Revmatik

INFORMAČNÍ BULLETIN

OBČASNÍK ČÍSLO 67

BŘEZEN 2021

Revma Liga
Česká republika

Úvodní slovo

Letošní zima nám po létech přinesla dostatek sněhu, a tak jsme si mohli užít nejen procházky, ale někdy i trochu toho zimního sportu na běžkách či sáních. Mrazy ale střídalo i počasí téměř letní, takže pokud jsme tyto náhlé změny zdravotně ustáli, mohli jsme trávit opět více času venku v přírodě. Je tady březen, zima ještě jistě neřekla poslední slovo, ale jaro už klepe na dveře. Všichni sice doufáme, že nám přinese alespoň trochu lepší časy, zatím nám však nezbývá, něž se obrnit trpělivostí a využít nuceného pobytu v našich domovech třeba k dalšímu, tentokrát jarnímu úklidu. Nevím, jak vy, ale já nemám od loňska stále ještě úplně hotovo, o „úklidu“ ve svém počítači ani nemluvě!
Také teď více čtu a mohu to jen doporučit. Zvláště před spaním je čtení daleko prospěšnější než koukání na televizi nebo do notebooku. O tom se přesvědčíte v rubrice Zajímavosti z médií. A nás bude těšit, když si najdete čas i na přečtení našeho Revmatiku.
Letošní rok oslaví Revma Liga krásných 30 let od svého založení. Proto se v rubrice Historie vracíme k jejím začátkům a sledujeme její další vývoj až po současnost. Je neuvěřitelné, co všechno naše „jubilantka“ za svůj dosavadní život stihla a čeho se jí zvláště v posledních letech podařilo dosáhnout! V tomto tématu budeme pokračovat po celý letošní rok.
Hodně prostoru je v tomto čísle věnováno méně známé diagnóze myozitidě. Dočtete se o ní v rubrice Novinky z Revma Ligy. V rozhovoru s předsedkyní nově vzniklé skupiny pacientů s myozitidou se m. j. dozvíte, jak je někdy těžké dopracovat se ke správné diagnóze a adekvátní léčbě. Člověk však nesmí hledání pomoci nikdy vzdát!
Zlobí vás zažívání? Možná organismu nevyhovuje některý druh potravin. Tip, jak odhalit, které to jsou, najdete v rubrice Jídlo jako lék. Nemohu nezmínit inspirující příběh pana Josefa v rubrice Esej a samozřejmě nesmí chybět ani velikonoční témata.
Jarní svátky se nám rychle blíží a hospodyňky už pomalu shánějí domácí vajíčka na sváteční mazanec.
Tak ať jsou i přes všechna omezení šťastné a veselé a hlavně - prožité v klidu a ve zdraví.

Dávejte na sebe pozor, přátelé!

Za redakci Alena Slámová

Obsah:

Úvodní slovo 2
Obsah 3
Novinky z Revma Ligy ČR 4
Historie RL 6
Jídlo jako lék 9
Rozhovor 11
Zajímavosti z médií 13
Slavní s artritidou 14
Knižní tip 15
Velikonoce 16
Recept 18
Esej 19
Přírodní lékárna 21
Závěrem - výzva 22

Brožury

Viděli jste již nově vydané brožury o totální endoprotéze kyčle a systémové sklerodermii? Jsou volně ke stažení na webových stránkách Revma Ligy: https://www.revmaliga.cz/ke-stazeni/

Vznik **"Brožury pro pacienty podstupující výměnu kyčelního kloubu"** inicioval koordinátor RL David Kříž. Příručka nabízí informace a doporučení lékařů a fyzioterapeutů pro pacienty čekající na tento zákrok a navíc David v brožuře sdílí své zkušenosti s touto operací a přibližuje tak pohled z pozice pacienta.

"Průvodce systémovou sklerodermií pro nemocné a jejich blízké" iniciovala pacientská skupina Skleroderma v čele s Míšou Linkovou. Příručka přináší informace o systémové sklerodermii, diagnostice, příznacích, léčbě i rehabilitaci vhodé pro pacienty s tímto onemocněním.

Text: redakce

Nově vzniklá skupina - Myozitida

Revma Liga ČR se koncem loňského roku rozšířila o nově vzniklou skupinu Myozitida.

V odborném i laickém prostředí se běžně pro skupinu autoimunitních onemocnění nazývaných idiopatické zánětlivé myopatie používá výraz myozitida. Do této skupiny onemocnění se řadí např. polymyozitida, dermatomyozitida, myozitida s inkluzními tělísky nebo imunitně zprostředkovaná nekrotizující myopatie. Toto ovšem není úplný výčet onemocnění spadajících do této skupiny.

Projevy

Všechny typy myozitidy způsobují chronický zánět svalů a pojivových tkání, což se projevuje jako svalová slabost. Některé typy nepříznivě ovlivňují další orgány lidského těla a postihují pacienty různého věku.
První popisy polyomyzitidy a dermato-myozitidy se datují do druhé poloviny 19. století a počátku 20. století. V posledních letech se významně zlepšily znalosti odborníků v této oblasti, přesto příčiny těchto onemocnění doposud nejsou známé. Experti se shodují, že genetické predispozice a environmentální faktory hrají významnou roli. V odborné literatuře se uvádí, že tato diagnóza se vyskytuje přibližně u 8 pacientů na 100 000 obyvatel.

Léčba

Projevy a průběh těchto onemocnění se liší u jednotlivých pacientů, což vyžaduje individuální léčbu stanovenou odborníkem - revmatologem, která může zahrnovat farmakologickou (medikamentózní) a nefarmakologickou léčbu (fyzioterapie, ergoterapie, nutriční specialista pro úpravu stravy).
Úspěšná terapie výrazně pomáhá obnovit svalovou sílu a zkvalitnit životy pacientů.
Cvičení je důležitou součástí života s myozitidou, protože pomáhá obnovit svalovou sílu a zlepšit vytrvalost. Mělo by probíhat v souladu s doporučením lékaře nebo fyzioterapeuta.

Život s nemocí

Život s tímto onemocněním nemusí být vždy snadný. Pro některé pacienty to může být náročná výzva a dlouhá cesta k nastavení vhodné léčby. Na druhé straně jsou pacienti, kteří dobře reagují na zvolenou léčbu a nemají další zdravotní komplikace.
Když žijete s myozitidou, nemůžete předpovídat, jak se budete cítit za měsíc, týden nebo dokonce následující den. Je potřeba se naučit poslouchat signály vlastního těla. Mnoho lidí s myozitidou žije šťastný život. Naopak u některých je to komplikovaný způsob hledání cesty k plnohodnotnému životu.

Pacientská sdružení

V některých zemích Evropy i zámoří jsou tito pacienti zapojováni do asociací, které začaly pracovat již v posledních dekádách minulého století a pomáhají pacientům zlepšovat jejich životy, financovat inovativní výzkum a zvyšovat povědomí o tomto onemocnění.
Potřeba vzniku podobné pacientské skupiny vyvstala i v našem prostředí za účelem pomáhat pacientům se lépe vyrovnat s nemocí, překonávat prvotní strach, sdílet důležité informace, nabízet sportovní, rehabilitační i společenské aktivity a samozřejmě zlepšovat kvalitu jejich života.
V současné době se snažíme oslovit více identifikovaných pacientů a zapojit je do uskutečňovaných aktivit. Ve spolupráci s odborníky z Revmatologického ústavu připravujeme pro pacienty brožuru o myozitidě a v rámci mezinárodního týmu zajišťujeme program pro pacienty z mnoha zemí, pro ty, kteří plánují se zúčastnit 4. globální konference o myozitidách, která se uskuteční v Praze ve dnech 16. – 19. března 2022. Komunikace s pacienty trpícími myozitidou může poskytnout motivaci uvést věci na pravou míru, odstranit izolaci a nabídnout útěchu.
Pokud Vám vyhovuje sdílet váš příběh, zapojte se do činnosti skupiny Myozitida, a pokud máte nějaké otázky, ráda Vám je zodpoví předsedkyně pacientské skupiny Olga Drápalová.

Text: Olga Drápalová
olga.drapalova@revmaliga.cz.

Rozhovor s předsedkyní pacientské skupiny Myozitida

Paní předsedkyně, Vy sama máte také toto onemocnění? Popsala byste nám Vaše zkušenosti s nemocí?

V září roku 2013 jsem začala trpět závažnými zdravotními problémy, které se projevovaly zejména ve svalové slabosti, která se promítla do mé celkové mobility. Měla jsem obtíže při výstupu z auta a do schodů, mnohdy jsem se nemohla dostat z vany po vykoupání, neudržela jsem fén při foukání vlasů apod. Zdravotní problémy se natolik stupňovaly, že v prosinci jsem již nemohla zvednout ruce k ramenům. Praktická lékařka v počátečním období mě odeslala k místnímu revmatologovi, který neměl zkušenosti s danou nemocí a problémy přičítal mému věku. Po čtyřech měsících léčby bez diagnózy byl můj zdravotní stav hodně neutěšený. Spojila jsem se s rodinnou přítelkyní, revmatoložkou, působící v Německu, která oslovila Revmatologický ústav v Praze, kde jsem následně byla hospitalizována. Moje diagnóza zněla - polyomyzitida s postižením plic a pozitivita antifosfolipidových protilátek. Doposud každé tři měsíce jezdím do Prahy na kontroly a podle aktivity mé nemoci je léčba upravována. Občas mě moje myozitida klepne do ramena a sdělí: „ Bacha, holka, jsem tady a budu tady, chovej se podle toho.“ Patřila jsem mezi ty šťastnější pacienty, moje tělo příznivě zareagovalo na počáteční léčbu a já jsem mohla téměř bez omezení za krátkou dobu začít fungovat. V tu dobu jsem působila jako evropská inspektorka pro sekundární stupeň Evropských škol. Hodně jsem cestovala po celé Evropě a byla jsem zodpovědná za přípravu maturitních otázek z českého jazyka a zeměpisu, přičemž zeměpis byl v Evropských školách vyučován ve třech pracovních jazycích (angličtině, francouzštině a němčině). Po stabilizaci mého zdravotního stavu jsem bez výraznějších omezení zvládala fyzické i psychické zatížení spojené s výkonem svého povolání.

Co Vás motivovalo k založení skupiny?

Asi před rokem mě oslovil můj ošetřující lékař, zda bych nechtěla pracovat pro pacientskou skupinu a pomoci při přípravě programu pro pacienty v rámci připravované mezinárodní konference. V době, kdy jsem pozitivně zareagovala na jeho žádost, jsem pramálo tušila, co to všechno obnáší. Během jednoho roku jsem se spojila s vedením Revma Ligy ČR, stala jsem se členkou mezinárodního týmu pro přípravu programu pro již zmíněnou konferenci o myozitidách a dokonce jsem se jako pacientka zapojila do mezinárodního projektu, který byl iniciován pracovní skupinou “The International Myositis Assessment and Clinical Studies” (IMACS) Group. Postupně jsem získávala informace o fungování Revma Ligy ČR, o zahraničních pacientských asociacích a zejména o myozitidě jako nemoci. Čím vice znalostí jsem načerpávala, tím více rostla moje motivace pracovat pro skupinu Myozitida, sdílet zkušenosti a vědomosti s ostatními a snad být i nápomocna lidem, kteří píší podobný příběh.

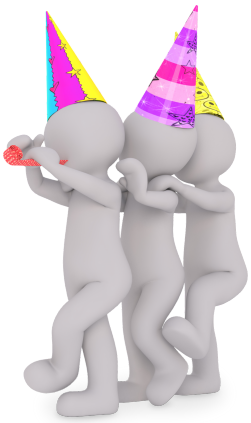
Děkujeme a přejeme hodně úspěchů!

Třicetileté výročí Revma Ligy ČR

Letošní rok slaví Revma Liga třicet let od svého založení. Pojďme si stručně připomenout její historii.

Revma Liga (RL) byla zaregistrována na ministerstvu vnitra dne 15. 8. 1991. Založena byla z podnětu pacientů i lékařů. Od začátku svého fungování má i přes určité počáteční peripetie sídlo a kancelář v Revmatologickém ústavu v Praze, se kterým úzce spolupracuje a jehož vedení bylo vždy v činnosti Revma Lize velkým pomocníkem.
Prvním předsedou RL byl zvolen Jiří Ječný. Jedním z prvních úspěchů bylo zorganizování letního rehabilitačního pobytu dětí s revmatismem. Finanční prostředky pro chod ligy se získávaly z členských příspěvků a od sponzorů. Předsednictvo se zapojilo též do činnosti dalších organizací zdravotně postižených. RL je zakládajícím členem NRZP.
V roce 1999 byla česká Revma Liga přijata za člena Evropské ligy proti revmatizmu (EULARu). Od doby založení RL se na jejím chodu podíleli převážně pacienti. Zdravotníci vypomáhali odbornými články do bulletinu, lékaři též účastí v edukačních programech RL. Tato forma pomoci se z počátku zdála postačující. Výkonný výbor se scházel pravidelně každý měsíc. Akceschopnost výkonného výboru však měla své hranice, které pracovníci Revmatologického ústavu trochu přecenili. Pacienti ve výkonném výboru přes velký elán, snahu i pracovní nasazení sami chod RL nezvládali.

Jáchymov, Revmatolog. konference 2011



Chybělo jim technické vybavení (např. počítač), též zdravotní dispozice, a také zkušenost a síla potýkat se s pasivním přístupem většiny členů. Po šesti letech proto RL téměř zanikla. O oprávněnosti existence této pacientské organizace však nebylo pochyb.

Proto se několik pracovníků RÚ rozhodlo pro daleko výraznější a aktivnější pomoc.
Díky iniciativě zejména vrchní sestry Jany Korandové a ředitele RÚ Prof. MUDr. Karla Pavelky byla v roce 1997 uspořádána v Revmatologickém ústavu Valná hromada RL, která zvolila za předsedu Prof. MUDr Roberta Bardfelda CSc.
Díky aktivní spolupráci zdravotníků a sponzorů se mohl uskutečnit evropský projekt Pacient partnerem, v jehož rámci pak několik let probíhala praktická zdravotnická školení pacientů, kde získávali základní informace o tom, jak funguje pohybový aparát, co se v něm děje, když nás postihne artritida a jak tuto nemoc vlastní aktivitou pozitivně ovlivnit.
V roce 1998 se vedení RL prvně dozvědělo o možnosti žádat Ministerstvo zdravotnictví o granty, které se od té doby podávají pravidelně.
Rok 2000 začal ve znamení celosvětové akce „Dekáda kostí a kloubů“. Proběhlo několik tiskovek, díky kterým bylo naše sdružení propagováno v tisku. Zásluhou akcí pořádaných v rámci tohoto projektu a jejich publicitě vzrostl zájem o problematiku revmatických onemocnění i o náš spolek, a tak se velmi zvýšil počet našich členů.
V této době vedou Revma Ligu postupně manželé Doc. Ing. Jiřina Janatková a Ing. Jan Janatka.
Sdružení pořádá rekondiční pobyty a začínají se zakládat jednotlivé regionální kluby po celé republice, které krom pravidelných členských aktivit a schůzek pořádají pro veřejnost regionální říjnové Světové dny revmatismu.

Od roku 2012, kdy nás opustila Doc. Jiřina Janatková a její manžel byl v té době již vážně nemocen, Revma Ligu vedla její místopředsedkyně a vedoucí ostravského klubu Renáta Hrbotická.
Roku 2014 je zvolena předsedkyní Edita Müllerová s cílem rozšířit aktivity spolku a prosadit úhradu biologické léčby pro pacienty ve střední závažnosti revmatoidní artritidy. Tohoto velkého úspěchu je dosaženo v roce 2019. Nová doba přináší výrazné možnosti prezentace i propojování lidí přes internet a Revma Liga nezůstala stranou. Webové stránky se podařilo zatraktivnit a průběžně aktualizovat, stranou nezůstaly ani sociální sítě, díky kterým je Revma Liga aktivně s pacienty s revmatismem v kontaktu. V roce 2018 nastartoval projekt Revma výzva, jejímž cílem bylo přiblížit revma zdravé populaci pomocí rukavice simulující omezenou hybnost revmatika. Kampaň proběhla v médiích, byla natočena videa s herci a významnými osobnostmi veřejného života. V rámci kampaně Revma v pohybu, která motivuje nemocné k chůzi, prošli revmatici díky sbíraným kilometrů napříč republikou. Průběžně vznikly brožury např. o postupech léčby, systémové sklerodermii, totální endoprotéze kyčle, Kloubíci vydali příběh pro děti s JIA Žirafa Amálka. Úspěšně odstartovaly v některých klubech také workshopy. Ty byly kvůli společenské situaci s covidem-19 na čas přerušeny. Vedení RL proto přešlo v roce 2020 k přesunu aktivit na internet, kde v současnosti průběžně probíhají webináře na různá zdravotní témata.
Po celou dobu trvání je Revma Liga pacientským sdružením, které své členy sdružuje, vzdělává, motivuje, bojuje za lepší životní podmínky revmatiků, pořádá rehabilitační kurzy a pobyty, udržuje mezinárodní spolupráci s podobně zaměřenými organizacemi, účastní se sjezdů revmatologů.

Záběr je široký, nelze zde vyjmenovat veškeré aktivity, které se během let podařilo uskutečnit. Musíme zmínit, že vše, co se během let podařilo našemu spolku naplnit, je výsledkem zápalu, ochoty, zodpovědnosti i nezměrnému úsilí lidí, kteří se do jeho činnosti v průběhu celých třiceti let zapojili. Někdo setrval roky, někdo jen krátce, ale každému jednotlivě patří velký dík a těm, kteří již nejsou mezi námi i tichá vzpomínka.

... pokračování v dalším čísle o klubech a osobnostech Revma Ligy ČR

Zdroj: J. Janatková - Historie RL 1991 - 2001

Text: Redakce

Setkání v Parlamentu ČR u příl. 25. jubilea RL

Schůze delegátů RL 2012

Whole 30

Navazujeme na listopadové číslo Revmatika, kde jsme začali se seriálem o vlivu stravy na střevní mikrobiom a možnosti ovlivnit tak průběh autoimunitního onemocnění.
Dnes si představíme stravovací program, který se doporučuje jako úvodní fáze při změně stravy. Na tomto místě je třeba upozornit, že se jedná o obecné doporučení a nepřihlíží k individuálnímu zdravotnímu stavu. Vždy je třeba dát na vlastní rozum, znalost svého organismu, případnou konzultaci s lékařem!

Co je to Whole30?

Whole30 je stravovací program, který je vyčleněný na dobu 30 dní. Dá se přeložit jako „celých 30“ dní. Po dobu těchto dnů z jídelníčku vyřadíte všechny obiloviny, pseudoobiloviny, cukr, alkohol, tabákové výrobky, mléčné výrobky a většinu luštěnin.
Jídlo si sestavujete z masa, ryb a mořských plodů, zeleniny, ovoce, ořechů a semínek, hrachu a zelených fazolek, octů bez přidaného cukru.
Cílem je stravovat se jen 3x denně. Neměli byste svačit. Jedině pokud máte opravdový hlad a snědli byste klidně brokolici nebo vajíčka. Pokud by vaše chutě vedly jiným směrem, tak vás pravděpodobně jen honí mlsná. Během programu je zakázáno si z povolených potravin připravovat jakékoliv dezerty.

Co je cílem Whole30?

- zbavit se závislosti na cukru,
- odhlalení možných alergií na potraviny, které během programu vyřadíte,
- zbavení se kožních problémů,
- zlepšení spánku,
- navýšení energie,
- zlepšit trávení,
- podpořit správné vylučování hormonů,
- minimalizovat zánět v těle,
- podpořit zdravé fungování imunitního systému,
- naučit se jíst opravdové jídlo.

Na jaké nemoci může pomoci?

...vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, diabetes, astma, alergie, infekce vedlejších nosních dutin, kopřivka, onemocnění kůže, endometrióza, neplodnost, migrény, deprese, bipolární porucha, pálení žáhy, artritida, bolest kloubů, dysfunkce štítné žlázy, chronický únavový syndrom, lupus, syndrom propustného střeva, Crohnova nemoc, dráždivý tračník, celiakie, divertikulitida, ulcerózní kolitida...

Měsíc na Whole30 slouží jako restart, během kterého se tělo vzpamatuje a naučí se říkat si, kolik doopravdy potřebujete jídla.

Opětovné zavádění potravin
Whole30 by nebyl celý bez opětovného zavádění potravin potenciálně problematických. Po uběhnutí 30 dní je na řadě zavádění do jídelníčku obilnin, mléčných výrobků, alkoholu a luštěnin. Jednotlivé potraviny se zařazují postupně. Takže zařadíte například z mléčných výrobků kefír, jogurt nebo smetanu. Pak čekáte následující dny, jak vaše tělo na tyto potraviny reaguje. Cílem je nemixovat dohromady více zástupců jednotlivých skupin jídel. **Během zavádění potravin se dále stravujete stejně jako na Whole30.** Ve dnech, kdy pozorujete reakce, jíte také podle Whole30, abyste měli přesnou představu o tom, co vám dělá špatně. Například se rozhodnete jako první testovat lepek. Koupíte si chleba. Dáte si jej na snídani k míchaným vajíčkům a večer třeba se sádlem. Oběd si uděláte podle pravidel Whole30. Další dny, kdy pozorujete reakce na lepek v chlebu obsažený se stravujete plně podle Whole30. Tudíž teď už bez chleba.

Po dvou dnech zhodnotíte, jak na danou skupinu potravin reagujete a přecházíte se zařazováním další. Předchozí vyzkoušenou potravinu opět vyřadíte, abyste splnili pravidlo zkoušení reakcí na danou skupinu potravin. Takto postupujete, dokud nevyzkoušíte všechny problematické potraviny. Během zavádění potravin se může objevit bolest hlavy, bolest a křeče v žaludku, průjem, ospalost, podrážděnost, ranní buzení s pocitem, že jste si přes noc neodpočinuli a cítíte se stále unavení, může se objevit vyrážka nebo ekzém. Příznaků může být mnoho a mohou se u jednotlivců lišit.
Pak je již jen na vás, jak s danými zkušenostmi naložíte a zda se vám některé potraviny vyplatí z jídelníčku vyřadit natrvalo.

Jídelníček na Whole30

Pravděpodobně si říkáte, co se tedy jí, když se skoro nic nemůže?

Je to jednoduché. Talíř se skládá z masa a zeleniny. Ráno se může maso obměnit za vejce na různý způsob se zeleninou a večeře za hustou polévku plnou zeleniny. Porce se dělají velké. Vzorový jídelníček Whole30 doporučuje zhruba dvě porce ovoce denně, a to jako součast jídla, ne samostatně jako dezert nebo svačinu. Nicméně, opět je to „jen“ doporučení. Množství sacharidů v jídle není v kontextu Whole30 směrodatné.

K bližšímu seznámení se s tímto programem doporučujeme stránky Lucky Grusové, kde můžete načerpat různé recepty, aby úprava masa i zeleniny byla lahodná pro ústa i oko:
https://paleosnadno.cz/whole-30/moje-whole-30/

Recepty dle pravidel Whole30 můžou posloužit jako inspirace k běžného jídelníčku i lidem, kteří tento program nebudou striktně dodržovat.

Zdroj: https://paleosnadno.cz
https://vyzivovo.cz/whole30/

Text: redakce

Marie Zuzáková - předsedkyně klubu Tábor

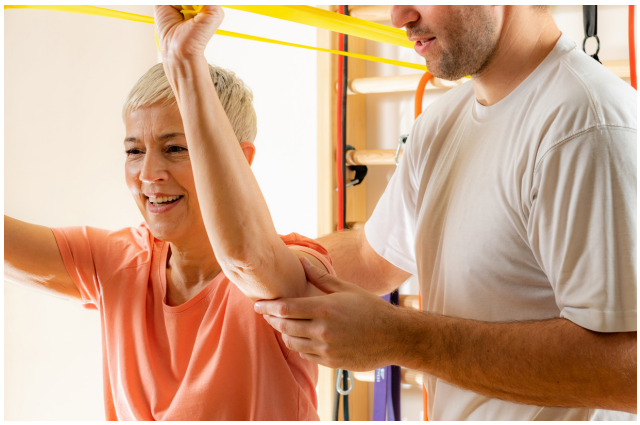
Pokračujeme v sérii rozhovorů s předsedkyněmi klubů a skupin...

Jak dlouho funguje váš klub?
Klub byl založen v roce 2002.

Jaká byla Vaše osobní motivace stát se předsedkyní klubu?
Velkou motivací k založení klubu v Táboře bylo setkání se členkami z RL České Budějovice. Osobní motivací bylo pomáhat nemocným s revmatickým onemocněním, aby získali co nejvíce informací o tomto onemocnění, léčbě a jak se zapojit do běžného života. Získat sebevědomí i nová přátelství.

Máte také nějaké revmatické onemocnění?
Revmatické onemocnění nemám. Jsem zdravotní sestra.

Činností pro klub se zabýváte ve volném čase. Co vlastně obnáší tato práce?
Především přípravu schůzek, ergoterapií, zájezdů, rekondičního pobytu, sportovních aktivit, kulturních akcí. Ale také administrativu a účetnictví.



Přibližte nám, prosím, jakými aktivitami se v klubu zabýváte.
Pravidelné schůzky s programem, ergoterapie, vzdělávání, tématické zájezdy, krátkodobé rekondiční pobyty, turnaje v petanque, bowlingu, Sportovní hry seniorů, cvičení, plavání, návštěvy solné jeskyně, kulturních divadelních akcí, Seniorské hrátky. Pořádáme letní posezení a vánoční večírek.

Máte nějaké vize do budoucnosti, kam klub směřovat, čeho byste chtěli s kolegy dosáhnout?
Zlepšování životních podmínek osob s revmatickým onemocněním, sdružovat členy, jejich rodinné příslušníky za účelem vzájemných aktivit a získání informací. Navazovat spolupráci v oblasti zdravotní a sociální za účelem zajištění komplexní péče.

Se členy klubu jste v pravidelném kontaktu. Co myslíte, že je pro ně největší motivace být součástí RL?
Revma Liga pomáhá členům zapojit se do běžného života. Získávají nové informace v oblasti zdravotní i sociální, jsou součástí přátelského kolektivu a navazují nová přátelství.

Děkujeme za rozhovor!

Katka Bisová, Iveta Bažantová - skupina Kloubíci

Jak dlouho funguje váše skupina?
Pod záštitou Revma Ligy fungujeme čtvrtým rokem.

Jaká byla vaše osobní motivace ujmout se vedení?
Onemocnění našich dětí. Nyní 19tiletý Matyáš onemocněl, když mu nebyl ještě ani celý rok a 14tiletý Matěj onemocněl ve 3 letech. Chtěly jsme zvýšit povědomí o této nemoci a předávát si vzájemně informace s ostatními rodinami dětí s JIA.

Činností pro Kloubíky se zabýváte ve volném čase. Dá se to spolu s péčí o malého revmatika, rodinu a zaměstnáním zvládnout?
Zvládnout se dá vše. Neznáme slovo nejde to!

Přibližte nám, prosím, jakými aktivitami se ve skupině zabýváte.
Pořádáme víkendové rehabilitační a edukační pobyty pro děti s JIA a jejich rodiny v dětské léčebně Dr. L. Filipa v Poděbradech, která má s juvenilní idiopatickou artritidou dlouholetou praxi. A pak také různé jednodenní akce. Z našeho hlediska je velkým přínosem osobní setkání dětí s JIA a jejich rodin.

Máte nějaké vize do budoucnosti, kam Kloubíky směřovat, čeho byste chtěly dosáhnout?
Chceme dosáhnout ucelených informací o JIA, vytvořit informační brožury pro rodiče a také pro předškolní a školní zařízení. Dále také zvýšit počet aktivních členů skupiny Kloubíci a osobních setkání. Rozhodně nechceme zůstat jenom u komunikace na našich facebookových stránkách. Největším cílem a přáním nás obou je získat finance a uspořádat ozdravný pobyt u moře pro děti s JIA a jejich rodiny.

Děkujeme za rozhovor!

Revmatickými nemocemi netrpí jen dospělí. Postiženy mohou být také děti, a to i ty nejmenší. Juvenilní revmatoidní artritidou (JIA) trpí přibližně 30–150 na 100 000 dětí ve věku do 16 let.

Onemocnění juvenilní idiopatickou artritidou je velmi agresivní nemocí, u níž dochází k poškození kloubů. Zároveň může mít tato nemoc vážný dopad na růst a vývoj kostí. Existuje několik podtypů této choroby, které jsou rozdělené jednak podle počtu postižených kloubů, jednak podle přítomnosti dalších přidružených projevů (např. horečky).

Melatonin - hormon "Drákula"

Bdění během dne, kdy je světlo a spaní v noci, když je tma, je přirozenou součástí lidského života. Teprve nedávno vědci začali chápat střídající se cyklus spánku a bdění a souvislost s denním světlem a temnotou.

Co je melatonin?

Melatonin je hormon, který se přirozeně nachází v našem těle. Organismus ho vylučuje kvůli tomu, že je potřebný k regulaci spánkového cyklu. U lidí představuje cyklus spánku a bdění průměrně 8 hodin nočního spánku a 16 hodin denní aktivity. Endogenní uvolňování melatoninu je řízeno denním světlem. Produkce melatoninu se zvyšuje každý večer (jako reakce na tmu), přičemž vrcholí mezi 23 hodinou večer a 3 hodinou nad ránem. Hladina melatoninu v noci je zhruba 10x vyšší než v průběhu dne. Vzestup a pokles hladin endogenního melatoninu signalizuje spánek a probuzení, známé také jako cirkadiánní rytmus.

Škodlivá elektronika

Světlo vyzařované elektronickými zařízeními během noci blokuje přirozenou produkci melatoninu. Výzkumníci zjistili, že toto světlo způsobuje poruchy spánku u lidí, kteří používají elektroniku před spaním.
Pokud jste vystavováni přílišnému osvětlení po setmění, hladina melatoninu ve vašem těle je snížena. To může vést k potížím s usnutím. Elektronická zařízení, která vyzařují světlo (jako jsou televize, notebooky, smartphony a tablety) se často nacházejí v ložnici, nebo se používají po tmě. Měli bychom zajistit, abychom před spaním nepoužívali elektroniku (včetně televizorů) a vyhnuli se používání zařízení vyzařujících modré světlo alespoň 1 hodinu před spaním.

V létě, kdy jsou delší dny a kratší noci, se snižuje i produkce melatoninu. Naopak v zimě se melatonin vylučuje ve zvýšených množstvích. Světlo v noci (například ze smartphonů nebo televizoru) výrazně blokuje produkci melatoninu a může vést k poruchám spánku. U starších lidí také pozorujeme snížené hladiny tohoto hormonu, protože věkem je přirozeně potlačena produkce nočního melatoninu. Toto může přispět k problému nespavosti a dřívějšího probouzení se u starších lidí.

Melatonin jako obrana

Dostatek melatoninu nás ochraňuje před rakovinou, viry a bakteriemi a před poruchami imunitního systému.
Jeho nedostatek se neprojeví na organismu hned, ale časem může vyvolat různé zdravotní problémy.

Dodržujme tedy tyto základní doporučení:

- 1-2 hodiny před spaním nekoukat do telefou, pc
- nesvítit LED žárovkami
- večer používat na mobilu červený filtr
- spát v co největší tmě - používat zatemňovací závěsy
- spát 7 - 9 hodin denně

Zdroj: https://bioporadce.cz/melatonin/
Reportáž A dost!

Text: redakce

Od tenisu ke psaní

Anglická spisovatelka Alice Peterson. Dříve nadějná tenistka, kterou revmatoidní artritida sice odvedla od oblíbeného sportu, ale přivedla ke psaní.

Život se Alici Petersonové změnil v 18ti letech, kdy ji začaly velmi bolet ruce. Netrvalo dlouho a vyslechla si diagnózu revmatoidní artritida. "Zpětně si uvědomuji, že jsem měla štěstí, že moje diagnóza byla stanovena tak rychle, ale v té době se mi to zdálo být celý život," vzpomíná si Alice. "I když se mi ulevilo, že jsem věděla, co mi je, nevěděla jsem, co ta diagnóza znamená. Předpokládala jsem, že dostanu nějaké léky a vrátím se k normálu."
V té době byl její láskou tenis, kterému se věnovala profesionálně. Svými výsledky se blížila k mezinárodnímu úspěchu, a tak byla najednou artritida velice hořkou pilulkou, kterou musela spolknout.
"Můj lékař mi hned na začátku naznačil, že to může být revmatoidní artritida, a moje odpověď tehdy byla: ale artritida je nemoc starého člověka! Během tří měsíců výsledky testů potvrdily jeho podezření. Můj revmatolog byl laskavý, ohleduplný... Ale přesto pro mě byla velká rána, když mi řekl, že na RA není žádný definitivní lék, který by ji vyléčil."
Alici byly nasazeny steroidy, léky proti bolesti, metotrexát, nicméně se zdálo, že nic z toho nepomáhá a nemoc se zhoršuje. "Každý kloub byl postižený, bolest byla nepředstavitelná." říká.
Místo toho, aby se přestěhovala do USA na tenisovou univerzitu, začala studovat na univerzitě v Bristolu historii umění. "Jít na univerzitu byla výzva," vzpomíná. "Svoji nemoc jsem se snažila skrývat. Život se ale stal mnohem jednodušší, když jsem získala odvahu o své nemoci mluvit s přáteli a čelit tomu, co se se mnou děje."
Po absolvování univerzity - s prvotřídním vyznamenáním, měla již Alice po operaci kotníků a kolen.

"Navazující pracovní život byl často přerušován chirurgickými výkony, protože artritida byla agresivní," vysvětluje Alice. "Byly to temné časy, kdy jsem nechtěla pokračovat. Cítila jsem, že už mě artritida nikdy neopustí. Moje rodina byla nejúžasnější na celém světě. Moji rodiče mě milují, jsou tak silní a tolerantní ... Nedovedu si představit, jak to zvládají lidé, kteří nemají takovou podporu."

Život se změnil, když se Alice zotavovala z operace v domě svých rodičů ve Winchestru. "Přišel nás navštívit rodinný přítel, a když se mě zeptal, jak se mám, namísto toho, abych se tvářila statečně, řekla jsem pravdu. Navrhl mi, že by mi mohlo prospět psát si své pocity, zmařené sny, smutek, ztracené životní plány a moje obavy z budoucnosti. Pustila jsem se do toho a poslala mu první kapitolou. Byl to nový začátek. S jeho povzbuzením jsem brzy dokončila celou knihu, kterou navrhoval, abych se pokusila zveřejnit. Samozřejmě, že to nebylo snadné, musela jsem to přepsat, aby se stala přijatelnou pro široké publikum. Pak jsem si našla agenta, který v roce 1999 zajistil vydání mé první knihy.
Během psaní své autobiografie byl Alici nasazen biologický lék anti-TNF, který jí zdravotně velmi pomohl.
Alice nyní píše beletrii. Její romány jsou často o postižení či nemoci, ale hrdinové vítězí nad nepřízní osudu. Od roku 1999 má již několik publikovaných knih. "Když jsem ve stresu, tak se mi revmatoidní artritida připomíná, ale z velké části jsem bez bolesti," říká. "Přijala jsem, že už nikdy nebudu hrát tenis, ale plavu a chodím se svým psem panem Darcym. Mým snem již není vyhrávat tenisové turnaje, ale sen o životě bez bolestí a času stráveném s rodinou a přáteli."

Rádi byste si od této spisovatelky něco přečetli? Je to možné. Více v následujícím knižním tipu.

Zdroj: https://www.alicepeterson.co.uk/

Text: redakce

Píseň zítřka

Největšího úspěchu dosáhla spisovatelka Alice Peterson románem Píseň zítřka, který vyšel i u nás.

Román je inspirován skutečným životním příběhem zpěvačky Alice Martineau. Kniha popisuje její nesnadnou cestu, kdy se za podpory milovaných snaží stát i přes své omezení zpěvačkou. Bojuje totiž s omezující a život ohrožující cystickou fibrózou, zkráceně CF. Téma CF je emotivně a upřímně zpracováno, i když s jistou lehkostí, jinak by se jednalo o depresivní četbu. Autorce se odlehčeným a přesto upřímným způsobem podařilo přiblížit každodenní houževnatý boj o život. Díky několika úhlům pohledu můžete snadněji nahlédnout do života těch, kteří berou každý den jako dar, a lépe pochopit, co všechno prožívají a jak těžké je někdy žít...
Alicin příběh patří mezi ty, na které nezapomenete. Je hodnotný, plný touhy žít. Výrazný svou upřímností a lidskostí. A především vás vezme za srdce.

Anotace:

Tom se do Alice zamiloval hned, jakmile ji uviděl. Brzy zjistil, že život po jejím boku nebude jednoduchý, ale Alice je pro něj vším, odpovědí na každou podělanou otázku jeho života, na všechno. Takže se kousne.
Alice je podle některých perfektní, ale sama dobře ví, že její život je komplikovaný a má své temné stránky. A jediné, co od něj sama chce, je zpívat. Takže přes všechny klacky, které jí okolí hází pod nohy, jednoho dne dospěje k okamžiku, kdy se zvysoka vykašle na všechny, kteří jí říkají, co a jak a kdy má dělat. Prostě půjde za svým snem a dál se uvidí...

Zdroj: www.svet-mezi-radky.cz

Text: redakce

Křehká velikonoční krása z Domažlic

V naší domažlické skupině Revma Ligy máme moc šikovnou členku Emílii Bočanovou, která už léta maluje kouzelné kraslice. Svůj um si navíc nenechává pro sebe, a když se začnou blížit Velikonoce, můžeme ji vidět při práci na různých předváděcích akcích, kde zájemcům ráda ukáže svoji techniku a umožní jim i namalovat si svoje vajíčko. Jeden termín si vždy vyhrazuje i pro naši místní Revma Ligu.
Už jako dítě malovala Emilka s tatínkem vařená vajíčka pro přátele a koledníky. Těm však začalo být líto krásně malovaná vejce rozbíjet, a tak to byli oni, kdo ji přiměli malovat jen vajíčka vyfouknutá. Maluje je dodnes a svoje umění za ta léta dovedla k dokonalosti. Od mládí ji však také trápí RA, která ráda postihuje všechny klouby, ruce a prsty nevyjímaje. Ne vždy se jí proto malovalo snadno, byly časy, kdy jí kraslice i malovací násady padaly z rukou. Vždy však tyto problémy překonala, a jak říká, má v plánu namalovat ještě hodně kraslic pro radost sobě i ostatním.
Zeptala jsem se Emilky, jestli má ponětí, kolik kraslic už za ta léta mohla namalovat. A protože vím, že nemaluje jen vejce slepičí, zajímalo mě také, jaké bylo to největší:
„Kolik kraslic jsem doposud namalovala spočítáno samozřejmě nemám. Byly ale doby, kdy jsem namalovala více než 1000 vajec za sezonu. Začínala jsem s tím už v lednu. Teď už maluji méně. Největší vejce má samozřejmě pštros a i o ně je docela zájem. Takové vejce pak obvykle maluji 6-7 hodin.
Loňské velikonoce nám bohužel zkazil Covid, všechny předváděcí akce musely být zrušeny. Tak musíme doufat, že bude brzy možné se nad vajíčky opět setkávat.“
Tak až někdy v lepších časech zabloudíte na Domažlicko, přijďte si s námi zkusit nějaké to vajíčko namalovat!

A. Slámová (a E. Bočanová)
Foto: Archív E. Bočanové

Skořápky z vajec

Období Velikonoc je obdobím vajec. Skořápky z nich lze využít na mnoho způsobů.

Prevence a léčba osteoporózy

Skořápky díky vysokému obsahu vápníku svědčí lidským kostem, které pomáhá udržet pevné a zdravé. Kromě toho obsahují také velmi hodnotné stopové prvky, jako je jód, železo, měď, zinek, kobalt, mangan či fosfor, který je nezbytný nejen pro stavbu kostí a zubů, ale zejména pro nervovou činnost. Je samozřejmě jasné, že skořápky nelze pojídat jen tak.

Začněte si prášek z vaječných skořápek připravovat doma. Budete potřebovat skořápky z alespoň 12 vajec – pokud možno z domácí produkce nebo biochovu. Odstraňte razítka a nečistoty a důkladně je omyjte. Pak je narovnejte do trouby a pražte – ideálně 15 minut při 180 °C. Skořápky tak zbavíte bakterií a zároveň je zkřehčíte. Poté skořápky nasypte do mlýnku, mixéru či hmoždířě a rozemelte. Vzniklou drť prosijte přes jemné sítko. Uchováváme v dobře uzavíratelné nádobě. Rozdrcené skořápky můžete přidávat do svého oblíbeného nápoje či smíchat s jídlem. Prášek je ale nutné brát s potravinami, které neobsahují tuk, například med, suchý chléb a podobně, protože tuky by mohly minerály v prášku proměnit na nestravitelná vápenatá mýdla.

Výtvarná činnost

Čisté vymyté skořápky můžeme využít k dekoraci lahve. Je vhodné využít černou lahev k lepšímu kontrastu. Přilepíme příslušným lepidlem či tavnou pistolí.

Dekorace

Do skořápky na vlký ubrousek vysejeme travní semeno či řeřichu a máme domácí minizahrádku...

Nebo je využijeme k výrobě velikonočního věnce...

Zdroj: www.mujplan.cz, www.babinet.cz, zeny.iprima.cz

Přílohy známé, ale přece trochu jinak

ŠPAGETY

Cukety oloupeme a podélně nakrájíme přibližně do tvaru špaget. Na pánvičce na trošce oleje rychle podusíme do změknutí a podáváme se svou oblíbenou omáčkou. Rychlovka!

RÝŽE

Růžičky syrového květáku zbavené tvrdých košťálů rozmixujeme v mixeru na drobno, velikost kousků by měla připomínat rýži. Na oleji osmažíme dozlatova nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme květák, sůl. Můžeme dochutit a obarvit kurkumou. Pět minut na ohni promícháváme do změknutí. Superrychlé a v ledničce vydrží do zásoby i více dní.

HRANOLKY

Mrkev a celer očistíme, oloupeme a nakrájíme na větší hranolky. Dáme na plech vyložený pečícím papírem, zlehka osolíme, pokapeme a promícháme s olejem, můžeme přidat i koření dle své chuti a pečeme 20 minut na 200 stupňů. S plátkem masa a dipem - mňamka!

KNEDLÍKY

Nastrouháme oloupanou bulvu celeru. Nastrouhaný celer povaříme v osolené vodě cca 10 minut. Slijeme a pečlivě vymačkáme. Po vychladutí smícháme s 1 lžicí psyllia, 3 vejci a troškou soli. Řidší těsto rozetřeme na plech vyložený pečícím papírem. Dáme péct na 20 minut do trouby vyhřáté na 180°C. Podáváme například s dozlatova upečenou kachnou se zelím.

Můj příběh obyčejného stárnutí s revmatickou chorobou

... tak znělo zadání eseje mezinárodní soutěže Edgar Stene Prize roku 2013. Uveřejňujeme jednu z esejí z národního kola.

Jmenuji se Josef Máslo, narodil jsem se ve znamení Ryb v roce 1943 a již padesát let se potýkám s Bechtěrevovou nemocí.
Když se mi dostalo do ruky zadání této literární soutěže, podivil jsem se. Kdo asi bude mít zájem přečíst si esej o stáří a nemocech? Čtenář si raději přečte něco zajímavějšího, něco optimistického, třeba něco o mládí, kráse, lásce, prostě o něčem, co mu nabije baterky. To byla moje první reakce. Asi po měsíci jsem se k tématu vrátil a začal se na věc dívat z jiného úhlu. Přispěla k tomu návštěva lékaře, který chtěl vědět, jak dlouho už marodím. Po chvilce počítání jsem došel k číslu 50. Padesát let s Bechtěrevem a přitom sedmdesátka na krku. Skutečně zajímavé výročí, i když nevím, zda se to patří oslavovat. Obě moje kulatá výročí si žádají hlubší zamyšlení o tom, co život dal a vzal a určitě není od věci podělit se s ostatními se svým příběhem, i když předesílám, že žádný zázračný recept na to, jak se poprat s Bechtěrevem, nemám. Nemoc propukla na vojně, když mě bylo 19 a projevovala se občasnými silnými bolestmi v zádech. Vojenský lékař mě ocejchoval jako simulanta a spolu s dalšími „simulanty“ jsme po ranní rozcvičce dostali nášup v podobě oběhnutí dalšího kolečka okolo hřiště. Když jsem protrpěl dva roky vojny a přišel do civilu, bolesti nepřestávaly. Vyvrcholení přišlo v podobě zánětu kyčlí, kdy mě klouby za krutých bolestí ztuhly téměř do pravého úhlu. Do nemocnice jsem se dostal až po dvou dnech trápení, a to na ortopedickou kliniku. Tam mě „léčili“ klidem na lůžku, antibiotiky, dietou a pomocí závaží mi natahovali nohy. Přes zákaz lékařů jsem s berlemi běhal po parku a kyčle jsem rozcvičil tak, že jsem mohl za týden odejít již bez berlí. Diagnózu jsem se nedozvěděl, a tehdy mi to nevadilo. Byl jsem rád, že „už zase skáču přes kaluže“.

V následujících letech se střídaly období pohody a chronických bolestí, zánětů močových cest, zánětů spojivek a duhovky, a až po šesti letech jsem se dostal k tomu správnému lékaři – k revmatologovi, který konečně stanovil diagnózu – Morbus Bechtěrev st. IV. a já jsem se začal léčit. Antirevmatika, cvičení a téměř každoroční lázeňská léčba. S jistotou mohu dnes říci, že právě díky lázním jsem si udržel relativní pohyblivost až do odchodu do starobního důchodu a celou dobu jsem mohl být zaměstnán na plný úvazek. Poznal jsem na desatero lázní a v nich spoustu přátel s podobným postižením.
Při kontaktech s pacienty v lázních jsem zjistil, že existují dva druhy bechtěreviků. První skupina jsou pesimisté, utrápení, lítostiví, škarohlídi, neustále si na něco stěžují, od svého okolí vyžadují ohledy, za svou nemoc obviňují celý svět, špatnou náladou jsou schopni nakazit okolí – často končí jako opilci samotáři. Druzí svůj handicap nesou jakoby lehce. Jsou to optimisté, kamarádští, veselí, aktivní, pracovití, obětaví. Jejich heslem je - „co mě nezabije, to mě posílí“. Jsem si jist, že tento přístup k nemoci pomáhá pacientům prožít spokojený plnohodnotný život, být užiteční a přátelští. Zde platí rčení mojí babičky : „Veselá mysl - půl zdraví“. Musím se přiznat, že když jsem se dozvěděl, že mám „nevyléčitelnou“ chorobu, která se bude stářím postupně zhoršovat, optimismu mi to nepřidalo. Proč to pane Bože postihlo právě mě? Neskončím nakonec na vozíku? Tyto otázky mě trápily. V té době jsem byl krátce ženatý, narodil se nám první syn a já jsem začínal s přestavbou domku po rodičích. Nejspíš to byla snaha zajistit bydlení pro rodinu, která jakoby zatlačila do pozadí moje zdravotní problémy.
Dnes se ohlížím zpátky a v souvislosti s přicházející sedmdesátkou bilancuji. Jak by se asi vyvíjel můj život, kdybych byl zdravý? Měl bych to pochopení a úctu k životu jako mám teď? Uměl bych si vážit každodenních malých radostí, které život přináší?

Uměl bych vnímat všední krásu slunečního svitu, zelené trávy, rozkvetlého stromu, úsměvu na dětské tváři? Jsem si jist, že dlouholetá nemoc mě sice deformovala páteř a klouby, ale duši mi napravila. Zde by se hodilo heslo antických filozofů: „Per aspera ad astra – skrze trní ke hvězdám“. Mládí s jeho touhami, láskami a omyly už odnesl čas, střední věk se starostmi o rodinu a kariéru je také pryč, a co jsou to „radosti stáří“, teprve poznávám. Ke starým chorobám přibyly nové: prostata, osteoporóza, neuropatie, zhoršený sluch a zrak a v poslední době artróza v koleni, která mi znesnadňuje chůzi. Když na to myslím, jako bych slyšel moji babičku: "Špatně vidíš? To už jsi hochu viděl všechno, co jsi měl vidět. Špatně slyšíš - to už jsi asi slyšel všechno, co bylo potřeba. Špatně chodíš – to už jsi prošel všechny cesty, které jsi měl projít“.
Často v posledních letech vzpomínám na své nežijící rodiče a zvláště prarodiče, na jejich těžký život poznamenaný dvěma světovými válkami, nemocemi a existenčními starostmi. V duchu vidím jejich upracované mozolnaté ruce s vystouplými žílami a porovnávám jejich život se svým. Nevzpomínám si, že by si někdy stěžovali, litovali se, nebo nadávali na život. Proto se někdy stydím za některé své vrstevníky – zapšklé důchodce, kteří pořád proti něčemu protestují, reptají, nadávají a svými hůlkami a berlemi hrozí celému světu. Přemýšlím, jestli jsem během své životní cesty udělal všechno, co jsem udělat měl, jestli jsem naučil své syny všemu, co budou v životě potřebovat, co jim po mě zůstane a jaký odkaz jim zanechám, až jednou budu muset odejít. Říká se, že muž by měl v životě postavit dům, zasadit strom a zplodit syna. Toto mám splněno: Dům jsem postavil, vysadil jsem snad stovku stromů a bylo mi požehnáno dvěma syny, šesti vnoučaty a manželkou, která to se mnou táhne už téměř pětačtyřicet let. Moje nemoc mě „vychovala“ k tomu, abych byl vděčný za každý den bez bolesti i za každý nový docela obyčejný den. Tento pocit asi mladí a zdraví lidé nemají.
Ze zdravotních důvodů jsem musel zanechat řady zálib a koníčků mého mládí. Ve třiceti jsem přestal lézt po skalách, ve čtyřiceti jsem skončil s lyžováním, v padesáti s trampingem a vodáckou turistikou, v pětašedesáti s horskou turistikou, v osmašedesáti s bowlingem. Ale otázku, co všechno nemůžu si nechci pokládat. Důležitější je říci si, co všechno mohu a je toho opravdu hodně. V důchodu se určitě nenudím. Pěší turistiku nyní nahrazuji cyklistikou a svoji tělesnou schránku si udržuji pomocí pravidelného cvičení, plavání, saunování, otužování, rehabilitace a lázeňské léčby. Zvykl jsem si na každodenní manuální práci, která mě baví a udržuje v kondici. V kutilské dílně, kterou jsem si postavil a postupně vybavil, vyrábím a opravuji věci potřebné pro dům a zahradu. Práce kolem zahrady se mi stala dlouholetým koníčkem. Zaměřuji se hlavně na okrasnou a rekreační funkci zahrady, pěstuji také bonsaje a zabývám se i navrhováním zahrad. Denně si dopřávám půl hodinky meditace o samotě, nejraději ve ztichlé večerní zahradě pod mohutnou borovicí, kterou jsem vysadil před čtyřiceti lety, kdy se narodil můj první syn. Pravidelně, již třináct let se scházím s kroužkem přátel a studujeme spolu témata z filosofie, psychologie, historie, umění a kde se pokoušíme debatovat o otázkách, které nás zajímají. Snažím se být aktivním členem Klubu bechtěreviků o. s., kde působím od jeho založení.
Co říci závěrem o mé životní cestě, když ještě nejsem v cíli? Snad je na místě použít citát mého oblíbeného autora Antoina de Saint – Exupéryho: „Cenu má pouze cesta. Pouze ona trvá, kdežto cíl je jen iluze poutníka.....“

Bechtěrevova nemoc je chronické kloubní zánětlivé onemocnění, jehož projevem je tuhnutí kloubů. V těch dochází k nahrazování měkkých a pružných tkání tuhou tkání. Nejvíce postihuje kloub mezi křížovou kostí a pánví, dále pak klouby páteře. Nemoc se začíná projevovat mezi 18. a 30. rokem a postihuje většinou muže. Příznaky se rozvíjí pomalu, proto bývá Bechtěrevova nemoc diagnostikována později.

Plicník lékařský

je vytrvalá bylina, která je rozšířená v Evropě. V českých zemích se vesměs vyskytuje hojně v lesích a hájích od nížiny do podhůří.
Léčivé účinky plicníku jsou poměrně široké, ale jak už napovídá jeho rodový název, nejúčinnější je při problémech s dýchacími cestami.

Účinky

Tato bylina umí kupříkladu pomoci při bronchitidě, tedy zánětu průdušek. Díky tomu, že usnadňuje vykašlávání, ji můžete vyzkoušet i proti kašli. Kladně navíc působí na sliznice dýchacích cest, což platí rovněž pro trávící soustavu. Mezi další zajímavé účinky patří i podpora krevní srážlivosti či působení proti žaludečnímu krvácení.

Plicník působí také močopudně a svíravě, ačkoli ne v nějaké větší míře, a vhodný je také v případě průjmů. Rostlina kromě toho umožňuje zevní využití. Umí totiž velmi dobře pomoci s hojením tržných a řezných ran, a to i v případě jejich hnisání. Pozitivní vliv má rovněž na krvácející hemeroidy.

Užití

Plicník bývá někde používán jako jedna z přísad do salátů. Pokud tedy máte po ruce čerstvou nať, můžete také zkusit. Účinnější ovšem přeci jen bude ve formě čaje.

Plicník lékařský je léčivka z čeledi brutnákovitých. Jedná se přitom o menší bylinku, neboť dorůstá do výšky max. 30 až 35 cm. Disponuje přímou lodyhou a srstnatými, často skvrnitými listy. Jeho květy, jež se objevují od března do května, mají nejprve růžovou či červenou barvu, která se však po opylení mění na modrou či fialovou. Plodem je tvrdka. Rostlina obsahuje vitamin C, minerály (především vápenaté soli), slizy, saponiny, třísloviny, flavonoidy, alkaloidy, kyselinu křemičitou, organické kyseliny a další účinné látky.

Pěstování

Plicník lékařský si samozřejmě můžete vypěstovat na zahradě, neboť v našich podmínkách se mu daří. Rostlina vyžaduje polostín a výživnou a humózní půdu. Potřeba je rovněž pravidelná zálivka, protože půda by měla být neustále vlhká. Vzhledem k tomu, že se jedná o trvalku, po několika letech ji můžete rozmnožit dělením trsů, a to na jaře či na podzim.

Zdroj: https://www.bylinkovo.cz/plicnik-lekarsky/

Text: redakce

VÝZVA

Vážení čtenáři, jak jsme v tomto čísle již psali, Revma Liga ČR si letos připomíná 30 let od svého založení.

Obracíme se proto i na vás. Podělte se s námi o své fotky, vzpomínky, zážitky či osobnosti, které máte s Revma Ligou spojené.
Rozsah textu i jeho formu necháme na vás.

Své příspěvky nám, prosím, zašlete nejlépe do konce května na e-mail: newsletter@revmaliga.cz
Děkujeme!

Redakce:
Alena Slámová, Helena Havlíčková
newsletter@revmaliga.cz

Autoři článků:
Alena Slámová, Helena Havlíčková

Korekce:
Alena Slámová

Grafické zpracování:
Helena Havlíčková

Použité fotografie: archiv autorů, canva.com, www.ceskevelikonoce.cz, paleosnadno.cz,

Facebook: www.facebook.com/revmaliga
Twitter: @Revma_Liga
Instagram: @revmaligacz
YouTube: kanál Revma Liga
www.revmaliga.cz

Revma Liga Česká republika, z. s.
Revmatologický ústav
Na Slupi 450/4
128 50 Praha 2
IČ: 41193644