ZPRAVODAJ

Společnost psoriatiků a atopických ekzematiků

Jaro2015

Návštěva Prahy o adventu

Vánoce na Vysočině

ZPRAVODAJ

Společnost psoriatiků a atopických ekzematiků

Jaro 2015

www.dermanet.cz

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

Redakční rada členů SPAE:
Předseda:
Ing. Josef Pohůnek. prezident SPAE

Členové:
Ludmila Kambová
Stanislav Ulenfeld

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)

Prim. MUDr. Naděžda Vojáčková
(Dermatovenerologická klinika UK 2. LF a FN Bulovka, Praha)

VSTUPNÍ SLOUPEK

BLAHOPŘEJEME 3

VSTUPNÍ SLOUPEK 4

MŮJ KOŽNÍ LÉKAŘ – DOMÁCÍ LÉKAŘ 6

VZÁCNÁ ONEMOCNĚNÍ V DERMATOVENEROLOGII 9

E-MAILOVÉ ADRESY ČLENŮ SPAE 11

NA LUPÉNKU, EKZÉM I OPARY V ZIMĚ 11

VŠE V JEDNOM TALÍŘI 13

KRÁL - VLADAŘSKÝ FEJETON 15

VSTOUPÍ KONEČNĚ PSYCHOSOMATIKA DO OFICIÁLNÍ MEDICÍNY? 16

LÁZNĚ DOLNÍ LIPOVÁ – LIPOVÁ LÁZNĚ 20

PROČ BY LÉKAŘ MĚL POTŘEBOVAT ALTERNATIVU? 22

NENÍ NA SVĚTĚ BYLINA, ABY K NĚČEMU NEBYLA 23

JEDNÁ SE O ALZHEIMEROVU CHOROBU?

DESET PŘÍZNAKŮ, KTERÉ BY VÁS MĚLY VAROVAT 29

CO SE KDE DĚLO 31

CO SE KDE BUDE DÍT 36

KONTAKTNÍ ADRESY 41

VSTUPNÍ SLOUPEK

Přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody,

posíláme našim členům, kteří v dubnu až červnu 2015,

oslaví své kulaté životní jubileum.

Milada Pirklová z Prahy 6

Libuše Ščepková z Ostravy

Bohumil Ecler z Pelhřimova

Anna Jakobová z Ostravy

Jan Gallia z Prahy 3

Václava Cyrusová z Prahy 9

Ludmila Řičánková z Mokré

Pavel Cyrus z Prahy 9

Jaroslav Posavád z Horažďovic

Zdena Říhová z Lázní Bělohrad

Olga Beznosková z Berouna

Dagmar Mórová z Bedihoště

Lenka Šubrtová ze Žďáru nad Sázavou

Stanislav Rozhold z Prostějova

Věra Gartnerová ze Židlochovic

Gratulujeme

VSTUPNÍ SLOUPEK

Vážení přátelé,

co je u vás doma nového? Za námi přijel syn z Prahy podívat se, jak tady na Valachoch zimujeme. Včera nás pozval na večeři, škoda každé krásné chvíle, když není rodina spolu. Mimo hlavního jídla jsme si vybrali jako předkrm „šneky po vinohradnicku“. Po chvíli servírka přinesla ošatku s chlebem a plecháček s rozemletými škvarky. Příprava večeře bude prý chvíli trvat, tak aby nám nebyla dlouhá chvíle, máme si namáznout. Já se zeptal, jestli ta časová náročnost je proto, že budou ty hlemýždě teprve sbírat a bylo mně řečeno, že “už je venku tma a hůř se hledají - nemají čelovou svítilnu”. A o tom, že za okny je dvacet čísel sněhu a mínus pět stupňů, nepadla ani zmínka (takže asi i ta kuchyňská úprava se ještě více prodlouží, nejprve musí šnekům sundat nejen ulitu, ale i lyže). Je vidět, že servírka měla na mou blbou otázku ihned dobrou odpověď. Ale ti šneci byli dobří! A všechno ostatní jídlo jakbysmet. Já měl „vzorek“ prasete: dohromady půl kila česnekové krkovičky a pečeného boku (všechno dietní, ve verzi light), všechno jsem nesnědl, ještě z toho budu mít dvě večeře.

A když jím něco takto “údajně nezdravého”, vzpomínám si na úžasného dermatologa, pana prof. Novotného, který nám ve SPAE několikrát přednášel mimo jiné i o důležitosti diety při psoriáze. My jsme ho pozvali k nám do klubu Vsetín SPAE (dnes už tento klub není), po schůzce bylo “skromné” pohoštění se zabíjačkovými specialitami. Pan profesor drže jitrnici v ruce (bez chleba!) a obraceje se k předsedovi klubu, nám říkal: “Pane Ptáčku, děkuji za pozvání. A když vás tady vidím, s jakou chutí a láskou ten ovárek, jelítka, škvarky a ostatní jíte, jak jste u toho šťastní, budu muset vztah k dietě poopravit. Ona ta dieta je sice důležitá, ale na druhou stranu vy byste u ní byli stresovaní, vaše psychika by velice utrpěla. A lupénka jde ruku v ruce s psychickou zátěží. Takže než se stresovat, je lepší mít sice občas špatné stravovací návyky, ale být v pohodě a tím se nebude horšit ani ta psoriáza”. Tak nějak nám to pan profesor řekl a my se toho držíme. Já se asi následující citací opakuju, ale už i náš stařeček pravili, “co ti šmakuje, to ti aj slouží”.

Ve výboru SPAE řešíme stále spoustu úkolů. V posledním půl roce jsme se zabývali návrhem nových stanov SPAE. Podle nového občanského zákona musí stanovy obsahovat spoustu dalších předepsaných ustanovení, musí v nich být jednoznačně řečeno, že jsme spolek apod. Stanovy SPAE musí schválit sjezd, jakožto vrcholný orgán

našeho spolku. V době, kdy čtete tyto řádky, už budete znát, jak to vše na sjezdu dopadlo. Bez registrace nových stanov na ministerstvu vnitra by SPAE byla ze zákona zrušena po roce 2017. Dokonce byl přijat dočasný zákon (s platností pouze do poloviny příštího roku), kdy jsou registrační poplatky spolkům v této „éře přeregistrací" odpuštěny (po této době se vrací zase na 2000 Kč za úkon). Po schválení stanov sjezdem práce na vnitřních normách nekončí, výbor bude muset novelizovat i další směrnice, které SPAE má a které jsou v pravomoci výboru.

Letos připadá 25. výročí od registrace SPAE. V květnu 1990 byla SPAE zaregistrována na ministerstvu vnitra, byť byla založena ve Smrdákách už v listopadu 1989. Při této příležitosti se domlouváme se slovenskou SPaA, jak toto výročí zviditelnit a případně i oslavit. Slušelo by se na tomto místě vzpomenout všechny, co se o SPAE v minulosti zasloužili, nejen členy výborů a komisí, ale i všechny činovníky klubů, aktivisty a vůbec všechny členy SPAE, protože bez nich by naše organizace nebyla taková, jaká je. Vzpomněl bych jen dva lidi: paní prezidentku Janu Břízovou, která byla v čele 12 let a udělala obrovský kus práce. A pana Jana Karla, který podržel SPAE v těžkém období a tím vlastně SPAE přežila do dnešních dnů.

Přiznáváme, že ne všechno se nám daří, že bojujeme o každého člena, že ne vždy jsou informace ve Zpravodaji nejlepší a vůbec nejhorší je to po stránce financí. Ale něco se nám taky podařilo, máme fungující internetové stránky včetně informací, určených jen pro členy SPAE. A zřídili jsme a provozujeme internetovou poradnu, kde na dotazy o lupénce odpovídají fundovaní dermatologové a tato stránka je hojně navštěvována.

Přeju vám všem, ať se vše daří, přeju pohodu, klid, zdraví a vše, co si sami přejete. Nezapomeňte a hlavně mějte dobré lidi kolem sebe.

A nám všem: polepšeme se! Každý víme, v čem ještě máme rezervy (a pokud nevíme, náš životní partner nám to připomene).

S úctou
Váš Josef Pohůnek

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA

LICHEN PLANUS

Lichen planus, také známý pod názvem lichen ruber planus, je akutní nebo chronická neinfekční dermatitida postihující kůži a sliznice. Je charakterizovaná svědivými, plochými, temně červenými pupínky na kůži a bělavými pupínky na sliznici dutiny ústní připomínajícími síťování. Nemoc se někdy označuje jako onemocnění čtyř „P" = papule (pupínek), purpurový, polygonální, pruritický (svědivý).

Lichen planus začíná mezi 30. – 60. rokem života, je častější u žen. Výskyt onemocnění není přesně znám, ale odhaduje se mezi 0,2 – 5 % populace. Třebaže se předpokládá, že nemoc byla popsána již v roce 1869 Wilsonem, její příčina není stále známa. Předpokládají se různé mechanizmy vzniku, jako např. autoimunitní zánět, užívání léků (zlato, rtuť), infekce (virus hepatitidy C). Kožní změny při reakci štěpu proti hostiteli nelze od lichen planus odlišit.

Lichen planus

Klinický obraz

Lichen planus

Typickým příznakem lichen planus je výrazné svědění, pokud jsou postiženy sliznice dutiny ústní, potom slizniční projevy bolí. Na kůži se nejprve během dnů až týdnů objeví ploché pupínky od 1–10 mm, temně červené, polygonální, mají na povrchu bělavé čáry (tzv. Wickhamovy strie). Mohou se hojit a zanechávat ztmavnutí kůže (hyperpigmentace). Jednotlivé pupínky bývají seskupené na menších plochách, ale vysévat se mohou i v pruhu, v kroužcích nebo být rozeseté po těle. Kožní projevy se typicky vyskytují na vnitřní ploše zápěstí, v křížové krajině, na předních plochách bérců, ale mohou být i ve kštici, na genitálu a na sliznici dutiny ústní. Vzácně může lichen planus postihovat i sliznice jícnu, hrtanu a spojivku oka.

Lichen planus má proto několik klinických forem:

1. Lichen planus kůže – hypertrofický (výrůstky na nohou a bércích), folikulární (vede k trvalé ztrátě vlasů, tzv. syndrom Grahama a Littleho), vezikulózní (s tvorbou puchýřů), aktinický (pupínky na místech vystavených slunci), ulcerativní (s tvorbou vředů typicky na ploskách, které se nehojí).
2. Sliznice dutiny ústní (40 – 60 % pacientů) – retikulární (síťovité ztluštění na sliznici tváří, na rtech, jazyku, dásních), erozivní nebo ulcerativní (defekty na jazyku a sliznici tváří, dásních; vzácně se může vyvinout v karcinom).
3. Genitál. Pupínky, defekty na zevním genitálu.
4. Vlasy. Ztenčená kůže ve kštici a jizvící se alopecie (trvalá ztráta vlasů).
5. Nehty. Destrukce nehtového valu a lůžka nehtu, podélné rýhování nehtů.
6. Lichenoidní reakce. Mohou být klinickým příznakem reakce štěpu proti hostiteli, dermatomyozitidy, kožním projevem maligního lymfomu, lékové reakce.

Pro stanovení diagnózy využíváme kromě zhodnocení klinického obrazu mikroskopické vyšetření vzorku kůže odebraného v místním znecitlivění. Řada nemocí může lichen planus napadobovat, proto je někdy stanovení diagnózy obtížné. Mezi choroby, které je třeba odlišit, patří např. při postižení kůže: chronický lupus erythematodes, psoriáza, pityriasis rosea, reakce štěpu proti hostiteli, ekzém - dermatitidy, nemelanomové kožní karcinomy, lichen simplex chronicus, prurigo nodularis,

Postižení nehtů

Kaposiho sarkom, dermatitis varicosa. Pokud nemoc postihne sliznice, je nutné vyloučit podobné stavy jako jsou leukoplakie, kandidóza, vlasatá leukoplakie, sekundární stadium syphilis, puchýřnatá onemocnění (pemfigus, pemphigoid), ale i poranění sliznice.

Léčba lichen planus je jednak pomocí místních léků, kupř. kortikosteroidy (často se využívá tzv. forma léčby „v okluzi", tj. na noc překrytí folií k dosažení většího účinku). Při projevech na sliznici dutiny ústní lze využít roztoky s imunosupresivy k výplachům. Pokud je rozsah onemocnění velký, místní léčba nemá efekt apod., lze přistoupit k terapii celkové. Nejčastěji užívanými celkovými léky jsou cyklosporin, kortikosteroidy (prednison) či retinoidy (acitretin). S výhodou se využívají i metody léčby fyzikální, a to foto(chemo)terapie: PUVA nebo fototerapie pomocí UVB záření o vlnové délce 311 nm, podobně jako se léčí lupénka.

Prognóza. Lichen planus trvá měsíce, někdy roky. U pacientů je zvýšená pravděpodobnost vzniku spinocelulárního karcinomu v ústech (asi o 5 %). Doporučují se proto pravidelné kontroly u dermatovenerologa. Lichen planus je onemocnění, které může významně zhoršovat kvalitu života.

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA
Dermatovenerologická klinika 2. LF UK a Nemocnice Na Bulovce,
dermatology@bulovka.cz

VZÁCNÁ ONEMOCNĚNÍ V DERMATOVENEROLOGII

Vzácná onemocnění jsou ta, která postihují méně než jednu osobu z 2000 obyvatel. Některé choroby přitom mohou být vzácné v jedné části světa, zatímco v jiné mohou být relativně časté.

V současné době je popsáno asi sedm tisíc vzácných onemocnění, z toho tvoří kožní vzácné nemoci asi desetinu, tedy 700. Do nedávna jsme my, dermatologové, za vzácná onemocnění považovali obvykle jen choroby dědičné, ale dnes víme, že do této skupiny patří celá škála klinických jednotek. Mohou to být choroby vrozené nebo se projevit v dospělosti. Jsou to kromě dědičných kožních nemocí též dermatitidy (infekční i neinfekční), nádory, kožní choroby v rámci systémových nemocí. Některá onemocnění mohou napodobovat běžné choroby. Často se jedná o nemoci chronické, významně zhoršující kvalitu života. Řada vzácných nemocí je neléčitelná nebo obtížně léčitelná, ale mezi dermatologickými vzácnými nemocemi jsou i choroby léčitelné a vyléčitelné.

Společným problémem všech pacientů se vzácnými nemocemi je fakt, že právě kvůli řídkému výskytu je obtížné najít specializované pracoviště nebo specialistu, který včas určí diagnózu a řídí léčbu. Druhým faktem je, že výzkum léků pro tyto nemoci je jen omezený. To vede k denním problémům pacientů jak při hledání informací, kvalifikované odborné péči, tak sociálním problémům v oblasti zaměstnanosti, začlenění do společnosti. Základem péče o nemocné se vzácnými chorobami je spolupráce lékařů různých odborností, nutností je úzká návaznost na prenatální diagnostiku a genetické

Neurofibromatóza

poradenství. Velmi důležitou roli hrají pacientské organizace, u nás reprezentované např. Českou asociací pro vzácná onemocnění (www.vzacna-onemocneni.cz).

Znalosti v oblasti vzácných nemocí se zlepšují díky vytváření registrů pro některá onemocnění. Nové perspektivy přináší evropská politika pro vzácná onemocnění, kterou je možné nalézt na webu Evropské komise: http://ec.europa.eu/health/rare_diseases/policy/index_en.htm. Popis národních iniciativ lze nalézt na webu Evropské komise expertů na vzácná onemocnění: http://www.eucerd.eu/. Informace o vzácných nemocech jsou dostupné na webu www.orphanet.cz, národním koordinátorem je Prof. MUDr. Milan Macek jr., DrSc., přednosta Ústavu biologie a lékařské genetiky 2. LF UK.

Vzácné dermatologické nemoci lze klasifikovat:

Genodermatózy – geneticky podmíněné kožní nemoci (např. genetické poruchy pigmentace, imunitního systému, fotosenzitivní poruchy, syndromy s nádory, dědičné metabolické vady, poruchy stárnutí, ichtyózy a poruchy rohovění kůže – a dobře známá „nemoc motýlích křídel", epidermolysis bullosa)
Dermatitidy infekční (kožní leishmaniáza)
Dermatitidy neinfekční (pemfigus, pemfigoid, dermatitis herpetiformis)
Autoimunitní nemoci (dermatomyozitida, lupus erythematodes, sklerodermie)
Akutní dermatitidy (toxická epidermální nekrolýza, angioneurotický edém)
Nádory benigní (lymfangiom)
Nádory maligní (mycosis fungoides, Kaposiho sarkom)
Metabolické choroby (porfyrie, mucinóza kůže)
Poruchy pigmentace (vitiligo s autoimunitou)
Poruchy vlasů a nehtů (alopecia totalis, lichen planopilaris, pachyonychia congenita)
Poruchy cévní (primární lymfedém)

Protože porozumět vzácným nemocem je obtížné, což je dáno samotným faktem jejich malé četnosti v denní praxi dermatovenerologie, rozhodli jsme uspořádat 1. Národní kongres „Vzácné kožní nemoci" ve dnech 17.-18. dubna 2015 v Praze (www.dermasympozium.cz). Cílem tohoto odborného setkání je zmapování možností mezioborové spolupráce v ČR a navázání užší mezinárodní spolupráce s významnými evropskými centry. Pokud se zlepší povědomí o vzácných kožních onemocněních mezi praktickými lékaři, pediatry, dermatology a dalšími specialisty, bude možné včas vzácnou nemoc zjistit nebo na ni alespoň myslet a vědět, kam pacienta k další diagnostice a léčbě odeslat. Domnívám se, že čím více spolupracujících dermatologických center specializovaných na problematiku vzácných nemocí bude, tím lépe pro pacienty, jejich rodiny i zdravotní pojišťovny (Čes. Dermatovenerol. 2013, 3, 211-230).

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA
Dermatovenerologická klinika 2. LF UK a Nemocnice Na Bulovce,
dermatology@bulovka.cz

E-MAILOVÉ ADRESY ČLENŮ SPAE

Prádlo nám pere automatická pračka se sušičkou a již málokdo si vzpomene na starou valchu po babičce pohozenou kdesi v šopě, limonáda už nemá porcelánový uzávěr a málokterý salám obsahuje maso, ve vlaku již taky nemáme kartonovou jízdenku, kterou by nám průvodčí procvakl a MHD v Praze už také neprovozuje koňku. No bodejť ne, vždyť je 21. století…

Stejně tak ve SPAE musíme držet krok s moderními technologiemi a po úspěšném zavedení webových stránek SPAE s její neveřejnou sekcí určenou pouze pro nás platící členy musíme jít zase o krůček dál. A ten krůček je nahlášení E-mailových adres všech členů SPAE na mail SPAE@CBOX.CZ, a to samozřejmě svých, a kdo ji nemá (což se mi ani nechce věřit), tak třeba dětí, kteří vám v případě potřeby zaslanou zprávu z centra předají. Co nás k tomu vedlo? To je jednoduché – pozdní vydání zimního Zpravodaje, kde byly nastaveny termíny pro nahlášení na ozdravné pobyty a zaplacení záloh a najednou nastal problém… To chceme v budoucnu eliminovat rychlou komunikací přes e-mail rozesíláním hromadných zpráv, například s nabídkou přímořských pobytů, akcí SPAE, edukací, přednášek, klubových akcí, atd. Získá se tím časový náskok před Zpravodajem, který není schopen při frekvenci čtyř vydání do roka operativně reagovat na naše aktuální dění. Vím, třeba si řeknete, že je to nošení dříví do lesa, protože jste všichni velmi zodpovědní a máte aktivované heslo na neveřejné stránky SPAE a pravidelně se na ně chodíte dívat a reagujete na vložené aktuality. Vůbec vás tím nepodceňujeme, ale pro jistotu si váš E-mail poznamenáme a jistě v budoucnu oceníte, že žijete v 21. století obklopeni moderními technologiemi.

Míla Zavřel

VŠE V JEDNOM TALÍŘI

Zdroj: VITAE

Polévka nás zahřeje, nasytí a dodá tělu energii díky sacharidům a bílkovinám nejen rostlinného původu. Neopomenu také kvalitní rostlinné oleje, které jsou součástí receptů. Polévky nabízejí možnost přijmout mix vitaminů, minerálů a vlákniny nezbytných pro správné fungování metabolismu v jednom talíři najednou. Zároveň jsou níz-

kokalorické, doporučuji je všem, kdo se snaží snížit tělesnou hmotnost na úkor tuků. Již 10 % úbytku hmotnosti vylepší zdraví. Když ke správně vyváženému jídelníčku přidáte navíc třeba chůzi s hůlkami (nordic walking), bude vám skvěle! A zima k vaření polévek přímo vybízí, přes den nás ještě mohou zahřát paprsky sluníčka, ale počasí je výrazně chladné. Tady má své místo polévka ze zeleniny, kterou jsme si v létě vypěstovali.

KEDLUBNOVÁ POLÉVKA S RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU

pročistí a povzbudí

2 porce: 500 g *kedlubny (nebo bílé ředkve), 200* g *brambor, 250* g *růžičkové kapusty, 1 červená cibule, 700 ml zeleninového vývaru bez glutamátu, 150* g *zakysané smetany, 1 lžíce řepkového oleje, 1 lžíce třtinového cukru, sůl, mletý pepř, muškátový oříšek, žitný chléb*

Do zeleninového vývaru dáme na kostky nakrájené brambory a kedlubnu a vaříme 10 minut. Poté rozmixujeme, přidáme smetanu, zamícháme, osolíme, opepříme a ochutíme nastrouhaným muškátovým oříškem. Růžičkové kapustičky překrojíme na půlky a cibuli na kolečka, restujeme na řepkovém oleji, posypeme třtinovým cukrem a necháme zkaramelizovat. Polévku nalijeme do hlubokých talířů, doplníme zkaramelizovanými kapustičkami s cibulí. Podáváme jako vydatnou večeři s krajíčkem žitného chleba.

ZELENINOVÁ POLÉVKA S JEHNĚČÍM MASEM

dodá energii

2 porce: 400 g *pastináku (nebo kořenové petržele), 3 pórky, 250* g *rajčat, 300 g jehněčí plece, 1 lžíce řepkového oleje, 800 ml zeleninového vývaru bez glutamátu, půl svazku pažitky, sůl, mletý pepř, celozrnná bageta*

Na řepkovém oleji opečeme jehněčí maso, osolíme, opepříme a odložíme. Dále na tomto oleji restujeme pastinák a pórek, které jsme nakrájeli na nudličky a kolečka. Zalijeme vývarem a vaříme 10 minut. Nakrájíme dužninu rajčat a jehněčí maso na kostičky, přidáme k vývaru a povaříme ještě na mírném ohni S minut. Na talíři posypeme pažitkou a podáváme s celozrnnou bagetou.

Jehněčí maso: doporučuji, již jedna porce jehněčí kýty pokryje u dospělého člověka denní potřebu vitaminu B12, který je nezbytný pro tvorbu červených krvinek, spolu se zinkem, železem a vitaminem A podpoří imunitu ...

KROUPOVÁ POLÉVKA SE ZELENINOU

na dobré trávení, aktivizuje látkovou výměnu, bystří smysly

4 porce: 75 g ječných krup, 2 lžíce řepkového oleje, 1 l zeleninového vývaru bez glu-

tamátu, 1 velká cibule, 2 vejce, 100g listů polníčku, brutnáku, rukoly, 50g špenátových listů, 1 lžíce másla, sůl, pepř, majoránka, koriandr, bazalka

Cibuli nakrájenou najemno osmahneme na řepkovém oleji dozlatova. Přidáme kroupy, zalijeme vývarem a vaříme 30-40 minut. Polníček, rukolu, špenát, brutnák nakrájíme nahrubo. Pár listů odložíme stranou. Osmahneme krátce na zpěněném másle a vložíme do polévky, osolíme, opepříme, dle chuti přidáme bazalku, majoránku a koriandr. Vejce uvařené natvrdo nakrájíme na kostičky a přidáme do polévky na talíři, zdobíme nasekanými listy rukoly a polníčku.

Kroupy: víte, že jsou to vlastně zrnka ječmene obroušená dokulata? Vědecké analýzy dokazují jeho vysokou výživnou hodnotu pro obsah rostlinných aminokyselin, energeticky bohatých sacharidů, vitaminů řady B, které potřebujeme pro využití sacharidů. Hořčík a železo jsou důležité pro zásobování buněk energií a kyslíkem a rekordní obsah kyseliny křemičité se projeví na vlasech, nehtech, pokožce a tkáních, také podpoří procesy smyslového vnímání. Nesmím zapomenout na vápník a zinek. Shrnu-li to, ječmen má antioxidační účinky, působí protivirově, snižuje hladinu cholesterolu, uklidní žaludek a střeva, pomůže při zánětu močového měchýře, jaterních a plicních onemocněních.

Dobrou chuť s polévkou na talíři vám přeje

Mgr. Ilona Vytisková

NA LUPÉNKU, EKZÉM I OPARY V ZIMĚ

Zdroj:Aktuálně.cz

Kožní problémy se v zimě obvykle zhoršují. Mohou za to vlhko, mráz, vítr a suchý vzduch, které způsobují i opary a výraznější projevy akné. Pomoc najdete v přírodě.

Skutečný pocit „nebýt ve své kůži“ zná v ČR přes tři sta tisíc lidí nemocných psoriázou, neboli lupénkou a problematika se týká také jejich rodiny. Nemoc postihuje největší lidský orgán - kůži, postiženým **bere sebevědomí,** kamarády, pracovní příležitosti, zkrátka je staví na okraj společnosti.

Lupénku zdolá i lopuch

Odborníci lupénku neumí vyléčit zcela, přesto pacienti i lékaři hovoří o výjimečných účincích přírodních bylinných přípravků z Austrálie. Testované přírodní přípravky však bohužel **nehradí pojišťovny**. Platit si je musí pacienti sami

I česká příroda nabízí účinné prostředky, které ale vyjdou vaši kapsu **o hodně levněji**. „Důležitý stav žlučníku a jater, kdy můžeme využít v bylinné prevenci ostropestřec nebo gemmoterapeutika (přípravky z pupenů) z jalovce, rozmarýnu či žita," radí nejznámější česká bylinkářka **Jarmila Podhorná** ze společnosti Naděje.

Důležitým procesem při této nemoci je regenerace kůže a sliznic a jejich očista. Účinné jsou byliny **pýr a lopuch**, dále gemmoterapeutika ze lnice a lnu. Dobře působí také speciální směs z lopuchu, smilaxu, jetele a šišáku, která zároveň zklidňuje daný problém. Na vnější ošetření můžeme využít mast Psorikalis, ve které je hlavním léčivým prostředkem kalísie, lopuch a další zklidňující byliny.

V boji s lupénkou bychom neměli zapomínat ani na dostatečný přísun vitaminu D a omega-3 mastných kyselin, které se nacházejí v **mořských rybách**. Tyto látky pomáhají udržovat přirozené tuky v buňkách a pokožka tak zůstává dobře hydratovaná.

Na atopický ekzém koupelí

Kůže atopiků bývá přecitlivělá na běžné látky, například vzdušné alergeny, tkaniny, kosmetiku, ale i potraviny. Podobně jako u lupénky je základem léčby dostatečná **hydratace**.

„Pomáhá bylinná koupel ze směsi pýru, lopuchu, tea tree, měsíčku, eukalyptu, kostivalu a lichořeřišnice. Nezapomeňme po ní vždy použít **hydratační krém** složený z bylin kalísie, pýru, lopuchu a dalších. Kromě již zmíněného promazávání pokožky je důležitá i **vlhkost vzduchu** v místnosti. Ta je však v zimě vlivem prudkého vytápění často nedostatečná. K nápravě poslouží speciální zvlhčovače vzduchu nebo zavěšení nádoby s vodou k radiátoru," radí bylinkářka Podhorná. Ke sprchování doporučuje spíše vlažnou vodu, která tolik nevysušuje pokožku.

Podstatou ekzému, stejně jako i ostatních alergií, je znečištění jater, zaplísnění organismu, zanesení střev, snížená imunita a protialergická složka v těle. Očista jater je možná **ostropestřcem, jalovcem a měsíčkem**. Odplísnění organismu řešíme tinkturou z **penízovky nebo česnekem**.

„Složitější je očista střev, kdy nejsou bylinky někdy až tolik účinné. Zde můžeme využít francouzského zeleného jílu nebo Enterosgelu. Také ke zvýšení protialergické složky v těle nám příroda může pomoci gemmoterapeutikem z černého rybízu nebo lesního bezu hroznatého," doporučuje odbornice na přírodní léčbu.

Na opary zkuste grepy

Také u akné radí bylinkářka Jarmila Podhorná zaměřit se na **očistu jater**, pročištění od plísní, bakterií a parazitů. Z bylin patří mezi účinné pýr, lopuch, řebříček, pampeliška, kopřiva, dále gemmoterapeutikum z **olše a jalovce**. Na potírání můžeme vy-

užít mast z kalísie. Při hnisajících aknózních stavech použijeme **mast z olše**. Předpokladem zdravé pleti je pak též užívání šetrných čisticích přípravků vyráběných z bylin nebo přírodních surovin.

Podobně jako akné se v zimě ozývají také opary. Většina z nás má viry oparu v sobě, projevují se však až při oslabení organismu, velké zátěži nebo nachlazení. V boji s opary je nejlepší prevence. To znamená posílení organismu dostatkem vitamínů a spánku. „Využít můžeme byliny, které mají protivirové a antibakteriální účinky. Patří mezi ně **eleuterokok, vrba, extrakt ze semen grepu**. Na vnější použití je hodně využívaný olej s koncentrátem z grepového semínka. Opar pravidelně potíráme 2x až 3x denně extraktem z grepu," uzavírá Podhorná ze společnosti Naděje.

KRÁL - VLADAŘSKÝ FEJETON

Tomáš Koloc – Kulturní noviny

Ačkoli jsem byl odjakživa demokrat, život bez králů bych si vůbec nedokázal představit. Kromě těch pohádkových – Stanislava Neumanna, Františka Smolíka a Jana Wericha – jsem vyrůstal s dědečkem, otcem a synem Janem, Karlem a Václavem Lucemburskými, o kterých mi před spaním můj rodič vyprávěl a někdy i čítával z tlustých knih Jiřího Spěváčka. A protože první klukovská knížka, kterou mi táta dal pod stromeček, byli *Tři mušketýři*, králem, se kterým jsem žil, se na dlouhou dobu stal Ludvík XIII. Nepomohlo vysvětlování učitelů ani mé matky, která ve Francii vyrostla, že jeho syn s řadovou číslovkou XIV. je mnohem významnější, už proto, že naučil Francii ráčkovat; nejvýznamnějším králem Francie je pro mě stále velitel mušketýrské gardy pana de Tréville.

Jak jsem ale se středoškolským dějepisem začínal rozum brát, na vrchol mého žebříčku oblíbených králů se dostali jiní monarchové – králové řeckých městských států. Už tehdy jsem totiž žil v ideálu malé soběstačné polis, jejíž vladař všechny své poddané osobně zná a oni znají jeho. Je ale možné, že se mi všichni mí dobří řečtí městští králové spojovali s obrazem z milovaných vzpomínek Ericha Kästnera *Když jsem byl malý kluk*. V nich autor popisuje, jak za svého secesního dětství v Drážďanech vídával dobromyslnou postavu svého monarchy, saského krále Fridricha Augusta, jak si ve svém oblíbeném uzenářství na Žofiině ulici vychutnává teplý párek s hořčicí a přitom rozmlouvá se svými krajany. Mohl si to dovolit. Měšťané drážďanští totiž věděli, že on i oni jsou ve skutečnosti vydáni napospas rozmarům svého skutečného pána, pruského krále a německého císaře Viléma. Jeho obraz, který nad nimi tehdy visel v řeznictví, za pár let dozrál ke katovskému archetypu krále Lávry, a když pak obraz zhnědl a v jeho rámu se objevil král Ubu, byl nejen pro Ericha Kästnera konec s idylickým saským dětstvím, Drážďany, Německem a celou střední Evropou.

Strašlivý obraz krále Ubu způsobil, že jsem přestal patřit mezi české děti, které věří

králům, a začal hledat u kořenů. V tom mi nejvíce pomohla jedna moudrá žena, která mi pověděla příběh o tom, jak králové vznikli. Za dávných časů, kdy králů ještě nebylo, panovali národům „ti, kteří viděli", zřeci – proroci. Byli to lidé výjimeční tím, že jim zůstalo spojení s Duchem, jež jsme za ještě dávnějších časů měli všichni. V určitou dobu ale lid začal namítat, že pouhé spojení s Duchem (kterého profesor Jung později nazval kolektivní vědomím) pro něj není žádná moc a žádná autorita – lid žádal krále, obklopeného ozbrojenou pěstí vojska. Moudří proroci, jako byl v izraelském bájesloví Samuel a v našem Libuše, vědouce, že tomu, co se má stát, musejí dát průchod, dali svému lidu Saula a Přemysla, a s prvními královskými dynastiemi tak spustili dějiny, které se víc než zřením Ducha vyznačovaly cinkotem zlata, řinčením železa a tokem krve.

Památka na dávné spojení duchovního vidění a pozemské úcty a moci se dosud zachovala v Indii, kde každý duchovní učitel dodnes nese titul maharádž (velký král), ale i v naší české kotlině, pro niž jsou ti, kdo jsou ve světě známí jako tři moudří muži (three wise men) a každého 6. ledna přicházejí z východu, také třemi KRÁLI. A právě v nich, třech moudrých mužích, kteří přicházejí k hospodskému chlévu, v němž se právě narodil muž, jenž na sobě po celý život bude nosit jen režné plátno, spočívá znovuspojení „královských" rolí.

Ten z králů, který je v červeném, indický Kašpar, přináší malému bezdomovci zlato na znamení, že i on bude král.

Modrý Melichar mu z Babylonu přináší vzácné kadidlo, protože bude i kněz.

A pak je tam třetí, černá sudička, která se v dějinách objevila vůbec poprvé. Ten, jehož přítomnosti se napříč dějinám všichni divíme a často na něj pokřikujeme pro jeho jinou pleť, neboť přichází ze země, o které dosud víme jen velmi málo, ačkoli z ní vlastně pocházíme všichni.

Co nového přináší nově zrozenému životu zeleně oděný africký král Baltazar? Přináší myrhu, na znamení, že novorozený bude tím nejvyšším, čím býti lze, bude lékařem.

Od té chvíle se každý král, který v sobě nenese všechny tyto tři atributy, ale i každý člověk, jenž s jejich pomocí nedokáže kralovat sám sobě, stává přežitkem.

VSTOUPÍ KONEČNĚ PSYCHOSOMATIKA DO OFICIÁLNÍ MEDICÍNY?

MUDr. Radkin Honzák

Současné medicínské paradigma pochází ze sedmnáctého století; slušná tradice

Systém je souhrn navzájem souvisejících prvků, sdružených do nějakého smysluplného celku. Systém se obvykle skládá z komponent, které jsou spojeny za účelem

umožnění toku informací, materiálu nebo energie. Optimální je, má-li takový systém zpětnou vazbu, která jej informuje o výstupech uvedených toků s možností jejich regulace. Pokud ji nemá, snadno se může stát, že původně účelná produkce přeroste kritickou mez, a systém se stává kontraproduktivním.

Často uváděným učebnicovým příkladem je ekosystém predátorů a jejich kořisti, zajíců a lišek, který přirozeným způsobem zachovává rovnováhu obou druhů. Chybí-li zpětná vazba v podobě predátorů, stanou se z toho v Austrálii králíci, u nás auta na Dl, která nestačí likvidovat ani piráti ve spolupráci s policií.

Když přijde místo Míly Alžběta…

S krásným vysvětlením, jak může úspěšně fungovat naprosto kontra produktivní systém informací, jsem se setkal na jednoduchém obrázku s vysvětlivkami, který mi přišel v poště. Nechť mi nyní prominou ti, kteří jej dostali také, považuji jej však za natolik instruktivní, že stojí za zmínku.

V prostorném opičím domku žije pět opiček: Míla, Fíla, Kadla, Madla a Julie. U stropu visí trs banánu, pro které lze vyšplhat po přistavených štaflích. Opičky si vesele pochutnávají na banánech, dokud sadistický experimentátor nevstoupí do děje a nevnese do systému další prvek. Ten spočívá v tom, že kdykoli některá opička začne lézt na štafle, spustí se na všechny hnusná prudká studená sprcha. Opičky vyzkoušejí všechny varianty a zjistí, že sprcha je decimuje bez milosti, ať se ke štaflím přiblíží kterákoli z nich. Rezignují tedy na banány a živí se těmi blafy, které dostávají do korýtek. Když některá podlehne mlsnotě, zatouží po lahůdce a přiblíží se ke štaflím, ostatní opičky jí nabančí a od štaflí ji odženou. Štafle jsou prostě tabu.

Ošetřovatel odstěhuje Mílu a místo ní přidá do domku Alžbětu. Ta je inteligentní, spatří banány a chystá se na ně. Dostane se jí však od ostatních důrazného poučení (z krizového vývoje; to je poznámka pro pamětníky) a čtvrtý pokus už vzdá. Ošetřovatel vystěhuje Fílu a přidá Josefa. Ten při snaze o ochutnání banánu získá stejnou zkušenost jako Alžběta, ale banán ani omylem. Stěhování pokračuje, lekce z chování také a nakonec v domku už nebydlí žádná z jeho původních obyvatelek, ale pět zcela jiných opiček.

Ošetřovatel - patrně stěhovací obsedant - přesídlí Alžbětu za Mílou a jejími kamarádkami a do domku vstrčí místo ní Dorotku. Dorotka se vydá za banány a všechny čtyři opičky, které nikdy neudělaly zkušenost s hnusnou prudkou studenou sprchou, ji nemilosrdně od štaflí zaženou. Tak funguje SYSTÉM. Funguje, bez ohledu na to, že nikdo z jeho účastníků už neví proč. Chybí zpětná vazba.

Poučení z obecné teorie systémů

Systémový pohled nám umožňuje vidět věci v souvislostech. Na to přišel již Ludwig van Bertalanffy (loni v červnu uplynulo 40 let od jeho úmrtí) se svými spolupra-

covníky a nabídl své myšlenky medicíně v podobě obecné teorie systémů. Zatímco v uzavřených mechanických systémech panuje „pravá“ rovnováha vedoucí ke konečné entropii, v živoucích systémech otevřených existuje buď průtoková (na začátku systému regulovaná), nebo homeostatická (zpětnovazebně regulovaná) rovnováha bránící jejich degeneraci. Každý živý systém má svoje subsystémy (člověk - řídicí systémy - řízené systémy - orgány - buňky - subcelulární struktury atd.) a bývá součástí systémů vyššího řádu (člověk - dyáda - rodina - societa atd.).

Medicína představuje relativně samostatný systém v celém složitém systému sociálním. Ve všech společenstvích, od primitivních po naše komplikovaně propletené, je nemoc rozpoznávána jako odchylka od normy, odchylka ad peius, neočekávaná, zlá (maladie, illness), doprovázená změnou vzhledu nebo funkce (ne-moc, disease) či sdělovanými prožitky (болезнь). Všechna společenství přiřadí svým nemocným zvláštní sociální roli zahrnující hlavně odlehčení od povinností a nabídku pomoci a také vyčlení osoby odpovědné za regulaci tohoto nejen osobního, ale zároveň též sociálního fenoménu: od šamanů po univerzitní kliniky. Tak vznikla medicína jako počestné a úctyhodné povolání, ale také jako instituce se všemi nectnostmi a vadami, které instituci náleží. Mezi ně patří rozpínavost při souběžné konzervativní tendenci „kostnatět“ a navzdory změnám zachovávat stále tatáž pravidla (jsou-li dost rozsáhlá, mají nárok na vznešený název paradigmata) .

Nové souvislosti versus staré negace

Medicínská instituce se hlásí mezi ostatní, jí podobné, sdružující se pod standartou „pomoc nabízející - pomoc poskytující“. Na rozdíl od hasičů, jejichž základní úkoly jsou na první pohled zřejmé (nebudu zde zmiňovat teoretické možnosti jejich nekonečného rozšiřování), má medicína velmi nejasné hranice své působnosti. Její rozpínavost nepostrádá kladné prvky, objevování nových a nových souvislostí a řešení dalších a dalších problémů, ale také významné prvky negativní, jimiž je expanze farmaceuticko-průmyslového komplexu s jeho prudce narůstajícími zisky, jež bohužel neplynou zpět do systému. Ten naopak v důsledku těchto aktivit významně strádá. Přesně tuto situaci vystihlo už Pokorného pravidlo pronesené před půlstoletím v hospodě zvané Uterus: Když rodina koupí peršan, začne šetřit na sirkách.

Do zdravotního systému nyní hodlá vstoupit psychosomatický prvek, který má konečně šanci na oficiální uznání díky čerstvému návrhu Ministerstva zdravotnictví ČR, aby vzdělávání v základní psychosomatické péči bylo zahrnuto do novely vy hlášky č. 185/2009, o oborech specializačního vzdělávání lékařů, zubních lékařů a farmaceutů a oborech certifikovaných kurzů.

Nepochybuji, že ostatní opičky v systému budou nově příchozí bít hlava nehlava, protože přichází s novým paradigmatem, které ve svém programovém článku postuloval již George L. Engel v roce 1977. Nejde přitom o žádnou alternativu k současné vědecké medicíně, nýbrž o rozšíření stávajícího pohledu na zdravotní problematiku.

Funkční poruchy – trvalý problém vědecké medicíny

Vědecká medicína (EBM - evidence based medicine), založená na důkazech, vychází filozoficky z Descartova doporučení, aby lékaři nahlíželi na nemocného jako na porouchaný stroj. To bylo vědecky posvěceno Virchowovým axiomem, že nemoc je porucha buněk, tkání a orgánů, z níž se odvíjí poruchy funkce způsobující příznaky. Na základě platonského rozdělení se vědecká medicína intenzivně věnuje tělu, zatímco duše se ocitá zcela mimo oblast jejího zájmu.

Unikla jí však jedna podstatná věc, a to, že platonská duše obsahuje emoce, což nejsou žádní efemérní motýlci, ale prastaré a zatraceně účinné řídicí systémy, které přijímají, zpracovávají a třídí podněty jak z organismu, tak z jeho okolního prostředí, pečlivě je vyhodnocují a prostřednictvím velmi mocné exekutivní složky evokují a řídí procesy jak uvnitř organismu, tak výstupy projevující se chováním navenek. Emoce jsou složité soubory chemických a neuronálních odpovědí, vytvářející funkční strukturu a ovlivňující průběh skutečně všech fyziologických i patofyziologických dějů. Emoce jsou nemoce! EBM však o ně nejeví zájem, dokud nevybublají v podobě patologických extrémů, které je možné krotit pilulemi.

Psychosomatická medicína pouze požaduje, aby při hodnocení člověka ve zdraví a nemoci byly brány v úvahu stejně jako faktory biologické také faktory psychologické, sociální a spirituální. Člověk totiž není biologický rozumný stroj, má svou psychologickou složku a žije v sociální síti a jeho život má - nebo by alespoň měl mít - nějaký smysl. Ze všech uvedených oblastí mohou vycházet podněty vedoucí ke stresu, jehož výsledkem je nepříznivý zdravotní stav.

Z didaktického důvodu se dopustím zjednodušení: vědecká medicína ví, jak to v organismu chodit má, a také jak to v něm chodí, když se objeví stav označovaný jako nemoc/porucha. Psychosomatika hledá v širších souvislostech příčiny, které k danému stavu vedly, a ptá se proč; jde tedy o krok dále v kauzálním řetězci. A pak je tu jeden problém, s nímž si EBM neví rady, a tím jsou funkční poruchy, stavy, kdy si pacient stěžuje na obtíže, bolesti nebo narušení funkce, viditelně trpí, oprávněně dostává roli nemocného, ale nenajde se na něm žádný patologický nález. Má „jen“ příznaky, které ale jsou z vědeckého hlediska nepodložené. Takových je v ordinaci praktického lékaře čtvrtina, v některých oborech přes 40 %. Vědecky vychovaný lékař neumí s jeho emocemi zacházet.

Psychosomatický neboli biopsychosociální model má alespoň zčásti tyto problémy zpracovány. Práce s nemocnými je pochopitelně náročnější a „selská psychologie“ zde nestačí. Proto je také nezbytné příslušné vzdělání. Ku zlosti farmaceutických firem si pak takový lékař často poradí i bez jejich zázračného léku.

LÁZNĚ DOLNÍ LIPOVÁ – LIPOVÁ LÁZNĚ

Zdroj: http://olomouc.idnes.cz/zprávy

Boj slavných lázní o přežití končí, po 186 letech nejspíš zmizí z mapy15. ledna 2015 16:38

Boj je u konce, ovšem nikoliv šťastného. Všechny snahy o resuscitaci proslulých jesenických Schrothových lázní selhaly, majitelé ani po více než roce od uzavření areálu nesehnali investora, který by se jich ujal. Ty tak míří do insolvence a jejich bezmála dvousetletá historie se nejspíš uzavírá.

Krajský soud v Ostravě nyní zahájil nové insolvenční řízení se společností Schroth, která zkrachovalé lázně vlastní. Věřitelům dluží miliony. Nejvíce ČSOB, která insolvenční návrh podala. Banka uvedla, že společnost Schroth nesplatila zhruba sedmimilionový úvěr a včetně úroků jí dluží 8,2 milionu.

„Soud nyní vyzve věřitele, aby se přihlásili s pohledávkami. Další proces je poměrně složitý. Ve finále soud ve spolupráci s věřiteli rozhodne, zda dojde na konkurz, nebo bude zvolena forma reorganizace," uvedl mluvčí soudu Dalibor Zecha.

Společník firmy Schroth, spolumajitel a bývalý ředitel lázní Radim Hatlapatka, je smířený s tím, že s vysokou pravděpodobností dojde na konkurz.

„Je to jenom otázka času. Rozhodující je, že se přihlásila banka jako největší věřitel. Musím říct, že byla dlouho maximálně vstřícná a ochotná. Chápu však, že její trpělivost nemohla být nekonečná."

Sám míní, že už selhaly všechny možnosti. „Nevidím reálně ani reorganizaci, proto bude dobré, když vše bude řešit správce konkurzní podstaty s věřiteli. Třeba bude mít víc štěstí, než jsem měl při jednáních s investory já, a přece jen se podaří lázně obnovit," přeje si. Mezi věřiteli je i úřad práce, obec či bývalý ředitel.

Věřitelů je zhruba dvacet. Vedle ČSOB například i úřad práce, který vyplatil mzdy, jež lázně lidem dlužily.

„Přihlašujeme se do řízení s částkou 2,2 milionu. Jde o dlužné mzdové náklady, neuhrazené sociální a zdravotní pojištění a daň z příjmu za bývalé zaměstnance," vysvětlil mluvčí olomoucké pobočky úřadu práce Jaroslav Mikšaník. Podle něj by bylo dobré, kdyby se lázně podařilo obnovit. „Padesát míst v okrese Jeseník postiženém vysokou nezaměstnaností má mnohem větší váhu než jinde," podotkl.

Jako jeden z věřitelů se hlásí i obec Lipová-lázně. „I když nepočítám, že něco dostaneme, musíme se ze zákona do řízení přihlásit. Lázně nám dluží téměř 50 tisíc za neuhrazený lázeňský poplatek," řekl starosta Lubomír Žmolík. Sám už lázním moc šancí nedává.

„Obec samozřejmě bude dál upřednostňovat obnovení lázní, i když se to už nezdá reálné. Nejde totiž jen o zaměstnavatele lidí, ale taky o naši historii a v neposlední řadě turistický tahák," doplnil.

Paradoxně se do insolvenčního řízení hlásí i Hatlapatka. „Zhruba posledního půl roku fungování lázní jsem nepobíral mzdu, abychom ušetřili," uvedl. Lázně poslala do potíží změna financování pobytů.

Lázně skončily s léčbou v říjnu 2013 po 184 letech provozu, který nepřerušily ani války. Spolumajitel a šéf lázní Radim Hatlapatka rozdal 45 výpovědí. Vyvrcholila tak krize, která lipovské lázně postihla po změnách ve financování lázeňské péče ze strany státu a pojišťoven.

„Tržby nám v roce 2013 meziročně poklesly o sedmdesát procent a klesli jsme hluboko do červených čísel. Už nebylo možné dál pokračovat," uvedl Hatlapatka. Ihned poté, co společnost Schroth stopla provoz, začal Hatlapatka shánět investory.

Na jaře 2014 došla trpělivost bývalým zaměstnancům, kteří marně čekali na výplaty a odstupné. Podali proto návrh na insolvenci.

Lázně s historií dlouhou 186 let

Lázně v Dolní Lipové založil v roce 1829 sedlák a lidový léčitel Johann Schroth. Léčebný ústav vyrostl nedaleko lázní slavnějšího jesenického konkurenta Vincenze Priessnitze. Zatímco Priessnitzova léčba byla založena na studené vodě včetně jejího vydatného pití, Schroth používal vlhké a teplé obklady a na pití místo vody „ordinoval" víno. V posledních desetiletích se lázně zaměřovaly na léčbu obezity, chronických kožních nemocí, onemocnění žláz s vnitřní sekrecí, metabolických poruch a pohybového aparátu. Lázně postihla krize po změnách ve financování ze strany státu a pojišťoven.

„Lázně mi dlužily výplatu za dva měsíce a k tomu tříměsíční odstupné. Pořád nám slibovali, že své peníze dostaneme, a nic se nestalo. Museli jsme podat návrh na insolvenci, abychom o své peníze nepřišli," uvedl Michal Brestovanský, který pracoval v lázních 19 let. Soud ale tehdy lázně do konkurzu neposlal. Hatlapatka mohl dál vyjednávat a hledat investora. Jednání s investorem zhatil nesouhlas jedné ze spolumajitelek. V polovině loňského roku vše vypadalo nadějně. O lázně měla zájem pražská společnost Alteris podnikající v hotelové branži. „Chceme rozšířit naše portfolio také o lázeňství a obnova lázní v Lipové je pro nás velká příležitost," sdělil loni její zástupce Miloš Lippert. Firma počítala se zvýšením úrovně lázeňských služeb a rozšířením služeb o relaxační, kulturní či zážitkové programy. „Lázně v sobě skrývají velký potenciál pro další rozvoj ve všech těchto směrech," zdůraznil Lippert. Firma si už dokonce zpracovala plán na postupný návrat lázní do života. Jednání však zkrachovala na nesouhlasu jedné ze spolumajitelek lázní s prodejem. „Cena se jí zdála příliš nízká. Mohu prozradit, že se blížila výši dluhů. Ty činí zhruba 16 milionů," řekl tehdy Hatlapatka. Podle něj vyšší kupní cena nebyla reálná, protože areál potřebuje velké investice. „Kolegyně bohužel nepochopila, že jde o záchranu lázní, nikoli o to na prodeji vydělat," zdůraznil. Přitom šlo o vůbec nejnadějnější jednání s potenciálním partnerem až do současnosti.

„Absolvoval jsem řadu jednání se zhruba třiceti potenciálními investory. Z toho dva byli velmi zajímaví. Jedním z nich byla společnost Alteris.

Bohužel to nedopadlo," lituje Hatlapatka.

PROČ BY LÉKAŘ MĚL POTŘEBOVAT ALTERNATIVU?

Zdravotnické noviny – red.

Tradiční čínská medicína je nejznámějším a nejrozšířenějším alternativním zdravovědným systémem.

Přes všechen dnešní technologický a vědomostní pokrok, který charakterizuje medicínu dneška, se lékaři takřka denně s alternativní medicínou setkávají. Děje se tak z různých důvodů:

V první řadě - přes jakýkoliv stupeň rozvoje oficiální medicíny existovala, existuje a bude existovat skupina pacientů, která žádá v léčbě něco víc, nebo se nespokojí jedním navrženým postupem, má potřebu zvolit si léčebný postup a míru spolupráce sama anebo má zkrátka nedobrou osobní či rodinnou zkušenost s konvenčními postupy.

Za druhé - s rostoucím rozsahem poznání v medicíně dochází k její nevyhnutelné atomizaci na menší jednotlivé obory a podobory. Nevyhnutelným následkem tohoto systému je nárůst počtu diagnóz, se kterými se pacient potýká a množství odborných lékařů, které navštěvuje. Tento fakt, sám o sobě snad pozitivní, však často vyvolává znejistění pacienta, který je zahlcen spoustou často protichůdných informací a nedostává se mu jednotícího vysvětlení, aniž se mu dostává psychologické podpory, jak s nemocemi naložit. Proto mnoho pacientů hledá něco, co by pochopili a v nejistotě vyhledávají alternativní vysvětlení, často typu maringotkového léčitelství. Lékař, který umí použít symbolického alternativního opisu zdravotního stavu a je schopen podat doplňkovou alternativní léčbu (aniž by přitom ztratil svou racionální tvář), stoupá v očích svého klienta. Dokáže jej totiž ochránit před psychickou stigmatizací z neporozumění jeho nemocem a jejich probíhající léčbě, či před necitlivým a často emočně podbarveným *„rozsudkem"* léčitele, který do dneška není vázán žádným kodexem, protože vlastně neexistuje.

Za třetí - patrně každý lékař je denně konfrontován s terapeutickým neúspěchem, přes použití všech lege artis postupů, které mu jeho medicínský obor nabízí. Asi si mnozí položili otázku: *„co by se s tímto stavem dalo ještě dělat a jaký postup by mohl zlepšit stav toho a toho klienta"*: V každém z nás je kus antropologa a badatele a není chybou či hříchem lékaře, podívat se, jak se s nemocemi prali jejich staří kolegové v dávné minulosti. Dnes jsme si bohužel zcela zvykli držet se pouze nejnovějších poznatků a často to, co je staré deset let, je již překonané a zastaralé. Je však překvapivě zajímavé a pro rozvoj lékaře často i inspirující ponořit se například do zkoumání léčebných postupů starých tisíce let a nejlépe seznamovat se s nimi bez předsudků a povýšenosti. Cíle tehdejších lékařů byly totiž zcela identické, jak cíle jejich dnešních ko-

legů a tehdy lékař zažíval stejné zklamání z neúspěchu a radost z pokoření nemoci, jako je tomu dnes. Mnohé postupy jsou překvapivě univerzální a použitelné i dnes.

Za čtvrté - vzhledem k životnímu stylu dnešní populace exponenciálně narůstá množství psychosomatických funkčních onemocnění, které se stávají skutečným postrachem ordinací praktických lékařů. Přes antidepresivní léčbu tato skupina pacientů často nenachází ztracenou kvalitu života a trápí sebe i své ošetřující lékaře dalšími a dalšími stesky. Pro tuto klientelu je ideální podpůrně podávaná alternativní léčba, na kterou tito pacienti velmi dobře reagují.

Za páté a významem neposlední - povolání lékaře je značně rizikové. Po letech praxe a nervů s jejím provozováním se lékař často stává *„shnilým milníkem, který správně ukazuje cestu jiným"*: Kolik z nás prodělalo burn-out syndrom, kolik z nás trpí různými funkčními nemocemi, kolik je chronicky unavených? Znalost alternativních metod, z nichž mnohé jsou velmi prospěšné pro prevenci a adaptaci na stres, může pomoci lékaři v péči o sebe sama, když vitamíny a minerály již nestačí.

NENÍ NA SVĚTĚ BYLINA, ABY K NĚČEMU NEBYLA

Mgr. Vladimír VONÁSEK -VITAE

ZRNA RÁJE

Ačkoli nemá tropická bylinka *Aframomum melegueta* ani české jméno, může nám v těchto dnech pomoci překonat obtíže spojené s nastupujícím podzimem. A nejen to: odpradávna ji používali jak léčitelé, tak i kuchařky - jako koření. Latinský název má kostrbatý, říkejme jí proto jejím nejrozšířenějším jménem: zrnka ráje.

VZPOMíNKY NA AFRIKU

Doma je tato rostlina v mokřadech na západním pobřeží Afriky: v Nigérii, Ugandě, Angole, Ghaně (největší vývozce) a v dalších zemích Guinejského zálivu (Pobřeží slonoviny, Libérie, Sierra Leone, Kamerun, Kongo atd.). Oblíbená a hojně pěstovaná je tato „plodina" i v jiných částech afrického kontinentu, v jižní Etiopii po ní pojmenovali celou oblast: Grain Coast - zrnkové pobřeží. Aframomum melegueta je až 1,5 m vysoká trvalka. Jednoduché, střídavé a rozložité (40 cm dlouhé a 15 cm široké) listy s výraznou žilnatinou jsou opadavé a na stonku po nich zůstávají jizvy. Trubkovité

růžovo-fialové květy s příjemnou vůní se mění v 5-7 cm dlouhé masité lusky s množstvím malých, kaštanově zbarvených semen (až 300 ks). Patří mezi zázvorovité *(Zingiberaceae)*, takže ač zrnka rajská, jsou trochu pikantnější. Ostrou chuť způsobují obsažené aromatické ketony, hlavně 6-paradol a 6-gingerol. V menším množství pak esenciální oleje kardamomu. Pro podobnou chuť i vzhled bývají zrnka ráje často zaměňována s plody příbuzné rostliny Aframomum danielli, zvanými aligátoří pepř - ty se však prodávají i s luskem.

RAJSKÉ AROMA

V západní Africe mají zrna ráje od nepaměti dodnes mnoho vážených způsobů užití. Některé kmeny dávají novorozencům ochutnat ráje již několik minut po narození, zrna se užívají také jako svatební dar i při náboženských a magických obřadech. První zmínky o této rostlině pocházejí už ze 13. století od lékařů z různých částí Evropy: Nikósie, Říma, Lyonu a Walesu. Stále více velbloudích karavan dopravovalo žádaná semena od rovníku přes Saharu do přístavů severní Afriky, kde už na ně čekali obchodníci z celého Středomoří. Během 14. a 15. století se zrnka ráje stala v Evropě výběrovou náhražkou černého pepře. Oblíbená byla také pro aromatizaci vína, piva (to prý ochutnala samotná královna Alžběta), ginu, všemožných likérů a sirupů. Postupně však jejich popularita klesala. Dovoz do Anglie úplně ustal v 18. století po královském zákazu aromatizace alkoholických nápojů. Tento zákaz byl však dávno zrušen a dnes už opět výběrovým lihovinám dodávají tato zrnka chuť exotického ráje. Pro svou, v africké kuchyni běžnou, gurmány ze zbytku světa vyhledávanou zázvorovou vůni a ostrou pepřovou chuť s tóny jasmínu, oříšků a citrusů se skvěle hodí na gri-

lování či do polévek. Používají se samotná, či ve směsi, třeba s koriandrem, skořicí, chilli a hřebíčkem.

AFRICKÁ LÉČITELKA

Jelikož patří zrna ráje do stejné botanické rodiny jako zázvor, mají podobné účinky a použití nejen v kuchyni, ale i v léčitelství. Důležité jsou zejména protizánětlivé a antimikrobiální účinky rajských zrn. Ta se tradičně užívají většinou při zažívacích, zejména střevních potížích. Další významné využití rajských zrn je v prevenci i léčbě zubního kazu a při ústní hygieně. Jejich užívání zároveň zvyšuje výdej energie celého těla, a mohlo by tak pomáhat v boji s diabetem a obezitou. To je však zatím, stejně jako afrodiziakální účinky rajských zrnek, předmětem výzkumu. Totéž platí o jejich vlivu na kardiovaskulární systém. Zjistilo se totiž, že gorily nížinné žijící svobodně v africkém pralese, které běžně zrna ráje konzumují, netrpí žádnými srdečními vadami, na rozdíl od svých družek ze zoo, které ráje nezakusily. I jiná zvířata tuto bylinku vyhledávají, využívá se úspěšně také ve veterinární praxi. Rovněž vy můžete ochutnat a ucítit účinky ráje; zkuste třeba panáka ginu.

Každopádně: „Na zdraví!“.

MYRHA – naděje na spásu

Myrhovník pravý *(Commiphora myrrha)*, známý též jako balzamovník myrhový či myrha obřadní, od nepaměti provází člověka jak při spirituálních a náboženských obřadech, tak v léčitelství a medicíně. Většina (150 ze 190) druhů myrhovníků, pochází z pouští východní Afriky - oblasti tzv. Afrického rohu (Jemen, Somálsko, Eritrea a východní Etiopie) a z Arabského poloostrova. Další druhy těchto trnkám podobných dřevin rostou i na Madagaskaru či v Indii. Myrhovníky, zejména pak myrhovník pravý, roní aromatickou pryskyřici - biblickou myrhu, jednu z nejvzácnějších látek historie.

KEŘ Z POUŠTĚ

Myrhovník pravý je opadavý keř nebo malý stromek přizpůsobený poušti: tlustý kmen, trnité větve, drobné vroubkované listy s krátkým: řapíky. Jednotlivě či ve svazečcích vyrůstající trojčetné květy se po oplození mění v peckovici s 1-2 semeny. Myrha vytéká při poranění z kanálků ve dřevu myrhovníků: medovitá, žlutohnědá průsvitná hmota, která na vzduchu rychle tvrdne a tmavne. Správně je to klejopryskyřice, směs složitých cukrů, pryskyřic, steroidů a silic. Z jednoho stromu jí lze ročně získat až 1 kg. Ta nejkvalitnější, herabol, pochází ze somálských a etiopských myrhovníků, méně kvalitní bisabol je z Arabského poloostrova. Samotné slovo „myr-

rha“ pochází z aramejského a arabského „mur“ - v překladu „hořký“. V hebrejštině (v Bibli) je zvána „mor“, až v řečtině pak „myrrha“. Ve starověku ji velbloudí karavany distribuovaly z oblastí výroby v jižní Arábii do celého Středomoří. Stála tak doslova u kolébky civilizace. Staří Egypťané ji pálili v chrámech a palácích a používali při balzamování mumií. Řečtí rekové pili vína „navoněná“ myrhou, zatímco jejich milenky si jí pomádovaly vlasy; do parfémů se ostatně přidává dodnes. O velkou reklamu se pak postaral jeden z mudrců, který ji daroval novorozenému Ježíškovi (Matouš 2:11). Od té doby je myrha ve směsi s kadidlem součástí těch nejvýznamnějších křesťanských slavností, svěcení chrámů, pomazání vysokých kněží a králů apod. Vedle tohoto kosmetického a spirituálního využití myrha byla a stále je vysoce ceněná i v lékařství.

MYRHA KONÁ ZÁZRAKY

Myrha má zejména protizánětlivé, analgetické a stahující účinky. Skvěle se tak uplatní při léčbě otevřených ran, oděrek či vředů i v dutině ústní - u aftů, krvácení dásní, bolesti zubů. Vřele se doporučuje při infekcích a zánětech dýchacích cest, na nachlazení i astma (usnadňuje odkašlávání). Osvědčila se i v boji s malárií a tyfem, při poruchách trávení a bolestech břicha.

V čínské a zejména ájurvédské medicíně je myrha doporučována jako jeden z nejúčinnějších léků při revmatických, artritických a oběhových potížích, v menopauze a při poruchách nervového systému. Západní medicína se zatím omezuje na dutinu ústní - kloktadla, ústní vody, zubní pasty a prášky, přípravky proti paro-

dontóze apod. Moderní výzkumy však již potvrdily takřka zázračné účinky myrhy při výzkumu léčby hned několika nejvážnějších chorob, ohrožujících lidstvo: myrhový extrakt spolehlivě zabíjí i ty nejodolnější nádorové buňky! Potvrdila se také zkušenost kuvajtských diabetiků, že myrha snižuje a optimalizuje hladinu glukózy v krvi. Výrazně snižuje hladinu LDL – „špatného" cholesterolu. Potvrzeny byly i analgetické účinky - myrha aktivuje opioidní receptory v mozku, odpovědné za vnímání bolesti. Přitom nebyly zjištěny žádné nežádoucí účinky myrhy, jen těhotné by se měly mírnit v dávkování. Myrha může podpořit účinky léků na štítnou žlázu a cukrovku. Ačkoli na hojení ran používají myrhovou tinkturu i veterináři, alternativní medicína nám připomíná, že myrha hojí nejen fyzické, ale zároveň psychické rány. Posiluje imunitu i vnitřní vitalitu člověka a přináší mu klid a mír v duši. To se v dnešní době hodí, že?

JOJOBA – pozdravy z pouště

Mgr. Vladimír VONÁSEK

Jojoba je suchuodolný, dlouhověký keř - může se dožívat více než 100 let. Z jeho semen se lisuje výjimečný olej s využitím nejen v medicíně. Jojoba, *Simmondsia chinensis*, jediný druh své čeledi, se původně měla jmenovat *Simmondsia californica*. Pochází z pouští Kalifornie, Arizony a Mexika (Sonora, Mojave, Baja) a s Čínou nemá nic společného - druhové jméno chinensis bylo do herbáře zapsáno omylem, a co je psáno ... Česky se rostlina jmenuje zimostráz čínský, přitom se nejedná ani o zimostráz, ani čínský.

Jojoba je stálezelený, maximálně 3 m vysoký keř. Širokou korunu zahušťují drobné (asi 3 cm) oválné listy šedozelené barvy. Jsou tlusté a proti nežádoucímu výparu je chrání vrstvička vosku. Jojoby jsou jednopohlavné rostliny s malými, nenápadnými zelenožlutými květy (nemají korunní lístky). Na severní polokouli vytvářejí časně zjara kvetoucí jojoby celá mračna pylu. Podaří-li se „větrné" oplození, vzniká plod - tobolka s jediným semenem připomínajícím oříšek či velké kávové zrno. Domorodci proto jojobu nazývají cofeeberry. Někdy také kozí, jelení nebo prasečí ořech - stálezelený keř je totiž zdrojem potravy mnoha zvířat: jelenů, divokých koz a koní i dobytka. Semena louskají také veverky, králíci a větší ptáci.

TEKUTÉ ZLATO APAČŮ

Středoameričtí indiáni, např. Apači, znali a používali pouštní ořech, v jazyce o'odham zvaný ho-ho-ba, samozřejmě dávno před bílou tváří. Používání jojobové masti ke zjemnění kůže a vlasů, dokonce i při vydělávání zvířecích kůží, popsali až počátkem 18. stol. misionáři v Mexiku. Těhotné Apačky prý používaly pastu z ho-ho-ba také k ulehčení porodu, lovci a zloději koní k zahnání hladu - obsažený simmondsin potlačuje chuť k jídlu, využívá se proto i při redukční dietě. Dnes se jojoba komerčně pěstuje v suchých oblastech Mexika, na jihu USA, v Argentině, Peru, Austrálii, Izraeli nebo ve Španělsku. Plody se sklízí obvykle ručně, protože dozrávají postupně. Výnos se pohybuje kolem 3,5 t/ha v závislosti na věku rostlin. Šlechtěním se zvyšuje obsah oleje v semenech až nad 50 %. Je to jasně zlatavá kapalina s velmi jemnou ořechovou vůní. Ačkoli je obecně známá jako olej, jedná se o kapalný vosk (teplota tání 7°C). Obsahuje množství nenasycených mastných kyselin, vitaminy (zejména E), minerály a estery složením velmi podobné velrybímu tuku a lidskému kožnímu mazu. Na rozdíl od většiny ostatních rostlinných olejů neobsahuje triglyceridy, takže prakticky nežlukne.

BALZÁM NA KŮŽI

Jojoba se neužívá vnitřně (vosk se netráví), o to větší využití má z vnějšku. Unikátní vlastnosti nominují jojobový olej mezi nejkvalitnější a nejvšestrannější látky pro péči o kůži. I o tu necitlivější, dětskou. Vytváří ochrannou vrstvičku, která chrání kůži před vysycháním, vyživuje ji, zvyšuje elasticitu, vyhlazuje vrásky, jizvy a strie a regeneruje pokožku celého těla (i vlasy a nehty). Působí také protizánětlivě, a je tak vhodný rovněž na spáleniny, popraskanou kůži, akné či opary. Účinně pomáhá i při lupénce.

Také kadeřníci dnes potvrzují indiánskou zkušenost. Jojobový olej pomáhá při lupech a svědění, zlepšuje kvalitu vlasů, dodá jim lesk a jemnost. Dokonce podporuje opětovný růst vlasů. Velmi dobře se roztírá a vstřebává. Má přirozený UV faktor 3-4.

VÝŽIVNÉ PALIVO

Poté, co se ve 20. letech 20. stol. zjistilo, že jojobový olej má téměř stejné složení jako velrybí tuk a navíc nezapáchá, zachránila tato rostlina život mnoha kytovcům.

I když ve velkém množství jsou semena jojoby toxická a nestravitelný vosk působí projímavě, indiáni je dodnes používají i k jídlu, jak pro sebe, tak pro dobytek. Moučka po vylisování oleje obsahuje až 30 % bílkovin a většinu aminokyselin - je tedy velmi výživná. Z pražených a drcených semen pak připravují nápoj podobný kávě.

Jojobový olej má využití převážně v kosmetickém a farmaceutickém průmyslu na krémy, šampony a kondicionéry, rtěnky, make-up, tělová mléka, masážní oleje atd. Zajímavý je ale i pro jiná odvětví. Skrývá stejné množství energie jako nafta a méně emisí než jiná biopaliva, takže by mohl brzy nahradit řepku. Olej z jojoby - směs přírodních olejů, která zregeneruje vaši pokožku, ať už trávíte dovolenou v sedle velblouda, nebo na dece u rybníka. Na krásné léto, nezapomenutelné zážitky a šťastné návraty s jojobou!

JEDNÁ SE O ALZHEIMEROVU CHOROBU?

DESET PŘÍZNAKŮ, KTERÉ BY VÁS MĚLY VAROVAT

Zdroj: http://www.alzheimer.cz/ Časopis Vážka 2/2011

1. Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly

Zapomínat občas pracovní úkoly, jména kolegů nebo telefonní čísla spolupracovníků a vzpomenout si na ně později, je normální. Lidé trpící Alzheimerovou chorobou však zapomínají častěji a nevzpomenou si ani později.

2. Problémy s vykonáním běžných činností

Hodně vytížení lidé jsou občas roztržití, takže někdy nechají dušenou mrkev stát v kastrolu na sporáku a vzpomenou si na ni, až když už je po jídle. Lidé trpící Alzheimerovou chorobou ale připraví jídlo a nejen že ho zapomenout dát na stůl, ale zapomenou i na to, že ho vůbec udělali.

3. Problémy s řečí

Každý má někdy problém najít správné slovo, ale člověk s Alzheimerovou chorobou zapomíná i jednoduchá slova nebo je nahrazuje nesprávnými, a jeho věty pak nedávají smysl.

4. Časová a místní dezorientace

Každý někdy zapomene, jaký je den a kam vlastně jede, to je normální. Ale lidé

s Alzheimerovou nemocí se ztratí ve vlastní ulici a nevědí, kde jsou, jak se tam dostali, ani jak se dostanou domů.

5. Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek

Lidé se někdy tak zaberou do nějaké činnosti, že na chvíli zapomenou na dítě, které mají na starosti. Lidé s Alzheimerovou nemocí úplně zapomenou, že nějaké dítě existuje. Mohou se i nesmyslně obléknout, například si vezmou na sebe několik košil nebo halenek najednou.

6. Problémy s abstraktním myšlením

Placení složenek anebo sledování účtů kreditní karty může někoho vyvést z míry, když je trochu komplikovanější než jindy. Člověk s Alzheimerovou nemocí může úplně zapomenout, co ta čísla znamenají a co s nimi má dělat.

7. Zakládání věcí na nesprávné místo

Každý někdy někam založí peněženku nebo klíče. Člověk s Alzheimerovou nemocí dává věci na zcela nesmyslná místa: žehličku do ledničky nebo hodinky do cukřenky.

8. Změny v náladě nebo chování

Každý má někdy špatnou náladu. Člověk s Alzheimerovou nemocí ale podléhá prudkým změnám nálady. Náhle a nečekaně propukne v pláč nebo podlehne návalu hněvu, i když k tomu nemá žádný zjevný důvod.

9. Změny osobnosti

Lidské povahy se běžně do určité míry mění s věkem. Ale člověk s Alzheimerovou nemocí se může změnit zásadním způsobem. Stává se někdy velmi zmateným, podezíravým nebo ustrašeným.

10. Ztráta iniciativy

Když je člověk někdy znechucen domácími pracemi, zaměstnáním nebo společenskými povinnostmi, je to normální. Většinou se chuť do práce opět brzy dostaví. Člověk s Alzheimerovou nemocí může propadnout naprosté pasivitě a potřebuje neustále podněty, aby se do něčeho zapojil.

MÍRNÁ NADVÁHA U STARŠÍCH MUŽŮ MŮŽE BÝT PREVENCÍ DEMENCE

Průzkum, během nějž byli po deset let sledováni muži mezi 65 a 84 lety, poukázal na skutečnost, že starší muži s mírnou nadváhou mají menší pravděpodobnost rozvoje demence. Studie byla provedena výzkumným týmem z University of Western Australia.

SOUVISLOST KONZUMACE ALKOHOLU A ROZVOJE DEMENCE

Nedávná studie v německém Mannheimu zjistila, že osoby starší 75 let, které konzumují alkohol, mají zhruba o 30 % nižší pravděpodobnost rozvoje demence a o 40 % nižší pravděpodobnost rozvoje Alzheimerovy choroby, než jejich vrstev-

níci, kteří jsou abstinenti. Studie sledovala přes tři tisíce osob bez demence starších 75 let po dobu tří let. Mezi typy alkoholu, který byl jedinci zapojenými do výzkumu konzumován, se nenalezly významné rozdíly. Autoři výzkumu se domnívají, že mírná až střední konzumace alkoholu je spojena s nižším výskytem demence.

CO SE KDE DĚLO

KLUB OSTRAVA

Členská schůze SPAE Ostrava.

Již více než 10 let máme prosincovou členskou schůzi spojenou s mikulášskou nadílkou.

Stejně tomu bylo i letos, kdy se sešla téměř třicítka členů. Schůzi zahájila předsedkyně a přečetla zprávu o činnosti našeho klubu v roce 2014 a seznámila nás s předběžným plánem akcí na rok 2015. Poté následovala diskuze a pak již přišel Mikuláš v doprovodu anděla a čerta. Všichni dostali vánoční perníček a vtipný dárek. Pak už jen příjemné posezení s písničkami u kytary a konzumace občerstvení, které připravily naše členky. S přáním hezkých svátků jsme se rozešli do svých domovů.

Dáša Neničková

LEDNOVÁ ČLENSKÁ SCHŮZE KLUBU SPAE OSTRAVA

Dne 24. 1. 2015 paní Dáša Cepková ukončila na členské schůzi svoji dlouholetou práci předsedkyně klubu SPAE Ostrava. V této funkci aktivně pracovala 16 let, za což jí všichni členové moc děkují a přejí hlavně hodně zdraví do dalších let. Jistě bude nápomocná při dalších akcích našeho klubu jako jeho členka.

Nově byli zvoleny:

Stanislava Hrnčířová	předsedkyně klubu SPAE Ostrava, stanislavahrn@seznam.cz. tel:731811157
Dáša Neničková	místopředsedkyně klubu SPAE Ostrava, nenickovadagmar@seznam.cz, tel: 604108591
Růženka Kubienová	kronikářka, ruzena.kubienova@seznam.cz, tel:731488579

V Ostravě 24. 1. 2015

Zapsala Stanislava Hrnčířová

VYSOČINA

V pátek 5. 12. 2014 v BARU DOBRÉ ČASY (Žďár nad Sázavou), se konala naše výroční schůze klubu Spae Vysočina. Celý páteční večer a až do ranních sobotních hodin, vládla bezvadná atmosféra - spojená s mikulášskou a vánoční nadílkou. Všechna děvčata, dostala navíc krásné dárky od našeho člena J. Lehkého - čímž mu

moc děkujeme!!! A také všem, kdo se podíleli na pečení cukroví, slaného, bůčkové rolády, nakládaných hermelínů, guláše, bramboráčků... zkrátka všech dobrot, co se nedaly sníst ani za celý víkend. V sobotu, jsme si udělali výlet do regionálního muzea, kde byla výstava „Vánoce za starých časů" a pak jsme zašli zapálit svíčky na hřbitov a vzpomenout si i v tomto čase - na naše kamarády. Večer jsme poseděli v hospůdce U Hajčmanů a bylo nám líto, že ten čas tak rychle letí, takže se uvidíme až v příštím roce.

Tímto bych chtěl popřát - **Všem členům SPAE v ČR -hlavně hodně zdraví a ať se setkáváme, v co největším počtu, na společných akcích v roce 2015.**

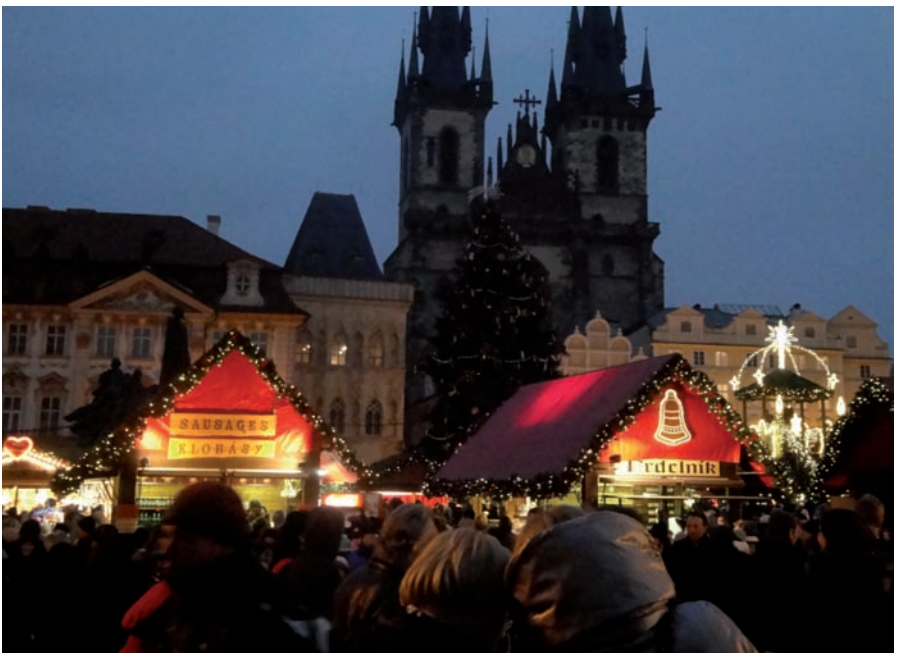
Svaťa Puda

BRNO

Návštěva adventní Prahy

Na pozvání pražského Klubu SPAE Klub Brno navštívil ve dnech 28. – 30. listopadu Prahu. Záměrně jsme vybrali adventní čas, kdy je tu opravdu nádherně. Byla to i příležitost pro nakupování dárků a prohlídku některých kulturních památek.

Většina účastníků dorazila v pátek na ubytování. Všichni jsme se sešli v sobotu v 10. hodin na Václavském náměstí u sv. Václava. Přivítání bylo velmi srdečné a hned jsme se pod vedením ochotného průvodce vydali měs-



tem. Tramvají jsme dorazili na Hradčany, kde jsme stihli střídání hradní stráže ve 12. hodin. Po Starých zámeckých schodech jsme sešli ke Karlovu mostu a dále Královskou cestou pokračovali na Staroměstské náměstí. Místními znalci nám byla doporučena návštěva České restaurace a po dobrém obědě jsme se vydali na předvánoční trhy. Od 15 hodin jsme mohli, znavení vycházkou a pražským ruchem usednout v moravské vinárničce Blatnička.

To hlavní však mělo teprve přijít. Z přilehlých ulic mířily s námi davy lidí na Staroměstské náměstí, kde měl být v 17. hodin rozsvícen vánoční strom. Nádherně vyzdobené náměstí s množstvím stánků bylo velkým lákadlem. Večer jsme se všichni sešli v Blatničce a u dobrého jídla a pití si užili příjemný večer při setkání s pražskými přáteli. Kdo se zúčastnil, určitě nelitoval.

Chtěla bych poděkovat všem, kteří nám umožnili toto setkání uskutečnit, poskytli nám ubytování a celou dobu se o nás starali. Dík patří především Hance Přikrylové za organizaci a Maxovi za fundovaný výklad při procházce Prahou.

VlastaNácovská

Klub SPAE Brno

Rozloučení s rokem 2014.

V prosinci loňského roku jsme uspořádali v Brně Výroční členskou schůzi spojenou s rozloučením s rokem.

Hostem schůze byl ing. Josef Pohůnek, president SPAE, který hovořil kladně o činnosti našeho klubu, zodpověděl naše otázky, zmínil se o ozdravných pobytech a internetových stránkách.

Dalším hostem byl pan PharmDr. Petr Denemarek, který nám přinesl vzorky masti Sorion. Mnozí naši členové mají s touto mastí dobré zkušenosti.

Další bodem z programu bylo zhodnocení činnosti za celý rok a plán činnosti na rok další.

Chtěl bych popřát všem členům zdraví v roce 2015.

Miroslav Šebík, Brno

KLUB PRAHA PŘED VÁNOCI

Tak jako každý rok jsme se sešli v počtu velmi značném na předvánoční procházce Prahou, abychom obhlédli vánoční strom na staroměstském náměstí a rozloučili se s rokem 2014. Hodili řeč o dárcích, které je potřeba ještě nakoupit a jaké cukroví ještě napéct. Bylo to hezké odpoledne a s přáním pohodových vánoc a šťastného vykročení do Nového roku jsme se rozloučili.

Jindra Dufková

CO SE KDE BUDE DÍT

KLUB VYSOČINA

Duben -Květen

30. 4 - 3. 5 víkendový pobyt Lipová Lázně -výlety, wellness,

Květen

22.- 24. 5. výstup na Portáš (**mezinárodní akce SPAE**) - Beskydy- chata Nivka

Červen lázně, dovolené apod.

Červenec lázně, dovolené apod.

Srpen

14.-16. 8. 2015 víkendový pobyt – Nekoř (Pastviny) - **kančí hody + výlety**

Září

5.-12. 9. 2015 týdenní pobyt - Českosaské Švýcarsko - **penzion „Na konci světa„**

Všechny termíny - upřesníme na našich stránkách.
webové stránky spaevysocina.webnode.cz (http://spaevysocina.webnode.cz)

V případě zájmu jsou na všechny naše akce zváni členové i z ostatních klubů. Pokud bude třeba zajistit ubytování, kontaktujte nás, rádi vás uvidíme a ubytování zajistíme.

KLUB PARDUBICE

14. 3. 2015 Bowling Jaroměř, sraz v 10,00 hodin, začátek v 10,30 hodin, doba sportování cca 2 hodiny, 2 dráhy, po skončení společný oběd, přihlášky nejpozději do 10. 3. 2015 organizuje Hanka Princová;

23. 5. 2015	Celodenní výlet na kolech v okolí Lázní Bohdaneč, sraz v 10,00 hodin na Masarykově nám. u cukrárny přihlášky nejpozději do 19. 5. 2015 organizuje Honza Fajt;
20. 6. 2015	Plavba lodí po Labi ve směru pod Kunětickou horu, sraz v 10,00 hodin na nábřeží v přístavišti, přihlášky nejpozději do 16. 6. 2015 organizuje Míra Fajmon;
5. 9. 2015	Výlet do Babiččina údolí, sraz v 10,00 hodin, sraz na dolním parkovišti, přihlášky nejpozději do 2. 9. 2015, organizuje Vašek Bajer;
7. 11. 2015	Bowling Týniště n. O., sraz v 10,00 hodin, začátek v 10,30 hodin, doba sportování cca 2 hodiny, 2 dráhy, po skončení společný oběd, přihlášky nejpozději do 3. 11. 2015, organizuje Vašek Bajer;
5. 12. 2015	Mikulášské posezení - čínská restaurace Avion v Hradci Králové, sraz ve 13,00 hodin, společný oběd, přihlášky nejpozději do 3. 12. 2015, organizuje Rosťa Havran;
6. 2. 2016	Výroční schůzka klubu - čínská restaurace Avion v Hradci Králové, sraz ve 13,00 hodin, společný oběd, přihlášky nejpozději do 2. 2. 2016, organizuje Vašek Bajer;

KLUB OSTRAVA

DUBEN	18. 4. 2015 Hrátky v městečku Hnojník, sraz v 11 hodin na nádraží v Hnojníku, soutěž o putovní pohár
KVĚTEN	15 -17. 5. 2015 – Třídenní pobyt v léčebném městečku Ostrožské Nové Vsi, ubytování v chatkách.
ČERVEN	11. 6. 2015 – Tradiční smažení vaječiny na Myslivecké chatě v Ostravě-Porubě, sraz v 10 hodin přímo na chatě

KLUB PROSTĚJOV

21. 3.	Zájezd do Kyjova na Josefovský košt, výstava vín s ochutnávkou.
Duben	Jarní noční pohádková prohlídka zámku Plumlov.
Květen	Výlet na kolech na nově napuštěnou plumlovskou přehradu.
22. – 24. 5.	Výstup na Portáš.

V roce 2015 se uskuteční také dvě významné oslavy.

S případnými změnami termínů budou členové Klubu včas seznámeni
Informace a dotazy na t. č. 776349267, Jirka Vyhlídal.

KLUB BRNO

21. 2. 2016	návštěva Mincmistrovského sklepu. Sraz je na Dominikánském náměstí číslo 1. Čas bude upřesněn na pozvánce. Prosím účastníky, aby se hlásili u M. Šebíka - 728923324.
6.- 8. 3.	účast delegátů na celostátním sjezdu Spae.

V měsíci dubnu návštěva Židovského hřbitova. Sraz bude před hřbitovem na ulici Nezamyslově 27. Termín bude upřesněn.
O víkendu otevřeno pouze v neděli! Organizuje Šebík M.

Členská schůze bude v měsíci květnu po dohodě s vedoucím Klubu zastupitelů.
Pozvánky zašle M. Šebík.

V červnu procházka do okolí Soběšic s posezením na terase Mysliveckého klubu Brno. Organizuje M. Šebík

Nabízíme všem členům neformální setkání každý sudý pátek v měsíci od 16 až do 19 hod. v klubu na Mečové.
Schůze výboru se budou konat po dohodě, nejméně však jednou za tři měsíce.
Všechny schůze výboru a členské schůze se uskuteční v Klubu zastupitelů v ulici Mečové 5.
Členové Spae mohou klub navštívit i mimo klubové akce, avšak vždy po dohodě.

Ubytování v Brně.
Podařilo se nám domluvit víkendové výhodné ubytování hotelového typu v Brně za velice příznivou cenu (350,- Kč/os). Tato nabídka platí pro všechny členy SPAE z celé ČR a jejich rodinné příslušníky, blízké, známé apod. V případě zájmu obraťte se na Aničku Jirdovou -733 731 912, nebo na Miroslava Šebíka -728 923 324.
Tato nabídka neplatí v době konání veletrhů.

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

KLUB PRAHA

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

02. 03. 2015	Členská schůze
06. 03. 2015 – 08. 03. 2015	Celostátní sjezd SPAE v Brně, ul. Vinařská, školicí středisko zdravotních sester.
13. 04. 2015	Členská schůze
04. 05. 2015	Členská schůze
16. 05. 2015	Za medvědy Vojtou, Kubou a Matějem do Berouna. Odjezd vlakem ze Smíchovského nádraží 9.26 hod.
22. - 24. 05. 2015	15.ročník Mezinárodního výstupu na Portáš. Ubytování chata Nivka –rezervace Anička Jirdová 733 731 912
22. 05. 2015	Koncert k 50. výročí založení skupiny FONTÁNA - hrají členové Pražského klubu SPAE./P a M Cyrusovi/.Divadlo GONG v 19.30 hod., Sokolovská 969/191,Praha 9 vstupné 130,- Kč /rezervace na naric@seznam.cz/
01. 06. 2015	Členská schůze
06. 06. 2015	Výlet do Pikovic/Sraz 10.00 hod. před Smíchovským nádražím na autobusové zastávce do Pikovic/.
10. - 26. 07. 2015	Ozdravný pobyt - BAŠKA VODA
07. 09. 2015	Členská schůze

11. 09. 2015 Ozdravný pobyt - Harkány

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

PORTÁŠ 2015

Patnáctý ročník Mezinárodního výstupu na Portáš se uskuteční v termínu

22. - 24. 5. 2015.

Vlastní výstup je v sobotu 23. května 2015.

Ubytování pro účastníky je zajištěno na hájence Nivka, Vsetín - Semetín.

Bližší údaje najdete na adrese http://www.nivka.cz/

Pro ubytování se, prosím, hlaste u Aničky Jirdové. Kapacita hájenky jsou 4 pokoje po 4 lůžkách, plus spousta místa (dvě klubovny) pro vlastní nocleh ve spacáku. Jídlo z vlastních zdrojů, k dispozici jsou 2 chladničky, mikrovlnka, sporák, krb, venkovní ohniště.

Vedle chaty je možnost vyžití na horském kole (náš stařiček pravili „kdo chce dolámať si hnáty"), viz http://www.ic-vsetin.cz/bike-arena-vsetin/.

Na setkání s vámi se těší Josef Pohůnek a Milan Ptáček.

KONTAKTNÍ ADRESY

CENTRUM SPAE

WWW. SPAE.CZ	president ing. Josef Pohůnek mobil: 607 916 860
SPAE **Rybná 682/14, 110 05 Praha 1**	e-mail: pohunek@gmail.com e-mail: spae@cbox.cz cz.spae@gmail.com
sekretariát:	tajemník Stašek Ulenfeld – 728 875 163
Číslo účtu SPAE	68137329/0800 Česká spořitelna a. s., pobočka Praha 2, Jugoslávská
Název účtu	Společnost psoriatiků a atopických ekzematiků o.s. Variabilní symbol: vždy uvést registrační členské číslo

VÝBOR SPAE

Ing. Josef Pohůnek – president
Hana Přikrylová – vicepresidentka,
Anna Jirdová, Miloslav Zavřel, ing. Václava Cyrusová
Kontrolní a revizní komise
Zdena Matyášová – předsedkyně
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.webnode.cz/kluby/pardubice/

KLUB BRNO

Miroslav Šebík(předseda) tel. 728 923 324
Anna Jirdová (místopředsedkyně) tel. 733 731 912
tel. 608 853 786
miroslav.sebik@volny.cz
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

aktivista pro Zlínský kraj
Milan Ptáček mobil 604 480 887

KLUB VYSOČINA

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

KLUB OSTRAVA

Stanislava Hrnčířová (předsedkyně)
http://spaeostrava.webnode.cz/ mobil 731811157
stanislavahrncirova@seznam.cz

Aktivisté klubu Ostrava:
Růžena Kubienová mobil 731 488 579
ruzena.kubienova@seznam.cz
Libuše Juricová mobil 736 716 651
Eva Karkošková mobil 604 503 423
evakark@seznam.cz
Dagmar Neničková mobil 604108591
nenickovadagmar@seznam.cz

Výzva k zaplacení členského příspěvku 300.- Kč
pro člena nebo domácnost na rok 2015.
Poslední termín k zaplacení je konec března 2015.

NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.

Pro své členy vydává neziskový Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků, o. s. reg. u MV pod č. VSP/1-494/90-R, IČO 00200221, adresa Rybná 682/14, 110 05 Praha 1. Registrováno MK pod č. E 10916 ze dne 24. 11. 2002.

Grafická úprava a tisk LD s.r.o., TISKÁRNA PRAGER, Praha 5, Kováků 9.
Distribuce Casus s.r.o. Praha.

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

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

SPAE Rybná 682/14 110 05 Praha 1	PŘIHLÁŠKA do spolku Společnost psoriatiků a atopických ekzematiků	*Členské číslo / datum vstupu*

Jméno:		Datum narození:	
Příjmení:			
Ulice, číslo:		Okres:	
Místo:		Telefon byt:	Telefon zam:
Zaměstnání:		Mobil:	Fax:
E-mail:		Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní * Důchod přiznán na základě diagnozy ANO ANO NE	
psoriasa vulgaris*	od roku věku	diabetes I. typu*	od roku věku
psoriasa generalis*	od roku věku	diabetes II. typu*	od roku věku
psoriasa artropatika*	od roku věku	vitiligo*	od roku věku
atopický ekzem*	od roku věku		
jiná forma psoriasy*	od roku věku		

Projevují se záněty duhovky či rohovky?

Jak často?

Datum: Podpis (u dětí zák. zást.):

* nehodící se škrtněte, není povinné. Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE (nahoře).

Předání předsednictví v Ostravě

Návštěva Brna v Praze