinou větou: jezte kvalitní základní potraviny a jídla z nich. A pro ty, kteří chtějí podrobnější radu: nepijte soft drinks a nejezte junk food, kam řadím všechna vysoce průmyslově zpracovaná jídla, jako třeba jsou i přeslazené snídaňové cereálie, margaríny anebo uzeniny z mouky a sóji.

## **PAŽITKA JE MALÝ ZÁZRAK, CHRÁNÍ PŘED RAKOVINOU**

<http://hobby.instory.cz/>

Pažitka není náročná na pěstování a měl by ji mít každý doma. Je totiž nejen chutná, ale i velmi zdravá.

Pažitka je nenápadná zelenina, která by neměla chybět v žádné domácnosti. Pěstovat se dá venku na zahradě, ale i v panelákovém bytě někde na okně. Má velmi široké využití a je výtečným pomocníkem hlavně ve studené kuchyni. Kromě toho, že je dobrá, má v sobě obrovské množství zdravých látek a dokáže vaše tělo chránit i proti mnoha druhům rakoviny!

Pažitka je hojně rozšířená v Evropě, Asii i na severu Ameriky. Chutná a voní jako jemná cibulka. V kuchyni má široké použití. Dá se jí ochutit chléb s máslem (sádlem) nebo polévky. Vylepšuje chuť brambor, vaječných jídel, polévek a omáček. Přidává se i k lehkým rybím specialitám nebo do omáček. Pažitka povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje trávení, usnadňuje zažívání při rekonvalescenci a má protizánětlivé účinky. Je ceněna pro velký obsah bílkovin, je zdrojem vitamínu C i B2 a celé řady minerálů, jako je sodík, vápník, železo nebo fosfor. Doporučuje se konzumovat jen v syrovém stavu, neboť sušená ztrácí své aroma.

## Proč jíst pažitku?

1. Pažitka výborně podporuje chuť k jídlu a tvorbu trávicích šťáv.
2. Je účinná proti střevním parazitům.
3. Snižuje krevní tlak.
4. Obsahuje vysoké množství vitamínu C, riboflavin, draslík, vápník, fosfor, sodík, železo a beta-karoten.
5. Nať pažitky má mnohostranné využití. Je neocenitelnou hlavně ve studené kuchyni.

## Účinné látky v pažitce

Obsahuje vysoké množství vitamínu C, dále riboflavinu, draslíku, vápníku, fosforu, sodíku, železa a beta-karotenu.

## Význam pažitky pro zdraví

Pažitka je výborné stomachikum – podporuje chuť k jídlu a tvorbu trávicích šťáv. Je účinná i proti střevní parazitům a snižuje krevní tlak. Chrání před rakovinou jícnu, žaludku, tlustého střeva, prsu i plic. Má také proti sklerotický, dezinfekční a imunostimulační účinek.

## Čistí střeva

Je ideální jako dobrá uklízečka našich střev. Měli by ji jíst lidé s vysokým krevním tlakem. Obsahuje prospěšné vitamíny, vápník, železo i betakaroten.

## Zdravotní výhody pažitky

- Pažitka má velmi nízký obsah kalorií, 100 g čerstvých listů obsahuje pouze 30 kalorií. Nicméně, bylina obsahuje mnoho významných flavonoidů, antioxidanty, rostlinné vlákniny, minerální látky a vitamíny, které mají osvědčené přínosy pro zdraví.
- Podobně jako jarní cibulka obsahuje pažitka více rostlinné vlákniny než ostatní zástupci cibulovitých rostlin jako cibule, šalotka, pórek a podobně. 100 g čerstvých listů vám poskytnou 2,5 g, což je 7 % z denní doporučené dávky vlákniny.
- Obsahuje alicin. Laboratorní studie ukazují, že alicin snižuje produkci cholesterolu. Dále se také potvrdily antibakteriální, antivirové a antihoubové účinky.
- Alicin také snižuje tuhost cév a tím pažitka snižuje celkový krevní tlak. Kromě toho má fibrinolytické účinky, které odstraňují sraženiny v cévách, což pomáhá snížit celkové riziko ischemické choroby srdeční (ICHS), periferní cévní onemocnění a mrtvice.
- Pažitka překvapivě obsahuje více vitamínu A než jakékoliv jiná cibulová zelenina. 100 g čerstvých listů obsahuje 145 % denní doporučené dávky. Kromě toho zelené listy obsahují jiné flavonoidy, fenolové antioxidanty, jako jsou karoteny zeaxanthin a lutein. Společně tyto sloučeniny pomáhají chránit lidské tělo před rakovinou plic a ústní dutiny.

- Pažitka má také některé další důležité vitamíny, jako je vitamin C a K, ve skutečnosti, pažitka je jedním z nejbohatších zdrojů vitamínu K. 100 g čerstvých zelených lístků obsahuje 212,7 mikrogramů nebo 177 % doporučené denní dávky tohoto vitamínu. Vědecké studie ukazují, že vitamin K má potenciální úlohu pro zdraví kostí, a to podporou tvorby kostí a jejich posilování. Vitamin-K v potravě pomáhá předcházet poškození neuronů v mozku, a tím se podílí při léčbě a zpomalení postupu Alzheimerovy choroby.
- Čerstvá pažitka je bohatým zdrojem folátů. 100g listů pažitky zajišťuje 105 mikrogramů nebo 26 % denní doporučené dávky folátů. Kyselina listová je nezbytná pro syntézu DNA a buněčného dělení. Přiměřené množství kyseliny listové v potravě během těhotenství může pomoci zabránit defektům neurální trubice plodu dítěte.
- V listech pažitky jsou zastoupeny i vitamíny ze skupiny B-komplex, stejně jako některé základní minerální látky, jako je měď, železo, mangan, zinek a vápník. Listy zeleniny obsahují několik důležitých vitamínů, jako je pyridoxin, kyselina pantothenová, niacin, riboflavin, thiamin, a to vše ve zdravých poměrech.

## „MOLEKULÁRNÍ KONDOM“ FUNGUJE U OBOU POHLAVÍ. OBSAHUJE LÁTKY ZE ZELÍ NEBO OLIV

<http://www.rozhlas.cz/radiowave/wavenews/>

Vědci z University of California v Berkeley přišli s novou formou antikoncepce, která se zdá možná až příliš dobrá na to, aby byla skutečná. Je efektivní pro obě pohlaví, nehraje si s ničimi hormony a stojí na přírodním základu.

Studie poukazuje na to, že dvě chemikálie, které se nacházejí v rostlinách, znemožňují spermatu, aby se zavrtalo do ženského vajíčka, píše server Gizmodo. Tradiční antikoncepce přitom většinou zamezuje, aby se sperma k vajíčku vůbec dostalo. Lidské spermie musí k vajíčku urazit cestu, která je 24tisíckrát delší, než je jejich vlastní délka. Spermie dlouhou trasu překonají pomocí pohybu svého ocásku ze strany na stranu. Když se dostanou do cíle, změní svůj pohyb na takzvanou vývrtku, hlavu tlačí skrz ochrannou stěnu vejce. K tomu jim pomáhá obrovské množství iontů vápníku. Sperma má svůj speciální „iontový kanál“, který se jmenuje catsper. Když se sperma přiblíží k vajíčku, množství iontů se díky blízkosti progesteronu, ženskému steroidnímu hormonu, znásobí.

Vědci se snažili přijít na chemickou látku, která by sabotovala fázi vývrtky. A výsledek jejich snažení je na světě: lupeol a pristimerin tuhle funkci zastanou. Přírodní chemikálie najdeme navíc v rostlinách, které už dlouho a běžně jíme. Lupeol se na-



cháží v aloe vera, vinné révě, olivách nebo zelí. Pristimerin není tak běžně dostupný, pochází z révy známé jako *Tripterygium wilfordii*, kterou například čínská medicína využívá už velmi dlouho. Výzkumníci zjistili, že jsou obě látky schopné zabránit přirozené reakci spermií na progesteron, metoda je to podle nich navíc desetkrát účinnější než všechny ostatní antikoncepce na trhu.

Podle profesorky Poliny Lishko, která je spoluautorkou výzkumu, má tým v plánu založit společnost, která bude lidem nabízet tuto takzvaně univerzální antikoncepci. Rostlinné chemikálie si tak bude v budoucnu moci do těla vpravit kdokoliv pomocí náplasti na kůži nebo vaginálního kroužku. Největší překážkou je nyní drahá výroba produktu, který už je testován na primátech, lidi by měli na řadu přijít do konce tohoto roku.

## POTRAVINY, KTERÉ ZHORŠUJÍ BOLEST HLAVY

<http://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/dieta-a-krasa/>

Trpíte-li častými bolestmi hlavy, sestavte si seznam toho, co jíte, a srovnajte ho s tím, který po konzultaci s doktorem Vincenzem Tullem, neurologem a šéfem ambulance pro vytrvalé bolesti hlavy při Institutu Humanitas v Miláně, přinášíme.

### 1. Sycené dietní nápoje

I když je konzumujete umírněně (ne více než 50 miligramů denně, jak doporučují experti amerického ministerstva zdravotnictví), aspartam používaný jako sladidlo dietních nápojů může vyvolat řadu nepříjemných symptomů, od závratí přes ztrátu paměti po bolest hlavy.

### 2. Vyzrálé banány, avokádo, zákusky, sýr a červené víno

Všechny tyto pokrmy obsahují tyramin, aminokyselinu přítomnou ve větším množství ve zrajících potravinách a v těch, které jsou dlouhodobě skladovány. Většinou bývají stráveny bez problémů. Jestliže však má organismus nedostatek monoaminooxidázy, ať už z patologických příčin, nebo proto, že člověk užívá antidepressiva patřící do skupiny inhibitorů monoaminooxidázy, mohou tyto potraviny vyvolat bolest hlavy.

### 3. Chléb

Lepek obsažený v potravinách vyrobených z obilí může způsobit trávicí potíže, nemluvě již o celiakii. U některých osob může bolest hlavy spuštená ihned po konzumaci chleba, těstovin nebo krekrů znamenat citlivost na lepek. Než se rozhodnete pro bezlepkovou dietu, je vhodné podrobit se testům.

#### 4. Zmrzlina

Zmrzlina může vyvolat bolest hlavy, která však velmi rychle přejde. V každém případě je lépe jíst zmrzlinu nebo pít ledové nápoje pomalu a dát tělu čas, aby se přizpůsobilo.

#### 5. Čínská kuchyně

Vinen je glutaman sodný, který se používá v orientální kuchyni, ale vyskytuje se i v hluboce zmrazených potravinách a ve slaných pochutinách. Ti, kdo již bolestí hlavy trpí, mohou zaznamenat zhoršení stavu z důvodu negativního vlivu této přísady na cévy v hlavě.

#### 6. Žvýkačka

Neustálé žvýkání, které namáhá čelisti, může vyvolat silnou bolest hlavy. Stačí tedy přestat žvýkat, aby chronická bolest hlavy ustala. Potvrzuje to studie realizovaná na třiceti dospívajících, z nichž 19 zaznamenalo zlepšení stavu poté, co vyloučili žvýkačku ze svých denních zvyklostí.

#### 7. Uzeniny

V případě uzenin spočívá problém v přísadách, mezi nimiž jsou nitráty a dusitany. Ty mohou u některých osob zvýšit prokrvení mozku, což vyvolává bolesti hlavy.

#### 8. Sůl

Loňská studie ukázala souvislost mezi zvýšeným přísunem sodíku a bolestí hlavy, i když dosud není známo, jak k tomu dochází. Jestliže se vyhneme většímu solení pokrmů, neznamená to ještě, že nás nebude bolet hlava, protože sodík se může skrývat všude, sýrem počínaje a zeleninovými polévkami v konzervě konče.

#### 9. Čokoláda

Někdy může i ta nejmenší radost způsobit bolest hlavy: jde o čokoládu, která působí v kombinaci s kofeinem, tyramidem a fenyl etylaminem (hormon a alkaloid se stimulačními účinky) na někoho jako extáze, pro jiné je však spolehlivým prostředkem spouštějícím bolest hlavy.

## NEJZDRAVĚJŠÍ JÍDELNÍČKY SVĚTA

<http://ona.idnes.cz/>

Řecko, Itálie nebo Japonsko jsou svými jídelničky známé, národy severní Evropy a západní Afriky už méně. Všechny si ale zaslouží přední příčky na seznamu zemí,

kteře se stravují vyváženě a vzorově. Inspirovat se můžeme nejen u nich, ale překvapivě také u Francouzů, známých milovníků bílého pečiva.

Nikdo nejlí tolik mořských řas jako Japonci. Řekové a Španělé si libují v olivovém oleji, Severané dávají přednost řepkovému. Nepohrdnou lososem, ale ani sobem. V Západní Africe jedí arašidy na sto způsobů, Italové a Francouzi se zase nemohou nabažit sýrů a pšeničné mouky.

Každý z proslulých národních jídelniček má svá specifika, ale všechny mají pár věcí společných. Spoustu ovoce a zeleniny, „správné“ maso a ryby, ale i lásku k čerstvým, sezonním a místním surovinám.

### **Středomořská dieta**

Jídelniček Italů, Řeků a Španělů tradičně vede žebříčky těch nejzdravějších na světě. Splňuje všechny nároky: je sezonní, používá lokální suroviny a minimum průmyslově zpracovaných. Středomořské národy si potrpí na tradiční způsoby přípravy a jídlo vnímají jako rituál. U stolu se scházejí celé rodiny nebo skupiny přátel, jedí dlouho a všechno si vychutnávají. Nejen u zvláštních příležitostí, ale klidně každý den.

Kuchyně jednotlivých zemí i jejich regionů se sice liší, základ však mají společný. Stojí na ovoci, zelenině, luštěninách, semínkách a oříchách, hlavní hvězdou je olivový olej. Hodně se jedí mléčné výrobky, hlavně sýry, z masa se nejčastěji objevují ryby nebo mořské plody. K jídlu patří i víno: většinou červené a vždy v přiměřeném množství. Na rozdíl třeba od Američanů obyvatelé Středomoří málo sladí, málo soli a červené maso si nechávají spíš na zvláštní příležitosti.

Středomořskou dietu vědci zkoumají už od 70. let minulého století. Prokázali její pozitivní efekt při prevenci cukrovky 2. typu, srdečních chorob i při boji s nadváhou. Kdo se u jižních národů inspiruje při hubnutí, dělá dobře, jen nesmí zapomenout, že jejich jídelniček netvoří jen pizza a těstoviny.

Zato by měl před ostatními tuky dát přednost olivovému oleji. Jedna španělská studie na konkrétních případech ukázala, že dokáže nejen zvýšit hladinu antioxidantů v krvi, ale také přispět ke zdravému shazování kil.

### **Dlouhověké Japonsko**

Obyvatelé Japonska patří k nejzdravějším, nejdéle žijícím lidem na planetě a odborníci to často přičítají právě jejich jídelničku. Aspoň tomu tradičnímu, který tvoří vhodné sacharidy (hlavně rýže), ovoce a zelenina, luštěniny, fermentované pokrmy, ryby, mořské plody a řasy. Jí se střídme, spíš než na velikosti porcí záleží na kvalitě ingrediencí. Místo limonád pijí Japonci raději vodu nebo čaj.

Spolu se západním jídelničkem pochopitelně přišly do Japonska také méně zdravé záležitosti: nasycené tuky, bílé pečivo, fast food, smažená a průmyslově zpracovaná jídla, sladké limonády. Zejména u lidí žijících na velkých ostrovech se zvyšuje riziko obezity, metabolického syndromu a kardiovaskulárních onemocnění, uvádí Huffington Post.

To v tradičnějších oblastech pořád jedí vzorově. Zvláště vyhlášený je jídelníček ostrova Okinawa, který proslul jednou z nejdéle žijících populací na světě. Jeho obyvatelé jedí hodně zeleniny, zvláště listové; málo masa, soli, cukru a mléčných výrobků. Klíčové jsou výrobky ze sóji včetně tofu a sójové omáčky. Rýže, ryby, mořské plody a čaj se konzumují příležitostně. Přejídat se není vhodné, na Okinawě jsou totiž hluboce zakořeněné konfuciánské ideály – včetně střídmosti v jídle a pití.

### **Nová severská kuchyně**

Termín, se kterým v roce 2004 přišli dánští šéfkuchaři René Redzepi and Claus Meyer, znamenal vědomý návrat k tradici, k používání místních a sezonních surovin, k přípravě čerstvých a lehkých pokrmů i k vychutnávání jídla. Co začalo v luxusních restauracích v Kodani, stalo se od té doby normou také v řadě domácností, a severské země se tak zařadily mezi ty nejdřívější, co se stravování týká.

Kdo chce jíst ve stylu „Ny Nordisk Mad“, měl by do každodenního jídelníčku zařadit žitný chléb, ovesné vločky, vejčička, kořenovou zeleninu, lesní plody, ale také ryby – hlavně sledě, makrelu a lososa. Mléčným výrobkům vévodí sýry a kysané produkty, tukům řepkový olej, maso se jí střídě. Když už, tak hovězí, jehněčí nebo zvěřina (konkrétně sob; u nás to může být jelen nebo daněk). Hodně se uplatní křen, hořčice, bylinky jako kopr, pažitka nebo petržel.

Už samotný výčet naznačuje, že obdobná dieta je ideální volbou pro Čechy. Aspoň chceme-li jíst stejně lokálně, sezonně a ekologicky jako naši kolegové ze severu. Jedinou oblastí, kde se bez dovozu neobejdeme, je vaření s jejich tučnými, ale zdravými rybami. Za zkoušku to stojí: známá norská studie NORDIET ukázala, že nový severský jídelníček přispívá k nižší hladině cholesterolu v krvi, prevenci cukrovky a nízkého krevního tlaku, k přirozenému snižování váhy a k dlouhověkosti.

### **Překvapení z Afriky**

Západní Afrika možná není první oblastí, která nám vytane na mysl, když se řekne „zdravé stravování“. Ve skutečnosti má právě tento region jeden z nejvyváženějších jídelníčků na světě. Rozsáhlý region zahrnuje šestnáct zemí včetně Mali, Čadu, Senegalu nebo Sierry Leone, takže je tamní dieta docela proměnlivá a zahrnuje celou řadu jídel, ale základ má společný.

V západoafrické kuchyni převládají místní ingredience: ovoce a zelenina, například sladké brambory, celozrnné potraviny, luštěniny, rýže, která se vaří s rajčaty a kořením, arašídů a nejrůznějších pokrmů z nich. Z masa se jí většinou drůbež nebo ryby, ty jsou často sušené nebo uzené. Průmyslově zpracovaných potravin je v jídelníčku minimum.

Tamní kuchyně je přirozeně nízkokalorická, řekla magazínu The Independent Anna Danielsová z Britské dietetické asociace. „Samozřejmě je nutné přihlížet také k výskytu podvýživy a nedostatku surovin,“ dodala. To ale neznamená, že se místní tradiční kuchyni nemůžou inspirovat národy, které se naopak přejídají. „Ve Spojen-

ných státech nebo ve Velké Británii by řadě lidí prospělo, kdyby přijímali méně kalorií a konzumovali méně průmyslově zpracovaných pokrmů,“ myslí si Danielsová.

### **Francouzský paradox**

Zvláštností mezi světovými jídelničky je ten francouzský. Francouzi jsou známí láskou k bílému pečivu včetně toho sladkého, čokoládě, máslu, tučným sýrům a mléčným výrobkům. Počítání kalorií nebo vypitých sklenic vína považují téměř za urážku. Přesto patří k nejštíhlejším národům prvního světa, dožívají se vysokého věku a čelí srovnatelně menšímu riziku srdečních onemocnění než třeba Britové nebo obyvatelé USA.

Pro takzvaný „francouzský paradox“ existuje několik vysvětlení. Studie francouzských a amerických vědců například ukázala, že francouzské restaurace, bistra i fast foody nabízejí podstatně menší porce jednotlivých pokrmů než ty ve Spojených státech. Podle stejného výzkumu navíc Francouzi jedí pomaleji. Jídlo si tak lépe vychutnají, a přitom se nepřecpou.

Kromě toho, že své bagety, croissanty, palačinky a tučné sýry konzumují střídavě, doplňují je obyvatelé Francie velkým množstvím čerstvého ovoce a zeleniny, luštěnin, oříšků, ryb a olivového oleje. Potrpí si na prvotřídní kvalitu všech ingrediencí a na domácí kuchyni. „Když jsem byla malá, nikdy jsme doma nejedli nic z konzervy – kromě kukuřice. Neměli jsme mikrovlnku, protože jsme nic neohřívali. Všechno bylo denně čerstvé,“ popisuje francouzská youtuberka Justine Leconte.

„Nepijeme limonády, kávu pijeme bez mléka a nesvačíme mezi hlavními jídly,“ pokračuje. „Přitom moc nesportujeme, hlavně ne v Paříži, kde lidé pracují i deset hodin denně a další dvě až čtyři hodiny stráví cestou do práce a z práce. Zato přes den nachodí kilometry: v ulicích i při cestě metrem, kde nejsou skoro žádné eskalátory.“ Na rozdíl třeba od Američanů tak mají pravidelný, přirozený pohyb, který je pro zdraví minimálně stejně důležitý jako samotné stravování.

## **KRÁTKÉ ZPRÁVY**

### **Světový den psoriázy**

Výbor rozhodl, že letos se den psoriázy (celostátní setkání členů SPAE) neuskuteční. Schůzky a akce ponecháváme na iniciativě jednotlivých klubů.

### **Poděkování**

Chtěly bychom poděkovat za Klub Prostějov, Haně Přikrylové za skvěle zorganizovaný ozdravný pobyt v Bašce Vodě.

Janěková, Plotzová, Zatloukalová.

## Články do Zpravodaje

V každém klubu se něco děje. Podělte se s ostatními, pište, fotografujte. Výbor vyzývá všechny kluby, aby aspoň dva články zaslaly do každého čísla Zpravodaje.

## Internetová poradna

Naše internetová poradna je úspěšná, stále jsou nové a nové dotazy a naše lékařky na ně odpovídají. Kdo máte dotaz na lupénku, neváhejte se taky zeptat na [www.bezlupenky.cz](http://www.bezlupenky.cz).

## Výstup na Portáš 2017

Sešmáctý ročník tradičního výstupu na Portáš se uskutečnil 23. – 25. června 2017. Velkou podporou nám letos byla Bohunka Milková, nejstarší a skoro každoroční účastnice. Z české i slovenské strany bylo po 10 – 15 účastnících, závodili jsme v pěti disciplínách a hlavně se sešli lidé s lidmi. Všichni si odnesli nějaký malý dárek, tradiční diplom za účast a spoustu pěkných chvil a vzpomínek.

## Přímořský pobyt moře Mar Menor ve Španělsku

V minulém Zpravodaji jsme vás vyzvali, zda má někdo zájem o přímořský pobyt u moře Mar Menor ve Španělsku. Informace byly na našich internetových stránkách. Nikdo neprojevil zájem (až na Jirku Vyhlídala, který tam několikrát byl), takže o tomto ozdravném pobytu nebudeme dále uvažovat. Pravdou je, že tento zájezd je dražší, zejména kvůli dálce a letecké dopravě.

## CO SE KDE DĚLO

### ZAHÁJENÍ LÁZEŇSKÉ SEZÓNY V LÁZNÍCH LIPOVÁ

Karel Janěk

Dne 20. 5. 2017 se konalo zahájení lázeňské sezóny ve znovu otevřených a částečně zrekonstruovaných Schrothových lázní v Lipové. Po předchozí domluvě s novým vedením lázní využilo SPAE této příležitosti k informování veřejnosti o poslání a činnosti své organizace.

Již v pátek odpoledne se sjelo do Lipové 10 členů SPAE z několika klubů, aby s tímto úkolem pomohli. Po příjezdu a ubytování v blízkosti areálu lázní na ubytovně Poutník jsme se šli podívat do areálu lázní s cílem zjistit, které části jsou již zrekonstruované a co se ještě chystá. Také jsme se chtěli podívat, kde proběhne slavnostní zahájení a kde budeme mít náš stánek. Při večerním posezení jsme si ještě určili úkoly na sobotní den. V sobotu ráno jsme na určeném místě postavili stánek s informačními a propagačními materiály k činnosti SPAE, které jsme měli k dispozici.

Slavnostní zahájení sezóny při příležitosti 180. výročí založení těchto lázní provedli zástupci nového vedení spolu se starostou obce Lipová. Celý tento akt byl po celý den doprovázen bohatým kulturním programem. Hned v úvodu programu moderátor po přivítání účastníků upozornil i na informační stánek SPAE a při této příležitosti pozval na pódium prezidenta SPAE Ing. Pohůnka, aby přiblížil účastníkům význam této organizace. Ve svém vystoupení prezident pohovořil o tom, jakou skupinu lidí SPAE sdružuje a co dělá pro osvětu jak mezi svými členy, tak i mezi dalšími spoluobčany. Dále hovořil o nutnosti bližší spolupráce s lázeňskými zařízeními, tak i zdravotními pojišťovnami, pro lepší podmínky při léčení kožních onemocnění. Nakonec pozval přítomné k návštěvě našeho informačního stánku.

V průběhu celého dne náš stánek navštívila řada lidí, nebyla tam fronta jako u sousedního stánku s klobásami, ale zájem byl. Někteří přišli jen ze zvědavosti, jiní měli opravdu zájem a několik přímo na místě vyplnilo i přihlášky (celkem 13 lidí). Jediné co celému dni nepřálo, bylo počasí. Občas drobně pršelo a bylo chladno.

Při večerním posezení na ubytovně jsme celou akci zhodnotili a to kladně s konstatováním, že v přívětivějším počasí by celá akce proběhla ve větším rozsahu.

V neděli dopoledne nám nezbylo než se rozloučit a s pocitem úspěšně zvládnuté akce se vypravit domů.

## SETKÁNÍ PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ V BRUSELU.

Miloslav Zavřel

Akademie patientských organizací (APO) spolupořádala s europoslankyní Kateřinou Konečnou ve dnech 5. – 7. 6. 2017 návštěvu Evropského parlamentu v Bruselu, kde se zástupci českých patientských organizací sešli se zástupci Evropských národních patientských organizací, Evropského parlamentu a evropských zastřešujících patientských organizací k jednání o možnostech a výhodách spolupráce. Celá akce proběhla pod záštitou europoslankyně Kateřiny Konečné.

Hlavním cílem návštěvy je umožnění národním patientským organizacím potkat se s Evropskými zastřešujícími organizacemi v rámci jednotlivých terapeutických oblastí a jednat s nimi o možnostech širší spolupráce.

Druhý den návštěvy jsme měli možnost prohlédnout si nádherné Bruggy a Atomium v Bruselu. Navečer pak proběhlo v Pražském domě setkání a diskuse zástupců patientských organizací s ministrem zdravotnictví ČR Miloslavem Ludvíkem, náměstkyní ministra zdravotnictví ČR Lenkou Teska Arnoštovou, Ing. Kateřinou Konečnou - poslankyní Evropského parlamentu a spolupředsedkyní IG, Martinou Brzkovou - Health Attaché, stálou zástupkyní České republiky při Evropské unii, Andy Powrie-Smith - Communication Director EFPIA, Mgr. Jakubem Dvořáčkem - výkonným ředitelem AIFP, a Zuzanou Komárkovou za APO. Mimo jiné jsme dostali informaci o vzniku odboru na MZ pro spolupráci s pacienty, a že bude ze zástupců patientských organizací zvolena patientská rada při MZ.



Ve středu pak proběhla návštěva Evropského parlamentu spojená s přednáškou o jeho fungování a jeho prohlídkou. Následně proběhl hlavní bod programu – konference v Evropském parlamentu za účasti několika europoslanců v čele s Kateřinou Konečnou a eurokomisařem Christophem Thalheimem spojené s diskusí a dotazy. Dále bylo projednááno mít možnost zapojení pacientů do

procesu příprav legislativy při Evropském parlamentu a vytvoření platformy při EU.

Po této konferenci proběhlo jednání se zástupci evropských patientských organizací u několika kulatých stolů rozdělených podle diagnóz a navázání spolupráce s nimi. Zde probíhala diskuse a vzájemná výměna zkušeností národních patientských organizací z různých zemí o přístupu ke zdravotní péči a možnostech zapojení patientských organizací.

## SPA E V BAŠCE VODĚ

Kristina Škvorová

SPA E byla v termínu 7. 7. 2017 – 23. 7. 2017 na ozdravném pobytu u moře. Jak jsme se měli, ukazuje „leporelo“ na str. 50.

## MALÁ VZPOMÍNKA NA BAŠKU

Těšili jsme se opět k moři a 7. července byl tady. Setkání v Brně u autobusu bylo milé jako vždy. Cesta byla příjemná, řidiči výborní a nasměrovali autobus přes Maďarsko, takže žádné kolony nebyly. Jeli všichni, kteří se přihlásili. Na druhý den dopoledne jsme byli na místě, ubytovali jsme se a hurá k moři! Začíná parádních 14 dní.

Hned první týden jsme jeli na piknik. Těšili jsme se na makrely, které chutnají nejlépe v Chorvatsku. Někteří tuto baštu měli na lodi, někteří v hospůdce s kapitánem. Nás na lodi doprovázeli delfíni. Sluníčko pájilo, a tak jsme denně „dřeli“ na dece a ve vodě. Malí kluci z Prostějova od loňska trochu povyrostli a už se





vznášeli s padákem nad mořem (byl to nejmladší člen naší výpravy a současně člen SPAE – Adámek Bango). Večery byly veselé, zpívalo se a na týden za námi přijel i náš zpěvák z Brna Milan. Jídlo bylo výborné, myslím, že i nějaké kilo přibýlo.



Takže mně nezbyvá, než poděkovat Haničce za výborně domluvenou dovolenou s cestovkou Amálka, s dobrými kamarády a ... „Hani, moc a moc děkujeme. Ať žije dovolená 2018!“

Za „účastníky zájezdu“, kteří poctivě vraceli podšálky, sepsala Anna Jirdová.

## KLUB VYSOČINA

### VYSOČINA VE ŽĎÁRU NAD SÁZAVOU

Svatopluk Puda

V březnu klub Vysočina zavítal do našeho střediskového města Žďár nad Sázavou, kde jsme byli pozváni na oslavu narozenin našeho člena Pepíka Smetany. Akce proběhla v Baru Dobré časy, kde jsme se všichni sešli i s jeho rodinnými příslušníky a při plných a krásně nazdobených stolech, jsme oslavovali až do nočních hodin. Děkujeme za výborné pohoštění a přejeme hodně zdraví a pohody do dalších let (prožitých i s našim klubem).



### VYSOČINA V LÁZNÍCH LIPOVÁ

Svatopluk Puda

V květnu byly dva prodloužené víkendy, tak si náš klub udělal jeden krásný víkend v Lázních Lipová (ve dnech 5. 5. - 8. 5. 2017).

Ve čtvrtek jsme se sjeli všichni na Rychtu, kde jsme si večer udělali i schůzi a probrali vše nutné k chodu našeho klubu.

V pátek jsme se rozdělili na dva tábory a jedna skupina jela do Javorníku (zde se konaly „řecké dny“) a druhá podnikla výšlap na Šerák (s povinnou pietou za naše kamarády).



Sobotní program byl již společný a udělali jsme si procházku na Bobrovník a Kolibu, kde jsme ochutnali i něco dobrého z udírny. Děvčata si cestou vzpomněla na svá dětství a vila oblíbený věneček z pampelišek (která ho nevila-jako by nebyla).

Odpoledne jsme udělali prohlídku znovu se otevírajících lázní v Lipové a živě diskutovali s novým personálem o dalších záměrech nových majitelů.

Všichni doufáme, že se sem brzy vrátíme už i jako pacienti a že VZP nám všem vyjde vstříc.

Přeji Vám pěkné léto kamarádi, ale i celému spolku SPAE!

## VYSOČINA NA KONCERTU SKUPINY FONTÁNA

Lenka Šubrtová

V pátek 19. 5. 2017 se členové klubu Vysočina vypravili na výlet do Prahy. Po procházce naším hlavním městem jsme se sešli večer v divadle Gong, kde naši přátelé (bývalí členové SPAE) pořádali koncert hudební skupiny Fontána.

Zazpívali a zatancovali jsme si v rytmu 60. let a velice příjemně jsme strávili večer s kamarády a v pohodové mysli, což je pro nás psoriatiky a atopiky to nejdůležitější. Vzhledem k tomu, že se akce všem moc líbila, plánujeme, že listopadového koncertu (10. 11. 2017) se opět zúčastníme.

Nejen turistika, ale ani kultura není našim členům cizí a každý si tudíž může vybrat z našich akcí právě tu, která mu nejvíc vyhovuje.

Těším se na další shledání s naší Vysočinou.



## KLUB OSTRAVA

### OSTRAVA SMAŽÍ VAJEČINU

Stanislava Hrnčířová

Dne 17. 6. 2017 jsme již počtvrté podnikli naší zdárnou klubovou akci – Vaječinu.

Náš oblíbený člen Pepík Leník zajistil v areálu Myslivny v Ostravě – Porubě vše potřebné pro vaječnou smaženici, děvčata si poplakala u krájení cibulky, odpoledne sice spadlo pár kapiček, ale to nic nezměnilo na naší skvělé náladě, a my u kytary s Pavlem si zpřijemnilí krásné odpoledne.

Spokojeni a s úsměvem ve tváři jsme se rozcházeli ke svým domovům.



## CO SE KDE BUDE DÍT

### OZDRAVNÉ POBYTY V ROCE 2018

#### Baška Voda 6. 7. 2018 – 22. 7. 2018

V červenci 6. 7. 2018 – 22. 7. 2018 se uskuteční ozdravný pobyt SPAE v Bašce.

Město Baška Voda je na úpatí velkolepého horského masívu Biokovo v západní části Makarského přímorí, v Dalmácii, na chorvatském pobřeží Jadranu. Baška Voda je jedno z nejkrásnějších městeček na Makarské riviéře.

Zájemci o ozdravný pobyt se mohou přihlásit na náš e-mail [SPAEC@CBOX.CZ](mailto:SPAEC@CBOX.CZ) od 1. 12. 2017 do vyčerpání míst. Pořadí zájemců bude určeno pořadím došlých přihlášek.

Cena zájezdu bude upřesněna podle katalogu 2018 (zatím není známa).

Informace Hana Přikrylová, mob. 720 289 563

#### Harkány 7. 9. 2018 – 16. 9. 2018

V době 7. 9. 2018 – 16. 9. 2018 se uskuteční ozdravný pobyt SPAE v termálních lázních Harkány v Maďarsku.

Přírodní termální voda je velmi vhodná pro léčení lupénky, pohybového ústrojí, kloubů, zánětlivých onemocnění.

Zájemci o ozdravný pobyt se mohou přihlásit na náš e-mail SPAE@CBOX.CZ od 1. 12. 2017 do vyčerpání míst. Pořadí zájemců bude určeno pořadím došlých přihlášek.

Cena zájezdu bude upřesněna podle katalogu 2018 (zatím není známa).

Informace Hana Příkrylová, mob. 720 289 563

## KLUB VYSOČINA

### Plán činnosti klubu v roce 2017

Září 5. -19. 9. - Moře ....zájezd na 14.dní do Řecka k moři  
9. - 16. 9. - Beskydy - týdenní akce / [www.ostravice.estranky.cz.](http://www.ostravice.estranky.cz/) /

Říjen Víkendový pobyt v Lázních Lipová  
(nebo sklípek „Znojmo“ – dle zájmu členů klubu)

Listopad Výstava a vernisáž obrazů - Velké Meziříčí - Zdeněk Lukášek  
(člen SpaeVysočina)

Prosinec 8. 12. Výroční schůze – Bar Dobré časy od 17.00 hod.  
/akce ve Žďáru celý víkend 8.-10. 12. nahlaste ihned Lence ubytování/

Všechny termíny upřesníme na našich klubových stránkách <http://spaevysočina.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

9. 9. 2017 **Bowling v Týništi nad Orlicí**, začátek v 10,30 hodin, sraz v 10,00 hodin, přihlášky nejpozději do 5. 9. 2017, po sportování společné posezení s obědem.

organizuje V. Bajer

21. 10. 2017 **Výlet do Pardubic**, doba srazu bude upřesněna, místo srazu u Zelené brány organizuje M. Fajmon a M. Krupařová

9. 12. 2017 **Mikulášské posezení**, restauraci U dvora v Hradci Králové od 13 hodin, doprava od hl. nádraží autobusem MHD č. 24, přihlášky nejpozději do 5. 12. 2017.

organizuje V. Bajer, T. Fabiánová

13. 1. 2018 **Výroční schůzka** klubu v restauraci U dvora v Hradci Králové od 13 hodin, doprava od hl. nádraží ČD autobusem MHD č. 24, přihlášky nejpozději do 9. 1. 2018.

organizuje V. Bajer

## KLUB OSTRAVA

### Akce klubu SPAE Ostrava

- 2. 9. 2017 Štramberská trůba – celodenní výlet
- 14. 10. 2017 Celodenní výlet do Kravař, s prohlídkou tamního zámku.
- 2. 12. 2017 Členská schůze s tradiční Mikulášskou nadílkou.

## KLUB PROSTĚJOV

### Plán akcí Klubu SPAE Prostějov na 2. pololetí 2017.

- 9. 9. - 17. 9. Léčebný pobyt Harkány.
- 22. 9. Schůzka Klubu SPAE Prostějov na plumlovské přehradě s opékáním buřtů
- 7. 10. Návštěva podzimní výstavy Flora Olomouc.
- 10. 11. Zhodnocení uplynulého roku v Národním domě Prostějov.
- 1. 12. Schůzka Klubu Prostějov s mikulášskou nadílkou.

## KLUB BRNO

### Plán činnosti klubu Brno

- 8. -17. září ozdravný pobyt v Harkány
- 21. září členská schůze v 16,00 hodin v Klubu zastupitelů
- Říjen koupání v Mušově – termín bude upřesněn
- 11. 11. ve 13, 00 hodin svatý Martin na náměstí Svobody
- 14. prosince Výroční členská schůze v 16,00 hodin v klubu zastupitelů

Koupání v Mušově domluveno ve snížené sazbě tak, jak byli informováni předse-  
dové klubů.

Schůze výboru se budou konat operativně po dohodě s členy výboru. Dotazy k ak-  
cím směřujte na M. Šebíka nebo na A. Jirdovou.

Klub zastupitelů mohou navštívit i mimobrněňští členové, vždy po dohodě s M.  
Šebíkem nebo A. Jirdovou, kteří to dojednájí s vedoucím klubu.

### Ubytování v Brně.

Podařilo 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 bio lampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu si je možno vypůjčit za 20 Kč/týden u Aničky Jirdové, tel. 733731912 nebo 608853786.

## KLUB PRAHA

Klubové schůzky se konají každé první pondělí v měsíci od 17.00 hod. v restauraci U Vodárny v suterénu klubu. Adresa: Praha 3, Korunní 75.

### Září

- 4. 9. 2017 Členská schůze
- 8. - 17. 9. 2017 Ozdravný pobyt SPAE Harkány

### Listopad

- 6. 11. 2017 Členská schůze

### Prosinec

- 4. 12. 2017 Členská schůze
- 7. 12. 2017 Vánoční vycházka – sraz v 16 hod. U PRAŠNÉ BRÁNY.

### Leden 2018

- 8. 01. 2018 Členská schůze

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

Pražský klub půjčuje bio lampu. Je vhodná jak na kožní nemoci, tak na nemoci pohybového aparátu. Lampu je možno zapůjčit za 20 Kč u p. Hany Příkrylové, mob. 720 289 563.

# KONTAKTNÍ ADRESA

## CENTRUM SPAE

www.spae.cz

Poštovní adresa:

SPAE, Rybná 682/14,  
11005 Praha 1

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, do  
poznámky vaše jméno a účel platby

## Výbor SPAE

Ing. Josef Pohůnek – president,  
mobil: 607 916 860, pohunek@gmail.com

Hana Přikrylová – vicepresidentka,

720 289 563, prikrylovahan@seznam.cz

Členové: Anna Jirdová, Miloslav Zavřel,  
Stanislava Hrnčířová

Kontrolní a revizní komise:

Zdeňka Matyášová – předsedkyně,

členové: Jaroslav Lacman, Jarmila Ostrá

## 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

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

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

**KLUB OSTRAVA** Stanislava Hrnčířová  
– předsedkyně, mob. 731811157  
<http://spaeostrava.webnode.cz/>  
stanislavahrn@seznam.cz

**Aktivista pro Zlínský kraj** Milan Ptáček, mobil 604 480 887

#### **NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.**

**Pro své členy vydává Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků, reg. u MV pod č. VSP/1-494/90-R, IČO 00200221, adresa: SPAE, 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 umísťovat na www stránky. Ostatní publikované materiály pouze se souhlasem redakční rady.**



Adresa: <b>SPAE</b> Rybná 682/14 110 05 Praha 1	<div style="text-align: center;"> <b>EVIDENČNÍ KARTA ČLENA</b>          spolku SPAE       </div> Členské číslo / datum vstupu
Jméno:	
Příjmení:	PSČ:
Ulice, číslo:	Okres:
Město:	Telefon byt:
Zaměstnání:	Telefon zam:
E-mail:	Mobil:
psoriasis vulgaris*	Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní*
psoriasis generalis*	Důchod přiznán na základě diagnózy
psoriasis artropatiika*	ANO      NE
atopický ekzem*	diabetes 1. typu*
jiná forma psoriázy*	diabetes 2. typu*
Projevují se záněty duhovky či rohovky?	vitiligo*
Datum:	od roku věku
* nehodící se škrtněte.	od roku věku
Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.	od roku věku

Jak často?

Podpis (u dětí zák. zást.):

## SPAE v Bašce Vodě



Cesta autobusem byla jako obvykle úmorná. Ti, co jeli sběrným autobusem z Prahy, strávili na cestě 19 hod. V Brně už byl autobus naplněn a cesta opravdu začala.



Ubytování jsme byli na třech penzionech, ale v blízkosti, takže jsme se večer mohli občas navštěvovat. Tedy všichni se scházeli v jídelně na snídaně a večere,



kromě 2 individualistů, kteří se rozhodli pro kombinaci vlastní vaření + místní strava.



Moře nádherné, slané, sluníčka dost na pláži v plavkách



i na nuda-pláži.



Účastníci zájezdu absolvovali také několik výletů po okolí (lodí za delfíny, pěšky podle pobřeží, či do nejbližší vesničky Topiči směrem do hor atp.).



Protože bylo nutno dodržovat pitný režim, doháněli jsme často až večer při dobrém místním vínku a našem (již méně dobrém) zpěvu.



I poslední den jsme si užili u moře, a po odpočinku řidičů jsme vyrazili zase na noční jízdu (cesta vedla vždy přes Maďarsko a tak jsme se vyhnuli těm největším zácpám na dálnicích)



V Brně pak začaly rozlučky a konstatování, že naše léčení mělo úspěch. Takže zase za rok !



***Z našich akcí – Hádej, hádej hadači!***



***Portáš 2017 – posezení po večeri při Kytáře***