

Bulletin ONKO-NIKÉ Krnov

Zpravodaj sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu



1 / 2014

15 LET JSME TADY PRO ŽENY NEMOCNÉ I ZDRAVÉ

Moje milé,

letošním lednem jsme zahájily významný rok – patnáctý rok našeho sdružení Onko Niké. Nevím, kolik z nás věřilo před patnácti lety v tak dlouhé trvání tohoto spolku žen, které sdílejí stejné onemocnění, které se perou se stejnými problémy, bolestmi a potížemi ale také se dokáží navzájem povzbudit. Myslím, že tak daleko jsme tehdy vůbec neviděly a nemyslely. A těch patnáct let uběhlo jako voda. Vzpomínám si na chvíle, kdy jsem se dozvěděla svůj ortel a přála si dožít se aspoň pěti dalších let. Moje mladší dcera čekala miminko a syn začínal studovat na vysoké. Jak moc jsem chtěla vidět to dítě, které se mělo narodit a jak moc jsem se chtěla dožít promoce svého syna. Z miminka v bříšku mé Petry je dnes slečna, která nám všem dává zabrat svou pubertou, ale je to i krásná a chytrá holka. Z mého syna vyrostl mladý muž, který mě obdařil dvěma skvělými vnoučky a sám mi přináší mnoho štěstí a radosti. I tu jeho promoci jsem absolvovala. Slušelo by se denně si tyto skutečnosti připomínat a děkovat za tu darovanou dobu života. Pravda, ne všem se tohle podařilo. Z těch, které nás přece jen opustilychci vzpomenout aspoň na Marcelku Otáhalovou. Mladá žena s těžkým životem, ale velkou chutí žít ho. Bohužel, někdy to nevyjde. Myslím na tebe Marcelko často a vím, že nejsem sama.

Ale dost vzpomínání. S naším výročím souvisí také spousta akcí, které nás budou stát hodně času a sil, ale taky nám přinesou fůru zážitků. Vlastně tu první jsme již absolvovaly. Bylo to setkání se spisovatelkou Irenou Fuchsovou, které se uskutečnilo ve spolupráci s Městskou knihovnou. Prožily jsme s ní příjemné odpoledne plné vtipných a zajímavých historek, zejména z divadelního prostředí, které zná jako náповěda v Činoherním klubu i z jejího života. V září si trochu oddychneme na šestidenním pobytu v Luhačovicích a už začátkem měsíce října, přesně 1. a 2. 10. se budeme prezentovat na akci Každý svého zdraví strůjcem na krnovském náměstí. Liga proti rakovině Praha zde v rámci Dnů zdraví představí svou putovní výstavu věnovanou prevenci zhoubných onemocnění. Naše Onko Niké bude svou účastí podporovat tyto snahy a představí se zde jak propagátor osvěty a prevence onemocnění rakovinou prsu.

Už 11. října, zaštitění číslicí 15 (let), budeme opět Plavat prsa v bazénu Městských lázní a věřím, že se nás tam letos sejde více, než tomu bylo v loňském roce. A neuplyne mnoho času do 9. listopadu, kdy naše oslavy vyvrcholí benefičním koncertem v Koncertní síni Sv. Ducha. Takže nás čeká spousta práce s přípravami, ale určitě si odpočineme na závěrečném vánočním večírku, který bude patřit už jen nám. Přeji vám i sobě hodně sil a nápadů při uskutečňování všech těchto aktivit. Snad se nám vše zdaří.

Potěšilo by mne, kdybyste se ve vzpomínkách vrátily do doby, kdy jste naši organizaci poznaly a napsaly něco o svých pocitech a zážitcích z prvních setkání s námi. Rádi je uveřejníme v příštím čísle našeho zpravodaje.

Vaše Jarmila

...trocha poezie (od Evy Kozelkové) nikoho nezabije

Vidím, že není úniku,
čert mi byl dlužen kroniku!
Už čtyřicet let mne moří
popis úspěchů i bouří
v loutkovém souboru Krnováček!

Když bylo mé mládí kdysi lepé,
psala jsem kroniku pro BSP...
Teď už můj mozek těžce moudra potí,
proto jsem už zuby nehty proti!

I když Onko Niké je dobrý spolek
stejně postižených žen a holek,
kde se leccos nového dozvíme,
na pobyty jezdíme,
na schůzích i pusa mlsá,
jednou za rok plavem prsa,
prodáváme měsíčku kvítka!
Bojím se, že se to jednou zvrtné
až dojdou síly Jarce Novotné!

P.S. Ať po přečtení se duch váš rozptýlí,
zašumí kolem křídla motýlí!!!

Odpoledne s kosmetičkou aneb jak vypadat lépe

Duben a blížící se jaro v nás probudilo touhu líbit se. Ale jak na to? Jsme už většinou dámy v letech (omlouvám se těm, které se tak necítí) a naše informace a znalosti metod, přinášejících hladší pleť, podmanivější oko a plnější rty jsou nám dosti vzdálené. Naše nákupy v drogerii se týkají většinou pracích prášků a aviváží případně taky leštěnek na nábytek. Ale proč si zoufat, když známe ženu, která se kosmetikou zabývá již více než dvacet let a je ochotna nám kdykoliv poradit. Ano, paní Jana Schiffnerová, kosmetička, přišla mezi nás a jedno dubnové odpoledne věnovala tomu, aby nám předvedla, jak si můžeme pleť chránit, ošetřovat a udělat se krásnějšími. Na dvou dobrovolnicích ukázala, jaké jsou metody pro osvěžení starší pleti. Zejména laserové ošetření bylo velmi příjemné a efekt výrazný. Dozvěděly jsme se mnoho pro nás neznámých informací, jak jednoduše pleť ošetřovat,

kteří krémy jsou vhodné pro určitý typ pleti a nakonec jsme se shodly na tom, že být zdravá a spokojená je ta nejlepší kosmetika pro každou ženu. Bylo to velmi příjemné odpoledne a určitě si ho zase někdy rády zopakujeme a prohloubíme své znalosti v tomto oboru. JN

Letošní Český den proti rakovině

se konal ve středu 14. května. Už od března jsme se připravovali na tuto pravidelnou akci, která je pro nás již pevně zakotvena v plánu práce. Protože zkušenosti s prodejem ve stánku v centru města jsou velmi dobré, opět jsme požádali Město o povolení místa pro postavení stánku. Stejně jako v minulých letech nám ochotně pomohli pracovníci Městského informačního a kulturního střediska se zapůjčením, dovozem i instalací na Hobzíkově ulici. Předem jsme také řešili rozdělení povinností jednotlivých členek, které se opět ochotně přihlásily k náročnému celodennímu maratonu prodeje žlutých kytiček, symbolizujících boj proti zhoubným onemocněním. Také jsme kontaktovali naše partnerské školy v Krnově i na jiných místech okresu, kde provádíme osvětové přednášky o nutnosti prevence a oni, tak trochu na oplátku, nám pomáhají s prodejem ve svých městech. V Krnově, kromě členek naší organizace, zajišťovali prodej studenti místních středních škol: SPgŠ a SZŠ, Gymnázium, Střední škola automobilní a podnikatelská, Střední škola dopravy a CR a organizace Junák. V Bruntále byly kytičky nabízeny prostřednictvím studentů Všeobecného gymnázia a SOŠ Bruntál, ve Vrbně pod Pradědem prodej zajišťovali studenti Sportovního gymnázia, studenti SŠ zemědělství a služeb prodávali v Městě Albrechticích a studenti SŠ Praktik v Horním Benešově. Velké díky patří **Jarce Čulákové, Lence Dluhošové a Aniče Vojkůvkové**, které zajistily dopolední a odpolední prodej v Úvalně. Další poděkování si zaslouží **Zdenka Běčáková a Růženka Grycová**, které odvážně přijaly úkol prodávat v Lichnově. Přestože tam byl prodej velmi problematický, podařilo se jim udat aspoň část svých kytiček a po poledni pokračovaly ještě v Krnově. V Branticích se nám díky kolegyni Dobře Tylšarové podařilo navázat spolupráci s místní organizací Červeného kříže, která zakoupila květinčky pro své členky a jako vždy zde bodovala i **Liduška Plucnarová**. Stejně tak si dobře vedla i **paní Knappová v Krasově** – oběma moc děkuji. A spolupráce s Jindřichovem a **paní Zábranskou** se už stala tradiční a opět byla úspěšná. Poděkování však zaslouží i další členky, které se na tržbě ve výši **75 863 Kč** podílely – takže mimo už výše jmenovaných to byly: **Dáša Baďurová, Věra Horáková, Helena Žáčková, Dobra**

Tylšarová, Eva Čížová, Ljuba Klementová, Irena Matulayová, Jarka Petrovská, Maruška Kurečková.

A na závěr - počasí ve středu 14. května nás opravdu nepřekvapilo. Už od neděle meteorologové předpovídali déšť, vítr až vichřici, vodu ze všech stran až povodně. A chladno. Tak trochu jsme doufaly, že se předpovědi nenaplní. Opravdu to nešlo až do krajnosti. Povodeň u nás v Krnově nebyla. Ale větry jsou zde tradičně silné, byly ještě pořádně studené – pochopitelně severní a ty jsou kruté. Rozhodující devátá hodina přizvala ještě déšť, sice drobný, ale vytrvalý. Přes rameno brašnu, v jedné ruce kytičky v druhé deštník – nebylo to jednoduché. Odpadávala nám pouzdra z plných mocí i kytičky připevněné na nepromokavých bundách. Přesto jsme vytrvale obcházely centrum města. Ostatní prodejci z řad studentů a studentek krnovských škol se taky snažily ze všech sil splnit své povinnosti. Mírný zlom v nepříznivém počasí se objevil po poledni – ustal déšť a mrholení. Nakonec jsme zjistily, že nám, které jsme pobíhaly a prodávaly v ulicích bylo tepleji, než našim kolegyním ve stánku, kde si pohybu příliš neužily. V pozdním odpoledni se dokonce začaly objevovat i slabé sluneční paprsky. A protože příští den ve čtvrtek se počasí změnilo ještě více k horšímu, byly jsme vlastně šťastné a spokojené, že letošní Český den proti rakovině jsme docela ustály. Díky skvělé spolupráci s krnovskou poštou, za kterou moc děkujeme, jsme během dvou odpolední měly spočítaný celý výtěžek našeho snažení a i když výsledek byl o něco nižší než vloni, jsme spokojené. Všichni víme, že slunečné a vlídné počasí kladně ovlivňuje i výsledný finanční efekt. Takové bylo v loňském roce. Snad se v roce 2015 opět polepší.

JN



Dokázaly jsme to opět – jako každoročně!

Dokážeš to taky! Tuhle výzvu slyšíme každý rok, protože každým rokem je obecně prospěšnou společností - Aliancí žen s rakovinou prsu, Praha - pořádán tento motivační projekt. Jeho význam je v překonávání pocitu žen po prodělaném nádorovém onemocnění prsu, že jsou méně schopné, hlavně fyzicky, než ženy zdravé. Během těch mnoha let, kdy s Aliancí spolupracujeme jsme vyzkoušely cyklistiku – Kolem s kolem, plavání – Plaveme prsa, turistiku – výstup na Praděd. Taky jsme spaly v absolutní tmě ve Sloupsko-šošůvských jeskyních, v minulém roce létaly lehkými letadly i v horkovzdušném balonu nad Karlštejnem.

V letošním roce měla tato akce motto: Chce to dobrý úder! Ne že bychom snad boxovaly, šlo o úder do golfového míčku. Vlastně do minigolfového míčku. První etapa proběhla v jednotlivých organizacích po celé republice.



Onko Niké vytvořilo družstvo o 9 ženách, které si zajely zahrát na minigolfově hřiště do Otic u Opavy. Z této soutěže vzešly dvě hráčky a to Věra Horáková, která měla skvělé skóre a já, protože nikdo jiný nechtěl do Prahy jet.

My dvě jsme se ve dnech 23. až 25. května zúčastnily finále v Praze. Zde se o vítězství snažilo dvaapadesát zástupkyň dalších organizací stejného zaměření. Soutěž probíhala v O2 Aréně, na skvěle vybaveném a udržovaném minigolfovém hřišti. Kromě této sportovní části se v prostorách okolo sportoviště odehrávalo mnoho dalších aktivit. Naše klání navštívila psycholožka a spisovatelka Doc.PhDr. Laura Janáčková, která nám představila svou novou knihu *Život je boj*, určenou onkologickým pacientům a jejich blízkým. Cvičilo se tai-či, prostorem zněly bubny skupiny bubeníků, zpívalo se. Celou akci moderoval známý herec Petr Rajchert. Největším překvapením pro všechny byla nově složená Hymna. Pro pacientky s rakovinou prsu ji pod názvem *Znovu se zrodit*, složil právě Petr Rajchert. Závěrečné chvíle, kdy jsme všechny i s hostující skupinou Yellow Sisters zpívali tuto velmi emotivní píseň, byly plné štěstí i slz.



Sportovní soutěž měla své tři vítěze, bohužel naše děvčata mezi nimi nebyla, ale všichni známe rčení, že není nutno zvítězit ale zúčastnit se.

Velké díky patří Alianci i za další výborný program: prohlídka Prahy se skvělou průvodkyní Naďou Bílou, jinak členkou pracovního týmu Aliance, a plavba lodí po Vltavě s vydatnou a chutnou večeří hned první den pobytu.

Ředitelce Evě Knappové a všem jejím spolupracovnicím děkujeme za krásné a zajímavé tři dny v Praze. JN

Irena Fuchsová opět mezi námi

Říká se, že nevstoupíš dvakrát do stejné řeky. Platí to ve smyslu, že každý další vstup je horší. To se ovšem nestalo při besedě se spisovatelkou Irenou Fuchsovou.

Poprvé jsme se s ní setkaly před pěti lety, kdy naše Onko Niké slavilo 10. výročí. Tehdy to bylo setkání se ženou, kterou jsme znaly pouze z jejich knížek. Ale už z jejich názvů jsme tušily, že jde o spřízněnou duši, vždyť valná většina z nich začíná „Když žena ...“. Co všechno se ženám stává, s čím bojují, co je trápí i těší, to vše lze najít v těchto knihách. A osobní setkání s Irenou nám správnost naší volby potvrdilo. Vlastně nás vůbec nepřekvapila její bezprostřednost a otevřenost, humor, názory, skvěle reprodukované zážitky z jejího dalšího zaměstnání – nápověda v pověstném pražském Činoherním klubu. A zvláštní kapitola – pan Fuchs, kterého jsme si všechny oblíbily. Tehdy před pěti lety jsme si slíbily, že se určitě ještě sejdem. A kdy by k tomu byla vhodnější



doba, než právě v roce našeho dalšího výročí. Takže ve středu 18. června tohoto roku jsme měly možnost strávit s Irenou opět skvělé odpoledne, které se protáhlo až do časného večera. Se zájmem jsme si poslechly vyprávění o vzniku jejího posledního autobiografického románu „Když světlo projde špinou, zůstane čisté“. Samozřejmě klípky z divadla vyvolaly velký zájem



a povídání o panu Fuchsovi jsme si přímo vyžádaly. Ta řeka dotazů a odpovědí byla ještě lepší a delší než minule. Její tok byl dlouhý téměř tři hodiny. Ve většině z přítomných přetrvávala skvělá atmosféra a duch tohoto odpoledne až do druhého dne. Jak napsala knihovnice Nad'a: „bylo to skvělé odpoledne a stálo za to.“ Že bychom se sešly ještě někdy příště?

JN

Setkání v Třinci

Pohled na mapu patientských organizací, kterou najdete na stránkách Aliance žen s rakovinou prsu, vás překvapí, a to příjemně, zjištěním, že největší shluk koleček, která značí přítomnost organizace žen s tímto onemocněním naleznete v Moravskoslezském kraji. Na devíti místech tohoto nikoliv největšího kraje se ženy po prodělané rakovině prsu scházejí, aby si společně pomáhaly, učily se jak dále žít, získávaly nový pohled na život po nemoci. A právě tyto organizace, jako jediné v republice, se scházejí vždy v létě u jedné z nich, aby si popovídaly o svých úspěších či nezdarech, pozdravily své již dobře známé kolegyně a taky aby se pobavily.

Po předchozích návštěvách v Ostravě, Havířově a Karviné jsme letos dostaly pozvání od děvčat z Třince. A tak ve středu 6. srpna vyjelo šest reprezentantek Onko Niké na setkání do města ležícího v malebném prostředí Slezských Beskyd.

Ještě v polovině 19. století byl Třinec jednou z mnoha zemědělských obcí ve vlastnictví Těšínské komory, která spravovala na Těšínsku majetek Habsburků. Velká naleziště železné rudy a vápence, dostatek vodní energie z řeky Olše a zdánlivě nevyčerpatelné zásoby dřeva v Beskydech přiměly Těšínskou komoru založit železářny. K tomu došlo v roce 1839 a byl to jeden z hlavních mezníků historie celé této oblasti. Dnešní Třinec je městem, kde se

žije- jak tvrdí jeden z jeho propagačních letáků. Zde také pracuje Klub Marie, se kterým už několik let máme dobré vztahy, s jeho členkami se setkáváme na mnoha společných akcích, zejména těch, které pořádá Aliance žen s rakovinou prsu Praha. Letos se pořádání společného setkání klubů Moravskoslezského kraje ujal právě tento klub. Místem setkání byla



budova PZKO při 5. ZŠ škole a přivítaly nás nejen zástupkyně Klubu Marie, ale dalších asi šedesát pozvaných členek z ostatních organizací z celého kraje. Navíc Třinec a tím i Klub Marie má velmi blízko k Polsku, vždyť leží na hranicích s ním (stejně jako Krnov). A s tím je spojeno i velké přátelství s několika polskými organizacemi stejného zaměření. Na tomto setkání byly pozvány tři polské organizace. V Polsku se všechna tato sdružení žen po rakovině prsu jmenují Amazonky. Svou účastí všechny překvapila ředitelka Aliance Praha Eva Knappová, která přijela pozdravit účastnice a prožít s námi pěkný den. Z dalších hostů nám byla představena místostarostka města Třince, pracovnice sociálního odboru města a zástupkyně Všeobecné zdravotní pojišťovny.



letošního. A protože jsme delší dobu lenošily a dopřávaly i vydatnou svačinku nastala i chvíle, kdy jsme byly vyzvány k menšímu sportovnímu výkonu. Za každou organizaci byly určeny tři členky, které se zúčastnily závodu v orientačním běhu v místním Lesoparku. Tato disciplína nebyla vybrána náhodně, vždyť místopředsedkyně klubu Anička Gavendová je odbornice přes tento sport a vede třinecký oddíl orientačních běžců. Našimi sportovními zástupkyněmi byly: Helena Žáčková, Jarka Čuláková a Lenka

Po zahájení a přivítání, které přednesla předsedkyně Klubu Marie se rozběhl připravený program. Nejprve vystoupil smíšený sbor, který měl pro nás připraveny hlavně písně tohoto kraje v místním nářečí. Poté následovala prezentace klubu, která mapovala akce konané od roku 2005 až do

Dluhošová. Přesto, že bylo i v tento den velké horko, zhostily se úkolu se ctí a doběhly všechny tři bez úhony.

S pocitem dobře prožitého dne jsme se vracely do Krnova. A protože příští rok bude hostitelem účastníků této pravidelné akce právě naše Onko Niké, už ve vlaku jsme vymýšlely, jak a čím naše kolegyně překvapíme v roce 2015.

JN

Přečetli jsme za vás na internetu ...

MUDr. Jan Hnízdil - lékař, specialista v oboru komplexního rehabilitačního lékařství a psychosomatiky. Zabývá se celostní medicínou i východními filosofiemi.

„Když se mne lidé ptají, kde najdou kvalitního psychosomatika, tak jim říkám: „Žádného nehledejte. Nejlepším psychosomatikem jste Vy sami. Když se objeví zdravotní problém, zastavte se a zamyslete, na jakou chybu Vás tělo nemocí upozorňuje. A když se Vám to nepodaří, hledejte lékaře, který bude zvědavý.

A bude ho zajímat nejen Vaše nemoc, ale i životní příčiny, které k ní vedly.“
“ říká MUDr. Jan Hnízdil.

Přečtěte si jeho „desatero lékaře“

1. Nevěřte slepě lékařům. Naslouchejte signálům těla. Nemocí vám hlásí, že tímto způsobem už dál žít nemůžete.
2. Převezměte zodpovědnost za vlastní zdraví. Nespoléhejte na zázraky medicíny. Restart už se nemusí podařit.
3. Žádná instituce vám klidné stáří nezajistí. Pečujte o své rodiče. Vychovávejte děti k tomu, aby pečovaly o vás.
4. Nespoléhejte na peníze. Udržujte dobré vztahy rodiny a přátel. Mějte rádi nejen sebe.
5. Zkuste žít alespoň jeden den bez elektrospotřebičů. Pokud kolaps nastane, budete připravení.
6. Neposlouchejte projevy politiků. Šíří zdraví nebezpečné negativní emoce. Když se objeví na televizní obrazovce, přepněte na přírodovědecký program.
7. Chraňte životní prostředí jako sami sebe.

8. Práce, která přináší uspokojení vám a prospěch co největšímu počtu lidí, je nejzdravější.
9. Zdravá strava sama o sobě nestačí. Neméně důležité je kdy, jak a s kým si jídlo vychutnáte. Občasný půst vám jen prospěje.
10. Sportujte pro radost. Nehoňte se. Stejně se nedohoníte.

Co tomu říkáte? Já souhlasím s naprostou většinou bodů tohoto desatera. Snad ještě není pozdě snažit se podle něho žít.

JN

Změny v sociálních dávkách platné od roku 201 ***– prezentované pracovníci ÚP***

- **Příspěvek na péči:** v roce 2014 žádné změny, největší změna v roce 2012, kdy vznikl doplatek k PnP ve výši 2000Kč. Základní výše příspěvku může být zvýšena o 2 000 Kč v případě splnění zákonných podmínek (např. u zdravotně postižených dětí předškolního věku – ve věku 4 až 7 let ve III. nebo IV. stupni závislosti). Zvýšená hranice příspěvku na péči o dva tisíce korun náleží i nezaopatřenému dítěti do 18 let, které pobírá příspěvek na péči, když rozhodný příjem rodiny je nižší než dvojnásobek částky životního minima.
- plánované změny od roku 2015: bude brán v úvahu reálný pobyt, např. nyní se vyplácí PnP dítěti žijícímu v Americe, které má trvalý pobyt v ČR, to již nebude od roku 2015 možné.
- Diskuze nad postavením sociálních pracovníků x posudkových lékařů
- PnP se nezapočítává do příjmu rodiny
- asistent sociální péče - jedná se např. o souseda, smlouvu s asistentem soc. péče je možné vyzvednout na ÚP.
- jestliže někdo pečuje o osobu s PnP II a výše je odváděno sociální a zdravotní, není evidován, ale může být. O stupeň I. - pouze u rodičů dětí do 10let.
- rozhodnutí o výši PnP u dospělých osob s MP bývá dáván na dobu trvalou
- může být souběh rodičovského příspěvku a PnP
- **Příspěvek na mobilitu a průkaz mimořádných výhod:** od roku 2014 nárok má pouze osoba vlastníci průkaz ZTP nebo ZTP/P. Každý kdo chce mít příspěvek na mobilitu musí požádat o průkaz, podle nových právních předpisů.

- Klienti, kterým v roce 2012 byly odebrány průkazy - mohou žádat znovu. V roce 2012 se průkazy mimořádných výhod posuzovali stejně jako PnP, od letošního roku opět, dle diagnóz
- **Příspěvek na mobilitu:** podmínky pro uznání - klient musí být přepravováni za úhradu, to je možné doložit formou čestného prohlášení. Pokud jde o klienta žijícího v pobytové službě - musí být doloženo kam se dopravuje - opakovaně, pravidelně. Od letošního roku nestačit vyplnit kolonku, že klient bude někam dojíždět - změna od ledna.
- výměna průkazu ZTP, ZTP/P proběhne pouze u těch, které končí před koncem roku 2015. osoba, která má průkaz přiznán natrvalo dostane poté průkaz nový. Na stránkách MPSV visí stanovisko ministryně k výměně průkazu mimořádných výhod.
- V případě, že klient dostane, dle nového posouzení nový průkaz a původní průkaz bude stále v platnosti je možné využívat obou průkazů současně, dokud původnímu průkazu neskončí doba platnosti.
- Doporučení: podat současně žádost o průkaz mimořádných výhod i příspěvku na mobilitu. Žádost o příspěvek na mobilitu bude pozastavena a po rozhodnutí o přiznání průkazu mimoř. výhod bude zpětně příspěvek na mobilitu přiznán.
- **Příspěvek na zvláštní pomůcku:** v roce 2014 žádné významné změny. Spoluúčast 10%, výjimečně 1000Kč - na žádost, ale za podmínky doložit veškeré příjmy rodiny.

Určitě mnohým z vás přijdou vhod informace o tak důležitých věcech, jako jsou sociální dávky a jejich přiznávání.

S paní Mgr. Jarmilou Podhornou jsme se již dvakrát setkaly osobně na besedách u nás v Onko Niké. Věřím, že vám opět přijdou vhod její rady jak se starat o své zdraví pomocí bylin.

Bylinky proti rakovině **+ další rady bylinkářky Podhorné**

**Léčivá síla přírody je nesmírná.
Využijte zkušenosti bylinkářky
Jarmily Podhorné.**

**Tady jsou její rady na nejčastější
a zároveň nejobávanější nemoci.**



Rozhodně to však neznamená, že bychom se měli obrátit zády ke klasické medicíně. Léčivé byliny a rostliny ale mohou být významnou podporou nebo prevencí!

Rakovina prsu

"U této problematiky si musíme uvědomit fakt, že jednou z příčin je **zanášení organismu nežádoucími látkami**. Spolupůsobí zde také psychické faktory, například stres, které ovlivňují celou dnešní generaci. Další z příčin jsou též záležitosti bakteriální, virové, plísňové a parazitální," upozorňuje Mgr. Podhorná.

V případě bylinné terapie je tedy třeba zaměřit se na komplexní řešení problému. "Doporučila bych věnovat se pročištění celého organismu a zlepšení psychické pohody. Na podporu hormonální činnosti je vhodný **jeřáb ptačí, měsíček lékařský** nebo třeba **maliník**, na pročištění těla **jasan a bříza**, penízovka na **odplísnění** a nakonec **orešák americký, vřes a kozinec** na protinádorovou a proticystickou činnost. Možné je podrobit se rovněž koupelím ze směsi bylin, které působí na zlepšení toku lymfy. Samozřejmostí je úprava stravy a režimu dne ve prospěch pohybu, zkvalitnění spánku a navození pohody organismu," radí bylinkářka.

Deprese

Z rostlin rostoucích v našem zeměpisném pásmu je na depresivní stavy nejúčinnější **třezalka**. Pomáhá při úzkosti, neklidu či psychickém napětí. Jelikož však sama o sobě naplno účinkuje až po 10 dnech užívání, měli by ji lidé kombinovat s natí dobromysli a listem vrbky úzkolisté. V tomto složení totiž působí byliny téměř ihned.

Paní Podhorná k tomu dodává: "Dalším vhodným bylinným prostředkem je **eleuterokok** neboli čertův kořen. Ten působí jako významný adaptogen a harmonizátor, zvyšuje tedy obranyschopnost organismu vůči stresu. Z **gemmoterapeutik** - mimořádně účinných výtažků z pupenů - je ideální kombinace **lípy a bělotrnu**, která uvolňuje stavy úzkosti a posiluje nervovou soustavu."

Borelióza

První orgán, který je v případě boreliózy bakteriemi napaden, jsou obvykle **játra**. Účinnými látkami v boji proti nim jsou gemmoterapeutika z **jalovce**,

ostropěstřce a žita. Hlavním prostředkem pro boj těla s touto nemocí je tinktura z **pupenů topolu.**

V **další fázi nemoci** bakterie napadnou pohybový aparát, především páteř a klouby. "Zde doporučuji užívat olši, třezalku, borovici či směs černého rybízu, borovice a vinné révy. V případě nervových problémů způsobených boreliemi nasadte i **javor a babyku.** V případě, že začnete mít v důsledku boreliózy problémy i se zrakem, užívejte **schizandru a borůvku,**" připomíná paní Podhorná.

Vždy je však vhodné se v užívání zaměřit na komplexní bylinné kúry, které ideálním způsobem a ve vhodném poměru všechny účinné byliny kombinují.

Potíže se zažívací soustavou

Základem harmonizace trávicího ústrojí je **rovnováha střevní mikroflóry** a optimalizace funkce jater a ledvin. Mezi základní byliny, které jsou běžně užívány pro své očištné účinky, patří **pýr, lopuch, židovská mochně, štetka planá, kopřiva, pampeliška či řebříček.** Nejvíce využívané jsou gemmoterapeutika z **břízy, jasanu a buku.**

Pro zlepšení trávicích problémů je nutné **podpořit činnost žlučníku.** Bylin pro tuto harmonizaci je celá řada, jako například ostropěstřec, schizandra, měsíček nebo maralí kořen. Ten je zároveň posilujícím prostředkem pro organismus.

Z gemmoterapeutik je nejúčinnější **jalovec, rozmarýn** a gemmoterapeutikum z **klíčků žita,** které působí ozdravně na játra.

U této problematiky je rovněž důležitá **slinivka** - zde je vhodné gemmoterapeutikum z borůvky a tinktura z penízovky. Zároveň je obvykle nutno organismus **očistit od parazitů a plísní.** Vynikajícím prostředkem je kopretina, řimbaba, brusinka, borůvka a k pročištění střeva je velice vhodný francouzský jíl.

Opravdu efektivních výsledků dosáhnete kombinací směsí bylinek nebo užíváním jednotlivých bylin na vnitřní i zevní použití, tedy i na potírání a obklady. Blahodárné účinky mají také ozdravné koupele.

Alergie, astmata, dýchací potíže

Právě v této situaci pomáhají bylinky více než jiné prostředky. U **dýchacích problémů** ulevuje tinktura ze žampionu. Nejčastějším projevem alergií jsou **ekzémy a kožní onemocnění,** jež vznikají z důvodu zanesení organismu.

Magistra Podhorná k tomu říká: "Těmito nepříjemnostmi již trpí většina populace.

U alergií i ekzémů je vždy nutno hledat příčinu. Jednou z nich je většinou zaplísnění organismu. V těchto případech je vhodná **tinktura z penízovky**. Důležitá je také očista jater. Nejúčinnější je **kůra dubu**, která regeneruje sliznice."

Obranu proti alergiím také vytváří gemmoterapeutikum z **pupenů černého rybízu**. Využít můžete rovněž protialergických látek obsažených v gotu-kola, rozmarýnu či kalině. Pomůže vám zregenerovat **slinivku, sliznice a také pokožku**. Vhodnými prostředky při zlepšení projevů ekzémů jsou také prostředky na vnější použití, třeba **olej z lopuchu, mast z kalisie** nebo koupel na kůži z různých bylin. Podmínkou pro boj proti alergiím je **čisté střevo**. K jeho očištění můžeme použít **zelený jíl**.

Alzheimer

Alzheimerova choroba není jen nemoc starých lidí, ale patří mezi deset nejčastějších smrtelných onemocnění. Léky se orientují především na posílení mozkové činnosti. Využívají se však také medikamenty, jež mají za úkol zlepšit **kvalitu spánku, odstranit agresivitu, zmírnit depresi a ztlumit úzkost**.

"Tyto vlastnosti můžeme najít také v některých bylinách," upozorňuje Mgr. Podhorná. Proti úzkostem a depresím lze nasadit například tinkturu z **třezalky** nebo výtažky z této byliny ve směsi s lípou a **vrbkou úzkolistou**, která navíc působí proti nespavosti. Pro zlepšení prokrvení mozku je možné sáhnout po **eleuterokoku**, velice příznivé účinky má jinan dvoulaločný - **gingo biloba**. Pomáhá totiž zmírnit pomatenost, zapomnětlivost i úzkostné stavy.

V prevenci tohoto onemocnění je nutné se zaměřit na očistu tkání, prokrvení mozku a na regeneraci organismu, nervové tkáně a nervového vlákna. "Tak působí například pýr, židovská mochně nebo směs kopřivy, jetele, řebříčku a pampelišky. K očištění cév pak pomáhá pelargonie, gotu kola a echinacea. K detoxikaci organismu od kyseliny močové pomohou tinktury z pupenů břízy, jasanu a buku," uzavírá přehled nejdůležitějších rad bylinkářka Mgr. Jarmila Podhorná ze společnosti Naděje.

Zázračné účinky máku: Patří mezi nejzdravější potraviny světa

Pokud jste si na Vánoce dopřáli chutné makové koláče či jiné dobroty ochucené mákem, lépe jste ani udělat nemohli. Mák je totiž jednou z nejzdravějších potravin světa.

Mák je po staletí využíván nejen v lékařství, ale i v potravinářství. Už antičtí atleti ho konzumovali jako zdroj síly a vitality. V současnosti je nejžádanějším produktem z máku olej, který má na lidský organismus zázračné účinky.

S čím mák pomůže?

Mák jako obrovský zdroj bílkovin. A nejen bílkovin, ale i vápníku. A to dokonce dvanáctkrát více než mléko. Proto by mák neměl chybět nejen na talíři těhotných žen, ale i lidí trpících osteoporózou.

Mák na paměť i rakovinu.

Mák obsahuje kyselinu olejovou, která se výborně osvědčila při snaze zlepšit paměť či snížit krevní tlak. A to není všechno. Poslední výzkumy mák označili za skvělou potravinu při prevenci rakoviny prsu.

Mák uklidňuje.

Mák si nemohou vynachválit ani lidé přecházející náročným obdobím plným stresu. Jemná maková aroma má výrazný, zklidňující účinek na lidskou psychiku, uklidňuje centrální nervovou soustavu, pomáhá při neurózách i duševní nerovnováze. Mák je vhodný i do masážních a aromaterapeutických směsí. Také tlumí bolest hlavy, uvolňuje svalové křeče a postará se vám o klidný spánek.

Makový olej v kuchyni.

Makový olej je u hospodyňek oblíbeným artiklem. Nejenže výborně chutná, ale své sehrává i jeho působivá vůně a rozmanitost využití. Zda v teplé, zda ve studené kuchyni, makový olej se vždy postará o fantastickou chuť připravovaných jídel.

Makový olej pro krásnou pleť.

Makový olej však nemusíte využívat jen v kuchyni. Málokdo ví, že je mimořádně vhodný k ošetření suché a popraskané pleti, poradí si s ekzémem

i zánětem. Díky vysokému obsahu hořčíku a vápníku zas potěší vaše nehty a vlasy, kterým dodá potřebnou výživu. I proto se stal nepostradatelnou součástí pleťových krémů, balzámů a kondicionérů.

Co jste o máku (zřejmě) nevěděli?

V řeči květů má mák význam: Neprozradíme naši lásku. V mnoha zemích je pěstování máku zakázáno, zejména pro obsah morfinu. Ten se používá například při výrobě omamných látek a máku z tohoto důvodu bývá připisován přívlastek nebezpečný. Faktem zůstává, že smrtelnou dávkou je 0,25 - 0,5 g morfinu a to při konzumaci makových nudití určitě nehrozí...

Lístky vlčího máku jsou od nepaměti využívány při léčbě nespavosti a plicních chorob. Mák bývá oblíbeným prostředkem při tlumení kašle či chrapotu.

Informace z klubu

- Od 1. ledna tohoto roku nese naše sdružení nový název: ONKO NIKÉ Krnov, z.s. přičemž z.s. = zapsaný spolek. Takto budeme zapsáni v registru veřejné správy v souvislosti s vydáním nového občanského zákoníku.
- S tím souvisí i sepsání a vydání nově upravených stanov, které odsouhlasila výroční schůze v červnu tohoto roku.
- Cvičení s Libuškou bude pokračovat i po prázdninách. Začneme ve čtvrtek 11. 9. opět v MŠ Gorkého ul. od 16.00 hod., popl. 20,- Kč.
- Naše knihovnička se rozrostla o několik nových exemplářů, rádi vám je zapůjčíme:

Janáčková Laura – Život je boj

(praktický průvodce rakovinou pro nemocné a jejich blízké)

Janáčková Laura – Muži chtějí potvory

Fuchsová Irena – Když syn píše lépe než máma

Fuchsová Irena – Když se zamiluje muž pošťáckou láskou

- Naše jubilantky - přejeme dodatečně hodně zdraví a spokojenosti!

Lenka Dluhošová – 16. 3. (60)

Naděžda Dodková – 22. 3. (70)

Liduška Plucnarová – 20. 4. (80)



Děkujeme všem, kteří trvale podporují činnost sdružení
ONKO NIKÉ Krnov

Město Krnov
MIKS Krnov
DALKIA, Česká republika, a.s.
UNEKO, s.r.o., Zátor
OSRAM, Česká republika, s.r.o., Bruntál
BAŠISTA – strojírenská výroba, Krnov
Strojírna JAN BACHO, Dívčí Hrad
ELFE, s.r.o., Krnov
TEVA, Czech Industrie, s.r.o., Opava – Komárov
Obec ÚVALNO
MUDr. Ludmila Grussmanová
MUDr. Jiří Šupík
PERFECT OUTDOOR, s.r.o. – p. Hudeček

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
Úprava a tisk: MIKS Krnov
Neprošlo jazykovou úpravou.