

# Revmatik

INFORMAČNÍ BULLETIN  
OBČASNÍK ČÍSLO 78

BŘEZEN 2024



**Revma Liga**  
Česká republika

Vážení přátelé, milí čtenáři,

březen za kamna vlezem, praví pranostika. Inu uvidíme, jak to letos vyjde, ale určitě se všichni už těšíme na jaro, kdy se vše probouzí k životu. I v Revma Lize se leccos nového probouzí. Největší očekávání nese projekt "Revma v klidu", jehož oficiální plakát najdete na straně 4. Více informací přineseme již ve speciálním dubnovém čísle Revmatika, kde Vám celý projekt blíže představíme. Revma v klidu startuje 10. 4. a pro členy Revma Ligy ČR bude ZDARMA!

V dubnu nás čeká také volba nového vedení Revma Ligy. O možnosti kandidovat a podílet se tak na rozvoji RL píše ve svém článku předsedkyně RL Edita Müllerová. V časopise opět najdete pravidelnou esej, zajímavé informace přináší také článek o kloubních výživách. Další články přináší rubrika Přírodní lékárna či Slavní nemocní.

Za příspěvek o rehabilitačním pobytu v Ostrově děkujeme paní Klausové. Rádi budeme podobné příspěvky s Vašimi zkušenostmi zveřejňovat, prosíme, zasílejte nám je na e-mail [newsletter@revmaliga.cz](mailto:newsletter@revmaliga.cz). Děkujeme!

Přejeme příjemné počtení!

Helena Havlíčková a Alena Slámová  
[newsletter@revmaliga.cz](mailto:newsletter@revmaliga.cz)



*Foto: M. Pospíšilová,, RL Pardubice*

Úvod .....	2
Obsah .....	3
Informujeme	
Revma v pohybu .....	4
Volby do vedení spolku .....	5
Slovníček pojmů .....	5
Revmaporadna .....	6
Workshopy .....	6
Poděkování .....	7
Pro zdraví a krásu	
Kloubní výživové doplňky .....	8
Rehabilitace	
Nemocnice Ostrov nad Ohří .....	10
Soutěž ESP	
Vyhlášení vítěze .....	12
Esej .....	12
Léčivá místa	
Andělská Hora .....	14
Přírodní lékárna	
Boswellia .....	15
Slavní nemocní	
Voskovec a Werich .....	16
Zprávy z klubů a skupin	
Tábor .....	17





**Revma Liga**

Česká republika

# Revma v klidu

## Cvičení z pohodlí domova

### Obsah kurzu

Kurz je pro členy Revma Liga ČR **zdarma!**

#### 12 cvičících videí

S fyzioterapeuty jsme připravili sérii cviků přímo pro vás, revmatiky.

#### 12 motivačních videí

Bez motivace, správné stravy a spánku to nepůjde. S tím vám pomůže psychoterapeut Martin Zikmund.

#### 12 výzev

Jednotlivé úkoly, které vám pomohou docílit lepší kvality života.



**Revma v klidu**

# revmavklidu.cz

Zlepšujeme kvalitu života revmatiků.

Za podpory



Partneři

česko.digital



### **VOLBY DO VEDENÍ RL ČR**

Spolek Revma Liga Česká republika je důležitou organizací v oblasti hájení oprávněných zájmů osob s revmatickými nemocemi v České republice. Předsedové spolku z minulých let se zasloužili o rozvoj a posílení vědeckého výzkumu, organizaci osvětových akcí a podporu pacientů s těmito nemocemi. Je důležité zajistit kontinuitu práce spolku a hledat nové možnosti, jak pomáhat pacientům a bojovat proti revmatismu.

Volby do vedení spolku Revma Liga Česká republika se uskuteční při jednání Shromáždění delegátů dne 27. 4. 2024 v Praze a mají klíčový význam pro naši budoucnost. Jejich výsledek ovlivní směřování činnosti spolku v dalších letech. Proto je důležité, aby se do voleb zapojili schopní a angažovaní kandidáti s jasnou vizí.

Pokud máte zájem stát se součástí vedení spolku Revma Liga Česká republika, neváhejte a přihlaste se, případně můžete zaslat svou nominaci.

Volené pozice:

Předseda, místopředseda, tři členové kontrolní komise.

Vaše nominace můžete zasílat na emailovou adresu [info@revmaliga.cz](mailto:info@revmaliga.cz) do 15. 3. 2024.

Volba člena spolku do volených orgánů spolku je podmíněna jeho předchozím vyjádřením souhlasu s výkonem této funkce a je dodržována zásada, že volení členové nejsou mezi sebou manžely, příbuznými v řadě přímé nebo sourozenci.

Kandidátům na předsedu / místopředsedu se doporučuje shrnutí představ o budoucí činnosti spolku Revma Liga Česká republika (každý kandidát by měl mít jasnou vizi dalšího rozvoje spolku a být ochoten se aktivně angažovat v jeho činnosti).

Těšíme se na zájem a účast kandidátů ve volbách!  
Edita Müllerová

### **SLOVNÍČEK POJMŮ BALNEOLOGIE**

Balneologie je nauka o léčivých vodách, lázních a jejich účincích na lidský organismus, zvláště s přihlédnutím k terapeutickým účelům.

V balneologii dělíme procedury podle podnětu, který se využívá - teplo, voda, elektrická energie, mechanické vlivy, záření, světlo a klima.

Balneologický efekt je pak lidově řečeno rozmočená kůže (nejčastěji známe rozmočené konečky prstů). Rozmočená kůže se roztáhne a může přijímat více látek z vody – v bazénu například jód, v přírodě toxiny sinic.

Docent Jan Špott (1813–1888) byl zakladatelem české balneologie. V roce 1837 promoval na pražské lékařské fakultě jako docent tělesné výchovy. Habilitoval z vodoléčitelství. Byl spoluzakladatelem Spolku českých lékařů a Časopisu lékařů českých. V roce 1848 byl členem Národní obrany a za svou účast na českém Repealu prošel rakouskými věznicemi. Publikoval práce o léčebném tělocviku i z dějin lékařství.

## REVMAPORADNA psychologická poradna

Byla vám diagnostikována systémová sklerodermie, myozitida nebo systémový lupus? Zhroutil se vám celý život? Máte pocit, že není cesty ven?

Revma Liga provozuje společně s partnery psychologickou poradnu pro pacienty se systémovou sklerodermií a myozitidou. Nově jsme od března 2024 rozšířili poradnu i pro pacienty se systémovým lupusem.

Jak poradna funguje?

1. Vyplníte registrační formulář na webu [www.revmaporadna.cz](http://www.revmaporadna.cz).
2. Do jednoho pracovního dne Vás bude kontaktovat sestřička a domluvíte si termín a formu konzultace (on-line nebo osobní konzultaci v Praze).
3. K dispozici Vám bude zkušená lékařka, psycholožka RNDr. MUDr. Mgr. Monika Červinková, Ph.D.



Vystudovala psychologii, medicínu a biologii. Působí jako psycholog.

**Využít můžete 3 - 4 konzultace ZDARMA.**  
**Revma si nevybírám, ale spolu to zvládneme.**

Texty: Michaela Linková

## WORKSHOPY Přehled plánovaných workshopů pro rok 2024

Workshopy jsou určeny nejen všem pacientům s revmatickým onemocněním, ale jsou také vhodné pro blízké nemocných.

Jak (z)vládnout svoji (ne)moc

13. 4. 2024

19. 10. 2024

Komunikace (ne)jen s lékařem

25. 5. 2024

16. 11. 2024

Podpůrné skupiny online:

Jak se nebát o své nemoci mluvit

27. 2. 2024

23. 4. 2024

28. 5. 2024 (tento termín je určen rodičům malých Kloubíků)

27. 8. 2024

26. 11. 2024

Rehabilitační workshop

8. 6. 2024

(určen pouze pacientům se systémovou sklerodermií a myozitidou)

**Workshopy jsou pro Vás pacienty a Vaše blízké ZDARMA.**

Detaily k workshopům najdete na našem webu, kde se také na nejbližší termíny můžete registrovat.

Sledujte náš web pro aktuální informace:  
<https://www.revmaliga.cz/workshopy/>



Foto z předešlých WS

### PODĚKOVÁNÍ ZA DLOUHOLETOU ČINNOST V REVMA LIZE ČR

**Marie Dědičová - silná osobnost, aktivistka a podporovatelka, která si získala srdce mnoha lidí ve spolku Revma Liga Česká republika se v roce 2023 rozhodla ukončit svou činnost předsedkyně klubu České Budějovice. Dovolte mi v pár řádcích rekapitulovat a projevit vděk za vše, co pro spolek Revma Liga ČR za svou éru vykonala.**

Marie je známá svou schopností argumentovat a vést konstruktivní debatu. Její přítomnost v debatách je vždy vítaná, neboť svým příkladem ukazuje, jak vyjádřit svůj názor a zároveň respektovat názory ostatních. Díky jejímu vedení se v Revma Lize Česká republika rozvinula kvalitní diskusní kultura, kde je prostor pro všechny a nese se na vlně vzájemném respektu.

Její účast v tomto spolku sahá až do roku 2010 a od té doby se nepřetržitě angažuje ve prospěch lidí trpících revmatickými onemocněními. Kromě svého aktivního zapojení do klubu České Budějovice, kde působila jako předsedkyně klubu, Marie Dědičová dlouhodobě zastávala významné funkce v centrále spolku Revma Liga Česká republika. Byla členkou představenstva spolku a stala se místopředsedkyní. Zaměřovala se na organizování rekondičních pobytů a podporu aktivního života pro pacienty s revmatismem a jejich rodinné příslušníky. Jejím osobním příkladem a motivací se mnoho lidí inspirovalo k aktivitě a zlepšování svého zdraví.

Marie Dědičová také spolupracovala s Českou asociací revmatických nemocí od roku 2011. Společně se podílela na organizaci a realizaci aktivit, které mají za cíl zlepšit život lidí s revmatismem. Její angažmá v této oblasti bylo neocenitelné a významné pro celou revmatickou komunitu.

Jako nedílná součást ediční činnosti spolku Revma Liga Česká republika se Marie podílela na tvorbě informačních brožur a bulletinu Revmatik. Její znalosti a zkušenosti přispěly k vytvoření kvalitních materiálů, které slouží pacientům a jejich rodinám jako cenný zdroj informací.



*Paní Marie Dědičová*

Marie Dědičová se také svého času přičinila o tvorbu a aktualizaci Stanov a Jednacího řádu spolku Revma Liga Česká republika. Tyto dokumenty jsou nezbytným základem pro organizaci a řízení činnosti spolku. Díky jejímu přínosu jsou tyto dokumenty v souladu s aktuálními potřebami členů spolku a přispívají k transparentnosti a efektivitě jeho činnosti.

Marie Dědičová je skutečnou oporou spolku Revma Liga Česká republika. Její neúnavná práce, nápady a angažovanost pomohly ve spolku vybudovat příjemné prostředí, kde se lidé s revmatickými onemocněními cítí podporováni a respektováni. Její vliv je cítit ve všech aspektech spolku, od diskusní kultury po tvorbu důležitých dokumentů.

Marie Dědičová je vzorem pro všechny členy Revma Ligy Česká republika. Její odhodlání, lidskost a schopnost argumentace jsou, a vždy byly, ve spolku velkým přínosem a inspirací pro všechny. Děkuji Marii za její přínos a doufám, že bude i nadále aktivně působit ve prospěch lidí s revmatickými onemocněním.

Edita Müllerová



### SLOŽENÍ VÝŽIVOVÝCH DOPLŇKŮ NA KLOUBY

Na trhu je velká škála výživových doplňků, které mají zlepšit stav kloubů. Obecně se tyto výrobky na klouby doporučují jako prevence a pomáhají většinou jen u lehkých degenerativních změn. Diskutabilní je jejich účinnost při zánětlivých nemocech kloubů. Zásadně se také liší složení výrobků. Jak se v tom vyznat a které konkrétní složky těchto potravinových doplňků mohou případně revmatikům ulevit od zánětu?

**Kloubní výživa se obvykle skládá z těchto základních složek, jejichž specifické účinky si dále blíže představíme:**

- 1) Kolagen
- 2) Glukosamin
- 3) Chondroitin
- 4) MSM
- 5) Ostatní složky - minerály (např. zinek) a vitamíny C a D a bylinné extrakty kurkumin či boswellia....

#### 1) KOLAGEN

Pružnost a pevnost, to jsou hlavní funkce, které kolagen v našem těle zajišťuje. Jedná se o bílkovinu, která tvoří strukturu kostí, vazů, šlach a chrupavek. Kolagen tvoří až 10 % celkové hmotnosti.

Existuje několik druhů kolagenu – v doplncích stravy se nejčastěji vyskytují typy I - IV. Typ I, představuje 90 % kolagenu v organismech, je přítomen v pokožce, šlachách, kostech a zubech. Typ II se vyskytuje v chrupavkách, typ III je obsažen v rychle rostoucích tkáních, hlavně v počátečních fázích hojení ran. Typ IV se vyskytuje v bazální membráně epitelů.

**Aby tělo dokázalo kolagen úspěšně vstřebat** a aby byla zaručena jeho efektivnost, je třeba kolagen upravit, **rozštěpit na malé molekuly**.



#### Rozlišujeme tři formy kolagenu:

- **Čistý (nativní) kolagen** je prostě základní verze kolagenu. Je, na rozdíl od kolagenního hydrolyzátu, ve vodě prakticky nerozpustný, **tělo ho nedokáže využít**, vstřebat.
- **Želatina** - denaturovaný kolagen – **má nízkou vstřebatelnost**, vzniká technologickou úpravou - varem.
- **Kolagenní peptidy** (hydrolyzovaný kolagen) jsou fragmenty nativního čistého kolagenu. Jde o stokrát menší molekulu kolagenního původu, která umí vstoupit do buněk chrupavky i kosti, je ve vodě rozpustný, pro **tělo vstřebatelný a má tak šanci zlepšit stav kloubů**.



Denní dávka kolagenu není zákonem stanovena. Ovšem užívat nadměrné množství nemusí být zdraví prospěšné, jelikož kolagen může způsobit plynatost či mírné zažívací obtíže, někteří lidé ho špatně tráví.

Jak velké jsou rozdíly obsahu jednotlivých výrobků v názorném příkladu:

*Geladrink sport aktiv - 10 000 mg kolagenu*

*Dr.Max CollagenDrink - 10 000 mg kolagenu*

*GS Condro Diamant - žádný kolagen*

*Cemio Kamzík - pouze kolagen nativní*

### 2) GLUKOSAMIN

Glukosamin je přírodní látka, která se přirozeně vyskytuje v lidském těle jakožto jeden ze stavebních kamenů kloubní chrupavky, meziobratlových plotének a synoviální tekutiny (kloubního mazu). Glukosamin lze extrahovat například z exoskeletu (vnější kostry) korýšů a používat ho perorálně či injekčně jako doplněk stravy nebo léčivo. Léčebné účinky glukosaminu na osteoartrózu jsou založeny převážně na studiích in vitro (v umělých podmínkách laboratoře) a na zvířatech při vysokých koncentracích, kdy bylo prokázáno, že glukosamin normalizuje metabolismus chrupavky (má na chrupavku anabolický / antikatabolický účinek), obnovuje experimentálně poškozenou chrupavku, vykazuje mírné protizánětlivé a antioxidační vlastnosti, čímž potlačuje degenerativní a katabolické procesy osteoartrózy. Denní dávka až 1500 mg.



### 3) CHONDROITIN

Chondroitin sulfát se nachází v lidské chrupavce, kostech, rohovce, kůži a stěně tepen. Zajišťuje chrupavce odolnost a pružnost, což jí umožňuje odolávat tahovému namáhání při různých podmínkách zatížení. Podobně jako u glukosaminu se předpokládá, že exogenní podávání chondroitin sulfátu působí proti osteoartróze třemi hlavními mechanismy - za prvé anabolickým účinkem, kdy dochází k obnově mezibuněčné hmoty chrupavky (kterou tvoří kolagen typu II), za druhé potlačením zánětlivých mediátorů a za třetí potlačením degenerace chrupavky. Denní dávky se doporučují až 1200 mg.

### 4) MSM (Methylsulfonylmethan)

MSM je přirozeně se vyskytující organická sloučenina síry, která je široce zastoupena v některém ovoci (jablka, maliny), zelenině (rajčata, kukuřice), obilných plodinách a celozrnných výrobcích, ale také v kravském mléku, v pivu, v portském víně, v čokoládě, v kávě či čaji. MSM se používá k různým účelům jako je třeba **potlačení zánětů** a bolestí kloubů či svalů, nebo ke snížení oxidačního stresu. Obsah síry, který je v MSM přítomen, může doplnit nedostatek síry ve stravě a zlepšit tak tvorbu chrupavky. Studie u lidí naznačují, že MSM se rychle vstřebává do krevního oběhu (za méně než 1 hodinu) a při dlouhodobém příjmu se v průběhu času kumuluje. Jeho biologická dostupnost je tedy dobrá. Absorpce a biosyntéza této sloučeniny ale pravděpodobně do značné míry závisí na metabolismu našeho mikrobiomu. Pokud tedy trpíme nějakou střevní disbiózou, může se využitelnost MSM snížit.

Navrhované perorální terapeutické dávky MSM jsou 400 - 600 mg denně.

MSM lze zakoupit samostatně. Některé přípravky na klouby MSM neobsahují vůbec a přitom tato protizánětlivá složka je pro revmatiky prospěšná. Velmi **dobře působí MSM také proti vypadávání vlasů a zlepší stav pokožky.**



### 5) OSTATNÍ SLOŽKY

Potravinové doplňky pro klouby často obsahují i:

**Vitamín C** v kombinaci se **zinkem** - zinek hraje důležitou roli při syntéze kolagenu a vitamín C tvorbu kolagenu přímo stimuluje. Mimo to vitamín C chrání kolagen před poškozením volnými radikály.

**Kurkumin** - krom jiných prospěšných látek je protizánětlivý, tedy vhodný pro revmatiky.

**Boswellia** - je také protizánětlivá rostlina, více viz Přírodní lékárna na str. 15.

## SHRNUTÍ:

- Rozdíly v obsahu kloubních výživ jsou naprosto rozdílné!! V některých absentuje zcela kolagen, jiné zase nemají žádnou protizánětlivou složku...
- Je třeba vyzkoušet, která kloubní výživa je pro konkrétního jedince vhodná.
- Někteří výrobci mají širší nabídku svých produktů, které se liší složením. Lze se na ně obrátit o doporučení.
- Kolagen může citlivým lidem způsobovat zažívací potíže. Ti by měli užívat kloubní výživu bez kolagenu nebo s jeho nízkým obsahem.
- Některé složky doplňků na klouby lze koupit a užívat samostatně ve formě sypkého prášku. Člověk si tak může dopřát maximální denní dávkování a nemusí spoléhat na výrobcem nadávkovaný obsah v tobolce.
- Ke kloubní výživě je třeba přijímat dostatek tekutin.
- Kolagen a MSM působí pozitivně na stav kůže a mohou tak blahodárně působit na tzv. "papírovou kůži" či proti vypadávání vlasů.

V následujícím odkazu je srovnání některých komerčních výrobků, kde lze snadno vidět obrovské rozdíly ve složení. Můžete si tak porovnat svůj oblíbený výrobek s jinými produkty. Údaje jsou správné, redakce Revmatika údaje kontrolovala s oficiálními webovými stránkami jednotlivých výrobců:

<https://www.orling.cz/cs/porovnavejte/>

Text: Redakce

Zdroj: <https://www.celostnimedicina.cz/jednotlive-typy-kolagenu-lisi-se/>  
<https://www.recenzer.cz/kolageny/>  
<https://4fitness.cz/collagen-co-je-to-uzivani-a-vyhody-clanek-170/> <https://www.incacollagen.cz/blog/typy-kolagenu/> <https://www.vseproklouby.cz/kloubni-vyziva/> [www.orling.cz](http://www.orling.cz), [drmax.cz](http://drmax.cz), <https://www.gsklub.cz/>

## REHABILITACE V NEMOCNICI OSTROV

**Lázně nemusí být vždy vhodné pro všechna revmatická onemocnění. Alternativu lázním nabízí například Nemocnice Ostrov v rámci rehabilitačního pobytu.**

Chtěla bych vás informovat o možnosti dvoutýdenního rehabilitačního pobytu v nemocnici v Ostrově nad Ohří. S tímto pobytem mám osobní zkušenost, o kterou bych se s vámi ráda podělila. Nejprve jsem na rehabilitaci docházela 3 roky ambulantně. Mezitím jsem absolvovala rehabilitační hospitalizace i v jiných vyhlášených nemocnicích a mohu tedy srovnávat. Prvním velkým benefitem v Ostrově je plánování hospitalizace. Pacient si předem u svého praktického lékaře (nebo v Revmatologickém ústavu) požádá o indikaci k rehabilitačnímu pobytu. Přibližně 5 měsíců předem zavolá vrchní sestru pí. Vendule Koškové nebo zástupkyni primářky MUDr. Kubínové a v telefonátu sdělí, že je pacientem Revmatologického ústavu a uvede onemocnění, se kterým se léčí. MUDr. Kubínová je o tomto druhu nemoci ode mě informována a s termínem hospitalizace vyjde vstříc.



Nemocnice Ostrov

Dalším velkým plusem je to, že ostrovská nemocnice má rozlehlou parkovou zahradu s cestami s hladkým asfaltovým povrchem, které jsou pro nácvik chůze velmi vhodné. V odpoledních hodinách jsou umožněny vycházky, kdy pro poznání okolí je určité výhodou osobní vůz. Takto je možné podívat se do blízkých Karlových Varů, Jáchymova, Lokte, do Krušných hor a na další místa Karlovarského kraje. Sám Ostrov má řadu nádherných míst – staré město, zámek s přilehlým parkem a Posvátný okrsek s areálem kláštera. Nedaleko nemocnice je krásná přírodní rezervace ostrovských rybníků. Nemocnice je na samém okraji města v klidném přírodním prostředí.



*Autorka textu při cvičení*

Z nabídky rehabilitace byla pro mě přínosem obzvláště Vojtova metoda, cvičení DNS, vířivky a cvičení v bazénu. Přístup personálu je na velmi profesionální úrovni a zároveň lidsky příjemný. Příjemný pobyt přeje členka pacientské skupiny Myozitida Šárka Klausová a fyzioterapeutka Blanka Kolodinská.

Text: Šárka Klausová

Rehabilitační oddělení Nemocnice Ostrov:

<https://www.pentahospitals.cz/nemocnice-ostrov/>

- Vojtova reflexní lokomoce v dětském věku: fyzioterapeutky absolvovaly certifikovaný kurz, který organizuje Mezinárodní Vojtova společnost
- Vojtova reflexní lokomoce v dospělém věku
- Rehabilitace zaměřená na terapii dysfunkce svalů pánevního dna, stresovou inkontinenci žen a inkontinenci mužů po operaci prostaty, bolestivou menstruaci.
- Léčba funkční sterility metodou I. Mojžíšové
- DNS-dynamická neuromuskulární stabilizace dle prof. P. Koláře tzv. Pražská škola
- SM systém dle Dr. Smíška
- Lymfatické masáže
- Měkké a mobilizační techniky, LTV individuální analytické, vertikalizace a nácvik chůze
- Fyzikální terapie: magnetoterapie, ultrazvuk, elektroléčba,
- Vodoléčba: vířivky na končetiny a celotělová vana
- Rázová vlna, kineziotaping, laserterapie (nejsou hrazeny z pojištění), ergoterapie



*Zámek, Ostrov*

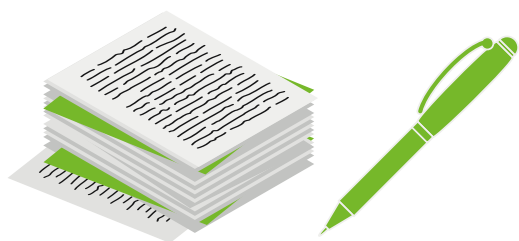


*Klášteří areál, Ostrov*

## SOUTĚŽ ESP

### I loňská národní literární soutěž Edgar Stene Prize má svého vítěze.

Porota bodově ohodnotila všechna přihlášená díla a nejvíce bodů získala esej paní Olgy Drápalové. Gratulujeme vítězce a velmi děkujeme za kvalitní soutěžní příspěvky i ostatním soutěžícím! Jednu ze soutěžních esejí si můžete přečíst na následujících stránkách. Jen připomínáme, že téma zadání bylo "Jak mi obohatilo a změnilo kvalitu mého života členství v národní organizaci lidí s revmatickými a pohybovými chorobami, tedy v Revma Lize ČR."



### JSEM V TOM

Autorka Dagmar Merašická

Jako mladá a velmi mladá jsem žila v Ústí nad Labem. Krásné okolí, řeka Labe, stopy mládí a kamarádi. V době, kdy jsem se stala matkou 2 dětí jsem začala vnímat dost pečlivě, že mi vadí zákaz vycházení. Divila jsem se, že slunce od podzimu až do března vychází ve 13 hodin a zapadá v 15 hodin. Zjistila jsem, že jinde je tomu jinak.

Inu přestěhovali jsme se do Rehabilitačního ústavu Kladruby blízko Vlašimi. Zde to bylo jiné. Dalo se tady žít, pohybovat se, sportovat a žít se sluncem již od brzkého rána.

Objevila jsem skupinu rehabilitačních pracovníků a oceňovala jejich práci. Zde se také probudila moje víra a důvěra v jejich práci. MUDr. Hana Jarošová tehdy velela tomu zařízení. Měla přes rehabilitaci přehled. Velmi inspirativní osoba.

Děti povyroستly a zachtělo se mi zajímavé práce. Ta se tehdy nacházela v mezinárodních firmách, kde bylo vše nové, impulsivní, zajímavé a navíc s angličtinou. Velká výzva. Spoustu vzdělaných lidí, nové postupy, počítače, cesty do zahraničí. Také samozřejmě spousta času, která byla potřeba investovat do úspěchu.

Nastalo dojíždění autem denně alespoň 3 hodiny času na různé části Prahy. Děti pořád malé, tak to byl mazec. Léta plynula, stres se zvyšoval, sil ubývalo. Musela jsem odmítat setkání, která vyžadovala, abych řídila. Protože prsty neměly cit. Nemohla jsem jet pod stan, protože bych nevlezla do stanu. Nemohla jsem jet na kole. Sedět na záchodě a vstát, to byla také výzva.

Najednou mě bolí koleno, nemohu udělat dřep. Informuji doktorku...ta mě chce poslat na psychologii. Jenže mě bolí kolena, nemohu nohu napnout, nemohu chodit. Ejhle přidají se kotníky, prsty na nohou. Platím si rehabilitaci, abych vůbec mohla chodit. Další měsíc, bolí mě ruce, prsty, které nemohu natáhnout. Pořád si je musím masírovat, aby zůstaly natažené. Mám problémy s počítačem, protože nemohu psát na klávesnici. Že by karpály? Taky, že ano. Hledám lékaře, který mi udělá EMG. Ano, kamarádka Jitka mi sdělí, jo jo. Je to tam. Jsi v tom. Obvolávám, kdo mi udělá karpály. Nakonec skončím vysoko ve Vysoké. Zaplatím si sobotní operaci, protože jinak se zblázním. Makám jako blázen, chodím do práce a na rehabilitaci. Lékař mi položí otázku. „Co Vás ještě bolí?“ Všechny klouby. Posílá mě na odběr krve. A zjišťuji, že „Jsem v tom“.

Znovu žádám svoji lékařku, aby mi dala doporučení na revmatologii. Dlouho jsem si říkala, že to je můj cíl, moje pomoc a realita. Stalo se. Došla jsem k lékařce v Revmatologickém ústavu. To už nemohu vůbec chodit. Nejsem schopna ráno vstávat z postele, abych šla do procesu všedního dne. Lékařka říká: „Vy jste zde měla být už dávno“.

Začínám se ubytovávat na pokoji v Ústavu. Léky a péče. Vše zabere. Velmi rychle.



lustrační foto

Začínám číst, procházet se po Ústavu a čtu nástěnky. Našla jsem zde hned informaci o Klubu, který sdružuje osoby s tímto onemocněním. Podávám přihlášku a „Jsem v tom“. Vyplním přihlášku, chodím na schůzky. Seznamuji se s osobami, které jsou o moc starší. Pozoruji jejich ruce. Říkám si, že mě to asi také čeká. Přijímám všechny aktivity, co nabízí. Velmi ráda chodím cvičit každé pondělí. Zase rehabilitace. A to přímo výborná. Však tady léta pracovala MUDr. Jarošová jako šéfka rehabilitace. Zase jsme se sešly. Cviky si píší, pamatuji a hlavně cvičím. Ve svém okolí sdílím tyto cviky, protože pozoruji, že mnoho kamarádů začíná mít stejné problémy jako já. Ach jo. Opravdu málo spánku, stres, honička, málo radosti. Jen všude samé povinnosti. Dokud to člověka neskolí, tak nevěří.

V Klubu si vyměňujeme zkušenosti. Zírám, jak jsou kolegyně šikovné, co všechno s prsty dokážou. Teď bydlím mimo Prahu a vedu ve vsi cvičení. Protahujeme prsty, chodidla, záda, celé tělo, nespěcháme ale makáme každý týden 2x. Mám radost, že 7 osob chodí, cvičí a nereptá a ocení, že v klidu si opravdu přijdou na své. Jsou chytré a vědí, že si dělají strýčka do budoucnosti. Pouštím jim videa, která posílá Renata Šplíchalová. Stahuji si ráda zpracované informace z Revma Ligy. Snažím se ochytřit. Vždy si něco nového uvědomím. V hlavě vím, že se musím hýbat, dobře se stravovat. Začala jsem používat Herbalife, produktům věřím. Patří mezi ně různé koktejly a proteiny, Aloe Vera. Snažím se jíst málo masa a pšeničných produktů.

Cítím se dobře, i když vím, že mě čekají problémy. Je to pro mě jasný Impuls, že žít se musí teď, nevymlouvat se a zase makat na sobě ve volném čase a hledat si radost.

Moje dcera je lékařka a říká, že kdybych neskončila v Rehabilitačním ústavu, tak zemřu. Dost tvrdé, že?

Dnes jsme s manželem byli na pohřbu kamaráda, který už dělá kariéru jinde. Zase tam byla MUDr. Jarošová. Pozdravily jsme se srdečně a život jde dál. Ať je to ještě dlouho.

Často myslím na svoji kamarádku Hanu, která mi letos řekla, že jsem chytrá. Proč? „Vloni jsi mi řekla, že mám sklerodermii. A já ji opravdu mám.“ Dokázala jsem jí to říct díky výstavě fotografií, která byla instalována na Ministerstvu zdravotnictví u příležitosti Světového dne artritidy 2022.

Tak vidíte... Jsem v tom a asi napořád.

Ing. Dagmar Merašická



*Foto: M. Pospíšilová, RL klub Pardubice*

### ANDĚLSKÁ HORA U KARLOVÝCH VARŮ

Nad malebnou obcí Andělská Hora se vypíná zřícenina gotického hradu stejného jména založeného ve 14. stol. Vystoupáme-li kratší stezkou místy zpevněnou kamennými schody, dojdeme k poměrně rozsáhlému a dobře upravenému a přístupnému areálu zříceniny. Otevře se nám odtud krásná panoramatická vyhlídka do dalekého okolí.

Je zde však také rozlehlá pozitivní zóna, která blahodárně působí na lidský organismus. Dle autorky níže uved. knihy příznivě působí zejména na depresivní stavy, normalizuje vibrační rovnováhu člověka a posiluje ochrannou funkci aury. Toto místo se doporučuje stresovaným a přepracovaným osobám. energii zde nejlépe načerpáme procházkami spojenými s dechovým cvičením (nádech, výdech a zadržení dechu – jen na dobu, která je nám při chůzi příjemná).

Přestože nám vůbec nepřálo počasí, mrholilo a foukal nepříjemný vítr (bylo to letos v únoru), výhled byl pěkný, a ač nejsem nijak zvlášť senzibilní člověk, cítila jsem se zde opravdu příjemně a moc dobře se mi tu dýchalo. A to jsem ani nevyzkoušela dechová cvičení, neboť mě z hradu předčasně „vyhnaly“ chlad a vydatná ranní káva :-)

Za prohlídku určitě stojí i sama obec Andělská Hora (kdysi si ji oblíbil i J. W. Goethe), kde najdeme drobné turistické zajímavosti a vícero sakrálních staveb. Občerstvit se pak lze v Café Galerie (u hlavní silnice pod parkovištěm), která slouží tak trochu i jako informační středisko.

Text: Alena Slámová

Foto: Karel Strádal

Zdroj:

kniha *Místa, která léčí* (PhDr. Olga Krumlovská), vydalo Nakladatelství Troja 1997, <https://www.andelskahora.cz/>



*Andělská Hora*



*Zřícenina hradu*



*Vyhlídka*



*Z vyhlídky*

## BOSWELIE NEBOLI KADIDLOVNÍK

**O boswelii jste již určitě slyšeli mnohokrát – jen ji pravděpodobně znáte pod názvem kadidlovník pilovitý. Ano, jde o ten strom, jehož pryskyřice se po tisíciletí pálí při náboženských obřadech, aby povznášela mysl přítomných. Tato rostlina má ovšem řadu příznivých účinků i na zdraví.**

### VÝSKYT

Kadidlovníky převážně rostou v teplých a suchých, hornatých oblastech na severu Afriky, na jihu Arabského poloostrova, na Madagaskaru a dále v Indii, Pákistánu, Íránu, na Cejlonu a v Malajsii. Z hlediska množství a kvality získaného tzv. afrického kadidla jsou nejvýznamnější státy: Etiopie, Somálsko, Jemen. Omán a Indie. V čím sušší a kamenitější půdě je strom zasazen, tím pomaleji roste, dává kadidla méně, zato však kvalitnější.

Jsou to stromy vysoké 2 až 8 m, někdy s více kmeny nebo keře s bledě hnědou kůrou, jsou většinou opadavé. Mají ve své kůře i dřevu kanálky s pryskyřicemi.

### POUŽITÍ

Z naříznuté kůry se získává vzácná a velmi ceněná vonná klejopryskyřice – kadidlo, používané při náboženských obřadech, v kosmetice a v neposlední řadě je i velmi ceněnou látkou v lidové medicíně. Bílé kapičky, vytékající z rány, na vzduchu postupně tmavnou. Podobně jako např. u dračí krve (Sangre de Drago), jedné z nejhojivějších přírodních produktů vůbec, strom do vzniklé rány vysílá obranné látky, které ho mají chránit a likvidovat parazity. Odebírání začíná u osmiletých stromů.

Kadidlo se dnes používá nejenom k náboženským rituálům. Hojně je využíváno v parfumerii k výrobě parfémů, ale především v lidové medicíně. V arabské lidové medicíně patří boswelie od nepaměti k nejlepším a nejpoužívanějším léčivkám.



*Strom - kadidlovník*



*Kadidlo*

### PRO ZDRAVÍ KLOUBŮ

Jednou z nejlépe prozkoumaných oblastí využití boswelie je léčba kloubních potíží. Velmi důležité je zde zejména její protizánětlivé působení. Ovlivňuje totiž geny, které jsou zodpovědné za tvorbu enzymu označovaného COX-2, jenž hraje zásadní roli při vzniku zánětlivých procesů. Díky tomu boswelie přináší úlevu jak při artritidě (tj. autoimunitním zánětlivém onemocnění kloubů), tak i artróze. V pozdějších stádiích artrózy totiž v reakci na poškození chrupavky a dalších kloubních struktur dochází rovněž ke vzniku zánětu, který způsobuje otok, zhoršení pohyblivosti a samozřejmě také bolest.

### DALŠÍ ÚČINKY

Další důležitou oblastí působení boswelie je ochrana srdce a cév, při níž se uplatňuje zejména její protizánětlivé působení, které omezuje shlukování krevních destiček a další škodlivé procesy. Kyselina boswelová zároveň snižuje i hladinu cholesterolu – podle některých výzkumů až o 48%! Protizánětlivé účinky kadidlovníku se pak pozitivně projevují i při zánětlivých střevních onemocněních (včetně Crohnovy choroby) a astmatu.

Text: Redakce

Zdroj:

<https://www.zelenedrahokamy.cz/clanky/herbar/5-boswelie-kadidlovník-pilovitý-boswellia-sacra>

<https://www.epivyživa.cz/boswelie-povznese-mysl-ochrání-klouby/>,

<https://www.epivyživa.cz/boswelie-povznese-mysl-ochrání-klouby/>,

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Kadidlovník>

### VOSKOVEC A WERICH

**Některou z revmatických nemocí, patrně artritidou, trpěli i Voskovec s Werichem. Vyplývá to alespoň z jejich slavné korespondence. Člověk se z ní dozvídá mnoho zajímavých faktů z jejich osobního života, o jejich pohledu na svět, i o tom, co si mysleli o současných známých osobnostech a různé jiné drby z obou stran oceánu.**

Ačkoli oba považovali svoje dopisy za pokračování své umělecké tvorby a počítali s tím, že jejich korespondence bude jednou zveřejněna, nešli často daleko pro nějaké to lidovější až jadrnější (avšak výstižné) slovo - možná jako osvěžující kontrast k jejich sofistikovanému literárnímu stylu. Ale zpět k jejich revmatismu.

Tak např. 20.7.1959 píše Werich Voskovcovi:

*„Je teplo, po deštivých dnech opět slunko dere se skrz mraky, aby žhnulo. Já mám revma nebo arthritis. (Ethel Barrymore\* ji měla, chudák, taky.) To začne najednou noha nechodit, člověk neví proč a na jak dlouho. A věda lékařská je od slova věděti. Patrně věděti hovno.“*

12.11.1959 píše Voskovec Werichovi:

*„Co dělá Tvé arthritické koleno? Zlobí? - Sláva! Taky budeš chromajzlík. Mě sužuje arthritida, čili dna neboli regma, také podagra, rovněž nátky - způsobem ohavným. Kotníky, jedno stehno, občas obě kolena, rameno - tyto údy si to podávají v jakémsi tanci kostlivců neboli dance macabre. Nejhorší jsou však ty pazoury, zejména ručička levá, která občas mi dá nahlédnout do plné hrůzy. Esli mne nějaký fatálnější neduh dříve neskosí, budu mít na ještě starší kolena opravdu ohromnou srandu. Mám kliku, že nejsem houslista či pianista. (... Jen abys nemyslel, že máš to koleno patentovaný) Dělalji mi s tím věcí, občas to pomáhá, hlavně však ne. Když to přestane bolet, tak to pravděpodobně s léčbou nemá vůbec nic co dělat. Ale hlavně, že to někdy přestane pomoci počasí, zrcadel, stolice, zlepšeného příjmu atd. - Tolik o neduživosti a fysických svízélích.“*

...

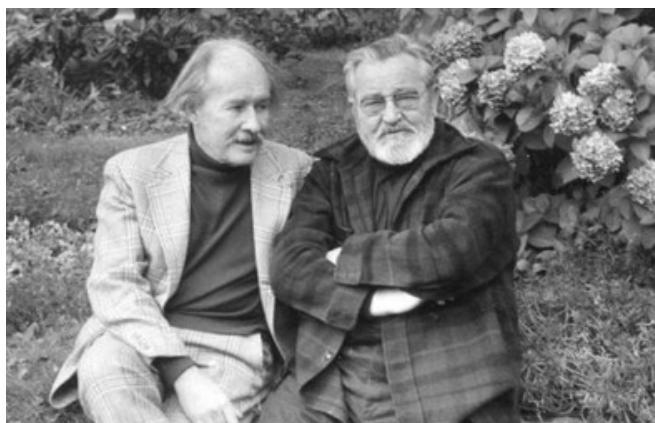


V + W

V 50. letech byla revmatologie ještě v plenkách, tedy žádný div, že léčba oběma páním jak v Česku tak v Americe zřejmě příliš úlevy nepřinesla. Dnes už máme daleko účinnější léky, které dobře tlumí alespoň symptomy nemoci. Proč a jak však nemoc vzniká, o tom se neví o moc více ani dnes.

Text: Redakce

Zdroj: Jiří Voskovec & Jan Werich, *Korespondence I*, Vydal: Jiří Tomáš-nakladatelství Akropolis ve spolupráci s Nadací Jana a Medy Mládkových v r. 2007



Jiří Voskovec (19.6.1905 – 1.7.1981)  
Jan Werich (6.2.1905 – 31.10.1980)

---

\* Ethel Barrymore se proslavila na Broadwayi. V roce 1944 dostala Oskara za roli ve filmu *None but the Lonely Heart*.

### KLUB TÁBOR

#### Babička roku

Táborský klub má ve svých řadách velmi schopné sportovce, dámy šikovné na všemožné ruční práce, výborné pekařky a bylo by možné vyjmenovat celou řadu dalších dovedností, kterými naši členové oplývají. Co jsme dosud neměli, byly účastnice soutěže o královnu krásy. Dvě naše členky se zúčastnily krajského kola soutěže Babička roku, které se konalo v sále Společenského centra Univerzita v Táboře.

Tato soutěž i přesto, že má všechny atributy soutěže krásy, jí tak úplně není. Určitě nejde o krásu fyzickou. Na jevišti se publiku nepředstavovaly dlouhonohé spoře oblečené blondýny, ale dámy seniorského věku, které předváděly svůj vtip, šarm, eleganci, moudrost a krásu své duše. Dámy se v prvním zahřívacím kole představily, ve druhém soutěžily ve volné disciplíně, kde si každá soutěžící zvolila oblast, která jí nejlépe vyhovuje. Publikum se tak bavilo divadelními scénkami, obdivovalo šikovnost při ručních pracích nebo kreslení, naslouchalo veršům či písním. Poslední disciplínou pak byla, jak se na soutěž o královnu krásy sluší, promenáda ve společenském oděvu. Jednotlivá soutěžní kola byla střídána vystoupeními místních uměleckých souborů.

Obě naše Marušky reprezentovaly na výbornou. Paní Novotná okouzila diváky i porotu nádherně přednesenou básní a získala titul druhé vicemiss, paní Tillová upoutala ukázkou ručně vyráběných šperků a dalších okrasných předmětů z různých materiálů. Jejich fan klub byl početný, však se nás nejméně polovina domluvila a šli jsme dámy podpořit. Taktéž mohl klub v předsálí na malé výstavce předvést něco ze svých lekcí ergoterapie, což vzbudilo u návštěvníků dost velký zájem.

Večer se i přes nepohodlí v přeplněném sále a neúměrné délce programu vydařil, táborský klub zaznamenal velký úspěch v další dosud nevyzkoušené aktivitě a dokázal, že má šikovné a odvážné členy. Díky, Marušky, jste jedničky.

Text: Ing. Helena Mádlová



*Vítězky po "korunovací"*



*"Babička roku" za Jihočeský kraj v Táboře 22.9.2023*

Redakce:

Helena Havlíčková, Alena Slámová  
newsletter@revmaliga.cz

Autoři článků:

Edita Müllerová, Helena Mádlová, Šárka Klausová, Helena Havlíčková,  
Michaela Linková, Alena Slámová

Použité fotografie: [www.canva.com](http://www.canva.com), archiv autorů, [topvip.cz](http://topvip.cz),

Jazyková korekce:

Alena Slámová

Grafické zpracování:

Helena Havlíčková

Facebook: [www.facebook.com/revmaliga](http://www.facebook.com/revmaliga)

Twitter: @Revma\_Liga

Instagram: @revmaligacz

YouTube: kanál Revma Liga

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

Revma Liga Česká republika, z. s.

Revmatologický ústav

Na Slupi 450/4

128 50 Praha 2

IČ: 41193644