



ZPRAVODAJ

SPOLEK PSORIATIKŮ A ATOPICKÝCH EKZEMATIKŮ



Světový den psoriázy v Lipové

JARO-2019



ZPRAVODAJ

SPOLEK PSORIATIKŮ A ATOPICKÝCH EKZEMATIKŮ



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)

JARO-2019

OBSAH

BLAHOPŘEJEME	5
VSTUPNÍ SLOUPEK	6
ECZEMA ATOPICUM	7
SPOLEK DERMATOLOGICKÝCH PACIENTŮ (SPOLEK DEPA)	12
SETKÁNÍ MINISTRA ZDRAVOTNICTVÍ S PACIENTSKÝMI ORGANIZACEMI	13
MINISTR VOJTĚCH SE SETKAL S PACIENTSKÝMI ORGANIZACEMI	14
CO SE LÉČÍ V LÁZNÍCH SMRDÁKY (SLOVENSKO)	15
NEVĚŘEJNÉ INTERNETOVÉ STRÁNKY SPAE	17
SÚBOR PRAVIDIEL DOKTORA HINOHARA SHIGEAKIHO PRE DLHOVEKOSŤ	18
HŘEBÍČEK	20
TAJEMSTVÍ MUŽSKÉHO MYŠLENÍ ANEB PROČ MUŽŮM NIKDY NEMŮŽEME POROZUMĚT?	22
STRAVA S VYŠŠÍM OBSAHOM TUKOV JE PROSPEŠNÁ PRE ORGANIZMUS	25
RADY PRO ZÁVISLÁKY NA SLADKÉM Z POHLEDU PSYCHOLOGA	26
10 JEDNODUCHÝCH KROKŮ, JAK ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOT K LEPŠÍMU	29
SPECIALIZOVANÝ KURZ ZDRAVÉHO HUBNUTÍ PRO MUŽE	31
AKO ČASTO JE POTREBNÉ PRAŤ POSTELNŮ BIELIZEŇ	33
KRÁTKÉ ZPRÁVY	34
CO SE KDE DĚLO	35
CO SE KDE BUDE DÍT	40
KONTAKTNÍ ADRESY	43

BLAHOPŘEJEME

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

Mgr. Ludmila Dubová	Praha 10
Rostislav Havran	Hradec Králové
Zdeňka Hornychová	Praha 2
Lubomír Jurica	Ostrava
Božena Kaniová	Petřvald
Karla Kovaříková	Veselí nad Moravou
Marie Křesťanová	Brno
Jitka Langarová	Zábřeh na Moravě
Max Legler	Praha 5
Jaroslav Lehký	Nekoř
Hana Přikrylová	Praha 5
Pavel Štěpán	Ostrava
Anna Válková	Straky

Gratulujeme všem!





Vážení přátelé,

jak jste přežili vánoce? U nás byla Kelly z Austrálie (psal jsem o tom minule), společně s několika přáteli jsme pekli vánočky (Kelly jsem naučil uplést ji z 6 pramenů najednou), zdobili jsme stromeček (my věšíme jen perníčky, háčkované ozdoby a zvonečky z krajky a slaměné ozdoby a řetězy), jedli kapra, každý dostal nějaké dárky... Chtěl jsem zaspívat nějaké koledy, ale prý by to nevydržel ani náš hluchý pes.

Taky jsme v tuto dobu navštívili zříceninu nedalekého hradu Brumov, který byl postaven na obranu proti vpádu Tatarů na počátku 13. století, to u protinožců tak staré památky nemají. Dále jsme byli na

borůvkové knedlíky (po valašsky haferové kynuté šišky, slovensky čučoriedkové parené buchty) na Kohútce, jeli jsme tam z druhé strany (z naší chalupy ve Francově Lhotě) přes Slovensko, cestou se Kelly několikrát vyfotila u hraniční tabule, protože nikdy to nezažila, že by přecházela (přejížděla) z jednoho státu do druhého. A stejně jako kdysi Basem z Jordánska, co u nás byl asi před 2 lety, i ona poskakovala u Kohůtky po hraničních kamenech mezi SK a CZ. Austrálie s nikým nesousedí, a tak Kelly v minulosti překonávala hranice vždy pouze letadlem, chodit každou nohou v jiném státě ještě nezažila.

Po vánocích i s mou dcerou odjely do Prahy, tam ještě 3 dny bloumaly po památkách a na Silvestra odletěly do Londýna. Dcera odtud namířila na měsíc do teplých krajín, a když jsem se jí později ptal, co Kelly?, tak ta prý pobyla ještě tři týdny v Evropě (navštívila opět Paříž, pak Berlín, Kodaň, Stockholm a z Osla se vracela zpět ke kloanům, klockáňatům, pštrosům a pštrošícátům). A co se jí nejvíce u nás líbilo? Prý to, jak jsem je vítal na Vsetínském nádraží a měl jsem tu samou „Santovu“ červenou čepičku, jak ji vidíte na fotkách pražského klubu (já říkám, někdo se musí něčím lišit, aspoň si ho lidi všimnou. Já měl tu čepičku před vánoci na služební cestě, chodil jsem s ní po rektorátě Ostravské univerzity i po městě samotném. Pár fotek bylo i na našem webu – fotili mě u soch Špinarové, Janáčka a Kryla).

Začátkem února na mně dolehla nějaká nemoc, dostal jsem předpis na něco jako antibiotika (asi to jinak účinkuje, tak to jmenují jinak). Ten předpis mně poslali elektronicky do mobilu (po té, co mně vyšetřili krev a moč, aby věděli, proti čemu mají

v mém organismu zasahovat). V lékárně mi (mladá) paní magistra řekla, že ty moje léky nemají, že mají jiné se stejnou účinnou látkou, jestli mně to nevádí. A že místo 14 tablet mají balení po 10, takže mně jich dá 20. Ale mohu využívat jen 14 „a těch zbylých 6 prášků vrátíte zpět do lékárny jako nevyužité léčivo“. Já jí řekl „nebo to dám psovi“. A ona „to nesmíte, přece byste mu neublížil!“. A já se na ni tak nevinně usmál a říkám jí: „A co když ho nemám rád?“ To už nevydržela a rozesmála se na celou lékárnou, až se lidé po nás ohlíželi. Já se otočil dozadu a celé frontě jsem řekl: „No co, co, co? To jste ještě neviděli léčit smíchem?“ A celá lékárna lehla, půlka lidí se horko těžko vzpamatovávala se záchvatu kašle, který je přepadl hned po tom jejich smíchu. (Poznámka: Psovi bych to samozřejmě nedať, to byla jen nadsázka!)

Před námi je celostátní sjezd SPAE, připravujeme ve výboru podklady pro jednání, dělá se účetní uzávěrka a kontrolní zpráva. Na sjezdu budou i zástupci SPaA ze Slovenska (už u nás několik let nikdo od nich nebyl). A taky se připravuje Portáš a ozdravné pobyty. A všichni se už těšíme na teplo, jak budeme moci nechat slunce olizovat naši nemocnou kůži

*S úctou a v pokoře
Josef Pohůnek*

Dermatovenerologická klinika 2. LF UK, IKEM Praha

Definice

Erythrodermie neboli exfoliativní dermatitida je příznak, je to závažná reakce kůže charakterizovaná zarudnutím a olupováním celého povrchu těla (nejméně 90 % povrchu), doprovázená generalizovaným zvětšením lymfatických uzlin a horečkou. V předchorobí bývá nejčastěji kožní onemocnění, užívání léků, asi u 10 – 20 % nemocných nelze příčinu zjistit.

Epidemiologie

Začíná obvykle po 50. roce. U dospělých vzniká erythrodermie jako pokračování či komplikace dřívějšího kožního onemocnění (psoriáza, atopická dermatitida, lymfomy a leukémie, alergická kontaktní dermatitida, seboroická dermatitida, pityriasis rubra pilaris a pemphigus foliaceus) nebo je to následek užívání léků (allopurinol, blokátory kalciových kanálů, karbamazepin, cimetidin, zlato, lithium, fenytoin, chinidin). U dětí bývá důvodem vzniku tohoto onemocnění pityriasis rubra pilaris nebo atopická dermatitida.

Častější je erythrodermie u mužů.

Etiopatogeneze

Dilatací kapilár dochází ke ztrátě tepla, srdečnímu selhání, olupování kůže vede ke ztrátě bílkovin (až 9 g / m² / den), následky jsou snížená hladina bílkovin (hypalbuminémie) a otoky dolních končetin.

KLINICKÝ OBRAZ

Subjektivní příznaky:

Pacienti udávají, že kožní projevy *svědí, nemocní jsou unavení, malátní, mají nechutenství, pocit chladu*, bývají vystrašení.

Objektivní příznaky:

Na kůži je patrné zarudnutí na téměř celém kožním povrchu, olupováním drobných šupin, pacient má zimnici a *horečku*. Při chronickém průběhu dochází ke ztlustění kůže a šupiny se mění v lamelární. Mohou padat vlasy a chlupy, dochází k deformacím nehtů a poruchám pigmentace.

Kůže je rudá, tlustá, s šupinami na celém kožním povrchu.

Na dlaních a ploskách jsou masivní *hyperkeratózy a hluboké praskliny*.

Vlasy jsou ztenčené a vypadávají (*alopecie*), vypadávání vlasů ale nedoprovází erythrodermii doprovázející atopickou dermatitidu a psoriázu. Nehty jsou defor-

mované a nehtové ploténky se odlučují. **Celkové příznaky** zahrnují úbytek na váze, generalizované zvětšení mízních uzlin (uzliny jsou malé) edém dolních končetin (hypalbuminemické otoky).

Vyšetření

Mikroskopické vyšetření vzorku kůže může odhalit event. dřívější kožní chorobu.

Laboratorní vyšetření prokáže změny ve složení nebo množství bílkovin, imunoglobulinů a minerálů, stejně jako zvýšený počet bílých krvinek.

Kultivace ze stěru z kůže se provádí k vyloučení infekce zlatým stafylokokem, vyšetření z krve pomůže vyloučit sepsi.

Zobrazovací metody (CT, MRI) nebo biopsie lymfatických uzlin pomohou vyloučit lymfom.

Diagnostika

Stanovení diagnózy není lehké, vodítkem je anamnéza předchozí kožní choroby a přítomnost příznaků této nemoci (nehtové změny při psoriáze, exkoriace při dermatitis atopica, ztlustění kůže bez prasklin u lymfomu, ostré ohraničené ostrůvky nepostížené kůže u pityriasis rubra pilaris, tlusté šupiny ve kštici s alopecii a změny víček očí u primárního kožního lymfomu z T buněk).

Diferenciální diagnostika

Akutní vyrážky jiného původu při horečnatých onemocněních.

Terapie

Léčba závisí na typu základního onemocnění. Pacient má být léčen za hospitalizace zkušeným týmem dermatologů. Má být izolován od ostatních nemocných, alespoň na začátku terapie. Vyžaduje péči o prostředí v místnosti (dostatek tepla).

Celkově se podávají kortikosteroidy, ale nikoli dlouhodobě. V místní léčbě se využívají obklady a koupele s přísadou oleje, emolencia.

Prognóza závisí na základním onemocnění, průběh může komplikovat srdeční selhání nebo nežádoucí účinky celkové terapie.



DIABETEM TRPÍ UŽ MILION ČECHŮ, PŘÍRODNÍM LÉKEM JE ZLATÉ MLÉKO S KURKUMOU.

<https://www.rozhlas.cz>

Diabetes je závažné metabolické onemocnění, jehož výskyt začal dosahovat velikosti epidemie. Ke konci roku 2018 byl znám miliónový pacient s tímto onemocněním. Jde tedy o každého desátého Čecha. Ještě v roce 2017 se data o výskytu diabetu odhadovala z papírových výkazů, nyní však díky nově vytvořenému Národnímu diabetologickému registru víme, kolik osob s diabetem u nás žije a kde se léčí. Ačkoli typů onemocnění je několik, ve více než 90 procentech případů se jedná o nejrozšířenější diabetes takzvaného druhého typu, kterému se poněkud nevhodně lidově říká stařecká cukrovka. Souvisí to s průměrným věkem, kdy je nejčastěji diagnostikován – mezi 65 a 70 lety.

PRVOTNÍ PŘÍČINOU NEBÝVAJÍ SLADKOSTI

Tato data jsou však průměrná a vzhledem k neutěšenému stavu životosprávy populace lze očekávat diagnózy ve stále nižším věku. Tato nemoc totiž z větší části souvisí s nezdravým životním stylem a jeho úpravou lze nemoci předcházet.

Diabetes z větší části souvisí s nezdravým životním stylem.

Ačkoli si tuto diagnózou pacienti často spojují se zálibou ve sladkostech, protože ty jejich babička kvůli diabetu nesměla jíst, ve skutečnosti ji nejdříve způsobuje přemíra konzumace nevhodně upravených živočišných produktů, zvláště zpracovaných mas, paštik, uzenin, masových výrobků a přepečených tučných mas. Zpravidla až později se přidává intolerance rafinovaných obilovin, moučných výrobků a cukru. Pokud bychom měli uvést nějakou základní radu, jak diabetu předcházet, nebo ho alespoň kontrolovat dietou, pak by to byla konzumace mnohem většího množství přírodní, zvláště rostlinné stravy a snížení podílu živočišných produktů. Obiloviny není potřeba zcela vysazovat, měly by však mít spíše celozrnnou podobu. Mnohem více by měly být konzumovány luštěniny. Živočišné produkty mohou být zčásti nahrazeny ořechy a semeny a dále preferujeme dietní masa, jako je králík, krůta a také ryby. Ovoce a zelenina by měly patřit do základní výbavy nejen diabetika, ale i každého člověka, který dbá na své zdraví.

Každý diabetik by měl navíc vědět, že existuje přírodní léčivo, které pomůže diabetes nejen dobře kontrolovat, ale ve stádiu takzvaného prediabetu, který diabetu předchází, dokáže stoprocentně zabránit propuknutí této nemoci.

Tímto léčivem není nic jiného než kurkumin, aktivní polyfenol, který obsahuje koření kurkuma, součást směsi kari koření. Kurkuma je univerzální pomocník, o kterém je známo, že potlačuje zánět, je prevencí proti demenci a Alzheimerově chorobě, bojuje proti bolestem kloubů i osteoporóze.

V roce 2012 byla v americkém diabetologickém časopise Diabetes Care otištěna studie, v níž podávali kurkumin lidem s pozitivními nálezy zvýšeného cukru a rezistence na inzulín po dobu devíti měsíců. Žádný člověk z této skupiny nebyl následně diagnostikován jako diabetik na rozdíl od 16,4 procenta subjektů z kontrolní skupiny. Takové zprávy jsou mimořádně slibné. Ačkoli se léčba diabetu vyvíjí a vznikají nové moderní léky, masově užívaný metformin není bez vedlejších účinků. Navíc, i když dojde ke snížení hladiny cukru léčivem, může se na pozadí rozvíjet nějaký další zdravotní problém. Pokud u vás již diabetes diagnostikovali, podávání kurkuminu je i tak velmi důležité, protože tato přírodní látka vám může pomoci deseti různými způsoby. Těmi nejzákladnějšími jsou snížení hladiny cukru v krvi a snížení inzulínové rezistence, mezi další patří snížení produkce jaterního glykogenu a glukózy, zvýšení absorpce krevního cukru buňkami, potlačení zánětu a zvyšování sekrece inzulínu buňkami pankreatu.

Kurkumu můžeme používat jako běžné koření do pokrmů, ať už samotnou, nebo ve směsi kari. Seženeme ji ve specializovaných obchůdkách s kořením, větších obchodech a prodejnách asijských potravin. Tam můžeme vyzkoušet i čerstvou kurkumu. Také ji můžeme konzumovat v podobě doplňků stravy, které rovnou obsahují koncentrovaný kurkumin. Pro pravidelnou denní konzumaci můžete zvolit příjemnou formu aromatického kořeněného nápoje, takzvaného zlatého mléka.

JAK PŘIPRAVIT ZLATÉ MLÉKO

Suroviny:

300 mililitrů mandlového (nebo jiného rostlinného) mléka

1 lžička kurkumy

1 centimetr skořicové kůry (nebo půl kávové lžičky mleté skořice)

1 centimetr zázvorového kořene (nebo půl kávové lžičky sušeného mletého zázvoru)

3 kuličky pepře (nebo trocha čerstvě mletého pepře)

1 lžička medu

Mléko lehce zahřejeme. Zázvor oloupeme a rozčtvrtíme, nebo nastrouháme, poté s celou skořicí a kurkumou přidáme do mléka. Necháme prohřívát k bodu varu, dokud mléko nezíská sytě zlatožlutý odstín.

Pak slijeme do šálku (přes sítko, pokud nepoužijeme mleté ingredience) a poprášíme trochou čerstvě mletého pepře. Medem dochutíme až v mírně vychlazeném šálku připraveném ke konzumaci.

PĚTINĚ LIDÍ NAD ČTYŘICET SELHÁVÁ SRDCE. NEMOC ZABÍJÍ ČASTĚJI NEŽ RAKOVINA

https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/chronicke-srdecni-selhani-kardiologie-vfn-nemoc-zdravotnictvi.A190109_100407_domaci_linv

Otoky nohou, nechut k jídlu nebo dušnost. Řada příznaků, které se srdcem zdánlivě nesouvisí, ale jejich podcenění může pacienta připravit o život. Mohou totiž signalizovat srdeční selhání, které představuje nejčastější příčinu hospitalizace lidí starších 65 let. A prognóza jejich přežití může být horší než u pacientů s některými typy rakoviny. V Česku se počet pacientů se srdečním selháním blíží téměř čtvrt milionu (230 000). „K tomu odhadujeme, že minimálně dalších 200 tisíc pacientů v České republice má ještě rozvíjející se formy a nejsou diagnostikováni,“ uvedl přednosta Kliniky kardiologie a angiologie VFN Aleš Linhart. Celosvětově pak srdeční selhání postihuje okolo 26 milionů lidí. Do roku 2030 by se počet pacientů tohoto onemocnění měl zvýšit o čtvrtinu. „Ze statistiky se ukazuje, že prognóza pacientů je pravidelně horší než u lidí s onkologickými onemocněními,“ uvedl Linhart. „To přežívání není vůbec dobré,“ doplnil. Pokud pacient doputuje do nemocnice, kde potřebuje hospitalizaci, podle Linharta se prognóza blíží řadě nádorových onemocnění.

To dokazuje i britská studie z roku 2017. Podle té mají i přes moderní možnosti léčby lidé s diagnózou srdečního selhání vyšší úmrtnost v horizontu pěti let než pacienti s určitými běžnými typy rakoviny. Například u mužů se srdeční selhání pojí s vyšší úmrtností než rakovina prostaty či močového měchýře. Naopak nižší úmrtnost má srdeční selhání ve srovnání s rakovinou plic a konečníku. Studie také poukázala, že ženy častěji umírají na srdeční selhání než na rakovinu prsu a konečníku. Nižší úmrtnost pak ukazuje srdeční selhání ve srovnání s rakovinou plic a vaječníků.

Zadýchávat se při vaření snídaně není normální

V nemocnici pacienti kvůli srdečnímu selhání stráví průměrně pět až deset dní, náklady na hospitalizaci jednoho pacienta se pohybují okolo 85 000 korun. Odhadované celkové náklady se tak mohou vyšplhat až na necelých osm miliard korun ročně (7,98). V roce 2013, z něž pocházejí poslední data, bylo přímo kvůli srdečnímu selhání hospitalizováno přibližně 41 000 lidí. Pacienti, kteří měli jinou hlavní diagnózu a zároveň selhávající srdce, skončili v nemocnici asi v 76 000 případech. „Z nemocných je 83 procent hospitalizováno nejméně jednou, 43 procent aspoň čtyřikrát,“ uvedl kardiolog VFN Jan Bělohlávek. Čtvrtina pacientů musí být do měsíce hospitalizována znovu, polovina pak opakovanou hospitalizaci zažije do půl roku. Zásadním problémem je podle odborníků především nedostatečná informovanost veřejnosti. „Pacienti chodí pozdě se svými obtížemi. Když se jim něco stane, tak své příznaky podcení a nedostanou se včas k lékařské pomoci,“ vysvětlil Bělohlávek.

Některé příznaky, které však pacient považuje za běžné, normální být nemusí. Mezi ně patří například dušnost, otoky nohou, kotníků či břicha, nárůst hmotnosti, únava, nechut k jídlu, nadměrné bušení srdce či časté nutkání k močení.

Když se pak takovýto pacient k lékaři později dostane, jeho nemoc může být už v pokročilém stádiu.

„Jsou to takoví pacienti, kteří mají plíživý rozvoj příznaků. A nevíšimnou si toho. Organismus má obrovskou schopnost tolerovat postupně se objevující obtíže,“ nastínil Bělohávek, proč se pacienti k lékaři v případě chronického srdečního selhání dostávají až ve velmi pokročilých stádiích. **„Mají pocit, že když se zadýchají při vaření snídaně, je to normální. Ale to samozřejmě normální není,“** dodal.

Srdeční selhání může mít mnoho příčin. Těmi nejčastějšími jsou ischemická choroba srdeční a infarkt. Mezi ty další patří onemocnění srdečního svalu, chlopenní vady či dlouhodobě zvýšený tlak. Srdeční selhání pak pacientům zpravidla naprosto změnilo kvalitu života. **„Necítí se dobře, nejsou výkonní, často musí opustit zaměstnání a změnit se jim náhle život,“** uvedl Bělohávek. Někdy mají problémy s návratem do společnosti, často také potřebují někoho, kdo o ně bude pečovat.

Co je srdeční selhání?

Když máte srdeční selhání, srdce nepumpuje správně. Nemá správný rytmus – nestahuje se nebo neochabuje. Tělo pak zadržuje vodu, dochází k otokům hlavně nohou, kotníků, břicha a také plic. Může se vyvíjet roky nebo se někdy může objevit nečekaně. Během života se rozvine u jednoho z pěti lidí nad 40 let.

Příznaky své nemoci můžete sledovat například pomocí online dotazníku symptomů na adrese <https://www.rukunasrdce.cz/> v sekci Zkontrolujte své příznaky.

ČÍM ZAPÍT LÉK? EXPERT RADÍ VODU Z KOHOUTKU

PharmDr. Josef Suchopár

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

Užití léku začíná jeho zapitím tekutinou, to se může zdát jako to nejjednodušší, s čímž je léčba spojená. Je však třeba říct, že právě v této fázi se velmi často stávají chyby, které mohou ovlivnit úspěch léčby nebo její bezpečnost. Hned na úvod je potřeba říct, že se léky mají zapíjet výhradně vodou z vodovodu. Všechny ostatní nápoje jsou potenciaálně nevhodné, zapíjet lék čímkoli jiným by pacienti měli pouze v případě, že si jsou jistí, že dosáhnou žádoucího efektu bez zbytečného rizika.

Co není vhodné použít k zapití léku a proč zmíníme na následujících řádcích. Nejlepší je poradit se o konkrétním léku s lékařem či lékárníkem. Vodou z vodovodu však chybí nikdy neuděláte.

Příklad první, zapíjení léků balenou minerální vodou.

Řada léků vytváří s minerály rozpuštěnými v minerální vodě takzvané komplexy, které se mohou v těle mnohem hůře vstřebávat, čímž dojde ke snížení účinku, nebo se mohou stát i úplně nevstřebatelnými, pak je to jako by pacient lék vůbec neužíval. Například lék na osteoporózu, alendronát, spolu s minerály v minerální vodě může mít vstřebání sníženo o 40–60 procent. Lék na bakteriální infekce ciprofloxacin se může za přítomnosti minerálů vstřebávat až o 80 procent hůře.

Podobným příkladem je zapíjení léků mlékem.

Mléko je, jak známo, bohaté na vápník, jenž najdeme i v minerálkách. Důsledek je proto stejný jako v případě minerálních vod, alendronát, ciprofloxacin, norfloxacin nebo levothyroxin se budou hůře vstřebávat a jejich účinek může být nejistý.

Příklad třetí, zapíjení léků Coca-Colou či Pepsi

(nápoj obsahující kyselinu fosforečnou), což jsou vyhledávané nápoje nejen mladší generace. Kyselina fosforečná ovlivňuje vstřebávání a vylučování některých léků ledvinami. Například lék používaný při léčbě zánětlivých revmatických onemocnění methotrexát se vylučuje z organismu podstatně hůře, pije-li pacient nápoj obsahující kyselinu fosforečnou, přičemž se mohou objevit i některé závažné nežádoucí účinky. Existuje ale i opačný případ, kdy nápoj díky kyselině fosforečné usnadní rozpuštění léku v žaludku, a ten tak začne rychleji působit. Příkladem je antitumorigen itrakonazol.

Příklad čtvrtý, zapíjení léků ovocnými šťávami.

Pravděpodobně nejčastější a také nejzávažnější chyba, které se můžeme dopustit. Čerstvá šťáva v podstatě jakéhokoli ovoce má vliv na určité léky. Jablečný mošt snižuje vstřebávání některých léků na vysoký krevní tlak, snižuje vstřebávání některých léků na arytmiie nebo dokonce některých léků na onkologická onemocnění. Grapefruitová šťáva zpomaluje odbourávání léků, tím zvyšuje jejich krevní hladiny a výskyt nežádoucích účinků. Například u léku na „vysoký cholesterol“, simvastatinu, může grapefruitová šťáva zvýšit krevní hladinu až 10krát a vyvolat bolesti svalů. Šťáva z granátových jablek zvyšuje účinek léku na „ředění krve“ warfarinu, a zvyšuje tak riziko krvácení.

Příklad pátý, zapíjení léků alkoholickými nápoji.

Takové počinání je nevhodné a v řadě případů nebezpečné. Některé léky se s alkoholem nesnesou, protože zastavují jeho odbourávání (na úrovni acetaldehydu). Tento produkt odbourávání alkoholu se v těle hromadí a dojde k „předávkování“, což vyvolá prudkou reakci spojenou s poklesem krevního tlaku a mdlobami. Vedle chronicky známého disulfiramu (Antabus) takto může působit metronidazol, kotrimoxazol, tolbutamid a řada dalších léků včetně některých antibiotik.

Příklad šestý a poslední: zapíjení léků čajem.

To by mohlo být považováno za správné, protože i v nemocnici pacienti dostávají léky a k zapití mají obvykle k dispozici jen čaj. Čaj však může ovlivnit účinek i nežádoucí účinky léků. Černý čaj snižuje vstřebávání řady léků. Zelený čaj zase brání odbourávání některých léků a zvyšuje tak jejich krevní hladiny. Čaj z třezalky tečkované nebo rooibos snižují účinky hormonální kontracepce. Pokud si tedy nejste jisti, čím lék zapít, poraďte se s lékařem či lékárníkem, nebo sáhněte po skleničce vody z vodovodu.

8 CHYTRÝCH TIPŮ, JAK ZVÝŠIT KAŽDODENNÍ POHYB

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

Když se řekne pohyb, vybaví se nám současně i obrázek fitcentra či posilovny a k tomu pořádně propocené tričko. Lidé se domnívají, že pokud nikam cíleně nechodí, nic pro své zdraví nedělají. To ale není úplně pravda. Každodenní, přirozený pohyb může mít dokonce prospěšnější účinek na naše zdraví než nárazová cvičení. Přinášíme vám osm jednoduchých tipů, jak přirozený pohyb můžete jednoduše zařadit do svého každodenního života.

1. Prostě chodte!

Chůze je pro člověka nejpřirozenějším pohybem, proto chodte co nejčastěji. Plánujte si pravidelné procházky s přáteli, s pejskem, naplánujte si pracovní schůzku na čerstvém vzduchu apod. Stáhněte si nějakou aplikaci na počítání kroků, což vás bude ještě více motivovat těch 10 000 kroků denně dát!

2. Omezte auto či MHD

Vydejte se na cestu do práce či z práce pěšky nebo na kole. Máte-li to daleko, nakombinujte s autem či MHD a dojděte alespoň část cesty pěšky. Naprosto výborná je pěší cesta domů, neb po celodenním stresu v práci si nádherně „pročistíte“ hlavu.

3. Vytáhněte se nahoru po svých

Vyhýbejte se jezdícím schodům a výtahům.

4. Parkujte co nejdále

Jezdíte-li na nákupy autem, zaparkujte co nejdál od vchodu do obchodu a projděte se. Čím dále, tím snáze najdete i parkovací místo. A taky toho pravděpodobně nekoupíte tolik.

5. S přáteli aktivně

Neplánujte srazy s přáteli jen jako pasivní posezení s dobrým jídlem, ale jako aktivní, zážitkové akce. Například bowling, tenis, pěší či cyklovýlet za oním dobrým jídlem apod.

6. Nepropadněte gaučingu

Doma si místo na gauč sedněte k TV či k počítači na fitball (velký míč). Donutí vás držet záda a tělo zpevněné a posílíte hluboko uložené svaly potřebné pro správné držení páteře. Nebo si během reklam zařazujte krátké protažení, jednoduché posilování mezilopatkových svalů apod.

7. Buďte aktivní i v práci

Naplánujte si každou hodinu pětiminutové protažení nebo kratounek cvičení. Za celý pracovní čas takto dohromady nacvičíte asi 40 minut!

8. Ve dvou se to lépe táhne

Najděte si k sobě parťáka! Alespoň v začátcích, než se pohyb stane vaší pravidelnou aktivitou a zautomatizovaným návykem, je parťák úžasná podpora.

JAK LZE POMOCÍ STRAVY OVLIVNIT ONEMOCNĚNÍ LUPĚNKOU

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

U lupénky sehrává důležitou roli nejen stres, změny počasí či kvalitní léky, ale také to, co máte na talíři. Přestože neexistují žádné vědecké důkazy o tom, že by konkrétní potraviny či nápoje takto nemocným lidem přímo ubližovaly, zkušenosti nemocných to potvrzují. Podívejte se s námi, jaké potraviny mohou nemocným s lupénkou zhoršit či zlepšit jejich kožní problémy.

1. Alkohol

Přestože lékaři takto nemocným tolerují malé množství alkoholu (ne víc než 2 nápoje s alkoholem denně), někteří jedinci přiznávají, že poté, co přestali alkohol zcela konzumovat, došlo ke zlepšení stavu jejich pokožky. Při konzumaci nadměrného množství alkoholu navíc může dojít k tomu, že se minimalizují účinky léků na toto onemocnění.

2. Potraviny, které bojují proti zánětu

Psoriáza je zánětlivé onemocnění a někteří nemocní mají zkušenosti, že pokud do svého jídelníčku zařadí potraviny, které dokážou zmírnit zánětlivé reakce organismu, stav jejich pokožky se výraznělepší. Některé studie naznačují, že antioxidanty jako vitamíny E, C, betakaroten, selen mohou mít na pokožku pozitivní vliv. Stejně tak mastné kyseliny z rybího oleje.

Protizánětlivé potraviny jsou obecně zdravé, rozhodně tak nic nezkažíte, když je vyzkoušíte.

Patří mezi ně:

- ovoce (zejména třešně) a zelenina (zejména listová)
- losos, sardinky a další ryby bohaté na omega-3 mastné kyseliny
- bylinky a koření bohaté na antioxidanty, jako je tymián, šalvěj, kmín a zázvor
- olivový olej, semena a ořechy

Existují ale také potraviny, které mohou výrazně zhoršit zánět. Patří mezi ně:

- zpracované potraviny a rafinované cukry
- červené maso
- mléčné výrobky

3. Dietní jídelníček

Z výzkumů jasně vyplynulo, že nadváha a obezita zhoršují projevy lupénky. Každý shozený kilogram tak může zlepšit stav pokožky. Děje se tak pravděpodobně kvůli tomu, že tukové buňky vytvářejí určité bílkoviny, které mohou vyvolat zánět a zhoršit tak aktuální stav.

Trápí-li vás tak nějaký ten kilogram navíc, pak podle doporučení odborníků z magazínu WebMD omezte příjem sacharidů a tuků a udělejte vše proto, abyste zhubli.

4. Bezlepková strava

Přestože prozatím neexistují žádné vědecké výzkumy potvrzující, že by bezlepková dieta pomáhala v boji s lupénkou, někteří nemocní takovou zkušenost opravdu mají. Bezlepková dieta je sice potřebná především u jiného autoimunitního onemocnění – celiakie, ale nikde není psáno, že by nemohla pomoci i u lupénky. Nevýhodou této diety ale je, že potraviny bohaté na lepek jsou zároveň bohaté i na vlákninu a další látky prospívající srdci a oběhovému systému. Než se tak vrhnete do jakékoliv diety, vždy vše zkonzultujte se svými lékaři.

MŮŽEME SI ZA OBEZITU SAMI?

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

Nové poznatky o mikrobiomu říkají opak, tvrdí KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ.

Lidské tělo je složeno nejen z lidských buněk, ale také z obrovského množství bakterií, které zásadně ovlivňují naše psychické i fyzické zdraví. Co všechno víme o tzv. mikrobiomu?

„Mikrobiom je relativně nová věc. Medicína ho objevila v roce 2012. Přemýšlí se teď o tom, jak dostat do těla zdravé bakterie,“ uvedla v pořadu Leonardo Plus lékařka a psychoterapeutka Kateřina Cajthamlová.

Veřejnosti jsou relativně známá probiotika, tedy látky, se kterými se dostávají do těla zdravé bakterie. „**Ale pokud v těle nemají dobré životní podmínky, opustí nás s příští stolicí.**“ Proto je prý efektivnější postarat se o tzv. prebiotika. „**Tedy dát ty dobré životní podmínky pro bakterie, které tam pak můžeme dodat. A jedním z prebiotik je vláknina.**“ Strava je pro mikrobiom zásadní. Množství vlákniny, které mikrobům dáváme, jim umožňuje přežít. Bez vlákniny nás opustí, ale když dostatek vlákniny mají, vyrábějí pro nás další látky. Serotonin, tzv. hormon radosti, je jedna z nich, ale bakterie například zvýší také stravitelnost různých cukrů.

„**Zdravé bakterie nám udržují stabilní hladinu krevního cukru, umožňují nám přežít delší období bez neustálého uzobávání. Snižují tenzi, zlepšují náš psychický stav, čili je dobré si své bakterie hýčkat.**“

Lékařka připomněla, že v psychologii se říká, že střevo je do duše okno. „**Víme, že před různými zátěžovými situacemi někdo nemůže jíst, jiný člověk má průjem. Takže vidíme, jak se střevo regulačně projevuje pod tlakem našich emocí.**“

PRVNÍCH TISÍC DNÍ DÍTĚTE JE ZÁSADNÍCH

Ve střevě vzniká obrovské množství našich imunitních impulsů. „**Naše imunita se kultivuje a učí ve střevě, což je důležité zejména pro malé děti. Existuje tzv. imunologické okno mezi 4. a 6. měsícem věku kojence.**“

„**Tehdy je dobře, aby matka ke kojení přidávala různé příkrmy, a tím se imunitní systém děťátka učí, že existují jiné typy stravy. Maminky, které celý rok dítě jenom kojí, mu neumožní, aby si navyklo na alergeny nebo antigeny, které bude posléze mít ve stravě.**“

Stav mikrobiomu nově spojují vědci i s obezitou. „**Zdá se, že prvních tisíc dní života dítěte je rozhodující pro to, jaké geny se budou exprimovat z jeho genomu, tedy které geny dítě dá do pohybu.**“

Mikrobiom není jen v našem střevě, ale i na sliznicích, na kůži nebo v dýchacích cestách. Jsme tedy hlavně soubor mikrobů, které nám pomáhají žít. Pokud by se všechny tyto mikroby dezinfikovaly a zemřely by, tak zemřeme za tři týdny po nich.

Nově se o obezitě hovoří jako o dětské chorobě. „**Tedy ji ovlivňuje těch prvních tisíc dnů života dítěte, od chvíle oplození vajíčka, kdy má vliv také psychický stav, fyzická zátěž, strava těhotné ženy, ale i její odpočinek a relaxace. To všechno miminko ovlivňuje ve fázi růstu plodu.**“

„**Při přirozeném porodu se dítě napolyká dalších bakterií, které při porodu císařským řezem nezíská. Dalším obdobím je kojení, kdy dítě je v kontaktu s matčinou kůží a prostřednictvím mléka dostává další imunitní látky.**“

Ani příkrmová strava ve zmíněném 4. a 6. měsíci života dítěte by neměla být sterilní. „**Měla by být kontaminována mikroby z prostředí, ve kterém dítě bude žít.**“

ŠPÍNA V BYTĚ, ŠTASTNÉ DÍTĚ

Proto je budoucnost léčby obezity nově spojována s mikrobiomem. „*Zatím je to poněkud složité, protože musíme vyčistit střevo pacienta od jeho bakterií a implantovat jiné. Ty pocházejí ze stolice jiného člověka a my je nesmíme nijak zabít.*“

Říká se „špína v bytě, šťastné dítě“. Je to trochu s nadsázkou, ale na opačné straně spektra je šílená sterilita, kdy se dítě nedostane s mikroby do kontaktu v tom správném období, kdy leze, všechno ochutnává a ocucává. V okamžiku, kdy mu všechno dezinfikujeme, jeho imunitní systém se nenaučí pracovat s mikroby v okolí.

Lékařka klade větší důraz na využití onoho prvního tisíce dnů života dítěte. „*Dejme mu cestu, aby si udělalo vlastní odolnost na mikroby ve svém okolí.*“

Často prý nutíme obézní dospělé, aby se nad sebou zamysleli, protože si prý všechno způsobili sami. „*To je ve světě objevu mikrobiomu lež, protože za to, jaké imunitní spektrum mají ve svém střevě do dvou let, jsou odpovědní jejich rodiče.*“

„*Člověk sám pak už jen pracuje s tím, co mu dali do pohybu rodiče. Je potřeba vědět, že mám dispozici celoživotně danou a nemohu se jen vymlouvat, že to je těžké,*“ shrnula Kateřina Cajthamlová.

DVACET OTÁZEK (A ODPOVĚDÍ) O DEMENCI

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

Česká alzheimerovská společnost, která již od roku 1997 pomáhá lidem s demencí a jejich pečujícím, vytvořila za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR 20 edukačních videí. Mají pomoci najít odpovědi na základní otázky, které s touto nemocí souvisejí. Upozorní na ně reklamní spoty, kterým svým nezaměnitelným humorem a obrovskou empatií dala osobitý ráz herečka Iva Pazderková.

Více než dvě dekády řeší Česká alzheimerovská společnost (ČALS) způsob, jak mezi lidmi rozšířit povědomost o různých typech demence, která oproti rozšířené představě postihuje nejen seniory, ale i poměrně mladé lidi a fatálně zasahuje do životů celých rodin. Respektovaná instituce, u jejíhož vzniku stála významná česká gerontoložka, docentka Iva Holmerová, považuje obecnou znalost dostupných informací při narůstajícím počtu tohoto typu onemocnění za naprosto nezbytné. I proto vznikl nápad na vytvoření série krátkých videí pod společným názvem „20 otázek o demenci“.

Díky lidem, kterých se nemoc bezprostředně dotýká, a jejich příběhům, mohly odbornice z ČALS srozumitelně vysvětlit, jak řešit různé potíže, které tuto diagnózu provázejí. „*První nápad na dvacítku videí přišel loni, kdy jsme slavili 20 let existence. Jejich přípravě jsme tak mohli věnovat potřebný čas. Doufám, že naše odpovědi mohou přinést potřebné informace, podporu a útěchu všem, kdo ji aktuálně potřebují. I nadále jsme samozřejmě připraveni zodpovídat všechny dotazy také běžnou cestou,*“ říká Martina Mátlová, ředitelka ČALS.

Těchto 20 otázek a odpovědí naleznete zde: <http://www.alzheimer.cz/20-otazek/> (redakčně upraveno)

Z potravinových obalů se toho můžeme opravdu mnoho dozvědět a uvedené informace by pro nás měly být jedním z rozhodujících kritérií pro správný výběr a nákup. Dle evropského nařízení má označování potravin jasná pravidla, která musí výrobce dodržovat. V tomto článku vás s některými z nich seznámíme a upozorníme, čemu věnovat při čtení obalů nejvíce pozornosti.

Složení

Za nadpisem „složení“ se na potravině uvádějí všechny složky seřazené sestupně podle množství, ve kterém byly použity při výrobě potraviny. Na prvním místě je tedy zpravidla uvedena složka, které je ve výrobku obsaženo nejvíce. Uvádějí se nejen hlavní suroviny, ale i přídatné látky (čili aditiva), aromata, nutriční faktory s významným biologickým účinkem jako vitamíny, minerální látky, aminokyseliny, specifické mastné kyseliny apod. Podle celkového seznamu i pořadí uvedených složek lze tedy celkem dobře odhadnout kvalitu potraviny.

Jaké suroviny se objevují na předních místech?

Například u masného výrobku vyžadujte na prvním místě maso a u celozrnného pečiva hledejte zase celozrnnou mouku. Pokud je ve výčtu na prvním místě uvedený cukr, voda nebo tuk (a nejedná se zrovna o potravinu, kde by se to očekávalo), je lepší se těmto potravinám vyhnout.

Kolik složek potravina obsahuje a jsou všechny opravdu nutné?

Vždy je lepší dávat přednost základním potravinám a dlouhý seznam složek může leccos značit o kvalitě potraviny.

Je třeba se bát „Éček“?

Přídatné látky, neboli „Éčka“ jsou v běžně konzumovaných množstvích bezpečná, kód E potvrzuje, že látka prošla testy nezávadnosti. Některé přídatné látky jsou pro výrobu bezpečných potravin dokonce nezbytné (např. některé konzervanty v masných výrobcích). Nicméně mnohdy je jejich použití zbytečné a jen maskuje horší kvalitu potraviny. Potraviny, jejichž složení čítá nekonečný seznam složek včetně velkého množství přídatných látek, je proto lepší nechat v regálech. Jednak není přesně vyzkoumáno, jak dané látky působí pohromadě a jak již bylo řečeno, mnohdy to svědčí o horší kvalitě potraviny.

Označování alergenních látek

Pokud trpíte některými z potravinových alergií či jiným onemocněním, je pro vás nezbytně nutné sledovat přítomnost alergenů. V rámci složení potraviny musí být zvýrazněna (např. typem písma) případná přítomnost alergenní složky. Týká se to především obilovin obsahujících lepek, koryšů, vajec, ryb, arašídů, sójových bobů, mléka, ořechů, celeru a některých semen.

Výživové údaje

Na všech balených potravinách (až na pár výjimek, jako je voda, alkoholické nápoje, žvýkačky apod.) musí být od prosince 2016 uvedeny výživové údaje. Sledovat tuto tabulku (případně výčet) je stejně tak důležité jako sledovat seznam složek, informuje nás spolehlivě o obsahu základních i některých rizikových živin.

Povinné údaje

energetická hodnota (kJ/kcal), tuky (g) – z toho nasycené mastné kyseliny, sacharidy (g) – z toho cukry, bílkoviny (g), sůl (g)

Kromě povinných údajů můžete na výrobcích nalézt i údaje nepovinné, o jejichž uvedení na obale rozhoduje výrobce.

Dobrovolné údaje: mononenasyčené mastné kyseliny, polynenasycené mastné kyseliny, polyalkoholy, škroby, vláknina, vitamíny a minerální látky

Jak vybírat potraviny podle výživových údajů?

Zaměřte se především na obsah rizikových živin, vybírejte potraviny, které mají:

- co nejnižší obsah nasycených mastných kyselin
- co nejnižší obsah cukru

Pod pojmem cukry jsou zahrnuty jak cukry přidané, tak ty, které jsou přirozenou součástí dané potraviny. Nenechte se proto zmást, že například i v bílém jogurtu na nějaké cukry narazíte. Nejedná se však o cukry přidané, ale přirozeně se vyskytující laktózu.

- co nejnižší obsah soli
- co nejvyšší obsah vlákniny (*pokud je uveden*)

Dříve jste se mohli setkat i s údajem o obsahu sodíku, nyní se uvádí vždy obsah soli (uvedená hodnota vyjadřuje obsah ekvivalentu soli vypočtený podle vzorce: sůl = sodík x 2,5). Obsah soli v potravine se nestanovuje jen jako množství sodíku pocházejícího z chloridu sodného (soli), ale jako celkové množství sodíku vyskytujícího se v potravine ze všech složek. Sůl tedy dle značení můžete najít i v potravinách, které sůl jako takovou neobsahují, ale jejím zdrojem je například přirozeně se vyskytující sodík, který je na sůl přepočten dle výše uvedeného vzorce.

- co nejvyšší obsah vlákniny (*pokud je uveden*)

Pokud se snažíte redukovat svou hmotnost, kromě výše uvedeného dávejte přednost potravinám:

- s nižší energetickou hodnotou
- s nižším celkovým obsahem tuku a sacharidů
- s vyšším podílem bílkovin

Údaje na 100 g či na porci? A co to vůbec je ta porce?

Aby bylo snadnější porovnat mezi sebou výživové hodnoty různých velikých balení potravin, jsou údaje vždy vztaženy na 100 g či 100 ml výrobku, a to i u potravin balených po jednotlivých porcích.

Obsah živin lze vyjádřit také na jednu **porci** nebo **jednotku spotřeby**. Tyto údaje mohou být pro lepší představu zákazníka uvedeny navíc společně s hodnotami vztaženými na 100 g nebo 100 ml výrobku, které musí být uvedeny vždy. Pokud jsou uvedeny údaje vztahující se k porci, musí být na etiketě vyznačena také velikost porce (nebo jednotky spotřeby) a zároveň musí být uveden i počet porcí nebo jednotek obsažených v balení. Porce nebo jednotka spotřeby se uvádějí na obale v těsné blízkosti výživových údajů.

Kromě tohoto standardního způsobu vyjádření lze obsah živin vyjádřit také jako **procentní podíl referenčních hodnot příjmu** na 100 g nebo 100 ml, nebo na jednu porci či jednotku spotřeby.

Tyto hodnoty jsou platné pro průměrnou dospělou osobu s denním příjmem 8 400 kJ/2 000 kcal, což musí být na obale rovněž vyjádřeno.

Minimální trvanlivost a použitelnost

Důležité je věnovat pozornost také trvanlivosti výrobku, ta se může značit dvěma způsoby:

Datum minimální trvanlivosti (DMT)

“minimální trvanlivost do...”

- uvádí se na potravinách trvanlivějšího charakteru, po uplynutí DMT mohou být výrobky prodávány, ale musí být nabízeny odděleně s jasným označením

Po mírném překročení DMT jsou potraviny při správném skladování zdravotně nezávadné a není nutné je ihned vyhazovat!

Datum použitelnosti

„spotřebujte do...”

uvádí se na potravinách s kratší trvanlivostí, náchylných ke zkažení (např. maso, masné výrobky, mléko, mléčné výrobky, pomazánky)

- po uplynutí uvedeného data nesmí být výrobky prodávány ani nabízeny zdarma Datum použitelnosti nebo minimální trvanlivosti vymezuje maximální dobu, po kterou si potravina zachovává své specifické vlastnosti a splňuje požadavky na zdravotní nezávadnost.

Další údaje

Údajů na obale potravin je ještě mnohem více, určitě se vyplatí sledovat i čistě množství potravin (ne vždy větší obal znamená i větší množství potravin), název potravin (čokoláda musí být čokoláda, jogurt musí být jogurt apod.), u některých potravin nás bude zajímat i země původu nebo třeba podmínky uchování nebo správného použití.

Obaly jsou zkrátka věda a je důležité jim správně porozumět a hlavně jim věnovat pozornost.

Hlavní rada na závěr tedy zní: Čtěte obaly, věnujte pozornost tomu, co nakupujete, a neházejte jen bezmyšlenkovitě do košíku vše, co má hezký obal nebo je zrovna v akci.

STŘÍDMOST A MYSLET HLAVOU, TO JE PRO ZDRAVÍ TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ, ŘÍKÁ DOKTORKA ČEPOVÁ

<https://www.rozhlas.cz>

Předvánoční trh na nás útočil výkřiky o darování zdraví. Podle doktorky Čepové z Ústavu lékařské chemie a Ústavu klinické biochemie sice existují preparáty, které člověku pozitivně prospějí, vždy ale záleží na tom, co mu chybí: „**O zdraví si musí každý pečovat sám. Každý ví, co dělá dobře a kde dělá chyby, ve stravování nebo v pohybu,**“ říká a varuje: „**Řada lidí volí multitabletku na všechno. Raději bych volila konkrétní lék podle toho, co mě trápí.**“

Inspirujte se třeba babičkou

Aby člověk věděl, co mu chybí, stačí se zaměřit na jídelníček: bílkoviny, tuky, cukry a dostatek ovoce a zeleniny. Hladinu živin sice můžeme změřit, ale mnoho z ní nepoznáme. Doktorka Čepová proto nabádá k inspiraci našimi babičkami: „**Co dělala babička v chřipkovém období? Uvařila si čaj, chroupala k tomu jablko, mrkev, zelí, křen... Věděla, že v nich je velké množství vitamínu C a díky tomu ho přirozeně přijímala.**“ Řada vitamínů je rozpustná ve vodě, což znamená, že při jejich nadbytku je naše tělo jednoduše vyloučí. Nemá tedy cenu dopovat se multitabletami, tělo je stejně nevstřebá.

Jinak je tomu s vitamínem K2, který je pro tělo velmi důležitý kvůli kalciovému paradoxu. Paní doktorka Čepová uvádí příklad: „**Celá řada českých žen trpí osteoporózou, a tak užívají dostatečné množství vápníku. Jenže když budou mít nedostatek vitamínu K2, vápník jim ublíží. Nezabuduje se do kostí, ale přesune se do krevní stěny a způsobí její kornatění.**“

Stejně důležitý je i vitamín D, protože účinkuje na mnoho různých tkání a chorob. Při dostatečných dávkách zlepšuje prognózu choroby, nebo chorobě předem zabrání.

Vitamín D2 je rostlinného původu, najdeme ho na houbách, plísních, rostlinách. D3 je původu živočišného a je zhruba čtyřikrát účinnější.

A rada na závěr: vždy je lepší přijímat vitamíny přirozenou cestou, ve stravě. „*Naše babičky netrpěly osteoporózou. Běhaly po poli, jedly tvaroh a kysané zelí a žádné vitamíny navíc nepotřebovaly.*“

JAK VYPADÁ SKUTEČNĚ PESTRÝ JÍDELNÍČEK

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

Asi se všichni shodneme, že základem zdravého jídelníčku by měly být **kvalitní potraviny**. Pokud ale budeme stále dokola točit jen pár (byť kvalitních) potravin, je dost možné, že nám v jídelníčku bude něco scházet.

Každá potravina je specifická, a to nejen svou chutí, ale také nutričním složením. A proto čím více kvalitních potravin budeme do jídelníčku zařazovat, tím lépe. Různé potraviny obsahují různé druhy aminokyselin, mastných kyselin, vitaminů, minerálních látek, antioxidantů, fytonutrientů, nebo třeba různé druhy vlákniny.

U většiny populárních výživových trendů dochází k vylučování určitých skupin potravin, někdy je takových omezení méně, někdy více. Každá vylučovaná potravinová skupina však většinou zahrnuje i nutričně hodnotné potraviny, o které se při dodržování daného směru ochuzujeme. A to je škoda.

Proto přicházíme s trendem **Jím pestře!** Kež by se stal tak oblíbeným, jako je třeba raw, paleo, bezlepková dieta nebo low carb...

Samořejmě zcela jiná situace nastává, pokud trpíte nějakým onemocněním či alergií, kvůli kterým musíte určité potraviny vylučovat. Pokud jste však zdraví a žádné omezení ve stravě nemáte, buďte za to rádi a neochuzujte se zbytečně o cenné zdroje živin dodržováním nesmyslných diet.

A jak vypadá takový zdravý pestrý jídelníček?

I když obecné zásady mnohdy známe, ne vždy je všechny dokážeme v praxi aplikovat. A často nám v jídelníčku některé nutričně hodnotné potraviny schází, a to i přesto, že je máme rádi. Zkrátka na ně zapomínáme. Jsme si téměř jisti, že při přečtení článku si několikrát řeknete: „**Aha, to už jsem dlouho neměl/a!**“ A získáte inspiraci třeba na dnešní večeři nebo zítřejší oběd. Tak s chutí do toho!

10 RAD, CO BY NEMĚLO CHYBĚT V PESTRÉM JÍDELNÍČKU

Ovoce a zelenina

Denně bychom měli sníst 600 g zeleniny a ovoce, běžných jedlých druhů je přibližně 120, máme zde opravdu plno prostoru, jak si jídelníček neustále zpěšťovat!

Základ by měly tvořit lokální sezónní druhy, nezřídka kdy to ale sklouzává do stereotypu, kdy jíme dokola jen pár druhů. Nebojte se proto čas od času zařadit i méně tradiční nebo exotičtější druhy. Méně tradiční druhy si můžete připomenout v tomto

článek a určitě vám přijde vhod i náš zelenino-ovocný kalendář.

Zelenina neznamená jen salát, ale především v zimě přijde vhod i zelenina dušená, vařená, pečená nebo třeba v podobě zeleninové polévky. A nezapomínejte také na zeleninu fermentovanou.

Mléčné výrobky

Mléčné výrobky jsou také velmi širokou skupinou. Velmi cenné jsou zejména **zakysané mléčné výrobky**, nekončete ale jen u jogurtu, zařazujte také keфіry, kysané podmáslí, acidofilní mléka, zákysy, kyšky... Každý zakysaný výrobek obsahuje trochu jinou skladbu prospěšných mikroorganismů a tudíž i trochu jiný prospěch pro naše tělo. Různorodou skupinou jsou také sýry, máme sýry čerstvé (cottage, žervé, lučina), ale na druhou stranu také ty dlouho zrající, nebo například sýry plísňové či syrovátkové (ricotta). Možností je opět plno, a proto nezůstávejte jen u eidamu! Dejte jen pozor na množství soli a tuku.

Maso

Maso určitě není třeba jíst denně a dokonce bychom se bez něj mohli i úplně obejít (pokud v jídelníčku nechybí ostatní živočišné produkty, tedy mléčné výrobky a vejce). Nicméně pokud jsme „masoví“, tak není na škodu maso v rozumném množství do jídelníčku zařazovat. Kromě klasiky v podobě kuřete, vepřového a hovězího nezapomínejte také na králíčí, jehněčí, krůtí, telecí, zvěřinu anebo také vnitřnosti - játra, ledvinky nebo srdíčka mohou jídelníček taky jednou za čas obohatit o cenné látky.

Ryby

Co by ale v jídelníčku rozhodně chybět nemělo, jsou ryby! Střídejte sladkovodní i mořské, výhodou sladkovodních je to, že je můžeme mít na talíři opravdu čerstvé, mořské ryby zase přináší benefit v podobě vyššího množství omega 3 kyselin a jódu. Proto neupřednostňujte jen jeden druh a střídejte to. A i ta konzerva se do ryb počítá (jednou za čas). **Ryby by se ideálně měly v našich jídelníčcích objevovat alespoň 2x týdně.**

A jaké ryby to mohou být? Ze sladkovodních například pstruh, candát nebo kapr. Z mořských určitě nezapomínejte na lososa, sardinky nebo třeba makrelu, druhů je ale opravdu spousta. Občas zařaďte i mořské plody.

Přílohy, obiloviny, pečivo

Přílohy, obiloviny a pseudoobiloviny jsou kromě sacharidů také zdrojem určitého množství vitaminů, minerálních látek a vlákniny, proto mají v jídelníčku své místo.

I klasické **přílohy** v podobě brambor, rýže a těstovin do jídelníčku zcela jistě patří, jednou za čas to mohou být i zatracované knedlíky. Ideálně volte celozrnné varianty příloh, které jsou nutričně hodnotnější (i knedlíky lze připravit celozrnné). Nezapomínejte ale ani na další přílohy, jako je například bulgur, kuskus, pohanka, quinoa, jáhly, amarant, špaldy, kroupy...

Taktéž se nebojte kromě klasických pšeničných těstovin vyzkoušet i těstoviny z jiných obilovin či pseudoobilovin, k dostání jsou těstoviny žitné, pohankové nebo třeba luš-

těninové. Pokud základ vaší snídaně tvoří **vločky**, vyzkoušejte kromě klasiky v podobě ovesných vloček i další druhy, například žitné, pohankové, ječné a další.

Samostatnou kapitolou je pečivo.

Pšeničné pečivo je v posledních letech hodně demonizováno, nicméně pokud nemáte problém s lepkem a sáhnete po celozrnné variantě, rozhodně si nijak neublížíte. Obecně však bývá nutričně hodnotnější pečivo žitné nebo s přídavkem ječné nebo některé další mouky. Pátrejte proto v obchodech po těchto druzích a zkrátka to střídejte. Pokud si pečete vlastní pečivo, je to vůbec nejlepší varianta. Experimentujte a střídejte či kombinujte různé druhy mouk, přidávejte semínka, oříšky, vločky apod.

Luštěniny

Luštěniny jsou nutričně velmi hodnotnou skupinou potravin, na kterou často zapomínáme. V pestrém jídelníčku by ale určitě neměly chybět. Také luštěnin je mnoho druhů a zpestřit si jídelníček můžete i luštěninami naklíčenými.

Ořechy, semínka

Ořechy a semínka jsou zdrojem mnoha prospěšných látek. Opět se druh od druhu v jejich obsahu liší, a proto i zde je pestrost na místě. Střídejte ořechy vlašské, lískové, mandle, kešu, pistácie, para, ze semínek by neměla chybět lněná, dýňová, sezamová, slunečnicová, chia a nezapomínejte ani na tradiční český mák.

Tuky a oleje

Tuky se liší především poměrem jednotlivých druhů mastných kyselin, ale i obsahem vitaminů, antioxidantů a dalších látek. Při výběru tuků je potřeba dodržovat určitá pravidla, ale opět neuděláte chybu, když budete jednotlivé druhy střídat. Neznámá to, že musíte mít doma 10 druhů olejů naráz, vzhledem k jejich nízké stabilitě bychom to ani nedoporučovali. Jednou si ale koupíte do salátu olej olivový, příště například dýňový, lněný, sezamový apod.

Bylinky, koření

Bylinky a koření nejsou jen pouhými dochucovadly, ale jsou také zdrojem prospěšných látek, zejména antioxidantů. Proto na ně nezapomínejte a překvapujte své nejen chuťové buňky!

V pestrém jídelníčku neexistuje zakázaná potravina

Do pestrého jídelníčku schováte i dortík :-). Pokud se budete řídit pravidlem, že základ vaší stravy budou tvořit různorodé kvalitní potraviny, které vám dodají potřebné živiny, můžete si s klidem čas od času dopřát i nějakou tu vaši oblíbenou dobrotu, i když nutričním složením zrovna nijak nevyniká.

Zkoušejte tedy nové potraviny, nové recepty a obohacujte svůj jídelníček.

JAK SE ZBAVIT SYNDROMU SUCHÉHO OKA?

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

Takzvaným syndromem suchého oka trpí každý sedmý člověk. Objevit se může v každém věku. Kromě nepříjemného pocitu pálení a řezání může způsobit i závažné zrakové obtíže.

Na vznik poruchy tvorby slzného filmu neboli syndromu suchého oka má často vliv okolní prostředí. Nedostatečnou tvorbu slz může vyvolat například delší pobyt v prašných, zakouřených nebo klimatizovaných místnostech, časté nošení kontaktních čoček či několikahodinová práce na počítači.

„Takzvaný syndrom suchého oka zhoršuje například častá práce na počítači, tabletu nebo mobilním telefonu. Při těchto činnostech totiž člověk intuitivně méně mrká a povrch oka rychle osychá. To způsobuje pálení a řezání očí. Problémy mohou mít i nositelé kontaktních čoček. Ty kryjí povrch oka a způsobují horší propustnost kyslíku, což narušuje stabilitu slzného filmu. Také klimatizované prostory se svým suchým vzduchem přispívají k vysychání očí a snížené produkci slz. Ty je potřeba nahradit kapkami ve formě umělých slz. Tyto problémy má v současné době každý sedmý člověk,“ řekl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

Při onemocnění postupně dochází k poškození povrchu oka začínajícími drobnými oděrkami. Ty ale mohou postupně přejít do chronického zánětu rohovky a spojivky. V krajních případech rohovka postupně ztrácí průhlednost a zhoršuje se vidění. Pokud člověk tento stav neřeší, může dojít k poškození zraku, výjimečně dokonce až k oslepnutí.

„Léčba syndromu suchého oka je možná několika způsoby – aplikací umělých slz nebo speciálním přístrojem. Ten na spodní víčko pacienta aplikuje pět světelných záblesků. Ty stimulují nervy v oblasti slzných žláz v očním víčku a tím aktivují jejich činnost. Oko tak na rozdíl od jiných metod, jako jsou například umělé slzy v kapkách, svlažuje vlastní slzný film. Činnost žláz se aktivuje již několik hodin po zákroku, který trvá jen několik málo minut. Pacientům s podrážděnými očima z důvodu nedostatku slz nebo jejich snížené kvality také doporučujeme užívání vhodných doplňků stravy, například Gemioptal Herbal, které fungují i jako prevence, pomoci mohou i kapky z krevního séra,“ poradil Pavel Stodůlka.

Petra Ďurčíková

JAKÉ JSOU ROZDÍLY MEZI CUKRY: NEJVĚTŠÍ POZOR SI DEJTE NA HNĚDÝ CUKR!

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

V současnosti je slovo cukr pomalu považováno za sprosté slovo. Kdo ho vysloví nahlas, musí počítat s pátravými pohledy a to už vůbec nemluvíme o situaci, kdy se dotyčný přizná, že cukr pravidelně konzumuje. Lidé znalí problematiky se snaží vysvětlit ostatním, že cukr je jed a do jídelníčku nepatří. My jsme se na cukr podívali zblízka a toto jsme zjistili.

Od poloviny 19. století do současnosti je u nás nejrozšířenější surovinou pro výrobu cukru cukrová řepa (*Beta vulgaris*). Málokdo ví, že k masivnímu využití cukrové řepy k výrobě cukru došlo díky blokádě Evropy za napoleonských válek, kdy se do Evropy nemohla dostat cukrová třtina z kolonií. Využilo se tedy objevu německého chemika a farmaceuta Andrease Marggrafa, který již v roce 1747 objevil v kořeni cukrové řepy stejné krystalky cukru jako v cukrové třtině.

Tmavý, hnědý či třtinový...

Na regálech obchodů najdeme mnoho cukrů tmavé barvy. Kvůli tomu si mnoho spotřebitelů myslí, že všechny jsou stejné a zaměňují třeba hnědý a třtinový cukr. Jak si dále ukážeme, není to totéž, neboť se liší od sebe navzájem stejně jako od bílého cukru. Pro lepší orientaci v problematice je třeba si vysvětlit pojem rafinace, s nímž se lze často setkat, ale ne vždy bývá správně chápán. Rafinace se uplatňuje při výrobě bílého a hnědého řepného cukru, ale také při produkci třtinového cukru a znamená vyčištění či odstranění nežádoucích příměsí ze surové cukrové hmoty.

Třtinový cukr stojí cenově nejvyš, neboť k jeho výrobním nákladům je třeba připočít i náklady na dopravu do Evropy. Vždy se dováží z tropických oblastí, kde se daří cukrové třtině. Ve většině případů je jeho původ, tj. že je vyroben z cukrové třtiny, uveden na obalu. Dále ho poznáme podle typické zlatavé barvy. Používá se všude tam, kde byste použili cukr řepný. Třtinový hnědý cukr díky přítomnosti zbytku melasy obsahuje stopové množství vitamínů, minerálů a dalších zdraví prospěšných látek. Klíčové je ale slovo stopové. Těchto látek je v třtinovém hnědém cukru tak málo, že by ho spotřebitel musel jíst desítky kilogramů denně, aby mohly mít nějaký pozitivní účinek.

Hnědý cukr se dá vyrobit bez třtiny několika způsoby. Jednou cestou je, že se rafinovaný neboli vyčištěný bílý řepný cukr dobarví a dochutí třtinovou melasou. Nutričními hodnotami se pak vyrovná třtinovému cukru. Ovšem může se také dobarvit karamelovým sirupem, pak ale postrádá zdraví prospěšnou třtinovou melasu a je výživově srovnatelný s bílým řepným cukrem.

Poslední metodou výroby cukru hnědé barvy je, že se surový cukr nedočistí. Tak vzniká nerafinovaný řepný cukr, v němž zůstanou některé sloučeniny (především draselné a sodné soli), jež při dlouhodobé konzumaci zatěžují zejména ledviny a mohou stát za vznikem mnoha civilizačních chorob.

Všemi třemi způsoby vždy vznikne hnědý řepný cukr. Používá se zejména při pečení pro chuťové ozvláštňení moučníků či cukroví a jedinečnou, exotickou chuť dodá i horkým nápojům. **Má tmavě hnědou barvu.**

Podle čeho vybírat?

Jak od sebe při nákupu jednotlivé druhy hnědého řepného cukru odlišit? Samotný odstín tmavého cukru nám moc nepomůže. Spíše se podívejme na etiketu. Pokud výrobce přímo na obalu neuvádí, o jaký druh cukru jde a jak byl vyroben, lze se orientovat podle ceny. Nejdražší bývá zpravidla hnědý řepný cukr obohacený o třtinovou melasu, která se vždy dováží ze zámorí, nejlevnější je pak díky nízkým výrobním nákladům nerafinovaný cukr.

Jak je to s melasou?

Možná vás teď napadlo, zda se v cukrové řepě také vyskytuje nějaká melasa, když jsou cukrové krystalky totožné s těmi v třtině? Cukrová řepa obsahuje cukr, vodu a dužninu. Melasu v žádném případě neobsahuje. Melasa je pojmenování šťávy, která se ze řepy získává, v určité fázi výrobního procesu. Melasa se z cukru neodstraňuje, je to meziproduct při jeho výrobě. Stejně platí pro cukrovou třtinu. Řepná melasa je však pro člověka nevhodná ke konzumaci. Využívá se především v živočišné výrobě jako doplněk krmiva a dále v lihovarnictví a při výrobě droždí. Rafinací se odstraní spolu s dalšími nežádoucími látkami, a tím cukr získá svoji typickou bílou barvu.

Alternativy

Kromě těchto nejznámějších druhů (cukrová řepa, cukrová třtina) se k výrobě cukru využívá i jiných cukerných surovin. V nabídce obchodů můžete najít cukr hroznový (glukóza) a cukr ovocný (fruktóza). Suroviny k jejich výrobě se skrývají již v názvech - ovoce, respektive hrozny révy vinné.

Hroznový cukr má nižší sladivost než řepný cukr a rychle se vstřebává do krve. Tělo tak rychle získává energii, což je podstatné především u pacientů v rekonvalescenci, u těžce fyzicky pracujících lidí, sportovců a dětí. Používá se v teplé i studené kuchyni.

Ovocný cukr má o 20 - 40 % vyšší sladivost a nízký glykemický index, takže je vhodný také pro diabetiky. Hodí se ke slazení studených pokrmů a nápojů, nikoli však pro teplou úpravu.

Sladkosti, odkud pochází?

Existují další možnosti, jak sladit pokrmy a nápoje, a to pomocí přírodních i umělé vyrobených sladidel. Umělá sladidla jsou ale primárně určena pro diabetiky, nikoli pro dlouhodobou konzumaci zdravými jedinci. U přírodních sladidel je vždy třeba zvážit, odkud pocházejí. Např. med je z hlediska obsažených zdraví prospěšných látek vhodná volba, ideální je, pokud jej seženete od českého včelaře. Podpoříte tuzemskou produkci a navíc máte jistotu, že ekologická stopa jeho produktů je podstatně nižší než u produktů dovážených z velmi vzdálených míst naší planety.

Jsou puristé, kteří pijí čaj zásadně bez jakýchkoli přísad a jsou pro to ochotni se nechat upálit. Jsou jiní téhož přesvědčení, kteří jsou ochotni nechat upálit vás, pokud si do čaje něco přidáváte. Chuťové požítky jsou veskrze osobní věc, a tak je třeba připomenout, že je na místě užít práva svobodného člověka. Každý ať si bez předsudků najde, co mu nejlépe vyhovuje.

Proč si osladit?

Sladká chuť cukru je ta basa, která tvrdí muziku, tzn. která podloží jednotlivé vůně a chuti tak, aby jejich celkový dopad na vnímavé buňky byl harmonický a bohatý. Ovšem cukru nesmí být moc, neboť pak jsou chuti a vůně příliš zploštěny a zúženy. Cukr v čaji je tedy jakýsi harmonizátor a moderátor. Je také známo, že přítomnost cukrů naladuje chuťové receptory tak, že jsou schopny vnímat mnohem jemnější nuance chutí se zvýšenou citlivostí, a dokonce se zlepší i vnímání aromatických látek.

Z historie

Často se tvrdí, že Číňané čaj nikdy nesladili, ale je to v rozporu se zprávami jezuitů z přelomu 17. století, kteří popisují čínský zvyk pít čaj přes kousek cukru v ústech. V Tibetu čaj dochucují solí a jačím máslem, V Anglii nedají dopustit na dochucení černého čaje mlékem.

Článek byl upraven ve spolupráci s odborníkem Jakubem Hradiským, který ještě doplnil: „Myslím, že by bylo dobré jednou provždy vymýtit mýtus, že se řepný a třtinový cukr liší. Řepný a třtinový cukr jsou chemicky naprosto totožné látky, které se získávají extrakcí z řepy, resp. třtiny. Barva cukru není dána jeho surovinou, ale výrobním postupem. Řepný cukr se rafinuje, tedy čistí (jak správně uvádíte), a proto je bílý. U třtinového cukru tento krok není, proto je hnědý. Pokud ale třtinový cukr rafinujete, bude k nerozeznání od řepného. Před rokem 1989 se do Československa vozil třtinový cukr (například z Kuby) a naše cukrovary ho rafinovaly a prodávaly jako bílý. Znovu - mezi těmito cukry není rozdíl. Barevné rozdíly jsou dány historickou a kulturní tradicí, kdy v Evropě zkrátka preferujeme bílou barvu cukru.“

KRÁTKÉ ZPRÁVY

Platba členských příspěvků (opakování)

Výzva k zaplacení členského příspěvku 300 Kč pro jednotlivce, pokud je více členů z jedné domácnosti, tak platí 150 Kč každý člen. Poslední termín k zaplacení je konec března 2019.

Zveřejnění činnosti klubů a fotek

Při posílání plánu vašich akcí v klubech ke zveřejnění ve Zpravodaji posílejte tyto plány současně v kopii na Svatopluka Pudu, který tento harmonogram aktuálně zveřejňuje na našich internetových stránkách. A pokud chcete zveřejnit fotky z vašich akcí, tyto také posílejte Svátovi. V poslední době tam moc fotek nevidím, přestože vím, že v klubech pořádáte spoustu akcí pro své členy i pro okolí. Podělte se krásnými záběry!

Výstup na Portáš 21. – 23. června 2019

Devatenáctý ročník tradičního Výstupu na Portáš se bude konat v 21. – 23. června 2019. Ubytování pro účastníky je zajištěno na hájence Nivka, Vsetín - Semetín. Na ubytování se, prosím, hlase u Aničky Jirdové. Kapacita hájenky jsou 4 pokoje po 4 lůžkách, plus spousta místa (dvě klubovny) pro vlastní nocleh ve spacáku. Jídlo z vlastních zdrojů, k dispozici jsou 2 chladničky, mikrovlnka, sporák, krb, venkovní ohniště, stodola, louky a les.

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

CO SE KDE DĚLO

KLUB PROSTĚJOV

MOŘSKÁ KOUPEL

Ivana Janěková

V měsíci lednu měl klub SPAE Prostějov v plánu vyzkoušet jednu z nabízených služeb městských lázní, a to „mořskou koupel“. Jde o pobyt v kabině, kam je vháněn vlhký vzduch, obohacený o mořskou sůl. Má to mít blahodárný účinek především na dýchací cesty a pokožku. Sešli jsme se 15. ledna, ale vzhledem k tomu, že někteří z nás byli nachlazení, tak jsme šli pouze na kávu do naší oblíbené restaurace.

U kávy jsme se především domluvili, že návštěvu mořských lázní uskutečníme, až budou příznivější podmínky. Dále jsme si popovídali o tom, jak jsme zvládli konec roku. Neohlíželi jsme se však jen zpět, ale probrali jsme i otázku plánovaných letních pobytů. Ze zatím známých informací víme, že pojedou šest členů klubu na ozdravný pobyt do Bašky Vody a čtyři další se vydají v září do Harkán.

Na závěr tohoto mimořádného posezení jsme si popřáli do letošního roku pevné zdraví a o hodně osobní pohody.



KLUB VYSOČINA

ŠATOV, HNANICE. ZNOJEMSKÉ HRANICE

Jirka Zelený

Ve dnech 9. – 11. 11. 2018 uspořádal klub SPAE Vysočina akci při příležitosti 10. výročí založení klubu a svátku WPD (světový den psoriázy).

Akce *Hnanické koštování mladých vín* na Znojemsku, byla vybrána jako výborná destinace pro naše výročí. Po pátečním příjezdu do Šatova a ubytování v penzionu Riva, u bývalého fotbalisty Baníku Ostrava a Zbrojovky Brno Rosti Halkocziho, jsme odjeli odpoledne do Znojma, kterým nás i s výkladem provedl náš člen a místní rodák Jirka Železný (děkujeme za zajištění celého víkendů). Jelikož se v listopadu již brzy stmívá, viděli jsme většinu zdejších památek pouze nasvíceně, ale i to má své obrovské kouzlo. Večer jsme zakončili posezením a vyprávěním s kamarády v Pivnici U Šneka (minipivovar a chutné pivo, ‘Šnek’ dle jména majitele pivovaru).

V sobotu ráno jsme vyrazili i přes nepřízeň počasí vycházkovou cestou kolem areálu československého opevnění v Šatově, s pěchotním srubem MJ–S 3 Zahrada (budovaného v letech 1935–1938 na obranu před nacistickým Německem) a šatovskou alejí (27 lip – stromů republiky, které ke stému výročí Československa zasadili obyvatelé

Šatova) do Hnanic. Pokračovali jsme polní cestou mezi rakouskými vinicemi po levé ruce a moravskými po pravé. Občas jsme si natrhali zapomenuté bobule, které byly nádherně sladké.

Další naše zastávka byla u bývalé celnice a hraničního kamene s Rakouskem a „trádaáá“ do Hnanic. Někteří naši členové si zde zatančili s místními krojovanými chlapci a děvčaty za zvuku dechovky. U kostela sv. Wolfganga jsme se plánovaně setkali s manželi Zamazalovými, kteří zde byli i s několika dalšími členy SPAE ubytováni, takže se naše skupina rozrostla. Díky našim kamarádům z Novoměstska, že nás pozvali na ochutnávku i jejich vín a darování skleniček s nosičem na krk, které se opravdu na košť hodí. Všichni jsme si pak vyslechli řeč pana faráře ke křtu mladých a svatomartinských vín. Po degustaci jsme se ještě podívali do krásného a velmi starého kostela sv. Wolfganga (asi 15 století) a zamířili do zdejší restaurace na opravdu pozdní oběd.

Sobotní večer jsme zakončili degustací vín ve sklípku p. Halkocziho, doprovázenou jeho skvělým výkladem. Samozřejmostí bylo i občerstvení ve formě obložených mís. Večer utekl jako voda a během nedělního dopoledne jsme postupně vyrazili zpět do svých domovů s přáním brzkého shledání na další akci našeho klubu.



VÝROČNÍ SCHŮZE KLUBU VYSOČINA

Svatopluk Puda

V prosinci se na Vysočině (ale i v jiných klubech) pořádá výroční schůze a tak jsme se ve dnech 7. – 9. 12. sešli již po několikáté v baru Dobré časy ve Žďáru nad Sázavou. Po probrání klubové činnosti, našich akcí během roku a shrnutí, co se nám povedlo na výbornou, co méně a co budeme dělat dál, jsme měli společnou večeři (řízek s bramborovým salátem). Poté přichází na řadu besídka, kde si už pár roků dáváme dárky pod stromeček, a celý večer pak plyne s dobrou náladou, povídáním a smíchem. Druhý den jsme šli zavzpomínat a zapálit svíčky na hřbitov za naše členy a kamarády, co už s námi nejsou. Navštívili jsme taky naši místopředsedkyni v jejím nově zrekonstruovaném bytě a provedli řádnou kolaudaci. Odpoledne jsme vyrazili vláčkem do Veselíčka, kde se nám minulý rok moc líbilo, a vánoční atmosféra i taneční zábava opět nezklamala. Děkuji Všem kamarádům a členům klubu Vysočina za pěkný víkend, a že jste přišli, nebo přijeli na výročku.

Prejeme vše nejlepší celému SPAE v roce 2019! Hlavně moře ZDRAVÍ!



ZIMA V LIPOVÉ LÁZNÍCH

Svatopluk Puda

Pohoří Hrubého Jeseníku a obzvláště obec Lipovou-lázně navštěvuje náš klub Vysočina několikrát do roka. A protože letos napadlo sněhu požehnaně, museli jsme na prodloužený víkend a za zimními radovánkami vyrazit hned v lednu. Na vrcholcích hor dosahoval sníh i 2,3 m a zima v údolí byla přes den i -15°C. Nic nás ale neodradilo, abychom si vyšlápli na zasněženou Keprnickou hornatinu, Ramzovské sedlo, nebo z lázní Jeseník přes krasové území Na pomezí, kolem Havránkova lomu do Lipové. Občas se člověk brodil v půlmetrovém sněhu a kolem jen stopy od lesní zvěře, ale určitě takové výlety stojí za to a ty výhledy jsou pak neskutečné. Navíc, když se do stříbrného sněhu opře kamarád sluníčko, není zima na horách krásnější. Děkujeme strážci Jeseníků Altvaterovi za shovívavost a jeho dobrý likér (Original Altvater-Sternmarke) na cestách a tomu na hoře za hezké počasí. Všichni už se do Lipové těšíme do lázní, na výlety a povídání s kamarády i z jiných klubů SPAE. Přežijme letošní zimu ve zdraví, s kůží v jakž-takž dobrém stavu a doufejme, že z toho bílého (sněhu) kolem nás neskočíme rovnou do žlutého (řepkového).

(Astmatikům a ekzematikům zdar!)



CO SE DĚLO V KLUBU BRNO

Anna Jirdová

Sedmého prosince jsme měli výroční členskou schůzi, na kterou jsme pozvali i presidenta společnosti Ing. Pohůnka a vicepresidentku paní Hanu Příkrylovu. Program byl dost nabitý, protože jsme měli volby nového výboru. A jak to dopadlo? **Předsedkyní je Anna Jirdová, místopředsedkyní Majka Charuzová, pokladní Jarka Ostrá, členové výboru Milan Petlach a Maruška Kožnarová.**

Z celkového počtu 34 členů se nás sešlo 23, takže účast byla velmi dobrá.



A protože se do nového roku dávají různá předsevzetí, tak i my jsme si slíbili, že za letošní rok získáme aspoň pět nových členů. Jožka nám popovídal, co nového ve SPAE, Hanička zase kam vyrazíme na dovolenou. Taky jsme zvolili delegáty nasjezd 2019 v Třebíči. A pak byla zábava. Pojídali jsme chlebičky, jednohubky a různé sladkosti, co jsme si připravili.

A jaký bude náš další program? Klubové schůzky budou v tomto pololetí **28. 3.** další **16. 5.** Výbor bude dle domluvy. Naše první letošní vycházka bude do arboreta Mendelovy univerzity na výstavu orchidejí. Připomínám sraz ve 14 hod. u hlavního vchodu na tř. gen. Píky. Další vycházka bude do krásné brněnské vily Stiassni.

Protože se musíme objednat, volejte prosím 733 731 912. Bylo to pěkné rozloučení s rokem 2018. Popřáli jsme si do nového roku hlavně zdraví, lásku a spokojenost.

P.S. Mám papír a tužku v ruce a beru přihlášky na tradiční výstup na Portáš 2019



KLUB PRAHA

CO SE DĚLO V KLUBU PRAHA

Kristina Škvorová–Lacmanová

Pražský klub SPAE začal svou činnost v roce 2019 zostra – hned 1. pondělí v měsíci lednu se konala výroční schůze. Při hodnocení všech plánovaných (i neplánovaných) akcí roku 2018 jsme si též vzpomněli na naše kamarády, kteří nás v posledních 2 letech opustili ...

Jirka Poch předložil hospodaření klubu v minulém roce. Hanka Přikrylová nás seznámila s plánovanými akcemi SPAE pro rok 2019 – sjezd v Třebíči, zahájení sezóny v Lipové, výstup na Portáš, zájezd do Bašky Vody, zájezd do Harkany... Mezi zúčastněnými padlo několik návrhů na další výlety a akce pražského klubu SPAE (přehled uveden na jiném místě Zpravodaje).

Na závěr jsme si popřáli do nového roku hodně zdraví a veselých chviliek do života a sílu do boje s naší věrnou kamarádkou psorkou.

Poznámka: Fotky jsou z toulek vánoční Prahou. Na jedné z nich všichni sledují přistání Gagarina.



ZPRÁVA O ČINNOSTI KLUBU PARDUBICE V ROCE 2018

Náš klub SPAE Pardubice má celkem 24 členů, registrovaných k 31. prosinci 2018. Od loňského roku se klub rozrostl o novou členku. Na výroční schůzce na žádost pokladníka došlo ke změně funkce pokladníka klubu, který žádost odůvodnil svým zdravotním stavem. Sestavili jsme plán činnosti na rok 2018, navrhli a schválili nového pokladníka klubu.

První takovou pravidelnou zahřívací činností je bowling konaný každoročně březnu v Jaroměři, je to klání, na které se všichni moc těšíme. Je to první větší setkání, nepočítám-li lednovou výroční schůzku. Za tři měsíce, které uběhly od Mikuláše, se přeci událo hodně věcí, a tak jsme všichni, jak se říká, zvědaví, co je nového. Zdraví, děti, v našem případě co dělají a jak si vedou vnoučata, plánování dovolené a další novinky. Samozřejmě, že zhodnotíme i naše poslední bowlingové sportování.

Výlet na kolech po lesních cestách kolem Týniště měl na starosti vedoucí klubu. Ale co je platné plánování, když počasí neporučíme. Ale vše nakonec dobře dopadlo, počasí se umoudřilo, chvílemi dokonce svítilo sluníčko a těm malým kalužím jsme se úspěšně vyhnuli. Celý výlet měl jednu malou chybu, nebyly ještě zralé třešně kolem trasy, snad tedy příště. Trasa výletu, vedena po cyklostezkách s mírným převýšením, snad tedy účastníky nevyčerpala. Skutečnost, kdy dva účastníci se po vlastní ose vydali na cestu domů do Pardubic, mluví za všechno. Stejně jsme celé odpoledne potom čekali na zprávu, jestli dojeli v pořádku. Od nás na Pardubice totiž není tolik cyklistických cest pro bezpečnou jízdu. Kladem celé akce je skutečnost, že jako host (to zní krásně) se výletu na kolech zúčastnila na pozvání naší pardubické členky i její kamarádka, která byla nadšená a příště prý zase pojede

Bowling v Týništi patří také k tradiční činnosti, konal se v září, organizoval ho vedoucí klubu. I když se při koulení trošku musí dávat pozor nejen na to, aby hra probíhala poměrně svižně, ale také na prsty při odebírání koulí, je dost času si popovídat, sdělit příjemné a někdy i nepříjemné zprávičky. Při obou kláních, jak v Jaroměři, tak v Týništi, ale i při dalších činnostech pořádaných klubem obvykle následuje společný oběd, taková třešnička na dortu. V říjnu 2018 se konal výlet po Pardubicích, který se rovněž vydařil. Město má svá kouzelná zákoutí, zámek, hradby, Zelenou bránu a hlavně řeku Labe s možností výletů lodí třeba až pod Kunětickou horu. A to je další tip na výlet.

Poslední událostí loňského roku bylo mikulášské posezení v Hradci Králové. Toto mikulášské setkání v našem klubu má své tradice. Vzpomenu-li na předvánoční a mikulášské posezení uskutečněné před lety, kdy se poprvé a hlavně nečekaně objevil čert, který trochu vystrašil rodinku se dvěma malými dětmi, tak v dnešní době se obsluha restaurace ptá, jestli bude zase čert. Oni totiž naši partu dobře znají.

Naše české zvyky mohou být pro asijskou obsluhu řekněme poněkud exotické, asi tak, jako my se díváme na vítání Nového roku někde u nich. Každý z přítomných členů klubu byl v tom předvánočním čase obdarovaný malým dárečkem, snad příliš vhod. Dokonce jsme ochutnali první vánoční cukroví – vanilkové rohlíčky, které skvěle připravuje pardubická členka klubu.

Naší nevýhodou je, že bydlíme ve dvou krajích, pardubickém i královéhradeckém, velkou devizou však je chuť se setkat, bavit se a občas i sportovat. Jsme si vědomi, že není vždy snadné skloubit čas s rodinou a klubem. Ale tento problém bude zřejmě v každém klubu.

Na letošní výroční schůzce v lednu jsme schválili zprávu o činnosti za rok 2018, zprávu o hospodaření klubu. Navrhli a schválili jsme náš plán činnosti na letošní rok 2019 a zvolili delegátku na sjezd SPAE

Poděkování patří všem členům klubu nejen za účast na společných akcích, ale za aktivitu při organizování a pomoc při plnění našeho klubového plánu.

Václav, vedoucí klubu Pardubice

KLUB OSTRAVA

LÉČEBNÝ POBYT PIEŠŤANY

Stanislava Hrnčířová

Město Piešťany leží v Trnavském kraji na řece Váh, dne 8. 1. 2019 jsme tam navštívili Hotel Alegro. Vyjeli jsme ze zasněžené Ostravy s hodinovým zpožděním. Přijel pro nás až z Piešťan sám pan ředitel hotelu. Náš pobyt byl zpestřen dvěma procedurami denně, odpoledne pro nás připravili poutavé výlety a večer posezení u skleničky s úžasnou hudbou.

Pobyt jsme si moc užili a všichni se spokojeně vraceli domů s tím, že si tento příjemný pobyt zopakujeme. Již teď se všichni moc těšíme.

Dáša Neničková složila básničku: SPAE OSTRAVA V PIEŠTANECH

*My jsme parta správných lidí z Ostravy,
děláme vše pro zábavu, pro zdraví.
Do Alegra v Piešťanech jsme vyjeli,
I přes sněžné počasí jsme dojeli.*

*Čekalo nás dobré jídlo, kafičko,
personál se usmíval jak sluníčko.
U večere nám tu hrají, máme se tu jako v ráji.
Procedury, ty nás baví, děláme vše pro své zdraví.*

*Masáž, bahno, perlička, léčíme svá tělíčka.
Je tu taky prima parta, která hezky zpívá,
je to spolek seniorů a prý v Čárech bývá.
At' je léto nebo zima, v Piešťanech je vždycky prima.
A tak už se těšíme, že se tu zas vrátíme.*



ČLENSKÁ SCHŮZE KLUBU OSTRAVA

Stanislava Hrnčířová

Dne 26. ledna 2019 jsme se sešli na členské schůzi, kde jsme byli informováni o rekreačních pobytech v hotelu Odra na Ostravici, s možností dokoupení procedur na místě, koupele, masáže – relax.

Probrali jsme akce Klubu Ostrava na první pololetí 2019, bylo malé občerstvení a už se všichni těšíme na žolíkový turnaj, který proběhne v centru volného času v Ostravě-Porubě.



MILULÁŠSKÁ NADÍLKA

Stanislava Hrnčířová

Jako každým rokem se všichni těšíme na Mikuláše, proto jsme se sešli i tentokrát 1. prosince 2018 v Centru volného času v Ostravě-Poruba. Nechyběly ani zabijačkové skvělé pochoutky, ženy napekly něco ke kafičku, přišel i Mikuláš a také delegace pražského vedení. Prožili jsme krásné odpoledne v kruhu dobrých přátel a už se všichni těšíme na další akce pořádané Klubem Ostrava.



CO SE KDE BUDE DÍT

KLUB VYSOČINA

PLÁN ČINNOSTI KLUBU NA ROK 2019

Březen.....8 -10.3. , **'Expedice Evženka'** - 20.ročník ..víkend v Jeseníkách
.....22.-24.3. Sjezd - hotel Atom Třebíč <https://hotelatom.cz/>
Duben.....Akce na chatě , **'Ferdinand'** (dle zájmu členů klubu)
Květen.....Lázně Lipová (18. května - je zahájení lázeňské sezóny)
Červen.....21-23.6. Mezinárodní výstup na Portáš
Červenec-SrpenVíkendový výlet klubu Vysočina - za vodou a sluncem

Všechny termíny našich akcí, upřesníme na našich webových stránkách. 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.

Webové stránky klubu: <http://spaevysocina.webnode.cz/>

KLUB PARDUBICE

PLÁN ČINNOSTI KLUBU PARDUBICE NA ROK 2019

9. 3. 2019.....Bowling v Jaroměři, sraz v 10:00 hodin,
.....přihlášky nejpozději do 5. 3. 2019, organizuje H. Princová
22. - 24. 3. 2019.....Sjezd SPAE v Třebíči, účast zvolená delegátka
27. 4. 2019.....Výlet Veselý kopec, přihlášky nejpozději do 24. 4. 2019,
.....doba a místo srazu bude upřesněno, organizuje M. Zavřel
29. 6. 2019.....Výlet na kolech v okolí Hradce Králové, doba a místo srazu
.....bude upřesněno. organizuje R. Havran, E. Buzková
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 upřesněné,
.....organizuje V. Bajer
7. 12. 2019.....Mikulášské posezení, restauraci Avion v Hradci Králové od 13 hodin,
.....přihlášky nejpozději do 3.12.2019 organizuje V. Bajer , R. Havran
11. 1. 2020.....Výroční schůzka klubu v restauraci Avion v Hradci Králové
.....od 13 hodin, přihlášky nejpozději do 7.1.2020 organizuje V. Bajer

KLUB OSTRAVA

PLÁN ČINNOSTI KLUBU OSTRAVA NA ROK 2019

- 22.-24. 3. 2019.....Sjezd SPAE v Třebíči
27. 4. 2019.....Žolíkový turnaj v Centru volného času, Ostrava – Poruba od 14:00
17.-19. 5. 2019.....Víkendový pobyt v Lipové, zahájení lázeňské sezony
15. 6. 2019.....Tradiční Vaječina na Myslivně v Ostravě- Poruba od 10 hodin
21.-23. 6. 2019.....Setkání klubu - Portáš
14. 9. 2019.....Žolíkový turnaj v Centru volného času, Ostrava- Poruba od 14:00

KLUB PROSTĚJOV

PLÁN ČINNOSTI KLUBU PROSTĚJOV NA PRVNÍ POLOLETÍ 2019

- Březen.....členská schůzka 5. 3. 2019
Sjezd SPAE v Třebíči.....22.–24. 3. 2019
Duben.....vycházka biokoridorem Hloučela
Květen.....otevření lázeňské sezony v Lipové
Červen.....členská schůzka 4. 6. 2019

Členské schůzky se budou konat vždy první úterý ve čtvrtletí v restauraci Lázně od 16 hodin. Pokud není uveden přesný termín akce, bude členům klubu včas oznámen.

KLUB BRNO

PLÁN ČINNOSTI KLUBU BRNO

**Klubové schůzky budou: 28. 3. 2019
16. 5. 2019
19. 9. 2019**

Další akce:

4. 3. 2019.....vás zveme na výstavu orchidejí v arboretu Mendelovy univerzity.
.....Sraz je ve 14 hod. u hlavního vchodu na tř. Generála Píky 1
4. 5. 2019.....bychom se podívali do krásné brněnské vily Stiassni.
.....Protože se musíme objednat, je nutné se přihlásit
.....na tel. 733731912 Jirdová.
21. -23. 6.....Mezinárodní výstup na Portáš

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

Klub zastupitelů mohou navštívit i mimobrnění členové, vždy po dohodě 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 1. 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.

- 4. 3. 2019.....Členská schůze
- 22.-24. 3.Sjezd SPAE - Třebíč - Ubytování v hotelu Atom
- 1. 4. 2019.....Členská schůze
- květen.....Členská schůze ***zrušena***
- 17.-19. 5.Třídenní víkend v Lipové, zahájení lázeňské sezony
- 3. 6. 2019.....Členská schůze
- 21.-23. 6.Mezinárodní výstup na Portáš
- 8. 6. 2019.....Prohlídka Mariánských lázní, odjezd z hlav. nádraží 6:45h
- 5.-21. 7.Ozdravný pobyt Baška Voda
- 2. 9. 2019.....Členská schůze
- 6.-15. 9.Ozdravný pobyt Harkány
- 7. 10. 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.

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),
mobil 733 731 912, anickaspae@seznam.cz
půjčování BIOPTRONu a hřebenu

**Aktivista klubu
Brno pro Hodonín**

Vojtěch Doležal, tel. 608 718 155

**Aktivista klubu
Brno pro Boskovice**

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

KLUB PROSTĚJOV

Ivana Janěková (předsedkyně),
mob. 799 501 284, i.janekova@seznam.cz

KLUB VYSOČINA

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

KLUB OSTRAVA

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

**Aktivista pro
Zlínský kraj**

Milan Ptáček, mobil 604 480 887

NEPRODEJNÉ. JEN PRO VNITŘNÍ POTŘEBU.

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

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

* nehodící se škrtněte.

Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE.



Klub Vysočina je na koštu mladých vín na Znojemsku



Výroční schůze v Brně