

Bulletin ONKO-NIKÉ Krnov

Zpravodaj sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu



2 / 2013

Hodnota člověka není v tom, co udělal pro sebe, ale pro jiné.

Albert Einstein

Moje milé,

a už jsme v novém roce 2014. Žádný horoskop ani věštec nehrozí koncem světa či jinými katastrofami. Bezprostředně ohroženy jsme však my, členky Onko Niké. V posledních třech letech jsme měly pohodu a klid, pokud se týká našeho hospodaření. Dotace z Moravskoslezského kraje pokrývala jak financování našich preventivních besed, tak i částečnou úhradu nákladů rekondičních pobytů a další aktivity. Bohužel, v tomto roce Moravskoslezský kraj **preferuje podporu zdravotní, ošetrovatelské a hospicové péče, to znamená činnosti, jejichž účelem je udržení, podpora a navrácení zdraví, zachování nebo navrácení soběstačnosti, zmírnění utrpení a zachování kvality života pacienta, který trpí nevyléčitelnou nemocí.** Tohle je přesné znění dotačního titulu pro letošní rok. Jak samy vidíte – toto není náplň práce sdružení Onko Niké.

Pro nás to znamená, že se budeme muset více starat o přísun finančních prostředků odjinud. Jednak formou darů od našich dosavadních sponzorů, získáváním nových sympatizantů, kteří budou ochotni na naši činnost přispět a v neposlední řadě spoluprací s Městem Krnov, které nám přispívá na provoz organizace. Bude to taky znamenat, že si některé aktivity budeme muset hradit samy. Například už od 1. ledna jsme si začaly platit naše rehabilitační cvičení, případně další zájmové aktivity bychom taky měly řešit podobně. Určitě se budeme více snažit při prodeji kyticek v rámci Českého dne proti rakovině, protože to je jedna ze zásadních možností, jak si můžeme nějaké prostředky získat samy.

Ráda bych vás touto cestou požádala, abyste se zamyslely, zda nemáte ve svém okolí přátele nebo známé, kteří by byli ochotni a měli možnost poskytnout podporu naší činnosti.

Věřím, že tuto krizi překonáme a snad rok příští nám bude více nakloněn.

Vaše Jarmila

Štěstí tvého života záleží na druhu tvých myšlenek.

Marcus Aurelius

Luhačovice „laskavé“

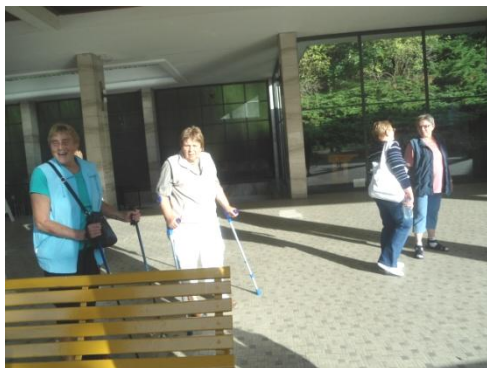
Tak nazval naše moravské lázně herec Jan Přeučil, který byl hostem ceremoniálu otevírání nového léčivého pramene nazvaného Nový Jubilejní. Při svém proslovu nešetřil slovy chvály a obdivu k těmto čtvrtým největším lázním u nás. A my, které jsme se v prvním zářijovém týdnu rekreovaly právě v Luhačovicích, mu dáváme sto procentně za pravdu.



podívala průhledem z prvního patra do přízemí, kde měl být bazén, byla jsem přesvědčena, že v něm není voda. Dokonce jsem připustila variantu, že ho budou teprve napouštět. Po pár minutách a pár schodech jsem stála nad průzračnou vodou



Prožily jsme zde šest krásných slunných dnů. Jako by ani nepřicházel podzim a léto pokračovalo. Dobré ubytování v penzionu Forst, chutná strava, příjemné procedury, to vše navíc umocněné nečekaným počasím, tak vypadal náš letošní rekondiční pobyt. Pracovníci lázní nám vycházeli vstříc i různými bonusy. Tak třeba volný dvouhodinový pobyt ve wellness centru hotelu Alexandria nám nabídl luxusní prostředí ve stylu egyptských faraonů. Když jsem se přímo lákala ke vstupu a oblažení těla. Nabízely se zde i další možnosti jak strávit určený čas. Sauny různých typů, vyhřívané sedačky okolo bazénu, poležení venku i uvnitř. A to vše pouze pro nás čtyři kamarádky, které jsme se



rozhodly strávit zde odpoledne. Byly jsme tu celé dvě hodiny samy.

Společně s ostatními děvčaty jsme se potkávaly na kolonádě, v kavárnách a cukrárnách i při procházkách krásným parkem, který lázně obklopuje. K bonusům navíc patřily i dvě procedury zdarma a slevy v dalších zařízeních, která lázním patří.

Úspěšně proběhlo i předem smluvené setkání s paní Miriam Kotorovou a jejími kolegyněmi z firmy Miria. Strávily jsme s nimi příjemné sobotní odpoledne. Předvedly nám své výrobky, určené hlavně ženám po ablaci prsu a naučily nás, jak se zbavovat stresu. Úžasné odpoledne jsme prožily také v neděli

před koncem pobytu, kdy se na Lázeňském náměstí sešlo několik stovek lidí. Korzovaly zde dámy v krásných kloboucích, ať historických či současných. Za zvuku skvělého Jazzbandu ze Zlína zde pořádal Luhačovický okrašlovací spolek tzv. Kloboukový den. Na pódiu se odehrávala přehlídka historických oděvů a pokrývek hlavy. Na závěr byla vybrána dáma s nejkrásnějším kloboukem.

Další zajímavou akcí bylo právě, už v úvodu vzpomenuté, otevření nového léčivého pramene, který doplňuje čtveřici zřidel Aloisku, Ottovku, Dr. Šťastného a nejznámější Vincentku.

Při svých procházkách jsme obdivovaly zejména budovy, které vznikly ve stylu lidové secese a jejichž autorem je známý architekt Dušan Jurkovič. Kromě Dušana Jurkoviče je s Luhačovicemi spojeno i jméno Leoše Janáčka. Pravidelně se sem jezdil léčit, složil zde i několik svých zásadních děl a v neposlední řadě tady poznal důležité ženy svého života, které ovlivnily jeho tvorbu. A protože jsme toho v Luhačovicích nestihly ještě hodně poznat a chtěly bychom si projít třeba komentovanou trasu „Luhačovice – Janáčkův zdroj inspirace“ rozhodly jsme se vrátit se sem i v roce 2014. Možná poznáme i místa, která Janáčka inspirovala k napsání slavných Příhod lišky Bystroušky. Já se už těším. A vy?

JN

Setkání s Ing. Čeňkem Tvrdoněm

První besedou po prázdninách byla ta s Ing. Čeňkem Tvrdoněm. Jeho zajímavou přednášku shrnula do následujících veršů Eva Kozelková.

Jeho úděl je osvěta
nám nevědomým,
ač sám žije jako asketa,



v zdravém životě má prim
a jak na to, šíří dál...
Kdo by se smrti bál?
Do přednášky se pustil hned
rychlou řečí jak kulomet
i bleskovou projekcí
doplňuje svou lekcí
o účincích aloe vera...
Ta tam je nedůvěra,
hltáme nové vědomosti,
jak si chránit maso, kosti
a taky myšlení, duši...
Co ten zázrak stojí? Kdo to tuší?
Pak to je jen pro uši a pro oko,
do kapsy máme, žel, hluboko!

Poznání o bylinkách jsou sterá,
nejlepší z nich je aloe vera!

E. Kozelková

Letošní „PLAVEME PRSA! „

Úvodem:

*Vím, že jsem velká husa,
že jsem nebyla s vámi PLAVAT PRSA!
Bylo by mi jistě s vámi prima,
ale sklátily mne kašel, rýma.*

Tímhle čtyřverším omluvila svou neúčast na akci, která se pro Onko Niké stala tradiční, a od které si vždy slibujeme určitou propagaci naší organizace před našimi sympatizanty a krnovskou veřejností, Eva Kozelková. Bohužel, byla jednou z mála členek, které aspoň sdělily důvod své absence. Z celkového počtu účastníků této akce, což bylo 50 osob, bylo členek ON pouze devět. Nechci nikomu sahat do duše a svědomí, ale domnívám se, že dalších deset mohlo bez větších problémů přijít. Vy, které jste už absolvovaly minulé ročníky, víte, že není nutné vždy plavat, stačí přijít se podívat a povzbudit ty, které se účastní aktivně. Svými články a pozvánkami jsme žádaly veřejnost o solidaritu s námi, pacientkami. Určitě



těm, kteří tuto výzvu přijali, muselo být divné, že se ve vodě plácá pouze osm „plavkyň“ z našich řad. Oceňuji naproti tomu Marušku Baránkovou z Jindřichova, která, ač nachlazená, se nekoupala, ale zajišťovala prezenci, stejně tak hodnotím účast Vlasty Jeníčkové z Třemešné.

Děkuji i ostatním děvčatům, která se akce zúčastnila a přivedla i své příbuzné a známé. Věřte, že tento článek patří k těm nejtěžším, které jsem kdy do bulletinu psala. Ačkoliv uplynulo od plavání už pár měsíců, stále mě výsledek všeho našeho snažení okolo Plaveme prsa! v říjnu 2013 velice mrzí. Nicméně vím, že i v říjnu roku 2014 budeme zase organizovat tuto akci a já opět budu věřit (doufám, že ne stejně bláhově jako tentokrát), že se sejde to „zdravé jádro“, které čítá kolem dvaceti žen, které si rozumí, rády se spolu scházejí a taky cítí k našemu sdružení určitou příslušnost. Moc se na vás budu těšit.

Vaše Jarmila



Naše účast na zasedání Europy Donny

O organizaci EUROPA DONNA jste se už mohly dočíst v některém z minulých čísel našeho Bulletinu. Přesto mi dovoluji vám pár slov k oživení vašich znalostí.

Jde o nezávislou neziskovou organizaci, jejímiž členy jsou národní organizace žen s rakovinou prsu z evropských zemí. Jako taková se zaměřuje na zvýšení povědomí o rakovině prsu a za podpory evropských žen se zasazuje o prohloubení poznání problematiky rakoviny prsu, přiměřený screening (vyhledávání nemoci), optimální léčbu a vyšší dotace na výzkum. Tím reprezentuje zájmy evropských žen ve vztahu především k institucím Evropské Unie.

V České republice v současné době existuje 49 lokálních organizací sdružujících ženy, které prodělaly rakovinu prsu, jednou z nich je i naše Onko Niké. Tyto organizace zastřešuje na národní úrovni Aliance žen s rakovinou prsu, která je členkou mezinárodní koalice Europa Donna se sídlem v Miláně. Kromě naší země se k členství v ED hlásí dalších 46 národních, převážně evropských organizací. Jednou z nejvýznamnějších akcí mezinárodního charakteru je Panevropská konference, kterou ED pořádá jednou za dva roky v některém z členských států a jejíž místo si pečlivě vybírá. Organizátoři letošní 11. konference si na základě

výběrového řízení zvolili právě naši republiku jako hostitelskou zemi. A tak se ve dnech 18. – 20. října 2013 mohlo sejít více než 300 žen, pacientek z celé Evropy, právě u nás v Praze.

Pozvání na účast na jednání hlavního konferenčního dne se dostalo i nám. A tak jsem v sobotu 19. října spolu s dalšími účastnicemi této konference zasedla v sále pražského hotelu Diplomat, abych sledovala vystoupení mnoha významných osobností z této oblasti. Po přivítání paní Susan Knox, která je výkonnou ředitelkou ED, se rozjela lavina přednášek a prezentací v půlhodinových intervalech. Přednášející byli ve většině lékaři, odborníci na různé obory – chirurgie, onkologie, výživa onkologických pacientů, patologie a další. Celá konference probíhala v anglickém jazyce. Naštěstí v tento den byly přednášky tlumočeny simultánně do češtiny, hlavně pro nás, které jsme zastupovaly české organizace. Po každém vystoupení probíhala diskuse, kdy se delegátky setkání měly možnost dotazovat k právě projednané problematice. Jednou z přednášejících byla i MUDr. Miroslava Skovajsová, radioložka, primářka specializovaného pracoviště pro diagnostiku i léčbu zhoubných i nezhoubných nemocí prsu, prezidentka Asociace mamodiagnostiků České republiky. Vystoupila s přednáškou „10 let screeningu v ČR“. Paní primářku jsem už osobně poznala při mnoha seminářích a přednáškách. Tato velmi milá, hezká žena spíše dívčího vzhledu je uznávanou kapacitou nejen u nás. Zasloužila se o zavedení tzv. screeningu prsu v naší republice. Díky němu mohou ženy po 45 letech věku zdarma absolvovat každé dva roky vyšetření mamografem a ultrazvukem. Za své vystoupení, které bylo velmi emotivní a zajímavé, byla paní primářka odměněna velkým potleskem. V otázkách kladených po její přednášce se objevoval údiv nad tím, že takové výhody jsou našim ženám poskytovány. Šlo zejména o dotazy delegátek z východní Evropy, ale přesto jsem pociťovala hrdost, že patříme mezi země s kvalitním mamografickým screeninem. Jednání konference trvalo až do podvečerních hodin a moje zpáteční cesta byla hodně ovlivněna zážitky z této zajímavé akce. Je dobře, že se ženy dokážou postavit za zlepšení kvality péče při onemocnění rakovinou prsu i zlepšení prevence této nemoci, která ohrožuje celou ženskou populaci stále více.

JN

Dlouho očekávané setkání s odborníky

V polovině listopadu se podařilo uskutečnit besedu, na kterou jsme už všechny dlouho čekaly. Svou účast mezi námi přislíbil „náš“ pan doktor – MUDr. Jiří Šupík. Onkolog, kterého všechny dobře známe a on zná skoro všechny z nás. Víme, že jeho volný čas je velmi vzácný a tak jsme trpělivě vyčkávaly, kdy se mu podaří najít si chvílku a povědět nám o novinkách v diagnostice či léčbě rakoviny prsu. Hlavně jsme si přály optimistické zprávy. Těch špatných se k nám dostává denně spousta a to nejen z oblasti zdravotnictví. Každopádně mile překvapivá byla zpráva, že se setkáme hned se dvěma odborníky. Přednášet bude ne jen pan primář Šupík, ale taky MUDr. Sendecký, kterého známe z mamologické ambulance. Oba dva nám podali

mnoho zajímavých a nových informací a zodpověděli i naše dotazy. A jednou z nejzajímavějších odpovědí byla na otázku o novince – možnosti doplňkové léčby vitamínem C. Nejenže pan primář byl o této metodě dobře informován, ale měly jsme pocit, že jí je i nakloněn. V dalším článku, který je převzat z informačního zpravodaje Oborové zdravotní pojišťovny (207) se dozvíte více podrobností o této „novince“. MUDr. Šupík nám sdělil i cenu aplikace vitamínu C v krnovské nemocnici. Jedna dávka Kč 499,- - doporučuji se 2 dávky týdně po dobu čtyř týdnů. Určitě si každý sám zváží potřebu či nutnost využít tuto metodu.

JN

*S životem je to jako s hrou.
Nezáleží na tom, jak je dlouhá,
nýbrž na tom, jak se hraje.*

Lucius Annaeus Seneca

Znovuobjevený zázrak – nitrožilně podávaný vitamin C

PŘED MNOHA A MNOHA LETY NA LŮŽKOVÉM RESUSCITAČNÍM ODDĚLENÍ NÁM, ZAČÍNAJÍCÍM LÉKAŘŮM, TEHDEJŠÍ PRIMÁŘKA, DOC. MUDR. JARMILA DRÁBKOVÁ, OSOBA MAXIMÁLNÍHO ODBORNÉHO FORMÁTU, Kladla na srdce: PRO ZDÁRNÝ VÝSLEDEK LÉČBY, ZEJMÉNA U TĚŽCE NEMOCNÝCH PACIENTŮ, APLIKUJTE MIMO JINÉ I TZV. „ZAMETAČE KYSLÍKOVÝCH RADIKÁLŮ“.

Zaklínadlo? Nikoli. Pouze vitamin C, podávaný nitrožilně v infuzích. V současné době vitamin C opět vstupuje na scénu. Je však trochu jiného charakteru, oprostěn od balastních látek – konzervačních a stabilizačních. Vstupuje na scénu pro zvýšení imunity, ale i jako prevence chřipky, prevence cévních a nádorových onemocnění. Dále pro doplňkovou terapii alergií, autoimunitních onemocnění, např. Crohnově chorobě. A nejen to. Svoji roli hraje i v boji při již vzniklém nádorovém onemocnění.

Dle studií pro podporu imunity a potlačení zánětu je vhodná dávka 0,1 g na kilogram tělesné hmotnosti. V onkologii jsou však nutné mnohem vyšší dávky, působící toxicky na nádorové buňky. Na základě výše uvedených studií onkologická společnost aplikaci vysokých dávek vitamínu C nitrožilně „požehнала“ jako jeden z možných doplňkových podpůrných postupů v komplexním přístupu u onkologicky nemocných pacientů. Význam takto podávaného vitamínu C je zřetelný zejména při snižování nežádoucích účinků klasické onkologické terapie. Zároveň chrání zdravé buňky. Působí ale i proti únavě a slabosti. Celkově zlepšuje kvalitu života pacientů a zvyšuje šanci na vyléčení. Je někdy označován za přírodní chemoterapeutikum.

Častá otázka pacientů:

„Proč do žíly? Užívám přece tablety s 1000g vitamínu C.“

Odpověď:

Běžné dávky vitamínu C ze stravy či tablet pokryjí jen běžné fyziologické potřeby. Do krve se tak přes střevní bariéru nedostane dostatečné množství. A i kdybyste spolykali megadávky vitamínu C, tělo je vyloučí močí. Nitrožilní aplikací se do krve dostane dávka, která působí protiinfekčně, protizánětlivě a antioxidačně.

Otázka:

Existují nějaké kontraindikace?

Odpověď:

Léčba je nevhodná pouze pro lidi s porušenou funkcí ledvin a ledvinnými kameny. Použití vysokých dávek vitamínu C, podávaných v nitrožilních infuzích schválil i Státní ústav pro kontrolu léčiv. Zdravotní pojišťovny bohužel infuze vitamínu C z veřejného zdravotního pojištění zatím hradit nemohou. Nicméně, vzpomenu-li na řadu pacientů z dob nedávno minulých, ale především ze zkušenosti aktuálního charakteru, mohu jen potvrdit v titulu uvedené zvolání: Znovuobjevený zázrak – nitrožilně podávaný vitamin C.

MUDr. Táňa Bretyšová

Převzato z: BONUS info – Pololetník Oborové zdravotní pojišťovny (207)

Výroční konference Aliance žen s rakovinou prsu – listopad 2013

Téma „Neviditelné ženy“

V poslední době se stále častěji setkáváme s jednou z hrozeb naší nemoci – metastatickým onemocněním v důsledku pokročilé rakoviny prsu.

I v našich řadách jsme se už s touto hrozbou potkaly a přesvědčily jsme se o tom, že lze i tento zdánlivě neřešitelný problém někdy zvládnout. A proto bylo téma letošní výroční konference „Neviditelné ženy“. Těmito jsou právě pacientky, které se s problémem metastáz potýkají. Ty se mnohdy domnívají, že je jejich okolí nechce vidět a ony nechtějí být viděny.

Letošní výroční konference pořádaná Aliancí žen s rakovinou prsu se právě problematikou „neviditelných žen“ a zejména přístupu patientských organizací k nim zabývala. Nebylo to téma jednoduché, ale všechny jsme se shodly, že je nejvyšší čas o těchto věcech mluvit. Problematiku patientek s pokročilým karcinomem prsu otevřela paní Doc. MUDr. Petra Tesařová, naše přední onkoložka, která se specializuje zejména na onemocnění u mladších žen. Zdůraznila, jak důležitá je volba správné a včasné léčby, protože zde se rozhoduje o dalším životě pacientky. Tým lékařů, kteří o pacientky pečují, by měl zahrnovat všechny odbornosti – onkolog, radiolog, gynekolog, patolog, fyziolog, chirurg, výživový poradce i odborník na paliativní léčbu. Velmi důležitá je role lokálních lékařů a svůj význam mají i patientské organizace.

V odpoledních hodinách prvního dne jednání se zástupkyně jednotlivých organizací sešly na workshopu, který se problematikou „Neviditelných žen“ dotýkal. Všechny jsme se shodly na tom, že ze svého okolí máme již zkušenost s těmito pacientkami. Vyprávěly jsme o svých zkušenostech a zážitcích s nimi a sjednotily jsme se na

názoru, že je důležité, aby tyto ženy měly v nás oporu. Je třeba jim předat vzkaz: „jsme tu pro tebe, s tebou a chceme ti pomáhat“.

Určitě není dobré, když se tyto pacientky uzavrou se svým problémem do samoty. Měly by vědět, že jejich problémy chápeme a mnohdy obdivujeme jejich statečný boj s nepřízní osudu.

V dalším programu konference jsme si vyslechly informace o projektech Europa Donny a o průběhu Panevropské konference, která proběhla v říjnu v Praze. Tyto přinesla Marta Kostrová z Ostravy. O své cestě do Lisabonu, kde se konala konference ABC2, týkající se právě problematiky žen s metastázami referovala ředitelka Aliance Eva Knappová. Jeden z poznatků na tomto jednání byl problém nedostatku času lékaře – onkologa na pacientku. Potýkají se s ním i v jiných zemích.

O své zkušenosti z práce s pacientkami s rakovinou prsu se s námi podělili i dva lékaři ze zahraničí – primář mamologického oddělení Onkologického ústavu Sv. Alžbety Doc. MUDr. Vladimír Bella PhD. A PhDr. Erika Zámečnicková, vedoucí sestra ze stejného pracoviště.

V průběhu druhého dne konference se představili zástupci internetového portálu JakoJá a ONKOportál. Oba dva jsou důležitými pomocníky i pro naši práci.

S informacemi ze sdružení Koalice pro zdraví, které usiluje o zlepšení zdravotní péče v ČR, vystoupila paní Jana Petrenko. Zmínila se, že Aliance a Koalice plánuje vypracovat brožuru o novinkách v zákonech o zdravotnictví.

Kromě všech těchto důležitých informací a sdělení jsme měly možnost užít si i kulturu, jak už bývá při těchto příležitostech zvykem. Část pátečního večera jsme strávily v krásných prostorách modlitebny Českobratrské církve evangelické, kde nás pan prof. Radoslav Kvapil pohladil po duši i sluchu svým klavírním koncertem. Jeho provedení děl L. van Beethovena i našich skladatelů A. Dvořáka a B. Smetany bylo skvělé, navíc spojené s kultivovaným průvodním slovem před každou skladbou. Poté jsme se přesunuli do velmi zajímavých prostor ne příliš známého Divadla v Korunní. Zde bylo připraveno skvělé občerstvení a strávily jsme tady večer plný příjemných zážitků.

Vracely jsme se domů plné dojmů z pracovní části konference, ale také z krásných prostor, ve kterých se konference konala – Benediktinského opatství i skvělých kulturních prožitků. Alianci a zejména paní ředitelce Evě Knappové se podařilo připravit nám krásné a užitečné dva dny, plné zajímavostí. Děkujeme.

Jarmila Novotná a Ljuba Klementová

Vánočnímu večírku vládly KLOBOUKY

Víme, že jsme nevymyslely nic originálního, večírky s okloboukovanými účastníky se pořádají jako na běžícím páse. Já jsem je snad poprvé zaznamenala u MammaHelpu. Jejich členky se nechaly v kloboucích vyfotit a udělaly z něj velmi zajímavý kalendář. Navíc daly tomuto nápadu i určitý smysl – vždyť většina z nás si

prodělala dobu „bezvlasou“ a klobouk je v této situaci skvělá pomoc. Postupně se však klobouková horečka rozběhla snad po celé republice, takže jsme byly možná jedny z posledních, které si to taky chtěly vyzkoušet. A rozhodně jsme nelitovaly.

Sešlo se nás ve čtvrtek 12. listopadu v prostorách školící místnosti Krnovských vodovodů a kanalizací dvacet osm, z toho pouze jedna prostovlasá. Nikdy bych nevěřila, jaký psychologický dopad má klobouk jakéhokoliv tvaru i zaměření na náladu celé sešlosti. Od vstupu první dámy s kloboukem se jako mávnutím čarovného proutku rozpoutala přirozená, srdečná a skoro bujará nálada. Jako bychom pod klobouk schovaly všechny mindráky, opatrnost, snad i stydlivost nebo obava ze směšnosti. A propukla přehlídka všech možných (žádná nebyla nemožná) pokrývek hlavy od rošťáckých kloboučků prvorepublikového typu (Ljuba a Věra P.) až po nepřehlédnutelně barevný úžasný klobouk, který ze Zdeňky B. udělal přímo osudovou ženu. Tajemně maskovaná se skvělým kloboučkem byla Lenka, která taky hodně zaujala. Miloučkou pokrývkou hlavy s černými oušky všechny dostala na kolena Věra T. A tak bych mohla pokračovat, ale dochází mi slova. Nakonec na několika níže uvedených fotkách si to ověříte sami. Skvělá nálada, dárková tombola, stoly plné dobrot – to jsou atributy našich oblíbených vánočních sešlostí. A už se můžeme těšit na tu příští!

JN



PŘEČETLI JSME ZA VÁS NA INTERNETU...

ZÁZRAČNÝ ZÁZVOR – SNAD VYUŽIJETE JEŠTĚ V LETOŠNÍ ZIMĚ

At' trpíte nevolností, jste nachlazení nebo toužíte po spalování přebytečných tuků, měli byste se co nejrychleji seznámit se zázvorem. Jeho pozitivní účinky na organismus vás ohromí.

Nejlevnější medicína: K dispozici vám bude sušený či mletý, ale nejlepší a nejaromatictější je právě čerstvý. Vyberte **menší a světlejší oddenky**, budou šťavnatější a jemnější. Cena se pohybuje okolo 110 Kč/kg, jedna rostlina vás tak

vyjde na pár korun. Avšak je jen na vás, jak velký kus si vyberete. Jen se nemusíte bát, v lednici vydrží klidně několik týdnů.

Jak zázvor zpracovat.

Nezapomeňte ho před používáním oloupat, následně ho klidně nastrouhejte nebo nakrájejte. Okamžitě ucítíte dokonalé **zázvorové silice a éterické oleje**. Takto ho lze použít v kuchyni na mnoho způsobů. Jen si k němu musíme najít tu správnou cestičku.

Výborný je i sušený, ale před používáním ho nezapomeňte na chvilku namočit. A pamatujte si, že jedna **čajová lžička sušeného zázvorového prášku** odpovídá zhruba jedné polévkové lžici jemně nastrohaného čerstvého zázvoru.

Všelák, který vám doma nesmí chybět.

Patří mezi přírodní léčiva, která určitě stojí za to vyzkoušet. Každého "nového konzumenta" mile překvapí. Mezi jeho účinky patří:

- je **antibakteriální a protizánětlivý**
- usnadňuje trávení a pomáhá proti žaludečním nevolnostem
- snižuje cestovní nevolnost
- **zmírňuje nevolnost při těhotenství**
- je prevencí proti chřipce a rýmě
- pomáhá zmírnit potíže při chřipce a rýmě
- uklidňuje a tiší bolest hlavy
- **zpomaluje některé druhy rakoviny**
- pomáhá relaxovat
- je **prevencí proti stresu**

Zázvorový čaj je protizánětlivý, preventivně **posílíte imunitní systém** a chřipka nebude mít šanci. Stejně vám pomůže na bolest hlavy a proti žaludečním nevolnostem.

Recept na zázvorový čaj

- lžička čerstvého zázvoru
- 250 ml horké vody
- 1 lžička medu
- citronová šťáva

Čerstvý zázvor **zaližte horkou vodou** (okolo 80 °C). Po pěti minutách čaj přeced'te a po mírném vychladnutí přidejte **lžičku medu** a čerstvou citronovou šťávu. Tento recept využijete jako celkovou prevenci a posílení organismu.

Zajímavosti a další léčitel'ské zázraky

- Přijdete-li domů zmrzlí a se zimnicí, ponořte si **nohy do horké lázně** s přídatkem zázvorové šťávy. Nohy nahřejte a rychle se zabalte do teplé deky.

- Na nepříjemnou rýmu a kašel je dobrá **zázvorová koupel**. Kromě prohřátí silice uvolní ucpaný nos.
- Na zkažený žaludek či přejetí pomůže neslazený čaj či kandované kousky ovoce.
- Nevolnost z cestování zaženou **zázvorové bonbony** nebo kandované ovoce.
- Zázvor **neutralizuje kyseliny** v zažívacím ústrojí, proto se podává při zažívacích potížích, obzvláště v případě nadměrné plynatosti, **pálení žáhy**, nadýmání a říhání.
- Pomáhá při zánětech kloubů a tiší svalové bolesti.
- Při bolestech hlavy či svalů se doporučuje smíchat několik kapek zázvorového oleje se lžičkou mandlového či jiného oleje a vmasírovat na postižená místa.

VŠEMOCNÝ CITRON

O významu vitamínu C jsme již psali na jiném místě našeho zpravodaje. Pokud nevolíte tuto nákladnější aplikaci, zkuste přijímat tento prospěšný vitamin jiným způsobem. Když pravidelně každé ráno vypijete sklenici vlažné vody se šťávou z citronů, budou se dít zázraky. Vyčistí se vám pleť, nastartujete svůj metabolismus a dopřejte tělu kompletní detoxikaci.

Teplá voda se doporučuje z prostého důvodu. Studená voda je pro organismus silným teplotním šokem, který je stejně vyčerpávající, jako stresové situace. Proč pít teplý citrusový drink hned ráno a nalačno?

Citron velmi poctivě **kontroluje srdeční činnost**. Když ráno vypijete tento levný elixír, pomůže vám udržet tlak na uzdě a zároveň dokáže **uvolňovat tělo i mysl**, čímž zredukuje stres a **sklony k depresím**.

I když se to může zdát jako vtip, že zrovna kyselý citron by měl zvládat odkyselení těla, je tomu opravdu tak. Citron se považuje za nejvíce alkalickou potravinu, při jeho pravidelné konzumaci **upravuje pH** tak, aby naše tělo nezatěžovalo.

Díky vysokému obsahu antioxidantů a vitamínu C, jsou citrony velmi prospěšné pro správnou funkci a **posílení imunitního systému**, obzvláště v období častého výskytu infekcí horních a dolních cest dýchacích.

Citrony obsahují **pektinovou vlákninu**, která dokáže **nastartovat metabolismus**. Je prokázáno, že citronová voda napomáhá při shazování přebytečných kilogramů.

Kyselina askorbová udržuje v kondici všechny **pojivové tkáně**, kosti a chrupavky. Vitamin C je také známý pro své **protizánětlivé účinky**, proto je vhodný při rekonvalescenci po úraze či nemoci.

Voda s citronem pomáhá s mnoha zažívacími problémy, jako je pálení žáhy, **zácpa** nebo **žaludeční nevolnost**. Podporuje **činnost jater** při produkování žluči, která je nezbytná pro dobré zažívání.

Je pravda, že čerstvá citronová šťáva, která se aplikuje na dásně, **pomáhá zastavit krvácení** a mírnit bolest zubů. Stejně tak je výborná v boji se špatným dechem. Spolehlivě s vodou funguje jako prevence proti paradontóze.

Denní konzumace vody s citronem zajistí pravidelný přísun vitamínu C, který **omlazuje a prozáří pleť**. Všechny antioxidanty bojují s volnými radikály, především z UV záření nebo toxinů, kterých je v životním prostředí víc než dost. Kromě toho můžete vodu s citronem **aplikovat přímo na malé jizvičky** na obličej nebo na stařecké skvrny.

Mnoho lidí si neuvědomuje, že je organismus po dlouhé noci dehydrovaný. **Dehydrovaný organismus** vede ke zhoršení jeho funkcí, ke stresu, zácpě a únavě. Velká sklenice s citronovou šťávou dodá potřebné množství tekutin a dobře nastartuje organismus na dlouhý a náročný den. Zároveň ze svého těla vyplavíte toxiny, které se usadily v trávicím traktu během noci.

Citronová voda funguje jako **čistič krve**. Vitamin C také krev **ředí**, čímž se stává vhodnou **prevencí proti trombóze**. Svými silnými účinky bojuje proti **vysokému cholesterolu** a následnému usazování v tepnách.

Pomáhá vyplavit nežádoucí látky z těla, jelikož **zvyšuje frekvenci močení**. Díky pravidelnému vyplachování bakterií a toxinů z těla nevědomky **bojujeme i s artritidou**.

Voda s citronem ulevuje od problémů s dýchacími cestami. Pomáhá s alergiemi a **uvolňuje astma**. Navíc jako přírodní antibiotikum **chrání sliznice před infekcí**.

Ranní teplá voda by se podle některých měla stát pravidelným rituálem. Zejména pro detoxikaci organismu má voda s citronem stejný efekt, jako pro někoho první hrnek kávy, **pročistí střeva** tak rychle, že se budete divit. Voda nemusí být vždy teplá, stačí jen lehce vlažná. Použijte velkou sklenici, do které vymačkáte půlku čerstvého citronu a dolijete vodou.

Ti, co ráno nedostanou do svého žaludku nic, by měli začít s malou sklenicí a postupně dávku vlažné vody zvýšit až na 300 ml. I když vás **chuťově nijak neoslňuje**, sami se budete divit, co s vámi taková obyčejná teplá voda dovede a ještě rádi se na ní stanete závislí.

Převzato z Žena.cz

Revoluční metoda prý dokáže odstranit rakovinu prsu do 15 minut

Fotodynamická terapie pomocí laserového paprsku je již schválena u léčby rakoviny hlavy, krku, jícnu, plic a kůže. Nyní její účinnost lékaři testují při léčbě karcinomu prsu. Laserový paprsek totiž dokáže pomocí speciální látky zničit nádor a přitom nepoškodit okolní tkáň.

Mezi prvními pacientkami tuto léčbu vyzkoušela Angličanka Fiona Fisherová. Její léčba spočívala v tom, že jí byla nejprve aplikována přímo do nádoru speciální látka, která je velmi citlivá na světlo. Poté byl nádor zasažen intenzivním laserovým paprskem, což jej zničilo. A to vše trvalo pouhých 15 minut.

„Celá ta léčba byla mnohem méně invazivní než biopsie, která mi byla dělána při diagnostice nádoru,“ chválí si léčbu paní Fiona.

Její příběh zní o to zázračněji, že tuto léčbu podstoupila pouhých osm týdnů po objevení prvních změn na svém ěadru. Vzhledem k tomu, že přišla k lékaři včas, nabídli jí, že se může zúčastnit jako jedna z prvních žen této přelomové léčby v Royal Free Hospital v severním Londýně.

„Fotodynamickou terapii lze považovat skutečně za velmi mimořádnou léčbu, která snižuje náklady a časovou náročnost. Navíc nemocní nemusí podstoupit další léčbu, která může mít celou řadu vedlejších účinků,“ dodává pro Daily Mail odborník na tematiku David Longman.

Nová naděje, ale stále na bázi klinické studie

Ještě nedávno měla tato léčba jednu nevýhodu – látka citlivá na světlo zůstala v těle jedince až několik týdnů a nemocný tak po léčbě nebyl schopen dlouhou dobu vyjít ven na denní světlo. Nyní se už ale používají nové přípravky, které se z těla vyplaví do 48 hodin.

Podle odborníků je fotodynamická terapie novou šancí pro ženy v počáteční fázi rakoviny prsu, která jim umožní úplné vyléčení bez nutnosti chirurgického zákroku. Prozatím je tato léčba ale stále na bázi klinické studie, kdy lékaři hledají optimální dávkování přípravků a nejefektivnější kombinace léčby, aby lidský organismus byl co nejméně zatěžován a přitom léčba byla maximálně účinná. Zároveň i pomocí magnetické rezonance a rozborů tkání zkoumají, zda došlo skutečně k definitivnímu odstranění nádoru.

www.novinky.cz

Protonová léčba

Věděli jste, že ročně je v České republice diagnostikováno 80.000 případů rakoviny a 30.000 jí podléhá? Věděli jste, že ozařování je v zahraničí jedním z nejpoužívanějších způsobů léčby této nemoci a v Čechách se používá jen v 30%? Informuje Vás lékař o všech současných možnostech léčby a případných nežádoucích účincích? Česká republika má dnes k dispozici nejučinnější a nejbezpečnější léčbu v protonovém centru. Co je vlastně protonová léčba?

S nádorovými onemocněními můžeme bojovat třemi způsoby, které se také v určitých případech mohou kombinovat. Je to ozařování (radioterapie), chirurgie a chemoterapie. Jedním z klíčových nástrojů v tomto boji je ozařování. Ve

vyspělých zemí se ozařuje až 60% nemocných u nás se jedná o třetinu. Protony naši odborníci doporučují pro 4 000 z nich, což je více než je schopno jedno protonové centrum za rok přijmout.

Cílem lékařů je dopravit do nádoru co největší dávku záření, protože obecně platí, že čím větší dávka záření v co nejkratší době zničí to, co potřebujeme a to jest nádorové ložisko. Má to ale jeden háček, jak dostat do nádoru potřebnou dávku záření a nepoškodit zdravé tkáně, ty které obklopují nádor. Radiační onkologové si proto oddechli poté, co byla před 60 lety v USA vyvinuta technologie protonové léčby. Co vlastně tato technologie ve srovnání s konvenční neboli fotonovou radioterapií umí?

Konvenční ozařování

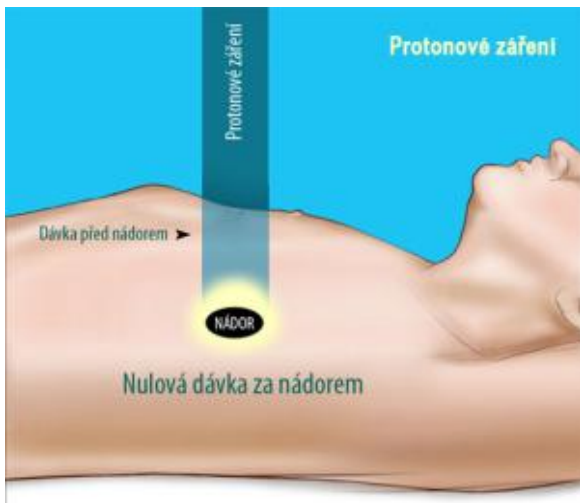
Konvenční (fotonová) radioterapie má tu nevýhodu, že při průchodu tělem předává největší dávku záření tam, kde nechceme, tj. při vstupu do tkáně. S hloubkou tato dávka klesá. Ozáříme tedy vyšší dávkou zdravé tkáně před nádorem, střední dávkou nádor a následně vše co je ve směru záření za nádorem.



Ozářením zdravých tkání nám vznikají vedlejší účinky, které mají vliv na celkový stav, kvalitu života a s tím možností na uzdravení. Z výše uvedeného nemůžeme tedy v určitých případech použít vysoké dávky potřebné pro zničení nádoru, jelikož jsme limitováni hranicemi záření, které nesmíme překročit na zdravé tkáně (orgány) v okolí nádoru.

Protonové záření

Protony mají oproti fotonům řadu fyzikálních výhod. Tyto kladně nabitě částice, které při vstupu do těla na své cestě do nádoru předávají zdravým tkáním minimální dávku záření a můžeme je zastavit v jakékoliv části těla s milimetrovou přesností. To je v našem případě nádor. Při zastavení protony uvolní vysokou energii, která ničí nádorové buňky a ty zdravé za nádorem nezasáhne. Díky našim nejmodernějším technologiím (aktivní skenování) můžeme ozařovat složité tvary nádorů v těle, jako když je vymalujete vrstvu po vrstvě pastelkou.



Bezpečné dodání vysoké dávky do nádoru nám otevírá nové možnosti léčby zářením u dosud obtížně léčitelných nemocí, zkracuje dobu léčby, zvyšuje možnost na jejich vyléčení a zachovává vysokou kvalitu života.

Nemyslíte, že je na čase, aby zdravotní pojišťovny hradily kvalitní a moderní léčbu? Vojenská zdravotní pojišťovna hradí svým klientům léčbu i veškerá diagnostická vyšetření v pražském centru.

INFORMACE Z KLUBU

- Od ledna opět cvičíme s Libou v MŠ na Gorkého ulici vždy ve čtvrtek od 16:00 hod., poplatek 20,- Kč
- V roce 2014 nebudeme docházet na ruční práce do Effathy. Většinu rukodělných technik jsme si už vyzkoušely a naučily se je, takže máme z čeho čerpat.
- Naopak bychom chtěly propagovat více pohybu, takže se přikláníme k cykloturistice. S jarem si připravíme svá kola a itinerář našich cyklotras. Účastnit se bude moci každá z vás, bude-li mít zájem (a kolo).
- Možná ještě některé nevíte o službě pro seniory, kterou připravilo kino Mír v Krnově. Každé druhé pondělí v měsíci je možno navštívit filmové představení v rámci programu BIOSENIOR. Průkazky po předložení důchodového výměru vám vystaví pracovnice Informačního střediska na Hlavním náměstí. Vstupné pro seniory je 60,- Kč, na program bývají kvalitní filmy.

JN



Děkujeme všem, kteří trvale podporují činnost sdružení
ONKO NIKÉ Krnov

Moravskoslezský kraj
MĚSTO KRNOV
ELFE, s.r.o., Krnov
DALKIA Česká republika, a.s.
PERFECT OUTDOOR, s.r.o., Krnov
Obec ÚVALNO
PRIOR IK, a.s.
MUDr. Ludmila Grossmannová
MUDr. Jiří Šupík
MIKS Krnov

**Bezplatná linka AVON PROTI RAKOVINĚ PRSU
každý všední den od 9.00 do 19.00 hod.
tel. 800 180 880**

Tento bulletin vychází za podpory



Městského informačního a kulturního střediska Krnov

Vydává:
ONKO NIKÉ Krnov, OD PRIOR, Zámecké nám. 4, tel. 607 126 930, 775 726 930
e-mail: onko.nike@centrum.cz, www.onko-nike.cz
Redakce: Jarmila Novotná, Zdenka Remešová, Ing. Ljuba Klementová
Neprošlo jazykovou úpravou.