



# ZPRAVODAJ

SPOLEK PSORIATIKŮ A ATOPICKÝCH EKZEMATIKŮ



*Sjezd delegátů SPA E v Třebíči*

**LÉTO-2019**



# ZPRAVODAJ

SPOLEK PSORIATIKŮ A ATOPICKÝCH EKZEMATIKŮ



[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

**Odborná redakční rada:**

Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA

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

MUDr. Miroslav Nečas, PhD

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

Prof. MUDr. Alena Pospíšilová, CSc.

(Dermatovenerologická klinika LF MU a FN Brno, Brno)

Prim. MUDr. Jaroslav Strejček, CSc.

(Centrum dermatologické angiologie, Praha)

Prim. MUDr. Hana Tomková, PhD

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

Prof. MUDr. Vladimír Vašků, CSc.

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

**LÉTO-2019**

# OBSAH

BLAHOPŘEJEME .....	4
VSTUPNÍ SLOUPEK .....	5
KOŽNÍ LYMESKÁ BORELIÓZA .....	7
DOPIS RADĚ PRO ROZHLASOVÉ A TELEVIZNÍ VYSÍLÁNÍ.....	15
ZRADA NA KAŽDÉM KROKU.....	16
DISKRIMINACE NA ZÁKLADĚ VÁHY	
MŮŽE MÍT VÁŽNÝ DOPAD NA ZDRAVÍ.....	25
TÝKAJÍ SE VÁS RIZIKA OBEZITY?.....	26
ŠEST PRINCIPŮ VŠÍMAVÉHO JEDNÁNÍ .....	28
LÉČIVÁ CHŮZE	
ZDRAVÝ POHYB, KTERÝ DOSLOVA ZMĚNÍ VÁŠ ŽIVOT.....	30
JAK PŮSOBÍ KÁVA NA VAŠE JÁTRA? BUDETE PŘEKVAPENÍ.....	33
SJEZD SPAE.....	34
CO SE KDE DĚLO.....	35
CO SE KDE BUDE DÍT .....	45
KONTAKTNÍ ADRESY.....	48

## BLAHOPŘEJEME

Členům, kteří v **ČERVENCI AŽ ZÁŘÍ 2019** oslaví své kulaté životní jubileum, posíláme přání pevného zdraví, osobní i pracovní pohody.

Stanislav Bojanovský

Velké Meziříčí

Jana Břízová

Praha 4

Dagmar Hrdinová

Ostrava

František Jambor

Bystřice nad Pernštejnem

Zdeněk Kubík

Pardubice

Anastazia Strofová

Ostrava

Hana Syrová

Bobnice-Chleby

Hana Veselá

Praha 10

*Gratulujeme  
všem!*



## VSTUPNÍ SLOUPEK



Vážení přátelé,

po vánocích je prý dobré držet dietu. Ty ženy s tím nadělají: já jsem čtrnáctidenní dietu zvládnul (spořádal) za 3 hod a 24 min. Jaképak štráchy! To jsem zase před velikonoce mi nakupoval v masně, v obchodě visely na háčku kousky špeku, uvázané provázkem, tak se na mě smály, řekl jsem, že chci půlku, prodavačka to rozkrojila, a prý, který konec chci, já řekl, že raději ten bez provázku, že už v poslední době ten špagát nepokoušu.

Ondyňo jsem reklamoval zastříhovač vlasů. Od předvánoc jsem měl doma přichystanou zabalenou krabici. Vždycky, když jsem jel do LIDLu, zapomněl jsem ji doma. Dostal jsem se k tomuto úkonu až v půli března. Přišel jsem k pokladně z druhé strany, ne z prodejny, tam bylo asi deset lidí v řadě. Paní pokladní se mně zeptala, co chci, já říkám reklamovat, ona, proč, já říkám: Nestříhá to ani vlasy, ani vousy, ani psa. Celá fronta se začala smát. Ona – jestli je to do 200 Kč, že mně dá ihned peníze, já řekl, že 349 Kč, ona že musí zavolat vedoucí. Za 5 minut přišla vedoucí, ptala se, co tomu je, já to zopakoval a ukázal jsem jí (pro účely reklamace) pečlivě schovaný paragon. Vedoucí paragon studuje, a pak mi říká: Pane, musím Vás požádat, abyste s tou reklamací navštívil KAUF LAND. Já jsem jí poděkoval, mírně se začervenala a rozloučila se.

Máme za sebou sjezd delegátů, proběhl (dle mého pohledu) výborně (až na jeden drobný incident, o kterém mne informovala paní ředitelka hotelu, za což jsem se jménem SPAE omluvil), všichni, co měli co říci, byli připraveni, a tímto děkuji za všechny zprávy, co zde byly předneseny. Zvláště chválím a obdivuji kontrolní komisi, jak z (pro mě nudných) účetních záznamů stvořila Revizní zprávu o hospodaření, která je celkem pochopitelná i pro mne.

Přátelé, v dnešním čísle obzvláště doporučuji přečíst si článek Zrada na každém kroku od bývalé prezidentky slovenské Spoločnosti psoriatickov a atopikov Vlasty Husárové. Ano, článek je dlouhý, ale v záplavě odborných výrazů je spousta jejich osobních rad a zkušeností, které popisuje přímo v daných souvislostech, mezi řádky, co jí samotné pomáhá a co ne. Tento článek Vlastička napsala na moje výslovné přání, protože problematika tohoto onemocnění není pro obyčejné lidi nikde moc popsána.

Jako novinářka a šéfredaktorka několika slovenských časopisů (mj. Zdravie, Sestra) odvedla perfektní práci, nabitou fakty, až jsem některé odborné části raději pokrátíl, aby to bylo čtivé i pro nás, obyčejné pacienty. A k tomu snad jen malá poznámka: Vloni jsme spolu byli na konferenci v Chorvatsku (Vlasta o tom podrobně psala v našem Zpravodaji). Na hotelovou snídani si donesla vlastní ovesné vločky, zalila je vodou a toto chroupala. Mimo program jsme byli pozváni na přátelskou večeři (v den našeho příjezdu) v úzkém kruhu přátel do největší steakárny v Zagrebu. Zatímco my měli několik druhů masa a nejrůznější přílohy, Vlastičce jsme všichni rádi podávali zeleninu a ovoce, aby krom holé rýže z toho kulinářského zážitku taky něco měla. Proč to zdůrazňuji? Odpověď najdete v jejím článku Zrada na každém kroku.

Na 18. května připadl Evropský den obezity, což je nezávislá celoevropská iniciativa s cílem podpořit společnost k aktivnímu přístupu zvládání problému narůstající nadváhy a obezity. Snaží se apelovat na to, aby obezita a nadváha začaly být vnímány jako akutní celospolečenský zdravotní problém, který v současnosti nabývá epidemických rozměrů, a nikoliv jen jako kosmetická záležitost stovek jedinců. A protože již na dermatologických kongresech zaznívá, že obezita je jednou z komorbidit u lupénky, přinášíme o obezitě taky informace na stránkách dále.

Začíná léto, doba dovolených, výletů po vlastech našich i krajích cizích. Buďte opatrní, ať si na konci léta můžeme říct, že se nic nestalo. A pokud řídíte vozidlo, jezděte opatrně, aby se vám nestalo, že vám navigace bude hlásit: Až to bude možné, zastavte. Vy tak blbě řídíte, že já raději vystoupím.

A nezapomeňte si vzít dobrou náladu na devatenáctý ročník tradičního výstupu na Portáš ve dnech 23. – 25. června 2019.

S úctou a v pokoře  
Josef Pohůnek

### **Po uzávěrce:**

*Pražský klub je jeden z nejlépe pracujících, pořádá také spoustu akcí pro všechny členy SPAE. Nedopatřením nám vypadly veškeré fotky z tohoto klubu.*

*Mrzí mně to a omlouvám se všem a zejména pražskému klubu a její předsedkyni*

*Haně Přikrylové.*

*Josef Pohůnek*

# KOŽNÍ LYMESKÁ BORELIÓZA

Jana Hercogová

Dermatovenerologická klinika 2. LF UK a Nemocnice Na Bulovce, IKEM a Klinika preventivní dermatologie, Praha



Obr. 1.  
*Erythema migrans anulare*



Obr. 2.  
*Boreliový lymfocytom*



Obr. 3.  
*Acrodermatitis chronica atrophicans inflammatoria*

## Definice

Lymeská borelióza je systémové infekční onemocnění způsobené *Borrelia burgdorferi sensu lato complex*, přenášené klíštětem *Ixodes ricinus*. Klinicky se manifestuje nejčastěji kožními projevy. Systémové příznaky mohou být neurologické, kardiovaskulární, revmatické, oční aj.

## Historie

Prvním popsáním kožním projevem byla acrodermatitis chronica atrophicans (ACA), popsána Buchvaldem pod názvem „idiopatická kožní atrofie“ roku 1883. První případ erythema migrans (EM) publikoval **Arvid Afzelius** roku 1909 a BL pod označením lymphadenosis benigna cutis Bäferstedt roku 1944. **Nanna Svarz** použila jako první v léčbě ACA s úspěchem penicilin. Teprve **Alan Steere a kol.** na základě vyšetřování 12 případů „juvenilní revmatické artritidy“ u dětí v Lyme zjistili, že jde o novou nemoc, která je přenášena klíšťatou. Průkaz borelií v krvi se zdařil poprvé Benachovi roku 1983. O 4 roky později byla definována nová choroba, lymeská nemoc. **Eva Asbrinková** v roce 1985 poprvé izolovala borelie z kožních projevů EM. V ČR se problematice ACA věnoval **Danda**, který publikoval v časopise *Hautartz* roku 1963 více než 3000 případů z celého světa. První sérologicky potvrzené pacienty s boreliózou publikoval **Stanislav Doutlík** v roce 1984 a první úspěšná izolace borelií

v biopsii z BL se zdařila **Marice Valešové, Dagmar Hulínské a Janu Jiroušovi** již roku 1988. Izolace borelií z lézí EM jsme publikovali s kolegy z Národní referenční laboratoře pro lymeskou boreliózu roku 1993.

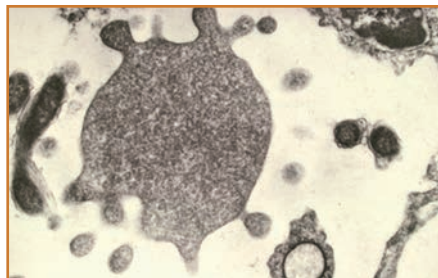
## Epidemiologie

Rezervoárem infekce v přírodě jsou hlodavci, drobní savci, ale i jelení zvěř, domácí zvířata, ptáci. Přenašečem je v Evropě klíště obecné (*Ixodes ricinus*, *I. ricinus*), na jiných kontinentech např. *I. scapularis*, *I. pacificus*, *I. angustus* (Severní Amerika), *I. persulatus* (Euroasie) aj. Infekce přenašečů je udávána v ČR mezi 1–40 %. Borelie se aktivují ve střevu klíštěte, odkud se dostávají do slinných žláz, kde se váží na povrchové proteiny.

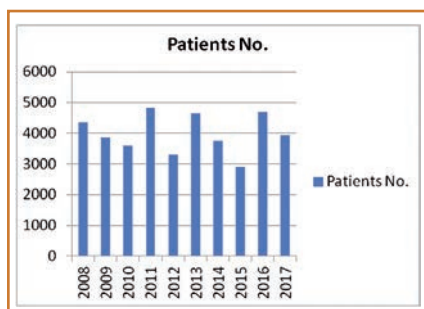
Přenos se děje během sání, kdy borelie spolu se slinami infikují kůži. K rozvoji onemocnění je třeba delší doba, po kterou klíště saje (až 48 hodin). U většiny osob, které jsou exponovány přisátí klíštěte, probíhá infekce bez příznaků. Jen u 5 % osob dojde k rozvoji onemocnění, které se projeví buď zvýšením hladin protilátek (3 %) nebo projevy onemocnění (2 %).

Incubační doba je obvykle 7–14 dnů, udává se však i 2–32 dnů od přisátí klíštěte. Ihned po přisátí klíštěte se v místě sání objeví červená skvrna do 1 cm, která se zvětšuje kolem místa přisátí za 1–2 týdny.

Lymeská borelióza se vyskytuje celosvětově, v Evropě je nejvíce případů hlášeno ze Švédska, Rakouska, Německa, a to 69–111 případů na 100.000 obyvatel v roce 2016. V ČR je ročně hlášeno kolem 4000 nových pacientů.



Obr. 3.  
*Acrodermatitis chronica atrophicans inflammatoria*



Zdroj:  
SZÚ, Národní referenční laboratoř pro lymeskou boreliózu

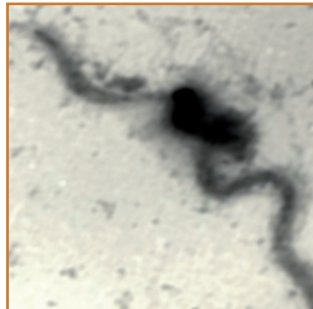
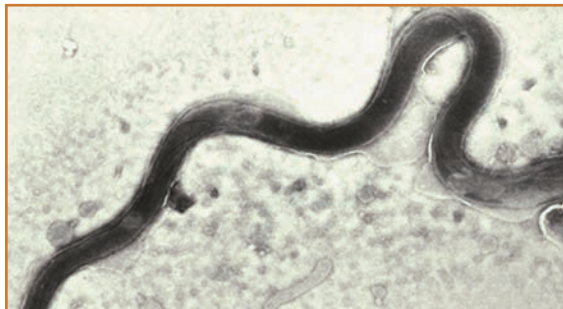
Onemocnění postihuje obě pohlaví stejně, ACA častěji ženy. EM se vyskytuje v každém věku, BL nejčastěji u dětí a ACA u dospělých ve vyšším věku. Četnost kožních forem lymeské boreliózy se liší – nejčastější je EM (85 %), ACA postihuje asi 10 % a BL 5 % nemocných.

## Etiopatogeneze

*Borrelia burgdorferi* (B. burgdorferi) sensu lato complex se dále dělí na podtypy, kterých je popsáno na 20, ale jen 5 působí



onemocnění u lidí: *B. afzelii*, *B. garinii*, *B. bavariensis*, *B. burgdorferi sensu stricto* a *B. spielmani*. Borelie jsou organotropní, EM působí všech pět podtypů, ACA téměř výhradně *B. afzelii*, *B. Garinii* a *B. bavariensis* jsou vyvolavatelé neuroboreliózy a *B. burgdorferi sensu stricto* je zodpovědná za postižení kloubů.



Obr. 5. *B. burgdorferi* – izolát z erythema migrans (a), cysta (b)

(Foto D. Hulínská NRL SZÚ)

## Klinický obraz

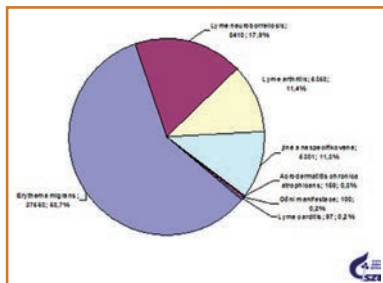
Onemocnění začíná jako lokalizovaná infekce pod obrazem EM, které může zůstat bez povšimnutí. Šíření borelií krví se projeví jako chřipkové onemocnění a mnohočetná EM. Postupně dochází k postižení orgánů, nejčastěji nervů a kloubů.

Dělení na stadia choroby nemá příliš smysl, protože průběh infekce je individuální, praktické je ale vzhledem k diagnostice a léčbě dělení na infekci časnou a pozdní.

Obvykle za 7-14 dnů po přisátí klíštěte dochází k projevům onemocnění.

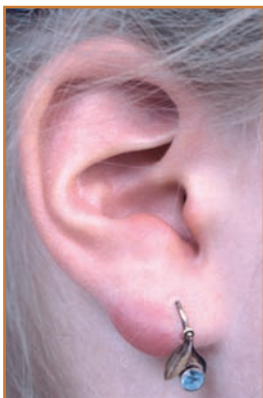
Kůže je postižena z 80-90 %, jiné orgány z 10-20 %

Na grafu je znázorněna klinická manifestace boreliózy v roce 2017 (zdroj: RL pro lymeskou boreliózu, SZÚ)



## KLINICKÝ PRŮBĚH LYMSKÉ BORELIÓZY

Stádium lymeské boreliózy	Kožní projevy	Systémové projevy
<b>Časná lokalizovaná infekce</b>	Erythema migrans	
	Boreliový lymfocytom	
<b>Časná lokalizovaná infekce</b>	Erythema migrans	Nespecifické příznaky připomínající chřipku
	Vícečetný boreliový lymfocytom	Neuroborelióza <ul style="list-style-type: none"> <li>- lymfocytární meningitida</li> <li>- Meningoradikulitida</li> <li>- obna hlavových nervů</li> <li>- myelitida</li> </ul> Oční postižení <ul style="list-style-type: none"> <li>- konjunktivitida, fotofobie</li> <li>- iridocyclitida, uvveitis, viritis,</li> <li>- diplegia, choroiditida,</li> <li>- makulární edém, edém disku,</li> <li>- optická neuritida a neuroretinitis</li> </ul> Myositida
<b>Pozdní infekce</b>	Acrodermatitis chronica atrophicans	Kardiální postižení <ul style="list-style-type: none"> <li>- Akutní kardiitida</li> <li>- AV blok</li> <li>- dilatační kardiomyopatie</li> </ul> Akutní intermitentní monoartritida
		Periferní neuropatie asociovaná s ACA
		Chronická artritida
		Chronická encefalomyelitida
		Cerebrální vaskulitida
		Keratitis, episcleritis, orbitální myositis



## 1. Stadium

(časná lokalizovaná infekce)

### ERYTHEMA MIGRANSEM

EM je červená hladká skvrna prstencovitého, pravidelného tvaru, velikosti nad 5 cm v průměru, která se tvoří v místě přisátí klíštěte. Mezi přisátím klíštěte je bezpříznakové období 3 dny až několik týdnů.

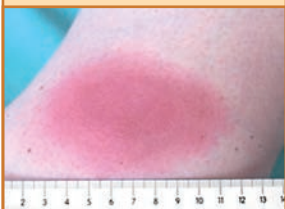
Nejčastěji bývá v místech, kde je kůže tenká (pod koleny), u dospělých typicky na dolních končetinách, u dětí na horní polovině hrudníku i na obličeji. EM někdy může mírně svědit, je teplejší vůči okolí.

#### EM anulare



Skvrna s centrálním vyblednutím

#### EM maculosum



Skvrna bez vyblednutí v centru

#### EM concentricum



Skvrna ve tvaru terče

EM je obvykle solitární lézí, výjimečně se může objevit vícečetně po přisátí klíštět na více místech. Bez antibiotické léčby mohou borelie v kůži přetrvávat a šířit se do dalších orgánů. Pokud trvá EM více než 4 týdny, označuje se termínem **erythema chronicum migrans**.

### LYMPHOCYTOMA BORRELIENSIS

BL vzniká v místě přisátí klíštěte podobně jako EM, které může být na kůži přítomno současně. Je typickým kožním projevem u dětí.

BL je solitární červený pupínek, okrouhlý, s lesklým hladkým povrchem, o průměru do 1 cm. Pokud trvá déle, projev se jako temně červená vyvýšená plocha. Vzácně může být BL v časně fázi i vícečetný, může ale doprovázet i ACA.

Typickou lokalizací BL jsou ušní boltce, prsní dvorec a šourek a nos.





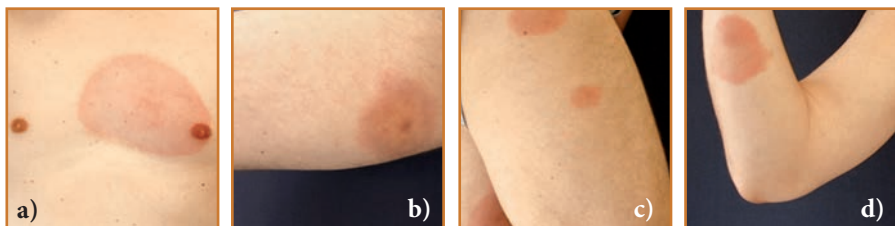
Obr. Boreliový lyfocytom

### Časná disseminovaná infekce

Rozsevem borelií krví dochází s odstupem několik týdnů k rozvoji časného disseminovaného stadia, kdy se mohou projevit různé celkové příznaky. Mohou být současně s kožními, nebo se různě kombinovat. Nejčastší jsou chřipkové příznaky – zvýšená teplota bolesti kloubů, svalů hlavy, zvětšení lymfatických uzlin, příznaky postižení nervového systému, možné jsou i kardiovaskulární poruchy.

### KOŽNÍ MANIFESTACÍ JSOU MNOHOČETNÉ PROJEVY EM.

Bývají doprovázeny neurologickými příznaky.



Obr. *Erythema migrans* – první erythema migrans na hrudníku (a), za týden další menší léze na končetinách (b,c,d)

### Chronické kožní projevy

Chronická lymeská borelióza se rozvíjí během měsíců a let, postihuje zejména osoby, které jsou opakovaně v kontaktu s klíšťaty (myšlivci, zemědělci, majitelé psů, sportovci apod.). Kožním projevem je ACA, doprovázená nejčastěji nervovými a kloubními poruchami.

ACA je temně červené, ostře ohraničené zarudnutí, nepravidelného tvaru, doprovázené otokem. Lokalizace je typicky na hřbetu nohou a rukou, nad lokty a koleny. Může být i na nose. Obvykle postihuje jednu končetinu, ale vzácně i všechny.

Později dochází zvolna k nevratnému ztenčení kůže, ACA je nejhůře rozpoznatelná, protože má více klinických podob. Může připomínat chronickou žilní nedostateč-

nost, mít tuhé uzly nad lokty, později je kůže ztenčená, temně červená, bez ochlupení, prosvítá jí žilní kresba, je lehce zranitelná. Postupně dochází k atrofii kolagenních vláken i podkožního tuku.

Obr. ACA – postižení obou rukou (maximum změn nad klouby)

Obr. ACA



Obr. ACA

Obr. ACA

### **Komplikace**

jsou dány postižením ostatních orgánů. Zatímco časná infekce je nejčastěji komplikována neurologickým postižením, ACA bývá doprovázena postižením nervů a kloubů a očí.

### **Průběh**

Neléčené EM se obvykle nejprve šíří, až postupně vymizí během několika měsíců. Po spontánním zhojení ale může dojít k postižení jiných orgánů.

### **Vyšetření**

V současnosti neexistuje žádný laboratorní test, který by mohl diagnózu lymeské boreliózy potvrdit nebo vyvrátit. Laboratorní vyšetření biochemické a hematologické nemají pro diagnostiku kožních projevů boreliózy význam.

Sérologické vyšetření. Antiboreliové protilátky se vyšetřují pomocí metody ELISA, konfirmace má být vždy provedena pomocí imunoblotu.

Po kontaktu s klíštětem dochází ke zvýšení hladin protilátek třídy IgM za 3-6 týdnů, ibiotické terapie ani její opakování se nepovažují za racionální, podobně se neléčí ani zvýšené hladiny antiboreliových protilátek bez dalších klinických příznaků onemocnění.

### **Reakce v místě přisátí klíštěte**

Pokud se v místě po přisátí klíštěte objeví zarudnutí do průměru centimetru, nejedná se o EM. Na takové místo se doporučuje aplikovat tekutý pudr, zinkovou pastu apod. Pacienta je nutné pozvat na kontrolu za 7-10 dnů (do té doby se rozvine ev. obraz EM) a poučit, že má toto místo sledovat.

### **Prevence**

#### **Vakcinace není k dispozici.**

Prevence spočívá v opakované aplikaci repelentů na kůži či oděv, aktivní pátrání po přisátých klíštětech, osprchování po pobytu venku (odstraní se ještě nepřisáté klíště), včasné odstranění klíštěte (po dezinfekci vyviklání klíštěte pomocí pinzety, následná opakovaná dezinfekce kůže). Případné zbytky sacího ústrojí klíštěte v ráně se odstraní jako tříska.

Vyšetřování odstraněných klíšťat nemá žádné opodstatnění. Podobně se nedoporučuje ani „preventivní“ podání antibiotik topicky nebo celkově.

### **Prognóza**

Prognóza závisí na včasné zahájené léčbě, chronické komplikace jsou vzácné, ale možné.

### **Legislativa**

Onemocnění se hlásí jako infekční. V případě profesionální expozice může jít i o nemoc z povolání.

### **Literatura**

1. *Asbrink E, Hovmark A. Successful cultivation of spirochetes from skin lesions of patients with erythema chronicum migrans Afzelius and acrodermatitis chronica atrophicans. Acta Pathol Microbiol Immunol Scand B. 1985 Apr;93(2):161-163*
2. *Aberer E. Lyme borreliosis--an update. J Dtsch Dermatol Ges. 2007 May;5(5):406-414*
3. *Danda J. International incidence of acrodermatitis chronica atrophicans, Hautarzt. 1963 Aug; 14:337-40*  
*Doutlík S, Hančil J, Kulková H, Skölden-*

- berg B, Stiernstedt G. Is Lyme disease also in Czechoslovakia? *Cas Lek Cesk.* 1985;124(49):1526-7
4. Valešová M, Hulínská D, Jirouš J. Isolation of *Borrelia* in the tissues of patient with Lyme borreliosis. *Cas Lek Cesk.* 1988;127(26):825-6
  5. Hercogová J, Fadrhoncová A, Jirouš J. Cutaneous forms of Lyme borreliosis in children. *Cesk Pediatr.* 1990 Apr;45(4):203-8
  6. Hercogová J, Tománková M, Plch J, Jirouš J, Hulínská D, Frösslová D, Barták P. *Borrelia burgdorferi* isolates from erythema migrans, *Arch Dermatol Res.* 1993;285(3):171-3.
  7. Brzonova I, Wollenberg A, Prinz JC. Acrodermatitis chronica atrophicans affecting all four limbs in an 11-year-old girl. *Br J Dermatol.* 2002 Aug;147(2):375-378
  8. Bartůnek P, Gorican K, Mrázek V, Varejka P, Veiser T, Hercogová J, Hulínská D, Janovská D. Lyme borreliosis infection as a cause of dilated cardiomyopathy. *Prague Med Rep.* 2006;107(2):213-26.
  9. Pícha D, Moravcová L, Vanousová D, Hercogová J, Blechová Z. DNA persistence after treatment of Lyme borreliosis. *Folia Microbiol (Praha)* 2014 Mar;59(2):115-125
  10. Hofmann H1, Fingerle V2, Hunfeld KP3, Huppertz H14, Krause A5, Rauer S6, Ruf B7; Cutaneous Lyme borreliosis: Guideline of the German Dermatology Society. Consensus group. *Ger Med Sci.* 2017 Sep 5;15: Doc14. doi: 10.3205/000255. eCollection 2017.
  11. Hercogová J., et al. *Klinická dermatovenerologie. 1. Vyd., Mladá Fronta, 2019 (v tisku)*

# DOPIS RADĚ PRO ROZHLASOVÉ A TELEVIZNÍ VYSÍLÁNÍ

Na základě nepěkného až hanlivého vyjádření p. Davida Krause na adresu psoriaticků v ČT jsem napsal „radě“ a žádám o veřejnou omluvu. Tento dopis jsem poslal přes portál „rady“ na hlavičkovém papíře naší SPAE, kde jsou veškeré údaje o našem spolku včetně loga. Na tomto místě je zveřejněn jen samotný text. „Rada“ má na vyjádření 30 dnů, do doby uzávěrky jsem nedostal žádnou odpověď.

Rada pro rozhlasové a televizní vysílání  
Škrétova 44/6  
120 00 Praha 2

Ve Vsetíně 19. dubna 2019

## ŽÁDOST O UVEŘEJNĚNÍ ODPOVĚDI

V pořadu „Zázraky přírody“ na ČT1, odvysílaném dne 6. 4. 2019, se velmi nelichotivě vyjádřil pan David Kraus o svých „zkušenostech“ (dále též Sdělení) s kožní nemocí lupénka (psoriáza).

Video tohoto pořadu je v archivu ČT na adrese <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10214135017-zazraky-prirody/218544161700007/> v čase 50:50 min.

Výše citované Sdělení se bezprostředně dotýká dobré pověsti všech takto postižených a zejména našeho Spolku psoriaticků a atopických ekzematiků, který od r. 1990 sdružuje nemocné s **nepřenosnými a nenakažlivými** nemocemi, zdravotníky a ostatní osoby, které chtějí zlepšit péči o tyto nemocné obhajobou, prosazováním a naplňováním jejich práv, zájmů a potřeb v součinnosti s orgány státní správy a samosprávy v ČR i mezinárodními institucemi.

Důrazně se ohrazujeme proti takové zavádějící a dehonestující prezentaci tohoto velmi závažného onemocnění.

Světová zdravotnická organizace (WHO) rezolucí WHA67.9 přijatou 67. Světovým zdravotnickým shromážděním (WHA) konaným v r. 2014 jednoznačně uznala, že lupénka (psoriáza) je **chronické, nepřenosné, bolestivé, deformující a hendikepující onemocnění, a způsobuje značnou psychickou zátěž.**

V ČT1 rádoby „veselá glosa“ pana Krause a veselý smích zúčastněných osob zcela devalvuje naše mnohaleté úsilí v informování veřejnosti o skutečné povaze této nemoci, ale též postavil cca 250 tisíc nemocných touto nemocí v ČR do negativního

světla a vystavuje je tak možnému opovrzení ze strany většinové (míněno nemocí nepostižené) veřejnosti.

V návaznosti na shora uvedené mám za to, že ČT se dotkla dobrého jména nejen našeho spolku, ale i důstojnosti mnoha pacientů postižených uvedenou závažnou nemocí. Proto uplatňuji právo na odpověď na Sdělení pana Krause (ve smyslu ustanovení § 35 zákona č. 231/2001 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání) a žádám Vás, aby ČT uveřejnila v zákonné lhůtě odpověď na Sdělení v tomto znění: „**Česká televize v pořadu Zázraky přírody, odvysílaném v premiéře dne 6. 4. 2019, uveřejnila nevhodné vystoupení pana Davida Krause na adresu nemocných s lupénkou. Česká televize se s tímto popisem projevů nemoci neztotožňuje a za tato slova se omlouvá.**“ Současně žádám, aby požadovaná odpověď na Sdělení byla uveřejněna s uvedením názvu našeho spolku, Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků (SPA), dle § 38 odst. 1 cit. zákona.

S úctou

Ing. Josef Pohůnek

prezident spolku, podepsáno elektronicky  
bytem Vsetín, Družstevní 1569, PSČ 755 01

#### Příloha:

Rezoluce WHA67.9 přijatá 67. Světovým zdravotnickým shromážděním v r. 2014

## ZRADA NA KAŽDOM KROKU

PhDr. Vlasta Husárová

Prečo by mohol byť tento článok čímsi zaujímavý a nápomocný aj psoriatikom, nielen ľuďom s histamínovou intoleranciou (HIT) (a alergikom, u ktorých sa môže HIT ľahko vyvinúť)? „**Vedci už dávnejšie zhodnotili, že histamín môže zohrávať úlohu pri patofyziológii psoriázy. Liečba pacientov so psoriázou antihistaminikami výrazne zlepšuje ich symptómy.**“ (Petersen, L. J. et al.: *Studies on mast cells and histamine release in psoriasis: the effect of ranitidine. Acta Derm Venerol. Máj 1998;78(3):190-3.*) Zrejme netreba psoriatikom rovno nasadiť antihistaminiká, môže však pre nich byť prospešné, ak sa vyvarujú zbytočného zvyšovania hladiny histamínu v tele. Rada sa teda podelím o odskákané omyly a odskúšané praktické postupy, ale najmä o načítané poznatky – jedným z výborných nových zdrojov informácií je kniha Jamesa L. Gibba: HIT Kompletný sprievodca histamínovou intoleranciou, z ktorej som m. i. čerpalá.



## DIAGNÓZA HYSTERIČIEK A PSYCHICKY LABILNÝCH?

Histamínová intolerancia vzniká pri neschopnosti rozložiť histamín, látku (prenášač nervových vzruchov, teda neurotransmitter), ktorú produkuje samotné telo, lebo ho využíva pri množstve dôležitých činností. Ak ale organizmus nedokáže jeho nadbytok eliminovať v tenkom čreve enzýmom diaminooxidáza (DAO), histamín sa obracia proti nemu a spôsobuje množstvo veľmi rôznorodých problémov. Zvýšená hladina histamínu sa môže prejaviť svrbením a zhoršením ekzému alebo bolesťou hlavy, hrdla či úpornou nádchou, hnačkou či zápchou, problémami s trávením, prudkým búšením srdca, závratmi, ale aj ťažkou nespavosťou či depresiou a pocitom márnosti či úzkosťou. Veľmi nepríjemným následkom vysokej hladiny histamínu je tzv. zahmlený mozog s veľkými výpadkami pamäti a uzdou na jazyku, keď človek istý čas nie je schopný normálne sformulovať myšlienku.

Ako celoživotný alergik s bohatou produkciou histamínu (uvoľňujú ho žírne bunky pri alergickej reakcii) som mávala silné a bolestivé menštruácie, ktoré vyústili do anémie a neraz ma dostali aj na gynekologický operačný stôl. Kto by si pred 20 – 30 rokmi dal do súvisu nadmerné zdurenie a prekrvenie slizníc s histamínom? Aj dnes, keď je nás histaminikov čoraz viac – 2 až 3 % obyvateľstva a naše rady (ne)utešene rastú – lekári málokedy uvažujú o histamínovej intolerancii ako o možnej príčine veľmi rozmanitých zdravotných ťažkostí pacienta, ktorých vyšetrenie býva zvyčajne negatívne. „HIT je vešiakom na všetky neobjasnené diagnózy“, „je to choroba hysteričiek a psychicky labilných ľudí“, tvrdia veľavravne viaceré naše mediálne známe lekárske kapacity. A tento názor si následne osvojila bezmála celá zdravotnícka obec. Histaminik preto musí aj v ambulancii lekára dôsledne trvať na tom, že jeho komplexný problém treba brať do úvahy.

Množstvo liekov napríklad spúšťa tvorbu histamínu v tele, alebo blokuje jeho odbúranie. Preto si napríklad k lekárom nosím vytlačený zoznam (pozri nižšie) neodporúčaných liekov. Pravda, občas ani opakované upozornenie lekára nestačí: zubárka mi nasadila nový mostík na ďasno, ktoré sa po brúsení zubov a prípravných úpravách zdurilo a zapálilo a bolelo. Ubezpečila ma, že sa to upokojí. U bežného pacienta možno, ale histaminik máva sliznice zhrubnuté častejšie, neustále pripravené zapáliť sa. Výskumy dokonca ukázali, že pri periodontitíde, súbore zápalových ochorení ďasien, sa v chorobou napadnutých tkanivách nachádza vysoká hladina histamínu. Lokálne aplikovaný liek cimetidín je schopný potlačiť symptómy. (Hasturk, H. et al.: Topical H2 antagonist prevents periodontitis in a rabbit model. *Infect Immun.* April 2006;74(4):2402-14.) Výsledkom stomatologického zákroku u mňa je vyše 4 mesiace trvajúca bolesť a zápal ďasna pod mostíkom, ktorý sa zatiaľ nepoddal žiadnej liečbe. A to všetko len preto, že aj zubárka len mávla rukou nad upozornením, že pacient je histaminik a zrejme bude reagovať odlišne, než je bežné.

Keď som pri kontrolnom ultrazvuku brucha na rutinnú otázku rádiologičky, ako sa mám, odpovedala, že dobre, až na histamínovú intoleranciu, iba precedila medzi

zuby: „**Tak aj vy máte tú módnú diagnózu?**“ Veľmi sa mi žiadalo opýtať sa jej, ktorý súdny človek by sa dobrovoľne, z akéhosi exhibicionizmu, vzdal bezmála všetkého jedla a nápojov a jedol dokola tých istých pár veľmi asketických jedál a pil čistú vodu? Iné mu jednoducho neostáva, pretože následky sú natoľko nepríjemné, že žiadna krátkodobá slasť z jedla za ne nestojí.

Jeden príklad z mnohých: čokoláda je pri HIT prísne zakázaná, pretože nielenže provokuje uvoľnenie histamínu zo žírnych buniek do krvi, ale ho aj sama vo veľkej miere obsahuje, teda ho čokoládou dostanete do tela aj zvonku. Keď som nedávno vedome porušila zákaz a dala som si 2 a pol čokoládového bonbónu, spustila sa celá kaskáda varovných a vzápätí trestajúcich následkov: okamžité svrbenie nosa, nato sa prebudil ekzém na predlaktí, o chvíľu sa mi prudko rozbehlo srdce, vzápätí sa na pere vyhodila bolestivá afta a zvýraznila sa bolesť ďasna pod novým mostíkom. A napokon som do rána mohla dokola počítať ovečky – histamín je (aj) hormón bdlosti a aktivity. Ibaže v noci je vám úplne nanič byť čulá ako rybička...

### **Hlavným prvkom liečby HIT je vytrvalé a neustále vyhýbanie sa rizikovým potravinám.**

Existuje síce náhrada chýbajúcej DAO, je však nielen drahá (1 kapsula cca 0,80 centov), ale rozhodne problém nerieši, nestačí si ju dať pred akýmkoľvek jedlom a očakávať, že zabráni „bačovaniu“ histamínu. Prípravok **DAOsin** alebo **Histame** je extrakt z prasacích obličiek, mal by sa konzumovať 15 až 30 minút pred jedlom, aby sa rovnomerne dostal do celého tráviaceho traktu. Veľká časť histamínu z jedla by sa tak mala rozložiť v črevách namiesto toho, aby sa dostala do krvného obehu. Tieto prípravky však eliminujú len histamín v strave, neúčinkujú na histamín uvoľňovaný zo žírnych buniek či spustených liekmi, alergiami či stresom a kolujúci v krvi.

### **Všadeprítomný a nepolapiteľný**

Pri celiakii je možné vyhnúť sa lepku, pretože presne poznáme, ktoré potraviny ho obsahujú. Človek s laktózovou intoleranciou nebude konzumovať mlieko a mliečne výrobky, diabetik bude opatrný s cukrom. **Histamín sa ale nachádza v bezmála všetkých potravinách, takže je takmer nemožné vyhnúť sa mu.** Jeho obsah rastie úmerne kontaminácii baktériami, čím dlhšie teda jedlo leží, o to je bohatšie na histamín. **Zásadné je preto konzumovať výlučne čerstvo pripravené jedlo z čerstvých potravín, nič konzervovaného, fermentovaného, nakladaného, odstátého či zrejúceho.** Taký odležaný stejk by mohol histaminika úplne knokautovať... Jedlo treba navyše pripravovať na čistom kuchynskom stole, aby sa nekontaminovalo nejakými zvyškami staršieho jedla.

Histamín sa v potravine tvorí tak, že mikrobiálne enzýmy premieňajú aminokyselinu histidín – obsiahnutú vo všetkých bielkovinách – na histamín.

Hneď po zabití zvierat začnú baktérie rozkladať aminokyseliny v mŕtvych tkanivách a vedľajším produktom rozkladu je práve histamín. Množstvo histamínu určuje rozsah a rýchlosť pôsobenia mikrobov, histamín v nich ale stúpa dávno predtým, než sa

začnú skutočne kaziť. Obzvlášť to platí pri rybách, baktérie v ich čreve neobyčajne rýchlo začnú premieňať histidín na histamín. Čím dlhšie sa ryba nevyptivte, tým viac histamínu bude obsahovať jej mäso.

Histamín patrí do skupiny biogénnych amínov (vznikajú rozkladom aminokyselín v potravinách), ale napr. kadaverín (v preklade mŕtvola) či putrescín (hniloba) môžu blokovať elimináciu histamínu a prispievať k HIT. Títo spojenci HIT sa nachádzajú v mäse, rybách, syroch a kazivých potravinách. Pach hnijúceho mäsa majú na svedomí práve ony. Toto všetko mňa, vegetariánku vyše 25 rokov, vôbec nevzrušuje, iba utvrdzuje v správnosti života bez mäsa, ibaže aj grapefruitová či pomarančová šťava a varené sójové bôby majú vysoký obsah putrescínu. **Biogénne amíny sa rovnako ako histamín nedajú eliminovať varením alebo zmrazením.**

A aby sme to nemali také jednoduché, o zvýšenie hladiny histamínu v tele sa starajú aj iné látky a okolnosti, takže treba pamätať aj na ne. Ide o **látky, ktoré uvoľňujú histamín (tzv. liberátory)**, pretože pôsobia na žírne bunky. Takými sú **oxaláty** (kyselina šťaveľová), oplývajú nimi napr. surové vaječné bielky, mákkýše, jahody, paradajky, ryby, čokoláda, ananás a alkohol. Tvorbu histamínu provokujú aj **benzoáty**, pridávané do spracovaných jedál, zubnej pasty a dezodorantov, prirodzene sa však nachádzajú aj v potravinách ako sušené slivky, broskyne, papája, tekvica, sójové bôby, špenát, jahody, maliny, červená fazuľa, avokádo, bobulové ovocie a nektarinky, koreninové zmesi, mletá škorica, aníz, klinčeky, zázvor, karí a čili.

A do tretice, treba si dávať pozor na príjem látok, ktoré blokujú tvorbu alebo účinnosť DAO. Alkohol aj čierny čaj v pohode oželiem, ale napríklad zelený čaj má toľko skvelých prínosov, že si ho ráno neodpustím.

### Tabuľka (Zdroj: Zdravovek)

Jedlá s vysokým obsahom histamínu	Histamínové liberátory	Blokátory DAO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol</li> <li>• Nakladané a konzervované potraviny</li> <li>• Zrejúce syry</li> <li>• Údené mäsové výrobky, saláma, šunka</li> <li>• Klobásy</li> <li>• Mákkýše</li> <li>• Strukoviny</li> <li>• Orechy</li> <li>• Čokolády a výrobky na báze kaka</li> <li>• Ocot</li> <li>• Hotové jedlá</li> <li>• Sladkosti (farbivá a kozervanty)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Väčšina citrusových plodov</li> <li>• Ovocie ako kiwi, ananás, papája, slivky, čerešne</li> <li>• Kakao a čokoláda</li> <li>• Orechy</li> <li>• Fazuľa a strukoviny</li> <li>• Paradajky</li> <li>• Pšeničné produkty (pšeničné mikróby obsahujú veľa histamínu)</li> <li>• Vaječné bielka (najmä v surovom stave)</li> <li>• Aditíva – benzoát, siričityny, dusitany, glutamát, potravinárske farbivá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol</li> <li>• Čierny čaj</li> <li>• Energetické nápoje</li> <li>• Zelený čaj</li> <li>• Čaj maté</li> </ul>

Nízka hladina DAO môže byť zdedená po predkoch, alebo ju znižujú niektoré lieky či poškodenie čriev, býva však aj dôsledkom celiakie či vredových zápalov.

Pôsobením alergénov produkuje telo alergikov nadmerné množstvo histamínu. Jeho hladinu teda zvyšuje napríklad peľ a znečistený vzduch, ale aj bežné kontaminanty vody ako trichlóretylén a perchlóretylén, ktoré tým vplyvajú na imunitný systém a vyvolávajú alergie, autoimunitné ochorenia.

**Stres** spúšťa produkciu kortizolu a ten zvyšuje histamín v žalúdku a črevách. Stres aktivuje žirne bunky v tele, ktoré potom produkujú širokú škálu zápalových látok, napr. **cytokíny** a **histamín**. Cytokíny môžu zvýšiť alebo znížiť aktivitu imunitných buniek. **Obe sa podieľajú na vývine chronických zápalových ochorení, ako psoriáza, vypadávanie vlasov, akné, astma.**

**Vysoká hladina histamínu** bráni metylácii, mechanizmu, ktorý neustále (niekoľko miliárdkrát za sekundu) opravuje molekuly DNA a zabezpečuje správne fungovanie nášho tela. Metylácia pomáha uchovať pozitívne naladenie, detoxikovať telo a bráni zápalom.

Lieky ešte viac než strava môžu narušiť schopnosť rozkladať nadbytočný histamín, napr. protizápalové lieky ako ibuprofen, naproxen a aspirín môžu zvyšovať histamín v krvi, rovnako ako opiáty či lieky proti bolesti.

## **TABUĽKA: LIEKY AKO POTENCIÁLNE SPÚŠŤAČE HISTAMÍNU** (Zdroj: Zdravovek)

**Nesteroidné protizápalové lieky** - ibuprofén, KAS (Aspirín, Acylpyrin, Anopyrin)  
naproxén (Etrixenal, NAPSYN, Emoxen)

**Antidepresíva** - (Amitriptylín, Cymbalta, Alventa, Fluoxetine, Zolof)

**Imunomodulátory** - (Humira, Enbrel, Plaquenil)

**Antiarytmiká** - (propranolol, metoprolol, DIACORDIN, Norvasc, Agen, Amlessa)

**Antibiotiká** - Cefuroxím (Zinnat) a niektoré iné cefalosporíny, ako napr. Cefotiam,

**Ciprofloxacín** - (CIPHIN, Ciplox, Ciprinol)

**Antihypertenzíva** - Amilorid (Amicloton), Verapamil (TARKA)

**Mukolytiká** - uľahčujú vykašliavanie hlienu – Acetylcysteín (ACC Long, Solmucol),

**Ambroxol** - (Ambrobene, Ambrosan)

**H1 antihistaminiká** - (Zyrtec, CALMABEN) – niektoré antihistaminiká sú naopak pri tomto ochorení nápomocné

**H2 antihistaminiká** - (QUAMATEL, Famotidín, Ranisan)

## INÉ LIEKY, KTORÉ PATRIA MEDZI BLOKÁTORY ENZÝMU DAO

**Aminofylín (SYNTOPHYLLIN)** - antiastmatiká

**Cyklofosfamid (Endoxan)** - na liečbu zhubného bujnenia

**Diazepam (Diazepam Slovakofarma)** - pri úzkosti, napätí, strachu a nepokoji

**Metamizol (Metamizol, ALGIFEN NEO)** - proti bolesti a horúčke

**Metoklopramid (DEGAN)** - iek proti vracaniu

**Tiopental** - anestetikum využívané pri chirurgických zákrokoch

## BIOCHEMIKOM PROTI SVOJEJ VÔLI

Histaminici však majú našťastie poruke aj množstvo spoľahlivých pomocníkov: potraviny bohaté na vitamíny a minerály s nízkym obsahom histamínu a s prírodnými antihistaminikami – **meď, vitamín C, vitamíny skupiny B, omega 3-mastné kyseliny a kvercetin**. Dôležité je ale používať ich správne a poznať aj ich nástrahy, stať sa akýmsi amatérskym biochemikom. Pre podporu činnosti DAO sú napríklad nevyhnutné vitamíny skupiny B. Bohaté na ne sú m. i. slnečnicové semiačka, ktoré ale majú zároveň veľa histamínu; tiež nové zemiaky, tie zas obsahujú oxaláty, teda uvoľňujú histamín... Takže ani z voza, ani na voz.

Podobné je to s **meďou**, potrebnou na tvorbu DAO, ktorá je v najväčšom množstve obsiahnutá práve v potravinách, bohatých na histamín: paradajky, kôrovce, kakaový prášok, mäkkýše, bylinkové čaje, sezamové semenka, šošovica, fazuľa. Získať ju ale možno bezpečne aj z **čerstvej bazalky, jačmeňa, pažitky a póru**.

Potrebný zinok, vápnik a horčík nájdete vo vaječných žĺtkoch a ovse. Veľa vápnika má aj zelená fazuľka, brokolica, šalátová zelenina. Horčík zas obsahuje **hnedá ryža, listová zelenina a celé zrná**.

**Otruby z ryže, najmä čiernej, ale aj inej farebnej**, potláčajú produkciu histamínu, a tým aj vznik zápalov. Kórejský Inštitút pre výskum jedla inovatívne **využíva ryžu, otruby či struky ryže na potlačanie histamínových receptorov, je to prírodné antihistaminikum bez hrozby závislosti a vedľajších účinkov**. (Zatiaľ som otruby z ryže nikde neobjavila, ale najlepším liekom pri zvýšenej hladine histamínu je v mojom prípade ryžová diéta, deň-dva jem iba varenú ryžu, spravidla čiernu, pričom vždy čerstvo pripravím len jednu porciu.)

Mojím miláčikom je už dlhé roky **brokolica**. Surová síce obsahuje veľa oxalátov, ale varená, dusená či parená je megapomocníkom histaminikov: prináša **vápnik, vitamín C, B, kyselinu listovú, bohatá je aj na proteíny, železo, fosfor, vlákninu, horčík, vitamíny A, E, K, draslík a mangán**.

**Hrachové klíčky** zlepšujú aktivitu DAO. Jedlý celý hrach treba namočiť na 24 hodín, napučaný potom rozprestrieť na dne misky, ponechať v tme (pri tomto strese klíčky produkujú DAO vo vyššom množstve), nezabúdať ho však aspoň raz denne premývať. Klíčky treba nechať vyrásť až do dvoch lístkov. Dôležité je mať ich v dostatočnom množstve, lebo DAO je proteín, teda črevo sa ho snaží stráviť skôr, než sa môže absorbovať a začať rozkladať histamín.

**Vitamín C** ako prírodné antihistaminikum je potrebné prijať aspoň v množstve 1 000 mg denne v cca 5 dávkach. Ide o vitamín rozpustný vo vode, takže jeho nadbytok sa vylúči močom. Najlepšie využiteľný je ten v prírodnej podobe, napr. ayurvédsky prípravok Amalaki z indických egrešov.

**Vitamín B** je nevyhnutný pri metylácii, jeho nedostatok je katastrofálny pre telo, spôsobuje mentálne aj fyzické problémy. Vitamín B vyčerpáva alkohol, živočíšne proteíny, nasýtené tuky, cukor a káva. Ľudia s HIT majú mať zabezpečený dostatočný prísun tohto vitamínu, najistejšie je brať ho v komplexe, súčasťou ktorého je aj kobalamín, teda metylovaný vitamín B12. Výborný je prípravok **B-komplex super forte** od firmy **Terezia**. Užívať ho treba ráno nalačno, aby sa v žalúdku nestretával s tukmi.

**Probiotiká** majú schopnosť potlačiť imunitné reakcie charakteristické pre histamínovú aktivitu pri alergiách, astme, HIT. Vhodné sú však len niektoré: **Lactobacillus reuteri** potláča zápal v črevách, **Lactobacillus rhamnosus** brzdí aktiváciu žírnych buniek a H4 receptorov. Najúčinnějšía je kombinácia **L. reuteri**, **L. rhamnosus**, **L. casei** a **B. bifidum**, pretože optimálne zredukuje alergické reakcie, ktoré urýchľujú stúpanie hladiny histamínu v tele. Odborníci odporúčajú **Probiofix inum**, ja užívam **Laktobacily 3** od firmy NatureVia.

**Flavonoidy** sú farbivá nachádzajúce sa v rastlinách, s vysokými ochrannými účinkami proti voľným radikálom, oxidácii LDL cholesterolu, **so skvelými protizápalovými vlastnosťami**. **Bohaté na flavonoidy sú brokolica, ružičkový kel, mango, kaki, špargľa a cesnak.**

Flavonoid **luteolín** oslabuje aktivitu žírnych buniek. Obsahuje ho **zeler, brokolica, granátové jablko, zelená paprika, petržlen, tymian, púpava, perila, mrkva, olivový olej, mäta, rozmarín a oregano.**

**Kvercetín je flavonoid, silné prírodné antihistaminikum**, nachádzajúce sa v mnohých druhoch ovocia, zeleniny, listových rastlinách, zrnách a kvetoch. Výborným zdrojom je **cibuľa, cesnak, petržlen, brokolica, jablká a hlávkový šalát, ale aj surové kapary a listová zelenina ako šťavel alebo ligurček lekársky.**

**Kvercetín** popri iných pozitívach potláča alergické symptómy a má aj protivíruso-

vé účinky. V laboratórnych podmienkach bráni imunitným bunkám vo vylučovaní histamínu, pravdepodobne môže redukovať symptómy alergií u ľudí. Má aj protirakovinové účinky.

## MOJA KRUHOVÁ OBRANA

Jedávam len tie potraviny, ktoré zostávajú na hustom site požiadaviek vegetariána s vylúčením lepkových múčnych aj mliečnych výrobkov. V zásade sa riadim švajčiarskym zoznamom, pretože ten vylučuje aj blokátory DAO, oxaláty (kyselinu šťaveľovú) aj potraviny bohaté na biogénne aminy, ktoré môžu spustiť produkciu histamínu a bránia kolonizovaniu čreva prospešnými baktériami. Pri spätnom detegovaní toho, čo mi spôsobilo príznaky, sa snažím brať do úvahy, že to vôbec nemuselo byť naposledy skonzumované jedlo, ale mohlo ísť iba o povestnú poslednú kvapku, ktorá preliala už zvýšenú hladinu histamínu.

Napriek toľkým obmedzeniam, ktoré dodržiavam už šiesty rok, nepocitujem pri varení bežných jedál pre rodinu žiadne Tantalove muky, stačí mi nasat' ich skvelé vône. Snažím sa zbytočne nepreplňať pomyselný pohár s histamínom, pretože sa to rozhodne nevypláca. Aj na veľkých hostinách – svadby, recepcie či pri all inclusive pobytoch – len zriedkakedy podľahnem vábeniu zapovedaných dobrôt. Zbavila som sa tým viacerých nepríjemných histamínových reakcií, napríklad bolesti hrdla či dlhotrvajúcich, častých nádch. Zubami škripem len keď musím vylúčiť potraviny, ktoré majú výrazne prospešné vlastnosti, ale zároveň vysoký obsah histamínu, napríklad *ananás, avokádo, paradajky, kyslá kapusta, čokoláda, kurkuma, pohánka, sója, med, slivky, spomedzi nápojov červené víno a káva*.

Takže mi zostáva zelenina (výber), ovocie (výber), čerstvé vajcia z voľného chovu či žĺtka z nich, vybrané cereálie (ryža rôznych farieb, ovos, proso, jačmeň, kukurica a múka z nich) a škrob, tuky (maslo), oleje (olivový, ľanový), korenie a niektoré bylinky.

Úplne vynechávam mäso, ryby, morské plody, mlieko a mliečne výrobky, niektoré orechy (vlašské, pekanové, kešu, ale mandle a nepražené pistácie si dávam pravidelne), zo semiačok jem najmä ľanové, vždy čerstvo pomleté a konopné ako výborný zdroj bielkovín. Základná zásada: **konzumovať výlučne čerstvo pripravené jedlá**.

Ide síce o veľmi obmedzené množstvo východiskových surovín, receptovej fantázii sa ale medze nekladú, takže som skvelá vo variovaní zeleninových jedál vo woku, vymýšľaní obmien na bezmúčne dobroty (napr. strúhané zemiaky ochutené ako placky, ale bez múky, opekané na oleji), mrkvové koláčiky z ovsenej múky alebo parížskej obalovacej zmesi s cirokovou múkou a prepeličiami vajíčkami. DAOsin užívam vý-

nimočne, väčšinou na dovolenke, keď nemám možnosť výberu jedál či záruku ich čerstvosti. Po návrate ale väčšinou aj tak musím zachraňovať situáciu dlhšou ryžovou kúrou. V krabičke prvej pomoci mám vždy mandle či iné povolené naturálne orechy, burizony alebo ryžové chlebičky, hrozno (nie hrozienka) či domáce jablká, čistú vodu. A v reštauráciách si bežne nechávam zostaviť tanier z príloh, pretože dokonca ani grilovaná zelenina nie je pre histaminikov vhodná pre koreniacu zmes.

Naučila som sa zvládať aj následky zvýšeného histamínu: afty sa dajú pomerne rýchlo vyliečiť *Cannadentom*, pomôže aj *Tea tree* (čajovníkový) olej; častejšie sa opakujúce herpesy simplex si ošetrujem tiež *Cannadentom* a po vymiznutí príznakov si dám polročnú kúru z homeopatií *Vaccinotoxinum 15 CH* a *Natrum muriaticum 15 CH*, v dávke raz mesačne po 10 globuliek z oboch. Imunitu si posilňujem *rakytníkovým olejom*, ale betaglúkány (hlivu ustricovitú s doplnkom huby reishi) sa mi neosvedčili, huby mi citeľne zvyšujú hladinu histamínu. **Tu treba ale zdôrazniť, že každý histaminik reaguje inak, preto je sebapozorovanie a schopnosť dať veci do súvisu veľmi dôležitá.** Z ústupu príznakov viem, že mi pri zápale tenkého čreva pomáha užívanie *koloidného striebra* (potieraním striebrom som zmiernila aj spomínaný zápal ďasna), pravidelne posilňujem obličky (aj v nich sa tvorí DAO) užívaním kvapiek *Dio-celu* od firmy Diochi. Na jar si dávam *ostropestrec mariánsky* na detoxikáciu a vlni som vyskúšala aj kúru proti parazitom ruským prípravkom *Tranzit*. Mala som pocit, že celý nasledujúci rok boli príznaky HIT oveľa znesiteľnejšie. Pri nápore veľkého rozrušenia či naopak úzkosti si pomáham jogovým dychom: hlboký nádych nosom a prudký, hlasný výdych ústami, opakovať do ústupu problému.

Zdá sa, že som si vybuodovala (pomerne účinnú) kruhovú obranu. Lúto mi je len, že sa mi nepodarilo uskutočniť výbornú myšlienku: zorganizovať vzdelávaciu konferenciu o HIT-e, s účasťou lekárov rôznych disciplín, ktorí sa s problematikou oddelene stretávajú, napr. dermatológovia, alergológovia, neurológovia, gastroenterológovia, ale aj gynekológovia či stomatólogovia, pre väčší počet histaminikov. Bola by to príležitosť aj na širšie mediálne osvetlenie tejto aktuálnej témy, zmenu postojov odbornej aj laickej verejnosti k nej, ale aj na založenie svojpomocnej patientskej organizácie. Časy, priaznivé pre podobné občianske aktivity, však už asi pominuli a navyše pri HIT nie je zainteresovaná žiadna farmaceutická firma, ťažko sa teda získavajú sponzori. Takže nateraz som rezerváciu kongresovej sály Ministerstva zdravotníctva SR, ktoré by ju bolo požičalo na tento účel zdarma, musela zrušiť. Ostáva len virtuálna svojpomocná debata histaminikov prostredníctvom sociálnych sietí.

Pri histamínovej intolerancii sa síce neodporúča nadmerné športovanie, lepšia je jóga, pretože zároveň upokojuje myseľ a celé vnútorné prostredie, ja sa však nemienim vzdať svojej poloprofesionálnej cyklistiky. Už teraz sa ledva viem dočkať začiatku cyklosezóny, aby som mohla začať odkrúčať svojich zvyčajných 10-tisíc kilometrov ročne na svojom trekovom tátošovi. Je to dostatočný dôkaz, že aj napriek HIT môže mať človek energie a radosti aj na rozdávanie?



# DISKRIMINACE NA ZÁKLADĚ VÁHY MŮŽE MÍT VÁŽNÝ DOPAD NA ZDRAVÍ

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

Některá témata jsou ve společnosti tabu. A podle posledních výzkumů mezi ně patří i stigmatizace lidí s nadváhou a obezitou, která zahrnuje diskriminaci, předsudečné postoje, ale i šikanu.

Takzvané „weight stigma“ je velkým tématem ve Spojených státech, kde z některých výzkumů vyplývají šokující zjištění o rozšířenosti tohoto fenoménu. Ukazuje se například, že diskriminace na základě vyšší tělesné hmotnosti je druhou nejčastější zažívanou formou diskriminace u žen a třetí u mužů!

Lidé s nadváhou, a ještě více lidé s obezitou, zažívají kvůli své hmotnosti ústrky či šikanu nejenom z nejbližšího okolí či ze strany lékařů, ale jejich „nestandardní“ tělesné proporce mohou negativně ovlivňovat i jejich kariérní růst, a to nezávisle na tom, jaké jsou jejich skutečné pracovní kompetence. Šokující, že?

## NESUĎ KNIHU PODLE OBALU! NICMĚNĚ...

Vypadá to, že předsudečné negativní postoje proti lidem s nadváhou a obezitou jsou hluboce zakořeněné ve společenském mínění především bohatších západních zemí. Proč tomu tak je? Společnost, ve které žijeme, je poměrně individualistická, od čehož se odvíjí přesvědčení, že každý je za svůj osud (štěstí, kariéru, zdraví a v neposlední řadě i postavu) zodpovědný sám.

A pak tu máme fakt, že pod obecně přijímaným ideálem ženské krásy si většina populace představí dokonale štíhlou a krásnou mladou ženu s rysy modelky, přesně takovou, jaká na nás kouká z každé obálky časopisu, ze všech billboardů či ze sociálních sítí. Jenomže tento „ideál“ jde ještě dál...

Zvykli jsme si, že je krása a štíhlost spojovaná s úspěchem, štěstím a obecně kladnými vlastnostmi. Oproti tomu nadváha se (velmi často nevědomě) spojuje s leností, nekompetencí či nízkou sebekontrolou. A to i přesto, že tělesná hmotnost nemá s osobnostními kvalitami člověka nic společného. A naopak může být taková mírná nadváha v některých případech projevem pevnějšího (psychického i fyzického) zdraví než hraniční hubenost.

## STIGMA (NEJENOM) ZE STRANY LÉKAŘŮ MŮŽE MÍT FATÁLNÍ DOPADY

Ukazuje se, že předsudečné negativní postoje a ústrky vůči lidem s vyšší tělesnou hmotností jsou obrovským problémem nejenom v blízkých vztazích, či na pracovišti,

ale i v lékařské péči. Za poslední desetiletí shromáždili výzkumníci bohatou evidenci o tom, jak hrozné dopady může mít necitlivý přístup lékařů k obézním pacientům. **Necitlivé komentáře, hrubé zacházení či „strašení“ pacientů, kteří mají problémy s váhou, namísto toho, aby daného člověka namotivovali ke změně, jeho motivaci ve většině případech výrazně snižují.** A to není všechno! Ukazuje se, že pacienti, kteří jsou takovému zacházení vystavováni, se následně ve velké míře vyhýbají lékařské péči, což může mít fatální následky. Stejně je tomu tak v běžném životě. Platí, že pokud chceme člověku s obezitou pomoci ke změně životního stylu, rozhodně bychom k tomu neměli používat „dobře míněné“ narážky ani výstrahy. Efektivní podpora při hubnutí je naopak založená na pochopení, přijetí a ocenění.

### SÍLA SKUPINY

Ačkoliv se nahlas začíná mluvit o tom, v jak velké míře jsou lidé s nadváhou a obezitou ve společnosti stigmatizovanou skupinou, je překvapivé, jak jde (oproti jiným) o skupinu „nepospolitou“. A to do té míry, že se často i lidé s vyšší hmotností koukají na ostatní obézní skrz prsty.

**Jak už bylo zmíněno, nastavení společnosti je takové, že vyšší váha je dočasná záležitost, a že zhubnout je dosažitelnou a samozřejmou možností. Oproti tomu cítit se komfortně ve svém těle je nebezpečné oslavování obezity.** Je pak samozřejmě těžké vystoupit a prohlásit se za „obézního“, přidat se k nějaké širší skupině, když společnost tvrdí, že je to stav, který by neměl existovat.

*(Redakčně upraveno)*

## TÝKAJÍ SE VÁS RIZIKA OBEZITY?

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

Obezita se považuje za závažné multifaktoriálně podmíněné onemocnění, které s sebou přináší celou řadu nepříjemných až nebezpečných zdravotních komplikací. Patří mezi ně kardiovaskulární onemocnění, onemocnění pohybového aparátu nebo třeba zvýšené riziko diabetu II. typu. Tato onemocnění skutečně není radno brát na lehkou váhu, i přesto celá řada lidí zoufale podceňuje prevenci i pravidelné kontroly u lékaře. Mohou se zmíněná rizika týkat i vás? A jak to jednoduše zjistit?

### BMI

Nejjednodušším, ale velmi orientačním zhodnocením vaší váhy a váhové kategorie je výpočet BMI, tzv. **Body Mass Indexu**. Nicméně je třeba mít na paměti, že tento

výpočet nehodnotí podíl svalové a tukové hmoty, ale hodnotí pouze celkovou hmotnost. Tudiž člověk s vysokým podílem svalové hmoty, například aktivní sportovec, může mít podle tohoto výpočtu definovanou obezitu, přestože jeho hmotnost je zvýšena pouze vyšším podílem svalové hmoty, nikoli tukové.

### VÁHOVÉ KATEGORIE PODLE BMI

Kategorie	Rozsah BMI [kg/m <sup>2</sup> ]
těžká podvýživa	≤ 16,5
podváha	16,5–18,5
ideální(zdravá) váha	18,5–25
nadváha	25–30
obezita prvního stupně	30–35
obezita druhého stupně	35–40
obezita třetího stupně (též morbidní obezita)	> 40

(Poznámka: Výpočet BMI = Hmotnost (kg)/(výška (m))<sup>2</sup> ... vaši hmotnost v kg podělíte druhou mocninou výšky v metrech)

### MNOŽSTVÍ TUKU V TĚLE

Nejvhodnějším způsobem hodnocení nadváhy a obezity je zjištění tělesného složení, tedy podíl tuku a svalové hmoty v těle. Obezita je definována jako zmnožení tukové tkáně v organismu. Podíl tuku v organismu je ovlivněn pohlavím, věkem a etnickým charakterem populace. Fyziologicky je vyšší podíl tuku u žen (norma do 25 - 30 %) než u mužů (norma do 20 %). Dále však velmi záleží, jak s těmito předpoklady naložíme. Vnější faktory, zejména naše stravovací a pohybové návyky, mají na podíl tuku v těle zásadní vliv.

Dříve se ke stanovení množství tuku v těle používalo měření kožních řas pomocí tzv. kaliperace, avšak tato metoda byla poměrně zdlouhavá a často docházelo k mnoha nepřesnostem. V poslední době se využívá především bioelektrické impedance, která se zakládá na principu různé elektrické vodivosti jednotlivých složek těla.

**Nejjednodušší způsob měření nabízí přístroje, které se uchopí pouze do rukou, tudíž je měřena pouze horní část těla. Další možnosti jsou domácí váhy nabízející možnost měření tuku a svalové hmoty, avšak tyto váhy mají ve většině případů pouze elektrody určené pro plošky nohou, v tomto případě je zase měřena pouze spodní část těla. Nejlepší volbou je tedy vybírat takové váhy, které nabízejí elektrody jak pro plošky nohou, tak pro dlaně.**

## ROZLOŽENÍ TUKU V TĚLE

Ze zdravotního hlediska je rovněž velmi důležité, nejen jaké procento tuku v těle máte, ale jak je váš tuk rozložen. Podle rozložení tuku rozlišujeme dva typy obezity.

### Obezita viscerální, útrobní, androidní, mužského typu, typ **JABLKO**

- Je charakterizována hromaděním tuku v oblasti břicha a hrudníku. Je spojena s vyšším výskytem metabolických a kardiovaskulárních komplikací obezity.

### Obezita gynoidní, ženského typu, typ **HRUŠKA**

- Je charakterizována zmožením podkožního tuku zejména na hýždích a stehnech. Z hlediska zdravotního je méně riziková než mužský typ obezity.

Dříve se klasifikoval androidní a gynoidní typ obezity podle poměru mezi obvodem pasu a boků. Dnes se považuje za postačující ukazatel metabolických a kardiovaskulárních rizik pouze **obvod pasu**, které se měří v horizontální rovině uprostřed vzdálenosti mezi hřebenem kosti kyčelní a spodním okrajem posledního žebra. Právě obvod pasu nám může mnohé napovědět o tom, zda se nás týkají zdravotní rizika související s vyšší tělesnou hmotností. Skvělé je, že změření obvodu pasu je velmi jednoduchá záležitost, kterou zvládnete i sami bez pomoci.

### Obvod pasu určující zvýšené a vysoké riziko metabolických a kardiovaskulárních komplikací obezity u mužů a žen:

	<u>Zvýšené riziko</u>	<u>Vysoké riziko</u>
<b>Muži</b>	> 94 cm	> 102 cm
<b>Ženy</b>	> 80 cm	> 88 cm

*(Redakčně upraveno)*

## ŠEST PRINCIPŮ VŠÍMAVÉHO JEDNÁNÍ

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

Výzkumy ukazují, že denně uděláme více než 200 rozhodnutí, která se týkají jídla, nicméně často si jich ani nevšimneme. Jíme pak bezmyšlenkovitě nebo jen ze zvyku. To může v této době, kdy jsme obklopeni nezdravým jídlem, často vést k přejídání a následnému přibývání na váze...

Řešením tohoto častého problému může být metoda „**mindful eating**“, což v překladu znamená „**všímavé jedení**“. Jistě se shodneme na tom, že většina diet a režimových opatření ve vztahu k hubnutí je založená na pevně vůli, pevných pravidlech (v jídelníčku i pohybu) a z nich vyplývajících zákazech a omezeních. Metoda mindful

eating se v tomto velmi odlišuje. Ve vztahu k jídlu nám totiž radí vyměnit pevnou vůli za zvědavost, zpomalit, prozkoumat a vychutnat si každé sousto, a především naslouchat signálům našeho těla.

Jste to totiž právě vy, kdo nejlépe ví, co vaše tělo potřebuje. Zda už je syté, zda mu něco chybí, zda mu něco chutná a něco zkrátka ne. Jen si těchto důležitých signálů často nevšímáme. A právě to můžeme díky přístupu mindful eating postupně měnit a trénovat svou všímavost ve vztahu k jídlu.

## **6 PRINCIPŮ, NA KTERÝCH JE METODA „MINDFUL EATING“ ZALOŽENA**

### **1. Jen vy víte, co potřebuje vaše mysl a tělo**

Naslouchejte signálům svého těla a respektujte je. Cítíte, že jste sytí? Přestaňte jíst, a to, co jste nesnědli, si schovejte na později. Cítíte naopak velký hlad? Zpomalte a doplňte energii.

### **2. Své myšlenky a emoce použijte k tomu, abyste se informovali, ne trestali**

Raději než si stále říkat, co byste měli a neměli, zkuste pozorovat, co vám vaše myšlenky a emoce říkají. Všimli jste si, že jíte jen proto, že jste zrovna smutní, rozladění nebo ve stresu? Zkuste jiné a efektivnější způsoby odreagování se. Lépe nežli čokoláda možná poslouží dlouhá procházka nebo telefonát s kamarádkou.

### **3. Spoléhání se na vůli vede k nespokojenosti a těžkostem**

Vyměňte vůli a vinu za objevování, zvědavost a pochopení. Prozkoumejte svou mysl a tělo a pochopte, co od vás potřebují. Pevná vůle pak ani nebude potřeba.

### **4. Vždy budete mít nějaký vztah k jídlu**

Jídlo tu bude vždycky a vy budete jíst až do konce svého života. Je na vás, jestli bude váš vztah k jídlu negativní nebo pozitivní. Tedy to, s jakým nastavením myslí půjdete do každého sousta, je velmi důležité. Berete jídlo jako rychlou cestu k pohodlí a radosti? Nebo jako vaši hlavní strategii, jak zahnat stres? Uvědomte si však, že jídlo je především zdrojem (potenciálně velmi hodnotné) energie, která vám v ideálním případě pomáhá udržet pevné zdraví a zvládat nároky každodenního života.

### **5. V každém soustu je radost**

Často jíme při sledování televize, čtení emailů nebo za pochodu. Tím se ale ochuzujeme o spoustu vjemů z jídla. Kdy jste naposledy jedli jen tak bez ničeho dalšího? Jen vy a jídlo. Každé sousto je pak zážitek plný radosti. Pokud jste zvyklí u jídla pracovat (stejně tak jako koukat na televizi, číst si noviny atp.) ochuzujete se nejenom o zážitek z jídla, ale snadno tak přehlédnete signály těla, které vám říkají třeba to, že už jste sytí. Ale platí to kupodivu i naopak! Stejně tak, jako vám skutečně kvalitní potravina (či lahodný pokrm) může přinést uspokojení z vyvážených chutí a dobrý pocit, tak

vám „všímavé sousto“ jídla nekvalitního (přesoleného, přesmaženého či přeslazeného jídla) může přinést zjištění, že takové jídlo jíst vlastně vůbec nechcete.

### 6. Váš život je mnohem víc, než jen jídlo

Jídlo je palivo pro váš život, které vám může přinést spoustu radosti. Ale není to jediná důležitá věc ve vašem životě. Proto nežijte proto, abyste jedli, ale jezte proto, abyste žili. A to pokud možno kvalitní a spokojený život.

## LÉČIVÁ CHŮZE: ZDRAVÝ POHYB, KTERÝ DOSLOVA ZMĚNÍ VÁŠ ŽIVOT

<http://www.alternativnimagazin.cz/>

Chůze je ten nezákladnější pohyb, jaký lidé dělají. Pokud nemá někdo nějaká tělesná postižení, bereme ho jako něco zcela přirozeného.



Chůze je ten nezákladnější pohyb, jaký lidé dělají. Pokud nemá někdo nějaká tělesná postižení, bereme ho jako něco zcela přirozeného. Jedna francouzská studie došla k závěru, že přínosům chůze bychom měli věnovat mnohem větší pozornost, než to zatím děláme. Platí to hlavně s přibývajícím věkem.

## ZDRAVOTNÍ PŘÍNOSY CHŮZE

Přínos chůze u lidí ve věku nad 65 let je přímo neskutečný. Během 12 leté studie o vlivu chůze na tuto věkovou kategorii lidí se zjistilo, že pouze 15 minut chůze snížilo úmrtnost až o 22 %! Uvedený efekt byl ještě výraznější s přibývajícými minutami. Jak uvádí Dr. David Hupin, lékař z Oddělení klinické a pohybové fyziologie z Univerzitní nemocnice v Etienne ve Francii, který se na uvedené studii podílel: „*Věk není žádná výmluva pro necvičení. Je dokázáno, že pravidelná fyzická aktivita má na zdraví mnohem lepší vliv než medicínské terapie. Avšak jen méně než polovina starších lidí mívá doporučených 150 minut středně namáhavé nebo 75 minut náročnější fyzické aktivity každý týden.*“

Uvedené zjištění by nemělo být žádným překvapením. Jelikož chůze je nejzákladnějším pohybem pro člověka, její efekt na různá onemocnění byl důkladně prozkoumán.

## PROČ LIDÉ IGNORUJÍ CHŮZI

Chůzi většina lidí nepovažuje za takzvané aerobní cvičení, a proto její přínosy ignorují. Definice „aerobního cvičení“ je, že takové cvičení musí stimulovat srdce a plíce k tomu, aby společně napumpovali do těla extra kyslík pro svaly.

Skutečnost je však taková, že k tomuto dochází dokonce i při pomalé chůzi. Samozřejmě, čím rychleji kráčíte, tím je uvedený efekt větší. Zvýšená kardiovaskulární aktivita znamená, že živiny jdou tam, kam musí, aby tělo dokázalo zvládnout uvedené cvičení. Energie se tak vydává, namísto jejího uskladňování. To posiluje vaše orgány, svaly i kosti.

Naše těla se totiž vyvinula pro pohyb, ne pro sezení či ležení. Je bez pochyb, že sedavý způsob života, který nezahrnuje adekvátní množství pohybu, vede k nemocem. Nízké hladiny fyzické aktivity způsobují takzvaný „syndrom úmrtí ze sezení“ Zřejmě jste o takovém syndromu ještě neslyšeli, ale jedná se o reálnou věc, která se považuje za velkou zdravotnickou tíži způsobující každoročně u mnoha lidí vznik vícenásobných chronických onemocnění a dokonce úmrtí. Jak říká staré přísloví: „*Orgán, který se nepoužívá, zakrňuje*“. To platí nejen o svalch, ale o každém subjektu, včetně kostí, srdce či plic. A pohyb je život.

## DALŠÍ STUDIE O TOM, JAK CHŮZE OVLIVŇUJE ORGANISMUS

Studie z roku 2016 zjistila, že zvýšení množství chůze u dětí s obezitou na 45 minut denně, 5 dní v týdnu, dokázalo zvýšit kapacitu jejich plic již za 6 týdnů. Navíc intervalový trénink není jen pro vysoce intenzivní aerobní cvičení. Střídání rychlé a pomalé chůze zvyšuje vaši kondiční úroveň lépe, než chůze o konstantní rychlosti. Zvláště přínosné jsou procházky venku v přírodě, a to hlavně pro duševní pohodu a zdraví. Prostředí venku bez rušivých vlivů mobilů a počítačů zlepšuje ná-

ladu, snižuje stres a snižuje pocity deprese. Navíc sluneční světlo stimuluje v pokožce tvorbu vitamínu D, jehož nedostatek se v dnešním rozvinutém světě považuje přímo za epidemii. Pokud nemáte možnost jít ven, i chození uvnitř dokáže poskytnout tělu mnohé přínosy. Studie provedená Stanfordskou univerzitou zjistila, že chůze na běžícím pásu uvnitř měla téměř stejný vliv na tělo, jako chůze venku (samozřejmě bez extra bonusu v podobě vitamínu D). Proto, ať už venku nebo v uvnitř, chůze výrazně vítězí nad vysedáváním - co se týče zlepšení mentálního zdraví.

## **PROCHÁZKA V PARKU JAKO PREVENCE A LÉK**

Pokud nás něco bolí, instinktivně se toho nechceme dotýkat. Paradoxem však je, že pravidelná chůze zlepšuje mobilitu a snižuje riziko úrazů.

Každé cvičení, při kterém jde o překonávání váhy a gravitace posiluje kosti a pojivové tkáně (vazy, šlachy, chrupavky a klouby), ve kterých se zvyšuje prokrvení a zásobování živinami. Asociace pro artritidu z těchto důvodů vřele doporučuje chůzi jako terapii při bolestech kloubů. Jak uvádí: „*Když nechodíte, klouby jsou ochuzeny o životně důležité živiny, což může přispívat k dalšímu zhoršování jejich stavu a degeneraci*“.

Americká asociace srdečních onemocnění uvádí, že obyčejná chůze snižuje riziko vysokého krevního tlaku, hromadění cholesterolu v cévách, infarktu a mozkové mrtvice. Proto doporučuje mít zdravý pohyb alespoň 30 minut každý den, celkem 150 minut týdně (počítá i se dny odpočinku) mírné aktivity nebo 75 minut intenzivnější aktivity. Chůze přitom vůbec nemusí být provedena v jednom kuse, může se rozložit. 15 minutová procházka je stejně dobrá jako 30 minutová. Začněte pomalu a postupně přidávejte.

## **TO NENÍ VŠECHNO. DALŠÍ PŘÍNOSY CHŮZE**

Zdravotní přínosy chůze zdaleka nekončí výše vyjmenovanými. Míváte problémy se spánkem? Projděte se. Sdružení pro spánek vyhodnotilo jednu studii, z níž vyplynulo následující: „*Středně intenzivní aerobní cvičení, jakým je například chůze, snížila čas potřebný na usnutí a zvýšila délku spánku u lidí s nespavostí v den provedení, ve srovnání se dnem bez fyzické aktivity*“.

To je vskutku působivý výsledek pro jednu procházku, co říkáte?

## **ZÁVĚR**

Na závěr zmiňme ještě jednu meta-analýzu ze 7 zemí, která trvala 11 let. Zjistila, že pravidelná chůze snížila výskyt kardiovaskulárních příhod (infarktů a mrtvice) o 31 % a úmrtnost na ně o 32 %. Chůze pár kilometrů denně rychlostí jen 3 až 4 km/h vás ochrání před mnoha vážnými onemocněními. Ne každý z nás může cvičit hodiny v tělocvičně nebo běhat po schodech. Téměř každý z nás však může chodit. Všechny přínosy uvedené v tomto článku skutečně stojí za to, abyste každý den trochu procházeli. Jediné, co k tomu potřebujete, je pár kvalitních bot a 15 minut denně.



# JAK PŮSOBÍ KÁVA NA VAŠE JÁTRA? BUDETE PŘEKVAPENI

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

Vědci z univerzit v Southamptonu a Edinburgu sestavili analýzu, které se zúčastnilo na dva miliony respondentů, a která se věnovala nejběžnější formě rakoviny jater, zvané hepatocelulární karcinom. Potvrdili tak loňský výzkum Světové zdravotnické organizace, který shrnul více než tisíc studií a došel k závěru, že spojitost mezi konzumací kávy a omezeným výskytem rakoviny jater skutečně existuje.

Hepatoceleulární karcinom je v současné době šestým nejčastěji diagnostikovaným druhem rakoviny na celém světě a zároveň druhým nejsmrtelnějším typem zhoubného nádoru. Léčba probíhá úspěšně u pouhých 20 – 40 % pacientů. Při konzumaci jednoho šálku kávy denně přitom riziko onemocnět tímto typem rakoviny jater klesá o 20 procent. Pokud si dáte kávy dvě, omezíte riziko vzniku rakoviny o 35 procent.

## DALŠÍ POZITIVNÍ VLIV KÁVY NA NÁŠ ORGANISMUS

Podle mnoha studií lidé, kteří kávu pijí denně, žijí déle než ti, kteří kávu nemají rádi. Kofein údajně blokuje určité chemické látky v krvi, díky čemuž se zmenšuje riziko nádorového bujení, demence či vzniku depresí.

### Káva vás chrání před

**Vznikem diabetu typu 2**  
**Parkinsonovou chorobou**  
**Onemocněním srdce a cév**  
**Eliminuje stres**  
**Zrychluje metabolismus**

Nejnovější výzkumy hrají do karet všem milovníkům černého moku. Káva, zejména ta ranní, podle nich výrazně prospívá našemu zdraví.



# SJEZD SPAE

## Usnesení sjezdu SPAE z 23. března 2019

### V BŘEZNU SE USKUTEČNIL SJEZD SPAE, ZDE PŘINÁŠÍME ZÁVĚRY SJEZDU

USNESENÍ SJEZDU SPAE z 23. března 2019

Místo konání sjezdu: Třebíč, hotel Atom

#### I. Sjezd SPAE bere na vědomí

1. Informace o činnostech jednotlivých klubů SPAE za rok 2018.
2. Termín 19. Mezinárodního výstupu na Portáš, který se uskuteční dne 22. června 2019.
3. Informace o ozdravných pobytech.
4. Kontrolu plnění Usnesení sjezdu SPAE z roku 2018.

#### II. Sjezd SPAE schvaluje

##### **1. Volby pracovních komisí**

- návrhová: Svatopluk Puda, Kateřina Prokešová
- mandátová: Anna Jirdová, Hana Přikrylová
- zápis z jednání: Milan Ptáček, Lucie Vránová
- ověření zápisu: Stanislava Hrnčířová, Růženka Kuběnová

2. Zprávu o činnosti spolku a výboru SPAE za rok 2018.
3. Kontrolní zprávu a zprávu o hospodaření SPAE za r. 2018.
4. Rozpočet na r. 2019: Příjmy ve výši 128.450 Kč, výdaje 128.558 Kč.
5. Roční uzávěrku účetnictví.
6. Příspěvek delegáta na sjezd od r. 2020 ve výši 700 Kč.

O každém z těchto bodů bylo hlasováno samostatně a byly přijaty všemi delegáty.

#### III. Sjezd SPAE ukládá

##### **a) Výboru spolku**

1. Požádat o dotaci na rok 2020 ministerstvo zdravotnictví v září 2019 (pokud bude dotace vypsána).
2. Oslovit farmaceutické firmy, působící v oboru, a požádat je o příspěvek na činnost SPAE.

## **b) Předsedům klubů**

Zajistit vyúčtování do 10. ledna za předchozí rok.

## **c) Všem členům spolku**

Dodržovat termíny uzávěrek Zpravodaje (zejména s ohledem k publikování termínů akcí jednotlivých klubů), které jsou uprostřed každého čtvrtletí, tedy 15. 2., 15. 5., 15. 8., 15. 11.

Delegáti sjezdu vyzývají všechny členy SPAE, aby aktivně pracovali pro spolek, propagovali ho ve svém okolí podle svých možností, hledali nové metody práce a agitace, a aby vyvinuli maximální úsilí pro šíření osvěty o nepřenosných a nenakažlivých kožních nemocech mezi občany a k získávání nových členů SPAE.

Usnesení bylo schváleno delegáty sjezdu SPAE v Třebíči dne 23. března 2019.

*Zapsal: Svatopluk Puda*

## CO SE KDE DĚLO

### **KLUB PROSTĚJOV**

#### VYCHÁZKA DO JARNÍ PŘÍRODY

Karel Janěk

Dne 26. dubna 2019 si členové klubu SPAE Prostějov dali sraz na parkovišti v blízkosti říčky Hloučela, která vytéká z Plumlovské přehrady cca 12 km od Prostějova. Říčka Hloučela a lesopark na přilehlých březích tvoří jedinečný souvislý pás přírodní zeleně na severním okraji města Prostějov. Slouží jako biokoridor pro rostliny a živočichy a zároveň jako odpočinková zóna pro obyvatele města. Tento lesopark prochází sportovní zónou města, kde se nachází tenisové kurty, zimní stadion, zařízení pro míčové hry (fotbal, volejbal, košíková) i velodrom, proto je hojně využíván pro kondiční běhy sportovců.

Vzhledem k tomu, že kondice přítomných členů klubu není tak skvělá, spokojili jsme se s příjemnou procházkou jarní přírodou. Procházku jsme ukončili, jakmile jsme dorazili do jednoho ze čtyř míst s občerstvením, která se v této lokalitě nacházejí. Po doplnění tekutin a některých i kalorií jsme ukončili příjemné posezení a vydali se na zpáteční cestu. Při této příležitosti jsme se ještě na chvíli zastavili na jízdárně Cavalo, která nabízí také občerstvení, hřiště pro děti a hlavně možnost projížděk na koních pro děti i výuku jízdy pro dospělé. Nikdo z přítomných nechtěl využít tyto možnosti

s poznámkou, že věří spíš koním ukrytým pod kapotou jejich aut. Proto jsme pokračovali dál na parkoviště k našim autům. Zde jsme si připomněli termín další schůzky a s konstatováním, že se procházka vydařila, k čemuž přispělo i krásné počasí, jsme se rozloučili a vyrazili na cestu k domovům.



## KLUB OSTRAVA

### ŽOLÍKOVÝ TURNAJ

Stanislava Hrnčířová

Dne 27. 4. 2019 jsme se utkali v žolíkovém turnaji v Centru volného času v Ostravě – Porubě.

Každé utkání má svého vítěze – tentokrátě Naďa Bajgarová získala první místo. Nechyběly ani bučky ke káfičku a všichni nabití novou energií jsme se vraceli domů.



## AKCE LIPOVÁ

Stanislava Hrnčířová

Ve dnech 10. - 12. 5. 2019 jsme si udělali víkend v našich Lázních Lipová. Zúčastnili jsme se otvírání lázní v Jeseníku, kde hrála příjemná hudba a bylo otevřeno plno stánků s dobrotami. Po krásné procházce jsme byli u „Kance“ na oběd, kde jsme měli setkání s naším členem Rostou Vrbkou, který je na léčení v Karlově Studánce, pobyt hodně chválil.

Na recepci v Lipové jsme nezapomněli navštívit Vlastičku, která nám nabídla skvělé nové oplatky. Restaurace Lípa se bude renovovat, takže bude více možností na tanečky lázeňských hostů. Počasí nám přálo, načerpali jsme spoustu energie a v neděli jsme se vraceli domů s tím, že ještě letos tyto naše lázně určitě navštívíme.



### PRVNÍ LETOŠNÍ PŘÍSPĚVEK

Hanka a Vašek

Náš první letošní příspěvek do Zpravodaje jsem nevím, z jakých důvodů nemohl vymyslet a samozřejmě sepsat. Múza se nedostavila, jestli na mne zanevřela nebo jen obyčejně zapomněla, nevím. Požádal jsem členku klubu Haničku o pomoc, a tak rukou společnou jsme se snažili podat zprávu o začátku letošního roku a činnosti pardubického klubu.

A zase **bowling**, tentokrát v Jaroměři. Tímto sportovním počinem začínáme rok činnosti našeho klubu každoročně, samozřejmě úspěšně. Hanička se postarala o organizaci a zajistila možnost poobědvání.

Tentokrát jsme mezi sebou přivítali staronové členy klubu, manželé Libuši a Bohumila Slavíkovy. Jsou sice členy našeho klubu již delší dobu, ale nebyl na ně kontakt. A tak jsme se vzájemně poznali při bowlingu. Eva dokonce s sebou přivedla svou vnučku Natálku. Celkem se nás zúčastnilo poměrně dost: Eva s Natálkou, Rosta s Evou, Blanka, Libuše a Bohumil, Zdena s Vládou, Zdena, Mírek a Vláda, Vašek a moje maličkost. To není špatná účast. Na to, že jsme ve skutečnosti od loňského koulení nikde jinde nehráli, dosáhli jsme všichni dobrých výsledků. Dokladem byla obrazovka s výsledky nad bowlingovými dráhami. V průběhu oběda jsme si potom prohlédli kroniku našeho klubu.

Výlet na Veselý kopec, konaný po velikonočních pod patronací Míly, byl poznamenaný určitou nejistotou díky vrtkavosti letošního jara, vždyť i podle předpovědi počasí mělo dokonce sněžit. Rosničkáři se sice netrefili, ale zima byla citelná a teplé oblečení přišlo vhod. Prošli jsme celý areál skanzenu a zjistili jsme, že přibýly některé nové objekty a nové expozice. A měli jsme štěstí, byla nám nabídnutá prohlídka s odborným výkladem o práci mlynáře a jeho pomocníků v objektu starého vodního mlýnu. A když nám průvodce vysvětlil, co všechno si musel mlynář buď sám, nebo s jedním až dvěma pomocníky ve mlýně udělat, tak klobouk dolů před jejich manuální zručností. Kola s dřevěnými zuby – palci s převody jednou do pomala nebo podle potřeby do rychla zasluhují úctu, vždyť je to vše vyrobené bez dnešních počítačů a internetu. A posezení v útulné hospůdce v roubence bylo pomyslnou tečkou nad podařeným výletem.

Na závěr je nutné dodat, že jsme se domluvili na dodatečné úpravě našeho plánu na červen, kdy máme plánovaný cyklovýlet kolem Hradce Králové, ale přítomní vý-

letníci vyjádřili přání, aby se mohl červnový výlet uskutečnit opět v okolí Týniště, buď po původní trase, nebo nalézt jinou. Má to však takovou malou vadu na kráse. V loňském roce jsme jeli v polovině května a třešně podél cesty ještě nebyly zralé a letos pro změnu třešňové květy stačily zmrznout. Takže jediná dobrá zpráva: pojedeme v okolí Týniště.



## KLUB VYSOČINA

### SJEZD V TŘEBÍČI (22. – 24. 3. 2019)

#### **Svatopluk Puda**

Koncem března se konal v Třebíči celostátní sjezd, kterého se zúčastnila i naše skupinka z klubu Vysočina. V pátek jsme se sešli v hotelu Atom a vyrazili na prohlídku krásného města památek UNESCO. Prošli jsme si židovskou čtvrt' a navštívili Zadní synagogu i s domem Seligmanna Bauera, Baziliku sv. Prokopa s kaplí i kryptou a opravdu ušlapaní jsme byli rádi za večerní posezení v místním pivovaru.

V sobotu dopoledne se konal sjezd a odpoledne jsme (za krásného počasí) opět

vyrazili za kulturou. Tentokrát na Židovský hřbitov a do galerie Malovaného domu (na třebíčském Karlově náměstí).

Po společné večeři do nás pivo v pivnici Ježkovna opravdu s chutí zasyčelo. Doufáme, že nám i příští rok na volebním sjezdu vyjde taky tak krásné počasí! **SPAE ZDAR!**





## 20. ROČNÍK EXPEDICE EVŽENKA (8. – 10. 3. 2019)

### Svatopluk Puda

Tak jsme se dočkali a v letošním roce proběhl již 20. ročník naší expedice Evženka v Jeseníkách. Bohužel letos nebylo možné sehnat chatu, tak všichni zúčastnění spali od pátku do neděle na internátě v Rýmařově. Partu kamarádů ale nic nerozhodí a sejdeme se vždycky v hojném počtu.

V sobotu jsme si udělali výlet na zámek v Janovicích (zde je vhodné napsat něco z historie: Původní pozdně gotickou tvrz postavil v letech 1520 až 1530 zástavní pán Petr ze Žerotína. Počínaje rokem 1586 začaly další stavební práce a tvrz se změnila na příjemný renesanční zámek. Roku 1766 se přistavěl k zámku pivovar. Dnešní tvář získal zámek v letech 1827 až 1850. V 19. a ve 20. století proběhly vnitřní úpravy a poslední vnější úpravy pocházejí z roku 1901. Zámek se stal trvalým sídlem jano-  
vické linie Harrachů za Karla Alfréda v druhé půli 19. století. Nejtěžší chvíle nastaly po roce 1945. Majetek byl rodině pronásledované nacisty zabaven, část mobiliáře vyvezena do Maďarska, něco umístěno na zámku Liběchov a většina zničena nebo rozkradena), a zbyl nám čas i na procházku Žďárským potokem (část obce Stará Ves). Večer jsme poseděli v místním pivovaru Excelent a ochutnali některé speciality. Kdy-  
si zde býval měšťanský pivovar a pivo se zde vařilo již od roku 1662).

V neděli dopoledne se ještě všichni vyřádili v Aquacentru U Slunce (děti jsme nemohli dostat z bazénu) a poseděli jsme v místním hotelu, což se protáhlo až do pozdního odpoledne.

Děkuji Všem kamarádům za pěkný víkend a za rok (snad zase na chatě) na viděnou.  
**SKOLL!**



## DUBNOVÝ VÍKEND V JESENÍKÁCH (4. – 7. 4. 2019)

### Svatopluk Puda

Protože jsme se někteří členové pár týdnů neviděli a březnové teplé počasí nás už táhlo do přírody, sjeli jsme se začátkem dubna do Lipové Lázně na prodloužený víkend.

Ve čtvrtek odpoledne jsme si vyjeli do Rychlebu. Zadní cestou kolem rybníku Na Pelnáři jsme si udělali vycházku do Vlčic a kochali se jarní probouzející se a kvetoucí přírodou.

V pátek jsme ráno vyrazili na Šerák a musím vám říct, že takovou dřinu jsme už dlouho nezažili. Celou cestu jsme šlapali ve sněhu a s přibývajícimi metry stoupala i sněhová pokrývka. Opravdu nám tentokrát v hlavách probíhalo, jestli to celé vůbec zvládneme a zda máme jít dál. Lanovka nejezdila (jarní údržba), takže po cestě a hlavně úplně na vrcholu bylo absolutní ticho a nikde ani živáčka.

Ta odměna s nádherným výhledem do okolí a prázdnou chatou Jiřího na Šeráku stála za to! Výborná gulášová polévka, pivo jako křen a jedna „keprnická“ za naše kamarády v nás znovu rozproudila krev, takže jsme i cestu dolů (tentokrát ale pod lanovkou) zvládli a večer bylo na základně Na Rychtě o čem vyprávět.

Abychom to s tím šlapáním nepřehnali, tak v sobotu byla jen vycházková cesta přes Pozezí do Jeseníku a zpět.

Celou dobu nálada výborná, prodebatovali jsme určitě všechno, takže díky za krásný víkend, kamarádi, a těšíme se na další společnou akci.

Vysočině (a taky Jeseníkům) **ZDAR!**



### VÝŠLAP V BRNĚ – MÍSTO ORCHIDEJÍ JARMARK

Anna Jirdová

Tak dlouho jsme se domlouvali, který den půjdeme na výstavu orchidejí, až nám tyto krásné květiny odkvetly. Náhodou jsme ale zjistili, že agronomická fakulta Mendelu slaví 100 leté výročí založení. Při této příležitosti pořádá velikonoční jarmark století nebo také Velikonoce s vědou století. Tak jsme se sešli 13. 4. v 10 hod. před fakultou. Program byl bohatý. Tato univerzita propaguje drobné farmáře a jejich výrobky. Vrací se k tradicím.

Bylo tam přes 40 stánků s rozmanitou škálou produktů – to znamená masné produkty, pivo, víno, vynikající sýry, zeleninu (mj. výborná rajská jablíčka), čaje, oleje, pečivo, perníky, bylinky a mnoho dalších. Co se týkalo jídla, byly to opět výrobky agronomické fakulty i pivní speciál z fakulního pivovaru. Pro děti, a nejen pro ně, bylo nachystáno třeba plnění pomlázek, stříhání ovcí a také nějaká zvířátka ze ZOO. Některé zájemce čekala naučná stezka. Obveseloval nás dětský folklorní soubor Ondrášek.

Byl to báječný den. Ochutnali jsme dobré jídlo, pití, nakoupili jsme něco domů (výborné sýry) a i když bylo poměrně chladno, byli jsme všichni spokojeni s prožitou sobotou.

Na závěr dne zahrála skupina Tomáš Kočko s orchestrem. Mimo jiné jsou to držitelé ceny Anděl za album roku. Se svou muzikou objíždějí Evropu od Ruska po Irsko, hrají na festivalech folklorních, rockových i metalových. Bylo nám fajn a vyhlížíme další jarmark.



## VILA STIASNI

Marie Charuzová

Dne 4. 5. navštívili členové brněnského klubu vilu Stiasni. Sešli jsme se jen v malém počtu, ale i naše tříčlenná skupinka si to užila.

Tato známá brněnská vila byla postavena v roce 1929 židovským textilním továrníkem Alfredem Stasni. K realizaci stavby oslovil známého brněnského architekta Ernesta Wiesnera, který vilu postavil v tehdy oblíbeném puristickém stylu. Uvnitř si však tehdejší majitelé prosadili prvorepublikový luxus. Proto ve vile nechybí bohaté dřevěné obložení, mramorové krby, štuky a vybavení historizujícím nábytkem. Vilu obklopuje tříhektarová zahrada a dodnes funkční tenisové kurty a bazén. Po nastolení nacismu však musela rodina Stasni uprchnout a tuto krásnou vilu opustit.

I v novodobé historii tato vila sehrála svoji roli. Již v květnu roku 1945 v ní několik dní nocoval Eduard Beneš. Poté vila fungovala jako vládní vila a luxusní hotel pro významné státní návštěvy. V roce 2014 proběhla ve vile velká rekonstrukce a byla otevřena široké veřejnosti. Po prohlídce interiéru jsme bohužel museli upustit od zamýšlené prohlídky zahrady, začalo pršet. Příjemné odpoledne jsme zakončili u cukrárně u kávičky a zákusku.

Návštěvu této vily určitě doporučuji.



# CO SE KDE BUDE DÍT

## KLUB VYSOČINA

### PLÁN ČINNOSTI KLUBU VYSOČINA NA 2. POLOLETÍ 2019

Červen.....	21. - 23. 6. Mezinárodní výstup na Portáš
červc.-srpen.....	Víkendový výlet klubu za vodou a sluncem
Září.....	Víkend v Pardubicích (Kostěnicích)
Říjen.....	11. - 13. 10. Víkendová akce ve Žďáru nad Sázavou
.....	12. 10. v 19.hod. jdeme na koncert Dagmar Pecková, Hradištan, Spirituál kvintet

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 R. 2019

29. 6. 2019.....	Výlet na kolech v okolí Hradce Králové, doba a místo srazu bude upřesněno. <b>Organizuje R. Havran, E. Buzková</b>
21.- 23. 6. 2019.....	Výstup na Portáš
7. 9. 2019.....	Bowling v Týništi nad Orlicí, sraz v 10,00 hodin, přihlášky nejpozději do 3. 9. 2019, organizuje V. Bajer
5. 10. 2019.....	Výlet do Prahy, odjezdy a doba srazu budou upřesněny, <b>organizuje V. Bajer</b>
7. 12. 2019.....	Mikulášské posezení, restaurace Avion v Hradci Králové od 13 hodin, přihlášky nejpozději do 3. 12. 2019 <b>organizuje V. Bajer, R. Havran</b>
11.1.2020.....	Výroční schůzka klubu v restauraci Avion v Hradci Králové od 13 hodin, přihlášky nejpozději do 7.1.2020 <b>organizuje V. Bajer</b>

## KLUB OSTRAVA

### AKCE KLUBU OSTRAVA NA 2. POLOLETÍ 2019

15. 6. 2019.....Tradiční Vaječina na Myslivně v Ostravě – Porubě, od 10 hodin  
21-23. 6. 2019.....Mezinárodní výstup na Portáš  
14. 9. 2019.....Žolíkový turnaj v Centru volného času,  
Ostrava - Poruba od 14 hodin  
12.10.2019.....Bowling , Ostrava – Poruba  
30.11.2019.....„Mikulášská nadílka“ v Centru volného času od 14 hodin

## KLUB PROSTĚJOV

### PLÁN AKCÍ KLUBU PROSTĚJOV NA 2. POLOLETÍ 2019

- Červenec.....Ozdravný pobyt Baška Voda  
Srpen.....Komentovaná prohlídka „ Poznej své město“  
3. 9.....**Členská schůzka**  
Září.....Ozdravný pobyt Harkány  
Říjen.....Mezinárodní den psoriázy  
Listopad.....Posezení na Kolibě  
3. 12.....**Členská schůzka**

**Členské schůzky se konají vždy první úterý v každém čtvrtletí od 16 hodin v restauraci Lázně.**

**Přesné termíny akcí budou členům včas oznámeny.**

## KLUB BRNO

### PLÁN ČINNOSTI KLUBU BRNO NA 2. POLOLETÍ 2019

21. -23. 6.....Mezinárodní výstup na Portáš  
5. - 21. 07.....Ozdravný pobyt Baška Voda  
6. - 15. 09.....Ozdravný pobyt Harkány  
19. 9. 2019.....Členská schůzka v 16 hod. v klubu zastupitelů

21. 9. 2019.....Zájezd do Jihlavy.  
*Naše členka Věra Kubová nám zajistí vstup do podzemí.*
11. 11. 2019.....Uvítáme sv. Martina. Sraz ve 13 hod.  
 Na České u bývalého Sputniku.
13. 12. 2019.....Výroční členská schůze a rozloučení s rokem.

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

Klub zastupitelů mohou navštívit i mimobrněšští členové, vždy po dohodě s A. Jirdovou, která to dojedná s vedoucím klubu.

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. ČTVRTLETÍ 2019

**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. 6. 2019.....**Členská schůze**
8. 6. 2019.....Prohlídka Mariánských lázní, odjezd z hlavního nádraží 6.45 hod.  
 V případě špatného počasí, bude tato akce přesunuta na jiný termín.  
 Prosím zájemce, ať se přihlásí 10 dní předem na mob. 720 289 563.
21. - 23. 6.....Mezinárodní výstup na Portáš
5. - 21. 07.....Ozdravný pobyt Baška Voda
2. 9. 2019.....**Členská schůze**
6. - 15. 09.....Ozdravný pobyt Hárkány
7. 10. 2019.....**Členská schůze**
4. 11. 2019.....**Členská schůze**
2. 12. 2019.....**Členská schůze** - (Mikulášská besídka)
12. 12. 2019.....Vycházka Vánoční Prahou - Sraz U PRAŠNÉ BRÁNY v 16.00 hod.
23. 12. 2019.....Vánoční koncert Rybovka - Česká mše vánoční  
 od 15.00 hod. na Kampě, Praha 1

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/ na týden u p. Hany Přikrylové, mob. 720 289 563.

## KONTAKTNÍ ADRESY

### CENTRUM SPAE

**www.spae.cz**

**Poštovní adresa:** SPAE, Rybná 682/14,  
11005 Praha 1  
e-mail: spae@cbox.cz, cz.spae@gmail.com

**sekretariát:** Hana Přikrylová – 720 289 563.

**Číslo účtu SPAE:** 68137329/0800 Česká spořitelna a. s.,  
pobočka Praha 2, Jugoslávská 19.

**Název účtu:** Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků o.s.

**Variabilní symbol:** vždy uvést registrační členské číslo,  
do poznámky vaše jméno a účel platby

#### Výbor SPAE

Ing. Josef Pohůnek – president,  
mobil: 607 916 860, pohunek@gmail.com  
Hana Přikrylová – vicepresidentka,  
720 289 563, prikrylovahan@seznam.cz  
Členové: Anna Jirdová, Miloslav Zavřel,  
Stanislava Hrnčířová  
Kontrolní a revizní komise:  
Zdeňka Matyášová – předsedkyně,  
členové: Jaroslav Lacman, Jarmila Ostrá

#### KLUB PRAHA

Hana Přikrylová (předsedkyně)  
mobil 720 289 563, prikrylovahan@seznam.cz  
půjčování BIOPTRONu

#### KLUB PARDUBICE

Václav Bajer (předseda)  
mobil 728 254 272, bajervaclav@seznam.cz  
<http://spae-cz.webnote.cz/kluby/pardubice/>

#### KLUB BRNO

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



**Aktivista klubu  
Brno pro Hodonín**

Vojtěch Doležal, tel. 608 718 155

**Akivistka klubu  
Brno pro Boskovice**

Ludmila Kambová, tel. 604 450 837  
ludmila.kambova@centrum.cz

**KLUB PROSTĚJOV**

Ivana Janěková (předsedkyně), mob. 799 501 284

**KLUB VYSOČINA**

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

**KLUB OSTRAVA**

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

**Aktivista pro  
Zlínský kraj**

Milan Ptáček, mobil 604 480 887

### NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.

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

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

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

Adresa: <b>SPAE</b> Rybná 682/14 110 05 Praha 1	<div style="text-align: center;"> <b>EVIDENČNÍ          KARTA ČLENA</b>          spolku SPAE       </div>	Členské číslo / datum vstupu
Jméno:	Datum narození:	
Příjmení:	PSČ:	
Ulice, číslo:	Okres:	
Město:	Telefon byt:	Telefon zam:
Zaměstnání:	Mobil:	Fax:
E-mail:	Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní*	
psoriasis vulgaris*	od roku věku	ANO    NE
psoriasis generalis*	od roku věku	od roku věku
psoriasis artropatika*	od roku věku	od roku věku
atopický ekzem*	od roku věku	od roku věku
jiná forma psoriázy*	od roku věku	od roku věku
Projevují se záněty duhovky či rohovky?		
Datum:		
Jak často?		
Podpis (u dětí zák. zást.):		

\* nevhodící se škrtněte.

Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.



*Veselí Pardubičtí na Veselém kopci*



*Klub Vysočina a jejich 20. ročník akce Evženka*