



# ZPRAVODAJ

Spolek psoriaticků a atopických ekzematiků

PODZIM 2018



**AHOJ! To jsme my, účastníci ozdravného pobytu v Bašce.**



*Vysočina ve Žďárském potoku*



# ZPRAVODAJ

Spolek psoriaticů a atopických ekzematiků

PODZIM 2018



[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
SVĚDĚNÍ KŮŽE.....	8
OZDRAVNÝ POBYT BAŠKA VODA 2018.....	10
7 MÝTŮ O HUBNUTÍ. POZOR NA NĚ, KVŮLI NIM TLOUSTNEŠ.....	12
NEJLEPŠÍ SMOOTHIE DRINKY. JAKÉ PÍT A V JAKOU DOBU? .....	14
ZABIJÁCKÉ TUKY CHCE WHO DO PĚTI LET VYMÝTIT.....	16
PLNOHODNOTNÉ MLIEKO CHRÁNI PRED INFARKTOM, MOZGOVOU PRÍHODOU .....	18
PREČO JE DÔLEŽITÁ ROZCVIČKA? .....	19
KOSMETIKA PŘÍRODNÍ, BIO, RAW... VYZNÁŠ SE V TOM?.....	21
VZTAH K VLASTNÍMU TĚLU .....	23
POTRAVINY, KTERÉ BYSTE ROZHODNĚ NEMĚLI OMÝVAT PŘED VAŘENÍM .....	27
ŽIVOT V PŘÍRODE MEDZI VEGETÁCIOU POMÁHA PREDCHÁDZAŤ DEMENCII.....	29
VZPOMÍNKA.....	30
KRÁTKÉ ZPRÁVY.....	31
CO SE KDE DĚLO .....	32
CO SE KDE BUDE DÍT .....	40

# BLAHOPŘEJEME

*Členům, kteří v říjnu až prosinci 2018 oslaví své kulaté životní jubileum, posíláme přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody.*

***Dana Brašíková, Písečná  
Jarmila Drábková, Vsetín  
Anna Chlebíková, Ostrava  
Marie Klašková, Holasice  
Zdeněk Kubica, Ostrava  
Růžena Kubienová, Havířov  
Ludmila Mlezivová, Domažlice  
RNDr. Miroslav Patrik, Brno  
Zdeňka Pešáková, Zlín  
Leopold Přívvara, Paskov  
Ludmila Rychlá, Velké Meziříčí***

*Gratulujeme všem!*



## VSTUPNÍ SLOUPEK



Vážení přátelé,

Koncem června jsem se zúčastnil „5. Světového kongresu o psoriáze a psoriatické artritidě“ ve Stockholmu, který pořádá IFPA, jejíž jsme přes deset let členy (<https://ifpa-pso.com/>). Kongres trval tři dny, byly předneseny desítky přednášek. Já na kongresu nebyl po celou dobu, protože paralelně probíhaly další akce, pracovní setkání (na těch jsem byl účasten nejvíce), schůzky s firmami, semináře. Přesto mě nejvíce zaujaly dvě myšlenky z vlastního kongresu, které byly vyřčeny několika navzájem se neznajícími lékaři z různých částí světa. A sice, že obezita je komorbiditou psoriázy (já jsem to tam slyšel od 3 lékařů!). A za druhé, že komorbiditou psoriázy je i spánková apnoe, což je poměrně časté onemocnění poruchy dýchání, projevující se zástavou dechu. Je provázeno chrápaním a sníženou zásobou těla kyslíkem během spánku. Oboje bylo pro mne velkou novinkou. A jako každá nová věc, je potřeba, aby si to tzv. „sedlo“, upřesnilo, případně vyvrátilo.

Když tento Zpravodaj připravuji, jsou dovolené v plném proudu, účastníci našeho rekondičního pobytu od moře v Chorvatsku (za mlada to pro nás pamětníky byla vždycky a jen Jugoška) se již vrátili, co nevidět pojede druhá partyja do Hárkány (mimochoodem, já to byl omrknout na začátku července, jak to v Hárkáněch vypadá, vedle jsem omrкнуl Siklós, a taky velice zajímavou vinařskou obec Villány, náměstí jsme obhlíželi zvenku, vinné sklepy zevnitř). Tuto návštěvu Hárkán jsem udělal zcela plánovaně, když jsem byl (se ženou a přáteli) několik dní v městě (česky) Pětikostelí, po maďarsky Pécs. Nádherné město.

Víte, já přece jen vnímám turistiku po památkách, zajímavých místech, pozorováním přírodních krás asi trochu jinak, než jiní lidé. Ať jsem, kde jsem, vždycky se snažím pochopit, podchytit a taky sžít se, jak se říká latinsky „genius loci“ (Wikipedia: Genius loci je latinské slovní spojení znamenající „duch místa“). Jinými slovy, jsem na prohlídce zámku, hradu,... vždycky je tam nějaká zvláštní stavba, dům, strom, uvnitř zvláštní nábytek, zrcadlo, obraz, postel, ... a průvodce vám říká, „když si šáhnete na tento „bazmek“ (sošku, vázu, obrázek, na hlavu psa,...), tak se vám vyplní Vaše přání, na které si zrovna myslíte“. Ale ono vám to časem všechno

ve vzpomínkách splývá, po létech se těžko upamatujete, kde co bylo. Obdobně s despektem sleduji přírodní krásy a zvláštnosti (a můžu říct, že na některé, kde jsem byl před 30-40 lety, se DNES horko těžko dostanete). A proto, pro uchování památky, si pro sebe fotím LIDI, kdo tam byl, a že JÁ jsem tam taky byl. Protože fotek přírody, měst a památek je plný internet.

Přátelé, my jsme přijeli do Pécese někdy kolem 22. hod. Ubytovali jsme se, a zeptali se naší domáci, jestli je možné v tuto hodinu ještě spláchnout prach v hrdle pivem. Ob ulici nahoře, říkala, jedou bary do rána. Tak jsme tam zašli, bylo to pěkné a inspirativní. Když jsme šli nazpět, tak naše ženy projevíly zájem o zmrzlinu (mimořadně: čokoládová zmrzlina je v Pécsi (údajně) nejlepší na světě). Jasně, žádný problém, jen ať si zmrzlinku o půlnoci dají, jsme na dovolené. Petr vytáhl pytlík s „drobnými“ a vysypal je zmrzlinářovi (odhad jeho věku: 25 let) na pultík. Ten na to kouká, bere jednu minci po druhé do rukou, a říká (anglicky): „Takové peníze jsem v životě neviděl“. Kámoš Petr (anglicky): „Ale to jsou přece vaše forinty!“ Zmrzlinář (anglicky): „Možná je razila Marie Terezie, když byla korunována Uherskou Královnou v r. 1741“. Já k Petrovi (česky): „Ty vole, použij raději bankovní kartu, jinak si tu zmrzku naše baby půjdou dolízat někde do šatlavy“. Petr (ke mně omluvně): „Ale ty prachy mně dal můj tata, že mu zbyly, když byl na Balatonu v r. 1981 na rekreaci ROH“... (Lidi, omlouvám se vám za silné výrazy a taky našim mladším členům SPAE, kteří to s těmi forinty nepochopili, vaše stařenka vám to vysvětlí).

A ještě něco z medicíny. Právě se mi vrátila moje žena z Číny (byla navštívit naši dceru, která tam studuje mandarínštinu). Přepadla jí tam zdravotní indispozice, na kterou se u nás předepisují silná antibiotika (pání lékaři prominou můj neobratný lékařský slovník). V místní lékárně jí dali dva různé přípravky i s návodem na užívání, pěkně malované krabičky s obrázky, a krom několika arabských číslic na nich byly samé čínské znaky, nic k přečtení ani v žádné jiné řeči. A ejhle, jak je dnes ta technika chytrá, použil jsem překladač v mobilu (mimořadně, mám čínský), a tak jsem se dozvěděl, že jsou oba přípravky určeny k použití, jež bylo potřeba.

Přátelé, užívejte si ještě závěru léta i nastupujícího podzimu. Přeji Vám vše dobré.

S úctou a v pokoře  
Josef Pohůnek

# SVĚDĚNÍ KŮŽE

MUDr. Nadezdha Brabcová Vidolova

Dermatovenerologická klinika 2. LF UK a Nemocnice Na Bulovce

## CO JE TO SVĚDĚNÍ KŮŽE?

Svědění kůže je nepříjemný pocit, jehož výsledkem je potřeba se poškrábat. Medicínský termín pro svědění je pruritus (lat. prurio – svrbět).

Každý z nás měl někdy ve svém životě akutní pruritus, který je senzoricou odpovědí na podráždění a nutí člověka si odstranit z povrchu kůže parazita či jinou dráždivou látku. Pokud trvá pruritus dlouho, může to nejen negativně ovlivnit na kvalitu života, ale být i signálem, že něco není s organismem v pořádku. Proto je důležitá správná diagnostika a následná léčba.

Pruritus je nejčastějším symptomem kožních nemocí. Mezi nejčastější příčiny svědění patří ekzémová onemocnění, alergické reakce, poštipání hmyzem, bakteriální, mykotické a virové infekce. U těchto chorob je charakteristický klinický náález, proto v případě, že se objeví kožní projevy, je vhodné vyhledat praktického lékaře či dermatologa k určení správné diagnózy a léčby příčiny svědění.

Častou příčinou pruritu je i suchost kůže, typická obzvláště u starších pacientů. Je to dáno tím, že kožní bariéra postupem času ztrácí své možnosti regenerace. Pokud trvá dlouhodobě pocit svědění bez přítomnosti vyrážky a domácí léčba nepomáhá, příčinou mohou být onemocnění vnitřních orgánů.

Až 80 % pacientů na hemodialýze s chronickou renální chorobou trpí na chronický pruritus. Pro urychlení léčby a snížení svědivosti je v těchto případech důležité i dodržování nízkoproteinové diety.

Pruritus je také raným symptomem cholestázy, neboli porušení odtoku žluči. Nejčastější příčinou jsou žlučové kameny a situaci komplikují i nádory blízkých tkání a poškození jater, například vlivem léků, alkoholu nebo infekční hepatitidy. Další choroby, u kterých je častým symptomem pruritus, jsou nádory, krevní a lymfoproliferativní choroby, neurologická onemocnění nebo stres.

Mezi nežádoucí účinky různých medikamentů patří i pocit svědění. Nejčastěji je přítomna současně vyrážka na trupu a končetinách, ale v některých případech mohou kožní projevy zcela chybět. Klasickým příkladem léků, které mohou způsobovat svědění, jsou allopurinol, beta blokátory, opioidy, statiny a antimalarika. Svědění se ne vždy objevuje ihned po požití nového léku, může nejprve být období bez pruritu. Potom je tendence přetrvávání pocitu svědění i po vysazení léku.



Další příčinou svědění kůže může být těhotenství. Okolo 20 % těhotných žen pociťuje pruritus. Ačkoli nejčastěji se jedná pouze o suchou kůži, existují i stavy charakteristické pouze pro graviditu. Mezi ně patří jednak zhoršení předcházejících onemocnění (atopická dermatitida, jednak kožní nemoci v těhotenství (např. pemphigoid gestationis).

### **Mohu se poškrábat?**

Škrábání nebo jiná mechanická odpověď na podráždění, vede k potlačení svědivosti. Dochází buď k poškození nervových zakončení v kůži nebo k nahrazení pocitu svědění jiným vjemem, např. silným pocitem bolesti.

- Škrábání obvykle vede k nekonečnému cyklu „svědění – škrábání - více svědění“.
- Škrábání má pouze dočasný zklidňující efekt a nepřispívá k odstranění primární příčiny. Místo toho vede k porušení kožního krytu, které může být komplikováno sekundární infekcí kůže (obvykle bakteriální). Následkem mohou být i poruchy pigmentace kůže (hyperpigmentace).

### **Co dělat při svědění kůže?**

Při silném svědění lze použít studené obklady, chladicí polštářky, led v sáčku či postižené místo oplachovat studenou vodou. Nedoporučuje se sprchovat horkou vodou, chladná voda pokožku zklidní lépe.

### **Lze pocitu svědění zabránit?**

Nejlepší způsob prevence pruritu je pravidelná péče o pokožku:

- Promazávat kůži hydratačními prostředky, zklidňujícími gely a emulzemi. Vhodné jsou krémy s nízkou koncentrací močoviny (urey).
- Vhodné je pravidelné používání fotoprotektivních prostředků (krémy proti sluníčku) jako prevenci proti spálení kůže.
- K mytí svědivé kůže jsou vhodné prostředky s přísadou olejů, nikoli oběžná mydla.
- Je vhodné dbát na oblečení - vyhýbat se látkám jako jsou vlna a syntetické materiály a lépe nosit bavlněné oblečení a používat bavlněné ložní prádlo.

V případě, že správná péče o kůži nepomáhá, přijde na řadu celková léčba. Antihistaminika jsou nejčastěji předepisované léky na tlumení pruritu. Existují dvě generace antihistaminik. Rozdíl je v jejich účinnosti na centrální nervový systém. První generace ovlivňuje nervový systém, proto se nedoporučuje užívat při činnostech vyžadujících pozornost (K té skupině patří například dimetinden (Fenistil), jenž je volně prodejné, existuje ve formě tablet, gelu a kapek). Druhá generace antihistaminik již tento vliv nemá. Mezi volně prodejné léky z druhé generace patří levocetirizine a loratadine (např. Analergin Neo, Claritine/Flonidan). Ačkoli jsou tyto léky dostupné bez předpisu, v případě těhotenství je třeba jejich užívání nejdříve konzultovat se svým lékařem. U silného a dlouhodobého svědění je třeba, aby léčbu řídil lékař. Využívají se různé skupiny léků - někdy pomáhají i neuroleptika, antidepresiva či jiná antipsychotika. Tyto léky mají ovšem i negativní vedlejší účinky.

Ke zmírnění svědění lze využít u některých diagnóz i fototerapii neboli světloléčbu. Tato fyzikální metoda je velice účinná u pacientů s renálním pruritem a u pacientů s HIV/AIDS. Dále je s úspěchem využívána u starších pacientů, pacientů s různými svědivými dermatitidami a systémovými onemocněními.

Základem úspěšné léčby pruritu je ale vždy nejprve správná diagnóza nemoci, která pruritus způsobuje. Následně lékař vybere terapii podle klinického nálezu, anamnézy, celkového zdravotního stavu, užívaných léků a výsledků laboratorního vyšetření .

**Pruritus není život ohrožující onemocnění. Pokud trpíte svěděním, vyzkoušejte nejprve některé z osvědčených metod popsanych výše. Pokud svědění přetrvává, navštivte svého praktického lékaře.**

## OZDRAVNÝ POBYT BAŠKA VODA 2018

Hana Přikrylová

V letošním roce se několik členů SPAE, z různých měst naší republiky, zúčastnilo ozdravného pobytu v Bašce Vodě! Někteří odjížděli z Prahy, Hradce Králové, Brna a další účastníci zájezdu z Ostravska se k nám připojili přímo v Bašce Vodě.

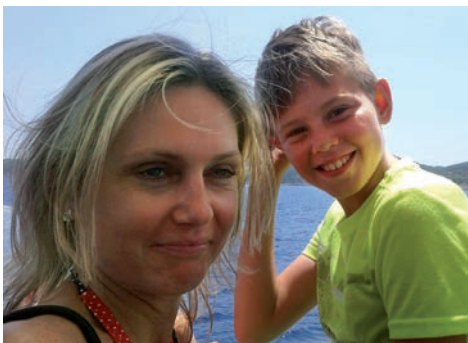
V autobuse panovala báječná nálada a všichni se těšili, že nám 14 denní pobyt u moře pomůže a naše kůže se poléčí. Cesta do Chorvatska utíkala celkem rychle a ráno přijíždíme do Splitu, kde zanedlouho vidíme nádherné Jadranské moře a také Biokovo.

Po příjezdu do Bašky na nás čekala delegátka Drahuška a odcházíme s těžkými kufry do penzionu. Někteří byli nedočkaví a hned vyráželi k moři

na koupání. Měli jsme opravdu nádherný výhled na moře a na všechny atrakce, které na něm jsou.

Také naši tři chlupci, Vlastík, Rosta a Václav vyjeli na moře na motorovém člunu. Zkouška odvahy! Většina z nás se vypravila lodí na Ostrov Brač, počasí nám přálo, čekala nás pěkná prohlídka a také koupání v moři. Na závěr výletu pro nás posádka lodí připravila pečené makrely, salát a víno. Všichni spokojeně odjížděli zpět do Bašky. Čas nám rychle utíkal. Večer jsme žili atmosférou fotbalu (probíhalo Mistrovství světa v Rusku) a moc jsme přitom fandili Chorvatům, nebo jsme trávili večery společným posezením na terase.

Parta byla báječná, nikomu se nic vážného nepříhodovalo. Zůstaly nám krásné vzpomínky a poléčená kůže. Budeme se těšit, že v roce 2019 pojedeme na ozdravný pobyt zase....



# 7 MÝTŮ O HUBNUTÍ. POZOR NA NĚ, KVŮLI NIM TLOUSTNEŠ

<https://www.femina.cz/>

Máš dokonale nastudované všechny odborné rady k hubnutí, cvičíš, snažíš se žít zdravě, ale ta zatracená kila ne a ne jít dolů? Možná se držíš zuby nehty zažitých mýtů, díky kterým naopak můžeš nějaké to kilo přibrat.

## **MÝTUS č. 1: PO DIETÁCH SE HUBNE!**

Omyl! Dietářky paradoxně tloustnou více. „Zdravý životní styl je o tom, že člověk přesně ví, co a v jakém množství kombinovat a pak jíst a je mu dobře. Dieta je naopak pro mnohé synonymem pro něco radikálního, bolestivého, nepohodlného. To, co budou muset zkrátka nějak přežít. Většina diet, které jsou založeny na záruce rychlého zhubnutí, jsou v podstatě o tom, že nebudete jíst. Nebo zcela vynecháte přílohy. Ano, může pak dojít k úbytku váhy, ale vždy se tak děje s velkým JO-JO efektem. Ženy, které za svůj život vyzkoušely mnoho diet, pak mají ve většině případů trvalé problémy s nadváhou a také se špatnou funkcí metabolismu. Diety nedržte, jezte zdravě!“ doporučuje výživový specialista Martin Škába.

## **MÝTUS č. 2: SALÁTY A JÍDLO BEZ PŘÍLOH JSOU NUTNOSTÍ**

Ženy často nejí přílohy a dávají si spíše saláty, jen občas maso nebo sýr či zeleninu. Ale pozor: když nekonzumujeme přílohy, tedy zdroje sacharidů (rýže, kuskus, těstoviny, brambory, bulgur, čočka, quiona, cizrna, fazole, pečivo apod.), dochází k tzv. ketóze, kdy se využívá energie z tukových zásob. Tělo se tehdy velice silně zatěžuje a ničí.

„Tato metoda má svoje opodstatnění, ale musí se dělat pod dozorem odborníka a maximálně čtrnáct dní! Rozhodně ne měsíce či dokonce řadu let! Velmi tím ublížujete svému tělu a můžete si trvale poškodit metabolismus. Navíc: mnohdy už po měsíci nedochází stejně k žádnému úbytku tuku. Po čase dojde k mnohem silnějšímu nabírání tukových zásob,“ varuje odborník.

## **MÝTUS č. 3: MALÉ PORCE = KILA DOLŮ**

Další omyl. Malé porce totiž nefungují. Tělo je pak neustále ve stresu, protože mu chybí bílkoviny, sacharidy, tuky, vláknina, vitamíny, minerály, fytoživiny i enzymy. A i malou porci si tělo uloží do tukových zásob, což vede k nadváze, nesprávnému rozložení tuků a svalů v těle a k poškozování

metabolismu. Lepší je, když rozložení stravy zkonzultuješ vždy individuálně s odborníkem.

#### **MÝTUS č. 4 : RÝŽOVÉ A KUKŘIČNÉ CHLEBÍKY JSOU DIETNÍ**

Další omyl. Všechny tyto rádoby dobroty se mění na tuky. „Často vidím ženy, jak si pochutnávají na tzv. „polystyrénech“, rýžových a kukuřičných chlebíkách. Myslí si, že po nich nepřiberou. Stejně je tomu s nízkotučnými potravinami, které vyhledávají. Avšak pozor: Existuje pojem glykemický index – číslo udávající rychlost vstřebatelnosti cukrů z dané potraviny do těla. Rýžové a kukuřičné chlebíky ho mají vysoký a rychle se „přeměňují“ na tukové zásoby. Proto je nutné je jíst se zeleninou a s bílkovinami,“ upřesňuje Martin Škába.

#### **MÝTUS č. 5: SŮL NEMÁ NA HUBNUTÍ VLIV**

Možná tě to překvapí, ale přibírá se i solením. Většina lidí dnes solí příliš mnoho. Když vaří i v potravinách s vysokým obsahem sodíku (uzeniny, instantní polévky, slané pochutiny, tvrdé i tavené sýry, minerální vody apod.). Kvůli sodíku dochází ke zvýšenému transportu vody do mezibuněčných prostor. Nepřibíráme tuk, ale hmotnost se zvyšuje. U mnoha žen to je klidně i několik litrů vody v těle navíc a tím pádem několik kilogramů nahoře a to přeci nechceš, nebo jo?

#### **MÝTUS č. 6 : KÁVA JE VE ZDRAVÉM JÍDELNÍČKU TABU**

Čaj nebo káva (nejlépe hned několik) je pro většinu lidí nutností, bez ní si totiž nedokážou svůj den představit a ani při hubnutí si ji nemusíš odpírat. „Problém nastává se slazením, protože většina lidí používá bílý rafinovaný cukr.“ říká Martin. „Z mých průzkumů vyplývá, že vytížení lidé se stresovou prací zvládnou i šest káviček denně, každý šálek minimálně se dvěma cukry. To je za den 60 g cukru (!), který se někde v těle uloží jako tukové zásoby a ještě přispívá k rozvoji cukrovky. Je lepší používat pravý třtinový cukr anebo ještě lépe stévií.“

#### **MÝTUS č. 7: CVIČÍM A VEČER NIC NEJÍM**

„To je velký omyl! Často se vám stane, že i když cvičíte, nehubnete, protože se pak správně nestravujete. A jak na to? Do 15 minut po cvičení si dejte kousek ovoce (čerstvého nebo sušeného). Po 30 minutách po cvičení si dopřejte proteinový nápoj (měl by být bez umělých sladidel jako aspartam, acesulfam, sucralosa) či proteinovou tyčinku (bez přidaných cukrů, sladidel a konzervantů – nejlépe v Raw kvalitě). Toto dodržujte, i když se cvičením skončíte ve 20 nebo ve 21 hodin,“ doporučuje Martin Škába.

# NEJLEPŠÍ SMOOTHIE DRINKY. JAKÉ PÍT A V JAKOU DOBU?

<https://www.femina.cz/>

**(Poznámka redakce:** Smoothie je mixovaný nápoj s hlavní složkou tvořenou syrovým ovocem, nebo zeleninou (či kombinace obojího) a s dalšími možnými složkami jako jsou voda, led, mléčné produkty (mléko nebo jogurt) a sladidly (zejména med). **Zdroj: wikipedia.org**)

Smoothie je poslední dobou všude, kam se podíváš. Ale kdy ho vlastně pít a kolik ho můžeš za den vypít? Pití smoothie má svá pravidla, a rozhodně bys o nich měla něco vědět, než si upravíš jídelníček.

Rozmixovaný drink má řadu výhod, ale pořad je to jídlo, i když to vlastně pijeme. A pozor si musíme dát také na to, ve kterou denní dobu si ho dopřáváme. Poslat do svého těla před spaním velké množství fruktózy je k ničemu. Poradíme ti, kdy a jaké smoothie pít.

## NÁLOŽ ZDRAVÍ V JEDNOM NÁPOJI

Smoothie je rozmixovaný nápoj z ovoce či zeleniny, a mohou se do něj přidat oříšky či semínka. Kombinuje se buď s vodou nebo s mlékem či jogurtem. Je mnohem výživnější a zdravější než čerstvý džus, který je vlastně jen šťáva a potřebné dužiny v něm nezůstávají. Smoothie drinky obsahují vlákninu a jsou doslova vitamínovou bombou, podporují trávení a zvyšují imunitu.

## NEPŘEHÁNĚJ TO

Ale všeho s mírou, rozhodně není dobré nahradit svůj dosavadní jídelníček jen smoothie drinky. Možná jsi to netušila, ale tyto nápoje jsou nejvhodnější pro sportovce, kteří potřebují rychlý přísun energie, protože jí hodně vydali. Pro netréované jedince ale každodenní popíjení smoothie drinků může být problém, a to zejména u ovocných, které zatěžují ledviny i játra, a to nemluvíme o kilech navíc. Takže pokud sedíš celý den v kanceláři, nepřeháněj to s nimi.

## TOLIK OVOCE OHROZÍ TVOU FIGURU

Každopádně si sem tam ovocný drink dát můžeš. Jen si dej pozor, kdy co piješ. Ovocné smoothie je sice velkým zdrojem vitamínů, ale v ovoci je také velký podíl fruktózy a přílišné pití těchto drinků ti může přihrát hned několik

kil navíc. Samozřejmě, že ovoce je zdravé, ale je rozdíl, když sníme jedno či dvě jablka a máme dost nebo si do mixéru naházíme těch jablek víc a přidáme ještě dva banány a pomeranče. Pokud si tuto kalorickou bombu dopřeješ jako ranní restart, tak je vše v pořádku, ale rozhodně tento nápoj neber jako osvěžení po práci.

## **VŽDY MÍSTO JÍDLA, NE K NĚMU**

Smoothie drinky se staly populární pro svou jednoduchost a praktičnost. Jak jinak by lidé do sebe dostali tolik zdravých potravin? Ale vždy bys tento pokrm měla brát jako jídlo a ne jako pití. Zeleninový nápoj klidně může nahradit oběd. Když smícháš špenát s mrkví a řapíkatým celerem, tak máš chutný oběd, který se hodí zejména, když jsi celé dopoledne proseděla v kanceláři.

## **KOLIK TOHO VYPÍT?**

U smoothie drinku je výhoda, že do sebe dostaneme potraviny, které bychom jinak do sebe nedostaly. Jen ruku na srdce, když si dáš zeleninovou přílohu, sníš ji celou? Kolikrát nám stačí jedna paprika, a máme pocit, že jsme měli zeleniny ažaž. U ovoce to samé. Sníme dvě jablka či jeden pomeranč a stačí nám to. Ale u smoothie drinků najednou do sebe dostaneme tolik ovoce a zeleniny, které jinak nesníme ani za týden.

Je to sice zdravé, ale je toho moc. Takové množství zatěžuje játra a kila jdou vesele nahoru. Nejzdravější je zkrátka jíst stravu v pevné podobě. Ale když už pijeme rozmixované drinky, tak si vždy musíme říct, kolik ovoce v něm je a hlavně jaké. Neměla bys vypít zkrátka více, než bys byla schopna sníst. Problém při pití smoothie je, že ti tělo nedá signál, že už je syté. Když žvýkáš pevnou stravu, dostává tak mozek informaci, že už tělo nepotřebuje více. U tekuté stravy tohle ale neplatí. Myslet bys na to měla při přípravě pokrmu.

Nejlepší je ovocné smoothie pít po ránu a to stoprocentní ovocné si dopřát jen jednou za čas. A kdy? Třeba, když na tebe něco leze nebo jsi unavená a potřebuješ rychle nakopnout.

## **OVOCNÉ SMOOTHIE K OBĚDU? ANO, ALE PŘIDEJ BÍLKOVINU**

Pokud si dáš zeleninové smoothie, hravě tím nahradíš oběd. Ale i ovocný nápoj si můžeš dopřát k obědu, když ho smícháš s jogurtem či mlékem, dostaneš tak do jídla i potřebné bílkoviny. Ty najdeš také v semínkách či oříšcích. Čistě ovocné smoothie pij jen ke svačině, protože ti nenahradí plnohodnotné jídlo. A to spíše k té dopolední, odpoledne si ovocný nápoj dávej pouze tehdy, čeká-li tě ještě nějaká fyzická zátěž.

# ZABIJÁCKÉ TUKY CHCE WHO DO PĚTI LET VYMÝTIT

<http://www.ceskatelevize.cz/ct24>

## Zdravotníci varují před margaríny i rychlým občerstvením

Světová zdravotnická organizace (WHO) představila plán na vymýcení průmyslově vyráběných trans mastných kyselin z globální produkce potravin. Látky zvané rovněž trans tuky jsou pro svou trvanlivost oblíbené u výrobců smažených a pečených potravin či různých svačinek, konzumentům ale škodí. WHO odhaduje, že každoročně způsobují více než půl milionu úmrtí na srdeční a cévní onemocnění.

Odstranění nepřirodních trans tuků z našich jídelníčků je jednou z priorit WHO v návrhu strategického plánu pro činnost organizace v letech 2019 až 2023. Jako návod pro dosažení tohoto cíle má sloužit nový akční plán **REPLACE** („nahradit“) sestávající ze šesti obecných zásad. Jednou z nich je prosazovat nahrazování trans mastných kyselin „**zdravějšími tuky a oleji**“, další například vytvořit regulace, které by průmyslové výrobě škodlivých látek zamezily.

„Zpracování šesti strategických zásad balíčku REPLACE pomůže dosáhnout eliminace trans tuků a představuje významné vítězství v globálním boji proti kardiovaskulárním nemocem,“ uvedl v prohlášení generální ředitel WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus.

Používání zdravějších náhražek za trans mastné kyseliny podle WHO neovlivní cenu ani chuť příslušných výrobků. Řada bohatých států již limity na obsah industriálních trans mastných kyselin v balených potravinách zavedla, popřípadě zakázala ztužené oleje, které jsou hlavním zdrojem této nezdravé přísady.

Za příklad dává WHO v první řadě Dánsko, které jako první schválilo zmíněná omezení. „Obsah trans tuků v potravinách se dramaticky snížil a počet úmrtí na kardiovaskulární onemocnění klesl výrazněji než ve srovnatelných zemích OECD,“ napsala o situaci v Dánsku WHO.

## Čím škodí trans tuky?

Trans mastné kyseliny se přirozeně vyskytují pouze v mléčných výrobcích a mase přežvýkavců a průmyslově se vyrábějí procesem zvaným hydrogenace,



respektive ztužování. V potravinářském průmyslu se používají od 50. let minulého století. Najít se dají v mnoha druzích potravin – zejména v polotovarech a předpečeném pečivu, olejích na smažení a margarínech na pečení, v krekrech či sušenkách a v neposlední řadě také v řadě jídel z rychlého občerstvení.

„Trans tuk je zbytečná toxická chemikálie, která zabíjí, a není žádný důvod, proč by jí měli být lidé po celém světě nadále vystavováni,“ řekl bývalý šéf amerického střediska pro kontrolu a prevenci nemocí CDC Tom Frieden. Podle WHO zvyšuje **jídelníček bohatý na trans tuky riziko srdečních potíží o 21 procent**. Podle mnoha studií totiž zvyšují cholesterol a urychlují aterosklerózu.



# PLNOHODNOTNÉ MLIEKO CHRÁNI PRED INFARKTOM, MOZGOVOU PRÍHODOU

[www.biosferaklub.info](http://www.biosferaklub.info)

Závery vedeckej štúdie vykonanej vedcami z Univerzity v Houstone hovoria, že niektoré druhy mliečného tuku môžu dokonca zabrániť vážnej mozgovej príhode s ťažkými následkami. Výskumu sa zúčastnilo 3000 ľudí vo veku 65 rokov a viac, ktorým merali hladiny troch rôznych mastných kyselín obsiahnutých hlavne v mliečnych výrobkoch. Merania prebehli v roku 1992 a následne opakovane po šiestich a trinástich rokoch.

V priebehu výskumu sa tiež hodnotilo koľko biomarkerov mastných kyselín prítomných v mliečnom tuku je spojených so srdcovými ochoreniami a úmrtnosťou zo všetkých príčin v priebehu 22 ročného obdobia. Podľa tejto metodiky merania, na rozdiel od bežne používanej evidencie spotreby mliečnych tukov podľa osobného odhadu, je možné získať najobjektívnejšie pochopenie dlhodobého vplyvu zodpovedajúcich mastných kyselín.

Ukázalo sa, že ani jeden z typov mastných kyselín nebol spojený s celkovou úmrtnosťou. V skutočnosti sa zistilo, že jeden typ mastných kyselín bol dokonca spojený s oveľa nižšou úmrtnosťou na kardiovaskulárne ochorenia. Navyše, ľudia dodržiavajúci diétu s vysokým obsahom mliečnych mastných kyselín boli vystavený o 42 % nižšej pravdepodobnosti rizika úmrtia na mozgovú príhodu.

V súčasnosti mnohí lekári odporúčajú používať nízko-tučné mliečne výrobky a potraviny s nízkym obsahom tuku, vrátane mlieka, syra, jogurtov. Ale vedci varujú, že mliečne výrobky s nízkym obsahom tukov obsahujú veľké množstvo rôznych prísad, čo môže viesť k zhoršeniu stavu kardiovaskulárneho systému a procesov metabolizmu.

„Podľa našich zistení získaných dlhodobým vedeckým výskumom je potrebné prehodnotiť súčasné odporúčania pre konzumáciu plnohodnotných mliečnych výrobkov, ktoré sú bohatým zdrojom živín, ako sú vápnik a draslík. Tieto látky sú nevyhnutné pre zdravie nielen v detstve, ale po celý život a hlavne v staršom veku, keď sú bežné ochorenia typu osteoporózy viac rozšírené,“ povedala autorka štúdie, kandidátka lekárskeho vied Marcia Otto. Výsledky výskumu boli publikované v *American Journal of Clinical Nutrition*

# PREČO JE DÔLEŽITÁ ROZCVIČKA?

[www.biosferaklub.info](http://www.biosferaklub.info)

1. Človek má 639 svalov. Ranná rozcvička by ich mala všetky „umyt“ krvou. Ako hovorili lekári na Východe: „Srdce je hlavným svalom, ktorý má 639 pomocníkov“. Existuje pravidlo 639+1: „Pomôž svojmu srdcu prácou všetkých 639 pomocníkov a budeš žiť dlho a bez chorôb.“ Pokiaľ nepomôžete svalom, tak všetka záťaž padne na srdce, ktoré sa za týchto podmienok rýchlejšie vyčerpá a starne. Ranná rozcvička je predovšetkým prevencia kardiovaskulárnych chorôb.
2. Práca svalov je druh pracovného stretnutia majstrov veľkej továrne. Ak sa neuskutoční, tak plány nebudú skoordované a dôjde k zmätku v distribúcii bio energie medzi orgánmi.
3. Reflexný vplyv z kontrahujúcich svalov stimuluje životne dôležitú činnosť orgánov a tkanív produkciou dodatočnej energie. Pokiaľ táto dodatočná podpora nie je k dispozícii, tak sa orgány rýchlejšie opotrebávajú



4. Posilňuje sa činnosť kapilár. Kapiláry sú druhým srdcom organizmu. V 1 mm brušných svalov v stave kludu je možné napočítať až do 60 kapilár. Po dobre vykonanej rannej rozcvičke ich je už približne 120, pritom

sa priemer každej kapiláry zdvojnásobí. Vieme, že svaly tvoria asi 50 % telesnej hmotnosti, preto je dôležité, aby táto polovica buniek organizmu dostávala dostatok energie cez kapiláry.

5. Ľudia zapojení do fyzickej aktivity majú nižšiu viskozitu krvi ako ľudia, ktorí vedú pasívny spôsob života. Nie je potrebné riešiť rôzne diéty a výživové doplnky, ale v prvom rade je nutné si vytvoriť ranný fyzický tréning a všetko sa normalizuje automaticky. Okrem toho sa zlepši zásobovanie krvou odľahlých častí tela, zlepši sa metabolizmus cholesterolu, a to je už prevencia aterosklerózy, posilní sa celková imunita organizmu a sexuálna potencia.
6. Pamäť a pozornosť sa stávajú stabilnejšími. Existuje priama závislosť medzi duševnou aktivitou a úrovňou fyzickej kondície. Ranná hygienická gymnastika spôsobuje napríklad obnovu práceschopnosti po spánku, tréning kardiovaskulárneho a respiračného systému, normalizuje bioenergetiku organizmu, podporuje optimálny obeh lymfy a rýchlejšiu elimináciu opuchov.
7. Fyzické cvičenie môže nahradiť veľa liekov, ale žiadny liek nemôže nahradiť fyzické cvičenie.



# KOSMETIKA PŘÍRODNÍ, BIO, RAW... VYZNÁŠ SE V TOM?

<https://www.femina.cz/>

Přírodní, bio, veganská, raw... nenech se mýlit, řeč není o potravinách nebo kuchyních, ale o kosmetice. Jaký je mezi nimi rozdíl a co bys měla hledat na obalu, abys nesáhla vedle? Tady máš malý manuál, který se ti při nákupu bude určitě hodit.

Vysoký výskyt alergií, rakoviny a dalších nemocí označovaných jako civilizační nás vede k poznání, že s naším světem je něco špatně. Že s tím, co dýcháme a dáváme si do a na tělo, není všechno úplně v pořádku. A to je důvod, proč se obracíme tam, odkud brali naši předci úplně vše – k přírodě. Zároveň jsme ale zavaleni novými názvoslovími, které nám mají pomoci ty zaručeně zdravé produkty poznat. Ale kdo se v tom má vyznat?

Snažíš se žít zdravěji? Kupuješ bio potraviny a navštěvuješ farmářské trhy, abys měla jistotu, že tvé tělo dostává co nejzdravější potravu? A co kosmetika? Kůže je největší orgán našeho těla a má velkou absorpční schopnost. Proto kromě jídla, bys měla dbát i na to, čím se myješ, mažeš a jaký užíváš šampon.

## JISTOTOU JE CERTIFIKACE

Současná legislativa v případě kosmetiky nijak neupravuje používání označení bio, přírodní atd., to znamená, že se mohou užívat bez nutnosti certifikace. Je tedy možné si koupit kosmetiku s označením bio, co vůbec není bio. Velkou a vlastně jedinou pomůckou při výběru tak jsou různé certifikáty, protože jejich udělení už podléhá testování výrobku. Mezi nejznámější certifikáty patří: NaTrue, Cosmos Natural/Organic, Kontrolovaná přírodní kosmetika – BDIH, EcoCert, Soil Association, Bio Eco Cosmesi nebo česká CPK...

Další otázkou je testování na zvířatech. Často se stává, že finální výrobky sice testované nejsou, ale složky v nich použité testováním na živých objektech prošly. Firmy také často zamlčují, že na zvířatech testují v jiných částech světa (například v Číně, kde je testování kosmetiky na zvířatech povinné). Jistotu ti dá certifikát HCS/HHPS. Vyjádření výrobce na obalu, že výrobek nebyl testován nic neznamená...

## **DŮLEŽITÉ JSOU ÚČINNÉ LÁTKY**

Při nákupu kosmetiky je třeba mít na paměti, že ne všechny syntetické látky jsou škodlivé a ne každá přírodní je účinná. Pokud jsou použity správné ingredience a vynechány ty zbytečné a zatěžující, mezi které například patří syntetické parfémy, silikony, parabeny, ftaláty, kyselina boritá a barviva, může ti i běžná kosmetika velmi prospět.

Vždy se proto snaž vyhledávat výrobky s co nejvyšším obsahem účinných látek a minimem zbytečného balastu. Vyplatí se nejdříve vyzkoušet vzorek a sledovat, jak na něj bude pokožka reagovat.

Pojďme se podívat na nejběžnější označení kosmetiky s tím, co by měly splňovat.

### **PŘÍRODNÍ KOSMETIKA**

Jako přírodní kosmetika jsou označovány výrobky, které obsahují pouze látky z rostlinného či minerálního zdroje nebo živočišného původu získané povolenými způsoby, tedy oleje, tuky, vosky, rostlinné výtažky či minerální soli přírodního původu. Přírodní kosmetika nepoužívá minerální oleje, sulfáty, silikony, barviva, vonné syntetické látky... Nicméně může obsahovat v minimálním množství i syntetické látky a nemusí pocházet z kontrolovaného zemědělství.

Pozor na tzv. kosmetiku s obsahem přírodních látek, jde pouze o marketingový trik, kdy jsou přírodní látky pouze doplňkem obsahu převážně syntetického původu.

### **BIO KOSMETIKA**

Látky použité při výrobě organické kosmetiky musí pocházet z kontrolovaného zemědělství, kde je zakázáno používání syntetických hnojiv a pesticidů. Také přísady GMO původu jsou zapovězené. V certifikovaných bio přípravcích se nesmí používat syntetické konzervanty, ropné deriváty, syntetická barviva nebo chemické parfémy.

### **VEGAN KOSMETIKA**

V takto označených výrobcích jsou pouze a jen složky rostlinného původu, které neprošly testováním na zvířatech v žádné z fází výroby. Certifikát uděluje britská nezisková organizace Vegan Society, která si klade za cíl zastavení devastace přírody a utrpení zvířat. Výrobky s jejím certifikátem také musí splňovat standardy Vegan Animal-free Standards.

## RAW KOSMETIKA

Musí splňovat všechny podmínky jako veganská, ale navíc nesmí složky při výrobě projít teplotou vyšší než 42°C.

# VZTAH K VLASTNÍMU TĚLU

<http://www.stob.cz/cs/home>

PhDr. Iva Málková, Bc. Tereza Beníčková

*Pokud žijeme 24 hodin denně ve schránce, kterou nenávidíme, nemůžeme prožít plnohodnotný život.*

Je to skutečně tak. **Vztah k vlastnímu tělu, tedy ten správný, zdravý a pozitivní, je důležitým předpokladem spokojeného prožívání.** I přesto není vůbec málo těch, kteří své tělo nepovažují za dostatečně dobré, za dostatečně hezké, nemají ho rádi, či ho dokonce nenávidí.

Velkou měrou k tomu přispívá i atmosféra a trendy ve společnosti, která obecně upřednostňuje štíhlost, krásu a mládí. Oproti tomu zdánlivé nedostatky a (naprosto normální) nedokonalosti jsou spíše upozadovány a překrývány. Setkáváme se dokonce s termínem „obezitofobní společnost“, ve které jsou osobám s vyšší tělesnou hmotností přisuzovány navrch i negativní osobnostní charakteristiky.

**Paradoxem je, že množství osob trpících obezitou narůstá, stejně tak jako stoupá incidence poruch příjmu potravy.** Jak je to možné? Ačkoliv to nemusí být na první pohled patrné, oba dva problémy, ač stojí na opačné straně spektra, souvisí úzce se zdravým a pozitivním vztahem k vlastnímu tělu a zároveň vyváženým vztahem k jídlu. Faktem je, že dnešní společnost zasáhla epidemie neurózy týkající se jídla a životního stylu. Náš přístup k jídlu není řízen hladem nebo pocitem sytosti, není řízen subjektivním prožíváním a potřebami, ale více či méně toxickým prostředím, a zkrácenými představami o ideálním těle. Pod tlakem, který na nás společnost vytváří, je mnohem snadnější vytvořit si negativní uvažování o vlastním těle a přiklonit se k jednomu či druhému extrému.

**A jak jste na tom vy? Máte své tělo rádi, nebo byste ho spíše rádi vyměnili za jiné? Pokud se radíte spíše k té druhé skupině, čtěte dál. Vytvořit si a udržet pozitivním vztah k vlastnímu tělu je totiž možné. Ba co víc, je to nezbytné. :-)**

**Jak se tvoří vztah k vlastnímu tělu.** Dítě nepříjde na svět s negativním vztahem ke svému tělu. Tělo se po narození stává nejdříve zdrojem pozitivních zážitků. Negativní hodnocení sebe sama si člověk vytváří později. Jaké dítě vlastně je, poslouchá nejdříve od svých rodičů, od jejich známých a dětí okolo sebe a brzy se uplatňuje společenské pojetí krásy. Když se opakuje jakékoli tvrzení stále dokola, mozek to přijme jak programový příkaz a člověk podle toho začne jednat.

**Problémem pak často není to, jak vaše tělo vypadá, ale právě to, jak se v něm cítíte.** Jak vnímáte své tělo a jaký k němu máte postoj, je náhled spíše subjektivní než objektivní a většinou je negativnější než náhled druhých.

## **PROČ DOCHÁZÍ K NEGATIVNÍMU VNÍMÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA**

### **Vliv okolí**

Člověk si vytváří obraz svého těla a vztah k němu v průběhu svého vývoje podle reakcí okolí. Mezi nevhodné reakce okolí patří i rodina, např. matka držící dietu. Ale mohou to být i další blízké osoby, často například trenéři, kteří chtějí, aby dívky s normální postavou hubly pod svoji biologickou váhu, učitelé tělocviku, kteří většinou nehodnotí sportovní výkony vzhledem k možnostem samotného dítěte, ale k normě, partneři, kteří chtějí mít dívku s postavou modelek atp.

### **Tělesná odlišnost**

Člověk si může nést negativní postoj ke svému tělu již z dětství či dospívání. Takový postoj vznikl tím, že se jedinec něčím odlišoval od ostatních. Upoutával pozornost, protože byl například nápadně velkého či malého vzrůstu, silnější, měl velký nos či silné akné, zkrátka vymykal se něčím z průměru a to bylo hodnoceno negativně.

### **Genetické dispozice**

Tak jako jsou lidé od přírody malí nebo velcí, chytří nebo hloupější, je též geneticky dáno, zda bude mít člověk dispozici být spíše silnější nebo spíše hubený. Kam až to člověk s dispozicí k obezitě dovede, záleží samozřejmě na jeho životním stylu, většinou však nemůže být úplně stíhlý. A pokud k tomuto nereálnému cíli směřuje a prožije život ve jménu diet, dopracuje se často k těžkému stupni obezity.

### **Negativní automatické myšlenky**

Negativní myšlenky mohou být odrazem obecnějších dysfunkčních sché-



mat typu: úspěch závisí na štíhlosti, jen štíhlí lidé mají úspěšné vztahy. Dysfunkční schémata potvrzují domněnku, že vzhled je primárně odpovědný za obtíže, jako je malá sebedůvěra, problémy ve vztazích apod. Obézní odkládají vykonávání určitých aktivit až na období „hezkého těla“, očekávají od redukce váhy jiný život ve všech oblastech (lepší se manželství apod.).

### **Vyhýbání se subjektivně nepříjemným situacím**

Člověk se vyhýbá situacím, ve kterých si uvědomuje svůj vzhled – sport, plavání, tanec, sexuální vztah, nákup oblečení, společenské příležitosti, pohled do zrcadla. Eliminace zátěžové situace vede ke krátkodobému uvolnění od stresu, ale neumožňuje to člověku cítit se méně úzkostným obecně a nenaučí ho to, že daná situace není tak nepříjemná. Po vyhnutí se zátěžové situaci poklesne napětí, a tak se toto nevhodné chování fixuje více a více.

### **Obsedantní zaobírání se svým tělem**

Hubnoucí si neustále prohlíží své tělo v zrcadle, měří se, váží se několikrát za den před WC a po WC, ujišťuje se o svém vzhledu, což někdy může vést ke krátkodobému uvolnění, ale dlouhodobě to spíše udržuje k tělu negativní postoj.

### **Špatná interpretace tělesných projevů**

Jako přírůstek tuku lze mylně interpretovat některé tělesné projevy: zadržování vody při menstruaci či po konzumaci slaných jídel, vzrůst váhy při zahájení pravidelné sportovní aktivity vlivem nárůstu svalové hmoty aj.

### **Jak získat pozitivní postoj ke svému tělu**

Vjem sama sebe není založen na realitě a objektivní skutečnosti, ale na pocitech, předsudcích, které automaticky přejímáte. Pokuste se uvědomit si svoji cenu, své přednosti, které ne vždy dokážete ohodnotit sami, natož je prosadit před ostatními. Pracujte na změně postoje k sobě, učte se mít rádi. Pokud se nemáte rádi, dostáváte se do bludného kruhu. Vyznačujete nespokojenost a nejistotu, což vaše okolí vnímá. Pokud se cítíte neatraktivní, vidí vás tak i okolí a vnějším světem jste pak hodnoceni negativně, což umocňuje vaše pocity méněcennosti a vede to ještě k větší nejistotě. Na druhé straně, pokud budete stavět cenu a hodnotu na tom, co si o vás myslí druzí lidé, povede to tomu, že ztrácíte hodnotu své osobnosti.

**Získávání pozitivního postoje ke svému tělu musíte trénovat zrovna tak, jako se učíte cizímu jazyku nebo hrát tenis.**

## **Trénink přijetí svého těla na základě změn v chování**

- Přestaňte se denně vážit, úplně to stačí jedenkrát za týden.
- Těžko můžete měnit negativně působící prostředí, ale je nutné si uvědomit tlak zevnějšku a zamyslet se nad tím, zda jsou reakce druhých oprávněné, nebo jen důsledkem nevhodného společenského klimatu. V každém případě trénujte, aby na vás tyto předsudky působily co nejméně.
- Nespoléhejte se na diety. Pokud se chcete cítit dobře, určitě toho nedosáhnete trápením se dietou.
- Pečujte o své tělo, dopřávejte mu jemné přípravky do koupele, masáže. Když se mu budete věnovat, budete citlivější k jeho potřebám.
- Zahrňte tělesnou aktivitu do svého života pro zábavu, ne jako trest. Často se cítíte špatně nikoli kvůli kilům navíc, ale kvůli absolutní netrénovanosti. Při sportování dávejte přednost činnostem probouzejícím ve vašem těle radost – procházkám, výletům s milou osobou, koupání apod.
- Nevyhýbejte se obávaným situacím. Udělejte si hierarchii situací od nejméně obtížných po nejobtížnější (např. při strachu ze svléknutí se do plavek a chůzi do bazénu může být nejméně obtížná situace „svléknutí župan v podvečer u bazénu a vklouznutí do vody“ až po „jdu v pravé poledne před zraky dospívajících po koupališti v dvojdielných plavkách a vstupuji do bazénu“). Vystavujte se těmto situacím postupně, dávejte si splnitelné cíle. Základem úspěchu je, abyste naplánovanou situaci zrealizovali a rozhodně se jí nevyhnuli. Opakovaným vystavováním se obávanému stavu bude napětí poklesávat, až pro vás zvládnutí situace nebude žádný problém. To se dobře trénuje ve skupině, v níž řešíte podobný problém a můžete se navzájem podpořit.

## **Trénink přijetí svého těla na základě změny v myšlení**

- Pokuste se, aby konverzace o hubnutí a tloustnutí nebyla vašim stěžejním životním tématem, přestaňte sledovat nabídky na zázračné diety.
- Mluvte k sobě láskyplně. Kdyby o vás někdo říkal, že jste nechutně tlustá a stehna se vám třesou jako sulc, byla byste ukřivděná, a přitom sama sebe takhle urážíte každou chvíli. Rozhlédněte se kolem sebe, i jiné ženy nosí těla různých tvarů a forem. Učte se tedy být tolerantní k tvarům svého těla minimálně tak jako k jiným věcem v životě. Nenechte si vnutit pokřivenou stupnici životních hodnot, kde se přečnuje nepřirozený tvar postavy.

- Přestaňte sledovat podle vás kritické partie (nejen v zrcadle, ale i při milování, na koupališti apod.).
- Naopak dívejte se každý den do zrcadla a najděte na svém těle alespoň kousíček – jakkoli malý –, který máte rádi. Často si o sobě opakujte pozitivní tvrzení, ať už ve vztahu k tělu, stravovacím návykům, vnitřní síle či k čemukoliv jinému. Nevadí, že jim zpočátku nevěříte, dostanou se častým opakováním do podvědomí a pak je bude brát v úvahu i vědomá mysl. Zalichotěte svému odrazu v zrcadle („Dnes vypadám moc dobře.“) a časem pochopíte, že je to pravda.
- Pokuste se na sobě nalézt pět pozitivních vlastností. Vybatve si, co se vám v uplynulém týdnu povedlo, uvědomte si své přednosti, pokuste se, aby z vás vyzařoval pozitivnější přístup k životu než obvykle. Učte se vážit si sama sebe. Napište si pět tvrzení, v čem jste dobrá, co umíte (např. mám hezký úsměv, dobře zpívám, umím šířit pohodu apod.). Pokud nevymyslíte alespoň pět tvrzení, nechte si poradit od ostatních. Někdy stačí bedlivěji naslouchat přátelům, často vám naznačují nebo přímo říkají, co se jim na vás líbí, ale vy to v rámci selektivního výběru informací neslyšíte.
- Učte se mít celkově pozitivnější přístup k životu. V dřívějších dobách lidé prožívali spoustu závažných stresových situací od hladomoru a válek po větší úmrtnost dětí a spokojené chvílky byly spíše výjimkou, kterých si však uměli cenit.

Pamatujte si, že tělo je víc než šaty. Je to domov, ve kterém žijeme. Nemůžeme ho vyměnit za mladší model, ale můžeme jej oceňovat a držet ho v dobrém chodu

A na závěr ještě jedna poslední rada: myslte jako štíhlí, jedněte jako štíhlí a stanete se štíhlými.

## POTRAVINY, KTERÉ BYSTE ROZHODNĚ NEMĚLI OMÝVAT PŘED VAŘENÍM

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

Takřka každý ví, že si má před jídlem umýt ovoce či zeleninu. Možná vás však překvapí, že jsou potraviny, které byste rozhodně omývat neměli. Můžete si tak vážně poškodit zdraví, ale také znehodnotit pokrm. Které to jsou?

## **Kuřecí maso**

Mnoho lidí věří, že když umyje syrové kuřecí maso před jeho zpracováním, odstraní z něj bakterie. To je však velký omyl. Studie financovaná americkým ministerstvem zemědělství prokázala, že oplachováním kuřete pod tekoucí vodou si můžeme způsobit zdravotní potíže.

Bakterie z masa se totiž dostanou do dřezu, na pracovní plochu a zachytí se na vašich rukách. A pak se snadno nakazíte třeba salmonelózou či kampylo bakteriózou.

Proto byste podle odborníků drůbeží maso rozhodně neměli umývat, rovnou ho dejte vařit či péct. Dostatečnou tepelnou úpravou se případné bakterie zničí.

## **Ryby**

Stejně jako tomu je u kuřecího masa, tak i mytí syrových ryb je nevhodné. Lidé však mají často pocit, že se tak zbaví zápachu a bakterií. Čerstvá ryba by rozhodně zapáchat neměla. Pokud je podle vás slizká a zapáchá, je to spíše starší kus, který byste neměli jíst.

A případných bakterií se opláchnutím ryby opět nezbavíte, naopak jen rozšíříte kontaminaci na jiné povrchy v kuchyni. Při přípravě používejte vždy prkénko, které máte jen na syrové maso a průběžně si pracovní plochu i nádobí umývejte horkou vodou a saponátem.

## **Červené maso**

U červeného masa to sice není tak rozšířené jako u kuřete a ryb, i tak někteří domácí kuchaři strkají syrový steak nebo žebra pod tekoucí vodu. Rovněž v tomto případě je to podle odborníků nevhodné.

Kromě toho, že si opět můžete rozšířit bakterie po kuchyni, navíc můžete zkazit i výslednou chuť masa.

## **Vejsce**

Když koupíte vejce, jsou pokryta ochrannou vrstvou, která izoluje bakterie a zabraňuje kontaminaci jiných potravin. Navíc chrání vejce před zkažením. „Vejce proto před jejich další kuchyňskou úpravou neumývejte,“ upozorňuje spotřebitele na svých stránkách Hygienická stanice hlavního města Prahy.

Pokud oplachujete vajíčka předtím, než je rozbijete nebo vaříte, odstraníte tuto ochrannou vrstvu a hrozí kontaminace. Navíc při mytí skořápek se opět,

stejně jako u oplachování masa, rozstříkují do okolí mikrokapičky s bakteriemi.

## Houby

Možná vás to překvapí, ale někteří lidé oplachují i houby. Ty ale podle odborníků stačí pouze očistit nebo otřít papírovou utěrkou. Pokud houby omýváte, změníte jejich chuť i konzistenci. Rychle do sebe totiž vodu nasáknou.

## ŽIVOT V PŘÍRODE MEDZI VEGETÁCIOU POMÁHA PREDCHÁDZAŤ DEMENCIU

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

Je známe, že život v prírode v prostredí lesov a parkov blahodarne pôsobí na psychiku, teraz sa ukazuje, že to môže zabrániť demencii. Španielski vedci zistili, že čas strávený medzi zelenými výsadbami pomáha zachovať zdravie mozgu a spomaľuje akýkoľvek pokles kognitívnych schopností.

Vedci z barcelonského Inštitútu globálneho zdravia sledovali desať rokov 6500 ľudí vo veku od 45 do 68 rokov žijúcich vo Veľkej Británii. Počas tohto obdobia sa trikrát preverovalo fungovanie ich psychických schopností hodnotením ich verbálneho a matematického uvažovania, plynulosti hovoreného jazyka, krátkodobej pamäte a tiež úroveň poklesu týchto funkcií počas sledovaného časového obdobia. Súčasne sa hodnotilo okolité domáce životné prostredie každého účastníka aj pomocou satelitných snímkov.

„Náš výskum ukazuje, že zníženie kognitívnych schopností po desiatich rokoch pozorovania bol o 4,6 % nižší u účastníkov žijúcich vo viac zelených oblastiach,“ povedala vedúca výskumu Carmen de Keijzer.

Existujú dôkazy, že riziko vzniku demencie a pokles kognitívnych schopností môže byť ovplyvnený negatívnymi environmentálnymi podmienkami, ako sú znečistenie ovzdušia, hluk, vrátane spôsobu života – nadmerný stres a chýbajúca fyzická aktivita.

Naopak, život v blízkosti zelených zón zvyšuje fyzickú aktivitu, znižuje stres a tiež znižuje škodlivé účinky znečistenia vzduchu a hluku. Vedci odhadujú, že podiel ľudí vo veku nad 60 rokov sa vo svete v rokoch 2015 až 2050 zdvojnásobí a očakáva sa podobné zvyšovanie počtu prípadov demencie.

„Hoci sú rozdiely v kognitívnom poklese pozorované v našej štúdii skromné na individuálnej úrovni, sú oveľa významnejšie, ak sa pozrieme na tieto údaje v rámci celej populácii ako celku. Pokiaľ sa táto tendencia potvrdí v budúcich štúdiách, naše výsledky môžu slúžiť ako dôkazový materiál pre ciele zásahy zamerané na zníženie kognitívneho poklesu starších ľudí žijúcich v mestských podmienkach,“ dodávajú vedci.

Stále nové výskumy potvrdzujú dôležitosť kooperácie človeka a prírody a dôležitosť výsadbí stromov a rastlín v obytných zónach. Je výborné, že takmer každý človek na základe týchto znalostí môže prispieť k svojmu a všeobecnému zdraviu občanov a zapojiť sa do výsadby zelene vo svojom blízkom okolí.

## VZPOMÍNKA

V červnu 2018 nás opustil navždy náš kamarád a dlouholetý člen SPAE Praha, pan Leopold Hejl, ve věku 90 let.

**Poldo, budeme na Tebe stále vzpomínat!**



(foto Portáš 2011, Polda je vľavo s manželkou).

Hana Příkrylová

## Měli byste vědět

Dlouholetý člen a předseda klubu Brno Miroslav Šebík ukončil v červenci 2018 členství ve SPAE. Klub Brno velice dobře fungoval, pořádal spoustu akcí, připravoval zázemí pro sjezdy. Pevně věřím, že si zvolí dobré nové vedení.

## Světový den psoriázy (WPD)

Výbor rozhodl, že letos 2018 nebudeme pořádat celostátní setkání členů SPAE při příležitosti Světového dne psoriázy dne 29. října. Akce je nákladná a v posledních letech byla účast členů mizivá.

## Sjezd SPAE 2019

Výbor uvažuje o uspořádání sjezdu SPAE zase v Třebíči, hotel ATOM. Datum sjezdu budeme volit po dohodě s vedením hotelu v období konec února, začátek března (bude upřesněno v příštím Zpravodaji).

## Žádost o dotaci

Výbor připraví a podá žádost na dotaci a) na přímořský ozdravný pobyt v Chorvatsku, b) na ozdravný pobyt v termálních lázních Harkány v Maďarsku. Jak probleskuje v tisku i TV, ministerstvo financí chce krátit poskytování dotací všem zainteresovaným. Přesto doufáme, že dotaci (po několikaleté pauze) dostaneme přiklepnutu.

## Články do Zpravodaje

V každém klubu se něco děje... To píšeme stále dokola. Podělte se s ostatními, pište, fotografujte. Prosím všechny přispívatele o články a fotky přes internet. Redakce není schopna vytahovat fotky z mobilu, k nim opisovat texty ze zpráv...

## 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).

### MALÁ VZPOMÍNKA NA BAŠKU

Anna Jirdová

Kdybych měla u postele diktafon, tak napíšu článek do půl zpravodaje. Ráno se probudím a je z toho pár řádků. Že jsme se těšili všichni na sebe, na moře, na výlety je jasné. Autobusy nás svázely z různých míst, takže kdo tam bude, jsme poznali až v Bašce.

První povídání proběhlo už v sobotu večer a tzv. seznamovací večírek byl v pondělí. A pak vlastně každý den. Jeden z nejsilnějších zážitků bylo MS ve fotbale. Protože momentálně jsme byli „doma“ v Chorvatsku, tak jsme pochopitelně fandili Chorvatům. Už to, že se dostali do finále, se slavilo po celém Chorvatsku. Žádný noční klid nebyl. Auta a motorky troubily a najely dost kilometrů. Na pobřeží hrála hudba, tančilo se a zakončení bylo krásným ohňostrojem. No a finále? To snad byl nalepený u televize každý. Nebylo hospody bez televize. Byly tonervy. Nakonec zápas Francie-Chorvatsko byl 4:2. Ale krásné stříbro se slavilo ještě víc. Nejen motorky, ale hasiči, sanitky, policajti, maškary jezdili Baškou a troubili. Nikoho v podroušeném stavu jsem neviděla. A zas ten nádherný ohňostroj, jaký u nás není. Byl to zážitek.





A sledovali jsme také návrat fotbalistů. Krása. Jinak jsme dřeli na pláži, chytali bronz, a protože sluníčko pálilo až-až, tak nás malinko chladila voda. Taky jsme si neodpustili náš oblíbený výlet lodí do Povlji, kde mimo krásného koupání nám kapitán připravil makrely, steaky, salát, víno. Všeho bylo dost a dost. Počasí nám opravdu přálo, vítr byl asi 2x. Krásná dovolená.

Děkujeme Haničce Přikrylové za zorganizování a starostlivost o svoje ovečky. Odjezd měl sice malý mínus, ale ten si připsala na svůj vrub paní Kopecká, vedoucí cestovky.

Takže, milá Hani, ještě jednou obrovské díky! A kamarádi, snad příští rok ahøj. (Doufám, že někdo dodá do Zpravodaje fotky.)



## PORTÁŠ 2018

Anna Jirdová

Při vzpomínce na letošní výstup na Portáš mám smutek v duši. Co se s námi děje? Když začínala naše setkání ve Vsetíně a na Portáši, měla jsem co dělat, abych pro všechny našla nějaké to lůžko. Bývalo veselo, zpívalo se a spát se nechtělo. To jsme platili za 1 noc 150 korun. Teda 300 za pátek a sobotu. Během cesty na Vsetín jsme měli tolik zážitků, že jsme o nich povídali na našich schůzkách i na velkých setkáních.

Setkání s kamarády ze Slovenska bylo vždycky upřímné a pěkné. Byli jsme šťastni, i když ze slovenské strany přišlo třeba jen 8 členů. Roky ubíhají a my jsme toto setkání brali jako pěkné zpestření roku. A jak to bylo letos? Členové se přihlásili, odhlásili, kluby na tento termín si dělají svoje klubové setkání, prazhenice, výlety. To se dá taky udělat třeba v květnu. Ale proč? Teď za ubytování na Nivce neplatíme nic. Jožka sehnal sponzora, který toto zaplatí. Už taky všichni nechodíme „od spodu“. To je, že nás Jožka nebo někdo s autem vyveze buď do půl kopce, nebo až nahoru. Protože léta běží, vážení a nohy a klouby už neslouží tak, jako kdysi. Co je ještě smutné? Nejen Ferko, ale i ostatní mi říkají: „Anička, to je vlastne vaša akcia, ale nás príde viac, my sa na vás tešíme a sme s vami veľmi radi“.



Letošní setkání bylo moc fajn. Z Brna byli 3 členové, za Prahu Lucka s rodinou a statečný Pepíno Paleček, který bojuje s těžkou nemocí. Nahoru na Portáš přišli ještě Hana a František, ze Vsetína Jožka, Milan a kamarád „malý Milánek“ – horolezec. A radost nám udělala i Bohunka Milková, nejstarší účastnice. Ta běhá s holemi jako čamrda! Tito s námi prožili i večer na Nivce. Ale pořád nás bylo pár proti Slovákům. Ochutnali jsme různé sladkosti, rozdali si malé dárky a vítězové různých soutěží dostali medaile.

Proč to píšu? Vlastně jen proto, že léta opravdu běží, a pokud můžete, přijďte příští rok a užívejte si nádherné přírody Beskyd, kamarádů a upřímného setkání.

Děk všem, co byli letos na Portáši a Kohútce.



## SPAĚ V LIPOVÉ LÁZNÍCH

Svatopluk Puda

V sobotu 26. května se v Lázních Lipová konaly slavnosti a zahájení lázeňské sezóny 2018. Mezi pozvanými hosty bylo i SPAĚ ČR. Časně ráno byl postaven stánek s propagačním materiálem (sedm chlapů to nakonec zvládlo) a celodenní odbornou konzultaci s hosty zajišťovaly hlavně členky SPAĚ ze všech klubů naší vlasti.



Bylo krásné počasí, na slavnost se přišlo podívat, a také navštívit náš stánek, spousta lidí. Nejen současní, ale i bývalí pacienti, lázeňští hosté a také občané z jesenického regionu.

Moc děkujeme všem zúčastněným členům za pomoc a chuť pro SPAE něco udělat.



## KLUB VYSOČINA

### KLUB VYSOČINA NA CHATĚ VE ŽĎÁRSKÉM POTOKU

Svatopluk Puda

V Jeseníkách po dlouhé zimě přišlo rázem v květnu letní počasí, a tak náš klub Vysočina podnikl víkendovou akci od 11. do 13. 5. na chatě Ferdinand v obci Stará Ves – Žďárský potok. Celou chatu (opravdu to stojí za to. Veškeré vybavení a komfort. Každý pokoj má sociálku a sprchu. Dále je tam bar a posezení, sauna, venkovní hřiště a ohniště... prostě paráda) jsme měli jen pro sebe, počasí nám přálo (opět děkujeme), takže jsme si víkend i s oslavou narozenin našeho člena a předsedy pořádně užili. O Žďárském Potoku je první zmínka roku 1561. Nedaleko odtud se zpracovávala železná ruda v hutích a hamrech. Dále je tu možnost vidět soubor lidové architektury s dochovanými, převážně roubenými a kamennými stavbami. Technickou památkou lze nazvat stále fungující elektrárna u Anenské huti. Na Podolském potoku se nachází ještě další dvě novodobé malé vodní elektrárny. Překrásný je výstup na hřeben Jeseníků přes chatu Alfrédka (v současné době vyhořelá) směrem na Jelení studánku, dále po hřebenovce buďto směrem na Skříteček, či k nejvyššímu vrcholu Moravy – Pradědu. Hora Praděd je vysoká 1492 m.n.m. a je nejvyšším vrcholem Jeseníků i celé Moravy.

Přejeme celému SPAE krásné léto, opálená těla bez lupenky a ekzému a podzim plný košů, či nůši s hříby. (sbírejte jen „opakované“ požitelné!)



## KLUB PARDUBICE

### VÝLET NA KOLECH ANEB ŠEST STATEČNÝCH

Václav Bajer

Přemýšlel jsem, jaký název dát tomuto povídání a jak vlastně začít. To známe všichni, kteří musíme občas něco písemného vytvořit, a hlavně, aby to povídání dávalo trochu smysl. Tak jsem se alespoň pokusil.

Letos v květnu jsme měli naplánovaný výlet na kolech po týništském okolí. Měl to být nenáročný výlet, protože krajina u nás už je spíše rovinatá, tak i cyklisté vyložené městští by to mohli bez velkého úsilí zvládnout. Ale snad největší problém byl vybrat takovou trasu, projet ji předem, abychom se vyvarovali nějakého nepříjemného překvapení, třeba v podobě uzavřené části cyklostezky kvůli těžbě dřeva v lese, zamluvit místo ve známé restauraci. Jedině počasí nejde naplánovat, a jak se občas stává, „rosničkáři“ popravdě předpovídali na celý týden deštivo. Skutečně přes týden pršelo, což mne moc nevadí, jsem na déšť vybavený, ale co na to přihlášení kamarádi a kamarádky? V pátek odpoledne jsem celou trasu znovu projel, v lese kaluže nevěstily velkou pohodu, spolíhal jsem však na to, že to snad trochu do rána proschne.

Sobota ráno, napjatý čekám na nádraží, jestli opravdu přihlášení přijedou. Sláva, tak je nás celkem šest statečných a odvážných cyklistů. Dokonce s Maruškou přijela z Pardubic její kamarádka. Povel „do sedel“ a vyrážíme směr Albrechtice. Bohužel z míst, odkud je za normální viditelnosti nádherný výhled na severním směru skoro na celé Krkonoše a Sněžku, na severovýchodním směru na Orlické hory, nebylo nic vidět. Po deštivém týdnu vznikl silný opar. A k naší smůle ani třešně kolem cesty nebyly ještě zralé. Po dvou hodinách cestování částečně po silnicích, částečně po lesních cestách a cyklostezce, jsme dorazili ke známé restauraci Na Vokliku, poobědvali, popovídali si, vzpomněli na členy klubu, kteří bohužel z různých důvodů se nemohli zúčastnit. Výlet se líbil a prý nebylo by marné třeba ho zopakovat.

K našemu překvapení se Vláda s Mirkem na zpáteční cestu do Pardubic vydali po silnici a hlavně po vlastní ose. Klobouk dolů, i když silnice není moc frekventovaná, ale stejně je to kus cesty. Navečer jsem napjatě čekal na jejich zprávu. Dojeli v pohodě, jak jinak. Ještě mi zněla v uchu připomínka Mirka: „Napiš o tom pár řádků.“ Rád jsem učinil.

Závěrem jen několik slov. Projel jsem si tu trasu za týden ještě jednou, třešně podél cesty dozrály a byly úžasně sladké.



## KLUB PRAHA

### VÍTÁNÍ JARA V KLÁNOVICÍCH

Hana Přikrylová

Na jaře se uskutečnila vydařená akce v Klánovicích, kde jsme si při opékání špekáčků krásně povykládali a „zablbli“.

Děkujeme Milanu Fišerovi za pěkně připravenou akci.



### ŽIVOT S ATOPICKÝM EKZÉMEM – NOVĚ NA INTERNETU

Josef Pohůnek

Celosvětová organizace kožních pacientů IAPDO ([www.globalskin.org](http://www.globalskin.org)), jejíž je SPAE členem, chce spustit mezinárodní diskuzi na internetu, zaměřenou na problémy související s touto nemocí – to vše s cílem dosáhnout pozitivní změny.

Ke dni 15. září spouští IAPDO nové internetové stránky <http://altogethereczema.org/>, kde bude vyhlášen den atopického ekzému s výzvou pro všechny zúčastněné organizace:

1. Spojte komunitu se sdílenými zkušenostmi o životě s ekzémem a atopickou dermatitidou, zvyšujte povědomí o problémech, se kterými se potýkají a co chtějí změnit.
2. Zvyšte globální povědomí o atopickém ekzému.

3. Identifikujte problémy, které nejvíce ovlivňují pacienty s atopickým ekzémem, a sdílejte tyto informace způsobem, který informuje ty, kteří s touto chorobou nežijí.

4. Pomozte napojit pacienty a pečovatele na místními asociace pacientů.

Cílem organizátorů této webové stránky je také usnadnit diskusi a poskytnout podporu při zlepšování přístupu k optimální péči a léčbě pacientů s atopickou dermatitidou. Tato první online platforma pro komunitu se bude zabývat a inspirovat jednotlivce, skupiny a organizace v oblasti kolektivních akcí zaměřených na změnu – poskytnout prostor pro sdílení příběhů, zvýraznění problémů a prohloubení toho, co chtějí lidé žijící s touto nemocí změna.

## CO SE KDE BUDE DÍT

### KLUB VYSOČINA

#### Plán činnosti klubu Vysočina na 2. pololetí 2018

Srpen	24. -26. 8. víkend v Pelhřimově
Září	Podzimní trek ( po českých horách ) 14.- 26. 9. Ozdravný pobyt u moře v Řecku
Říjen	12. -14. 10. Víkend ve sklípku (v Šatově) – 10 let výročí klubu
Prosinec	Výroční schůze (Žďár nad Sázavou) – 10 let výročí klubu

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

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

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

### KLUB PARDUBICE

#### Plán činnosti klubu Pardubice na 2. pololetí 2018

15. 9. 2018	Bowling v Týništi nad Orlicí, začátek v 10:30 hodin, sraz v 10:00 hodin, přihlášky nejpozději do 11. 9. 2018, po sportování společné posezení s obědem, organizuje V. Bajer
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



- 20.10.2018 Výlet do Pardubic, doba srazu bude upřesněna, místo srazu u Zelené brány organizuje M. Krupařová a M. Fajmon
- 8.12.2018 Mikulášské posezení, v restauraci Avion v Hradci Králové od 13 hodin, přihlášky nejpozději do 4.12.2018 organizuje V. Bajer
- 12.1.2019 Výroční schůzka klubu v restauraci Avion v Hradci Králové od 13 hodin, přihlášky nejpozději do 8.1.2019 organizuje V. Bajer

## KLUB OSTRAVA

### Plán činnosti klubu Ostrava na 2. pololetí 2018

1. 9. 2018 Celodenní výlet „ HUKVALDY“ s projíždkou vláčkem „Podhoráčkem“ až do Kozlovic. Dáša Neníčková – upřesní
8. 9. 2018 Žolíkový turnaj v Centru volného času v Ostravě, začátek ve 14 hodin.
13. 10. 2018 Exkurze firmy TONAK, a.s. Nový Jičín, která patří k největším a nejvýznamnějším světovým výrobcům pokrývek hlavy, z UANu 10:30 hod., sraz na náměstí Nový Jičín 11:30 hod.
1. 12. 2018 Tradiční Mikulášská nadílka v Centru volného času, Ostrava – Poruba, od 14 hod.

## KLUB PROSTĚJOV

### Plán činnosti klubu Prostějov na 2. pololetí 2018

Schůzky Klubu se budou konat v 16 hod. v restauraci městských lázní v Prostějově.

- 7.-16. 9. Léčebný pobyt Hárkány.
21. 9. Schůzka klubu SPAE Prostějov.
6. 10. Návštěva podzimní výstavy Flora Olomouc.

16. 11.                    Zhodnocení uplynulého roku v nově otevřené indické restauraci v Prostějově.
7. 12.                    Schůzka klubu SPAE Prostějov s mikulášskou nadílkou.
- Pokud není uveden přesný termín, bude členům klubu včas oznámen.

## KLUB BRNO

### Plán činnosti klubu Brno na 2. pololetí 2018

7. – 16.                    září ozdravný pobyt v termálních lázních Harkány.
20. září (čtvrtek)        členská schůze v Klubu zastupitelů v 16,00 hodin.
27. října (sobota)        výlet do Velké Bíteše za členkou našeho klubu.  
Odjezd z Brna bude na pozvánce.
11. listopadu (neděle)    svatý Martin. Sraz jako vždy u pódia ve 13,00 hodin.
7. prosince (čtvrtek)    Výroční členská schůze v Klubu zastupitelů  
v 16,00 hodin.

Schůze výboru se budou konat operativně po dohodě s členy výboru. Dotazy k akcím směřujte zejména na A. Jirdovou.

Klub zastupitelů mohou navštívit i mimobrněnsští členové, vždy po dohodě A. Jirdovou, která to dojedná 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. 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

### Plán činnosti klubu Praha na 2. pololetí 2018

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

3. 9.	Členská schůze
7. 9. – 16. 9.	Ozdravný pobyt SPAE Hárkány
1. 10.	Členská schůze
5. 11.	Členská schůze
3. 12.	Členská schůze
6. 12.	Vycházka vánoční Prahou, sraz v 16h u Prašné brány
7. 1. 2019	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.

### CENTRUM SPAE

[www.spae.cz](http://www.spae.cz)

Poštovní adresa:

SPAE, Rybná 682/14,  
11005 Praha 1

e-mail: [spae@cbox.cz](mailto:spae@cbox.cz), [cz.spae@gmail.com](mailto:cz.spae@gmail.com)

sekretariát:

Hana Příkrylová – 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

Anna Jirdová (místopředsedkyně),  
tel. 733 731 912 anickaspaec@seznam.cz  
půjčování BIOPTRONu a hřebenu,

**Aktivistka 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 stanislavahrn@seznam.cz  
<http://spaeostrava.webnode.cz/>

**Aktivistka klubu Zlínský kraj:** Milan Ptáček, mobil 604 480 887

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

**Pro své členy vydává Spolek psoriaticků 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 umisťovat na www stránky. Ostatní publikované materiály pouze se souhlasem redakční rady.**

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

\* nehodící se škrtněte.

Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.



*Tradiční setkání s přáteli na Portáši*



***Klub Pardubice šlápnul do pedálů***