

Bulletin ONKO-NIKÉ Krnov

Zpravodaj sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu



2 / 2012

Moje milé, rok se s rokem sešel a ve chvíli, kdy píšete tento úvod k druhému bulletinu roku 2012, zbývají jen dva dny do jeho konce. Předpověď zániku světa se nesplnila a my vstupujeme do roku 2013. Snad ta třináctka na konci letopočtu nebude nešťastná. Podle čínského kalendáře začne nový rok 9. února ve 23 hodin a bude ve znamení Vodního Hada. Je to prý vládce zvláštní, jemný a charismatický, jehož přirozeností je oheň. Zároveň však spolu s ním bude dominovat přízřebivá, životodárná, ale nelítostná, ničivá a nekompromisní voda. Základním rysem roku bude niternost, vnitřní opravdovost, stabilizace a zažití všeho, co otevřel předchozí rok Draka. Rok Hada bude výrazně klidnější než rok Draka, ale vůbec ne jednodušší. Had má v křesťanských zemích špatnou pověst, v zemích Asie však je ctěn a vážen pro svou moudrost a ostrovtip. Snad se dobré vlastnosti Hada projeví i v našich zeměpisných šířkách, přála bych si, aby ty ničivé se projevovaly jen na druhém konci světa. Kéž by se stabilizovalo i naše zdraví, to si určitě všechny toužebně přejeme. Drobet štěstí, peněz a lásky by taky nebylo k zahoezení. Nuže, ať se nám všechna přání splní!

Vykročení tou správnou nohou do nového roku vám přeje vaše Jarmila

Do třetice – a zase perfektní

Říká se, že nevstoupíš dvakrát do jedné řeky. Svatá pravda. A už teprve tam nevstoupíš třikrát. To jsme si potvrdily při letošním již třetím pobytu v Priessnitzových lázních.

Rok první

Do našich krásných Jeseníků jsme se poprvé vypravily v měsíci září roku 2010. Tehdy jsme zde prožily týden s krásným počasím, symbolizujícím už přicházející podzim. Užívaly jsme si nového prostředí, seznamovaly se s okolím. Byly jsme velice spokojeny s ubytováním v lázeňském domě Ripper i se skvělou stravou. Cvičení i plavání v bazénu nám poskytovalo potřebný pohyb a skvěle jsme si ho užívaly. Hodnotily jsme kvalitní procedury a příjemný personál lázní. Prostě bez chyby.

Rok druhý

A proto jsme se rozhodly o pokračování i v roce 2011. Jako termín jsme si zvolily měsíc květen. I tentokrát nás počasí nezklamalo. Procedury byly opět skvělé a cvičení i plavání nás zase uspokojovalo. Chtěly jsme se také více dozvědět o lázních a jejich historii a tak jsme absolvovaly prohlídku lázeňského areálu i okolí s průvodcem. Tím byl pan Kratěna, člověk, který většinu života strávil v tomto prostředí, znalec nejen lázní, ale celých Jeseníků. Sportovec, turista a velmi vzdělaný muž, který nás udivoval podrobnými znalostmi nejen o přírodě, budovách a jejich historii, ale zejména o zakladateli lázní Vincenzi Priessnitzovi. Vyvrcholením příjemného týdne byly dva taneční večery v kavárně lázeňského domu Priessnitz. Pohled na fotografie z našeho víření na parketu mě vždycky spolehlivě rozesměje.

Bydlení v Ripperu, dobrá strava a nabídka na zvýhodněný pobyt v dalším roce od ubytovací kanceláře lázní se zasloužily o to, že jsme si odsouhlasily další třetí opakování.

Rok třetí

A skoro by se dalo říct, že nejlepší. Obeznameny s prostředím, přírodou, cukrárnami a kavárnami jsme se rozhodly obohatit tento zářijový týden výletem. Je pravda, že po předcházející dva roky jsme stále mluvily o výletu na Šerák, ale nikdy



k němu nedošlo. Jen z oken jsme každé ráno obdivovaly panorama hřebenu hor s Šerákem v čele. A tak jsme obětovaly jedno odpoledne a vlakem, lanovkou s přestupem a částečně i pěšky dorazily na tento vrchol. Náš mladý průvodce se nám skvěle věnoval a při loučení se vyjádřil, že tak bezvadný ženský spolek ještě neprovázel. Jeho přízeň byla tak velká, že nám přislíbil malý kurz nordic walkingu – chůze s holemi na příští den. Dozvěděly jsme se mnoho užitečných rad a



slibovaly si, že po návratu do Krnova si budeme dělat výšlapy s tímto náradím. Bohužel k nim ještě nedošlo. S nádhernou přírodou Jeseníků i s krásným prostředím Priessnitzových lázní jsme se určitě nerozloučily navždy. Pro příští rekondici se ale přemístíme více na

jih. Už dnes víme, že strávíme první zářijový týden v Lázních Luhačovice a docela se těšíme.

JN

Letos zamíříme na jih

V letošním roce 2013 změníme destinaci našeho rekondičního pobytu. Pojedeme do Luhačovic. Prostředí těchto lázní už známe, byli jsme zde před pár lety. Určitě bude vyhovovat všem, kterým dělaly problémy kopce a schody při minulých pobytech. Mírnější podnebí by mělo zaručit pěkné počasí – ovšem za to neručíme ani my, organizátoři ani vedení lázní. Byla nám nabídnuta velmi dobrá cena, doufejme, že i služby budou kvalitní.

Termín pobytu je objednan na 3. až 9. září. Jedná se o týdenní pobyt, místo ubytování penzion Forst. Cena 4 500,- Kč na osobu zahrnuje tyto služby: 6x nocleh ve dvouúžkových pokojích, 6x plná penze, 2x koupel – uhličítá a perličková, 1x lymfomasáž. Cena zahrnuje i 2x koupání v bazénu v Centrálních lázních, pronájem prostoru ke společnému cvičení přímo v penzionu a lázeňský poplatek.

Zatím je přihlášených třiadvacet členek, další zájemci se mohou ještě přihlásit.

Seminář průlomová bolest v Krnově

Aliance žen s rakovinou prsu Praha zahájila sérii seminářů na téma



Průlomová bolest u onkologických pacientů, kterou pořádá ve spolupráci se společností Richter Gedeon. V Krnově se tento seminář konal 20. září 2012 v prostorách SVCČ Méd'a. Organizačně byl zajišťován sdužením Onko Niké a hlavními posluchači byly hlavně členky tohoto sdužení – pacientky po onemocnění rakovinou prsu.

Přesto se podařilo získat i posluchače z řad veřejnosti, speciálními hosty byly studentky Střední zdravotnické školy v Krnově a jejich profesorky. Celkem se sešlo 64 návštěvníků. Problematiku průlomové bolesti, její průběh a diagnostiku i možnosti léčby vysvětlila posluchačkám MUDr. Marie Vaňková, onkoložka z Komplexního onkologického centra v Novém Jičíně a MUDr. Šárka Harabišová, algezioložka z Městské nemocnice v Ostravě. Zajímavý seminář vyvolal ze strany posluchaček mnoho dotazů, které byly k jejich spokojenosti zodpovězeny. Pro ty, které se semináře nemohly zúčastnit, níže uvádíme stručnou informaci o této problematice.

S tímto závažným onemocnění přicházejí nejčastěji do styku onkologičtí pacienti – jedná se o obtížně zvladatelný záchvat bolesti, která mimořádně rychle nastupuje a svou intenzitou vysoce převyšuje dosud poznané

bolestivé stavy. U nemocných se objevují stavy deprese a úzkosti a v mnoha případech i nespokojenost se stávající léčbou, což má za následek i častější návštěvy u lékaře.

Průlomová bolest je velmi silná bolest, která přichází náhle a rychle a maximální intenzity dosahuje v řádu několika minut (5 až 7). Záchvaty průlomové bolesti „prolamují“ účinky léků, které pacient užívá pro zmírnění chronické – „normální“ bolesti. Průlomová bolest je popisována jako nesnesitelně krutá bolest, která se objevuje 1 až 5x za den a trvá obvykle 20 až 40 minut.

U nemocných se objevují stavy deprese a úzkosti a v mnoha případech i nespokojenost se stávající léčbou, což má za následek i častější návštěvy u lékaře. Průlomová bolest se obecně nejčastěji vyskytuje u pacientů s nádorovým onemocněním, ti jsou také nejvíce ohroženi. Může být důsledkem růstu nádoru, léčby nádoru nebo vzdálených metastáz. Základním pravidlem zůstává, že pokud se u pacienta objeví průlomová bolest nebo se její průběh zhorší, je nutné co nejdříve vyhledat lékařskou pomoc. Cíle léčby průlomové bolesti jsou komplexní. Vždy by mělo jít o:

- 1. Co nejrychlejší a co nejúčinnější úlevu od šokujícího záchvatu bolesti*
- 2. Zlepšení emočního stavu nemocného*
- 3. Zajištění klidného a bezbolestného spánku*
- 4. Odstranění nebo zmírnění bolesti při tělesném klidu*
- 5. Odstranění nebo zmírnění bolesti při tělesné aktivitě*
- 6. Konečným cílem by mělo být dlouhodobé odstranění nebo výrazné zmírnění bolesti a dosažení co nejlepší kvality života nemocných.*

Prsa jsme plavali i letos...

Letošní plavání v Krnově proběhlo ve znamení slunce, tepla a hřejivých úsměvů. Venku krásně svítilo sluníčko a přitápělo svým žářem i v hale bazénu, kde je celá jedna stěna prosklená. Vnitřní teplota v bazénu za přispění tohoto mohutného zářiče dosahovala určitě přes 30 stupňů. Takže





i ten, kdo původně snad plavat nemínil, byl po krátkém čase přímo přitahován hladinou bazénu.

Sešlo se nás na této akci třiaosmdesát. Ač je to číslo o něco menší než v loňském roce, jsme spokojeni. Loni za nás plaval i oddíl sportovních plavců a jeho členové letos bohužel byli o víkendů na

soustředění v Novém Jičíně. Pro nás to znamená, že letos veřejnosti přišlo určitě více, než tomu bylo loni. Složení plavců bylo velmi pestré – ženy, muži, batolata

i puberťáci. Přišlo hodně těch, kteří plavali už minule a přišli i noví účastníci. Místo naší loňské plavecké hvězdy Hanky Křemenové se dostavili její rodiče, se kterými jsme se moc rádi seznámili.

V rámci doprovodného programu vystoupili opět mladí záchranáři z SVC Měďa, kteří pobavili publikum zajímavými kousky nad i pod vodou. Ani nám se nevyhnula nemocnost. Kromě několika členek se omluvila i cvičitelka, se kterou jsme si měli vyzkoušet cvičení ve vodě, pro nemoc se omluvila také paní starostka. Příjemně nás překvapila účast primáře onkologie MUDr. Jiřího Šupíka, který s námi letos plaval poprvé.

V prostorách bufetu Městských lázní jsme měli stánek s našimi prospekty a modelem prsou a poskytovali jsme zde informace o významu prevence a samovyšetřování. Přidaly se k nám zástupkyně krnovské pobočky AVONU. Ty zde vystavovaly kosmetiku a prodávaly své růžové produkty, jako trička, diáře, náramky a další produkty, jejichž prodejem jsou získávány prostředky na prevenci rakoviny prsu. Naše členky, a nejen ony, měly možnost prohlédnout si novinku ve cvičebních strojích tzv. kranking. Tento nový tréninkový program slouží nejen zdravé populaci, ale údajně je vhodný i pro lidi fyzicky limitované, stejně jako populaci trpící osteoartritidou,



nebo ženy rehabilitující po rakovině prsu. Protože jsme si vybrali dopolední termín, od deseti do třinácti hodin, začal počet plavajících kolem poledne řidnout a před jednou hodinou opustila bazén poslední plavkyně. Jsme spokojené, že se akce vydařila a už si víme jistě, že v příštím roce budeme prsa plavat zase.

JN

Konference i oslavy se vydařily

Aliance žen s rakovinou prsu Praha byla založena v roce 2002 a v letošním roce oslavila své 10. výročí. Vyvrcholením oslav byla výroční konference, která se konala ve dnech 9. - 10. listopadu 2012 v Praze.

Těšení nejen na památky

Jako jedna ze zakládajících organizací této společnosti dostala i Onko Niké pozvání na tuto mimořádnou akci. Do Prahy jsme odjížděly ve složení Irena Matulayová, Ljuba Klementová a já. Těšila jsem se na tři dny oddechu, ale hlavně na dvě významné pražské památky, které jsem v rámci těchto tří dnů měla navštívit. Bylo to Benediktýnské opatství Panny Marie a sv. Jeronýma v Emauzích, kde se sešlo kolem šedesáti účastníků konference a Kaunický palác v centru Prahy. Tam byl připraven kulturní a společenský večer pro všechny přítomné.

Ochromující hrůza hned na začátku

V pátek ráno, první den jednání, jsme se sešly s dalšími pozvanými (až na jednoho muže samé ženy) v překrásném sále Benediktýnského opatství. Prostory kláštera a kostela v Emauzích, založil Karel IV. roku 1347, aby podpořil slovanskou liturgii. Ve všech prostorách se zachovalo mnoho gotických maleb a duch středověku na nás všechny mocně působil. Jako předsedkyni správní rady Aliance mě čekala jedna povinnost. Přivítat přítomné a pronést malý proslov na úvod. Už doma jsem si připravila list s textem, který jsem se stále šprtala, a snažila si ho zapamatovat. Moje nervozita se zvyšovala s blížícím se zahájením. Se svým papírem v ruce jsem se vítala s přicházejícími, pobíhala z místnosti do místnosti, takže když konečně ředitelka Aliance vystoupila před publikum se svým přivítáním, zjistila jsem, že jsem svůj proslov ztratila. Papír nikde a já ztuhlá hrůzou. V rychlosti jsem si projela v hlavě co jsem hlavně chtěla říct, napsala jsem si tři zásadní slova a už jsem byla na řadě. Ale ve chvíli,

kdy jsem se ocitla u mikrofonu ze mě všechny obavy spadly a projev, který jsem řekla svými slovy byl mnohem lepší než ten původně těžce poskládaný. Samozřejmě hned o první přestávce jsem ho našla, chudáček ležel osamocený na stole ve vestibulu.

Dojetí a slzy na závěr

Po zahajovacích ceremoniích a zhodnocení desetileté činnosti Aliance se spustil sled přednášek. O roli genetiky v onkologii hovořila MUDr. Martina Zimovjanová, Ph.D. z onkologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice. Do problematiky alternativních metod v onkologii nás zasvětil Prof. MUDr. Pavel Šlampa, CSc., přednosta Kliniky radiační onkologie z Masarykova onkologického ústavu v Brně. Já jsem si však odnesla největší zážitky z přednášky Prim. MUDr. Miroslavy Skovajsové a PhDr. Zuzany Peterové. Paní doktorku Skovajsovou jsem už zažila při přednášení několikrát. Její první velmi sugestivní přednáška o nutnosti prevence a samovyšetřování někdy v roce 2004 mě utvrdila v rozhodnutí pustit se do osvětové práce právě v tomto směru.

I její současné vystoupení bylo opět věnováno prevenci a včasné diagnostice. A opět to byl projev plný zápalu a nadšení pro tuto problematiku. A byl to taky projev, v němž nešetřila odbornými informacemi, ale ani úsměvy. Po ní přišla na pódium paní doktorka Peterová. Už před svým vystoupením mě zaujala – drobná žena v červeném kloboučku stála u dveří a pozorně poslouchala předchozí přednášku. V tomto kloboučku se také postavila před publikum. Její první informace patřila právě jemu. Řekla: „ Jsem ortodoxní židovka a jako vdaná žena dodržuji povinnost nosit pokrývku hlavy. Proto mi nebylo zatěžko, když jsem po chemoterapii při léčbě rakoviny prsu přišla o vlasy.“ Následovalo velmi zajímavé, poutavé a nakonec nesmírně dojmavé povídání. Paní doktorka, psycholožka a spisovatelka se pohybuje v židovské komunitě a její zážitky z vlastního života i životů jejích přátel byly úžasně poučné a pro většinu z nás nezvyklé. Zaujalo mě její tvrzení, že většina židů, kteří prožili hrůzy války a holocaustu, nebere onemocnění rakovinou jako něco fatálního. Pro ně to je problém, který lze řešit, na rozdíl od problémů, které kdysi řešit nemohli. Její vystoupení končilo velkým potleskem a u mnoha z nás i slzami v očích.

A u mě těm slzám ještě neměl být konec

Společenský a kulturní večer v Kaunicově paláci byl vyvrcholením celého slavnostního zasedání. Protože jsme byly ubytovány v Jungmannově ulici

ve středu města, volily jsme přesun na večerní akci pěšky. Přes Václavské náměstí po Jindřišské sme došly až do ulice Panské, kde se nalézá Kaunický palác. Jeho historie pokud jde o pozemek, na němž stojí, sahá až do středověku. Vystavěn byl někdy v polovině 18. století. Byl ve vlastnictví rodu Kinských a později patřil rodu Kauniců. Zajímavostí je, že v roce 1951 byl prohlášen za státní kulturní majetek a předán Svazu československých žen.

Hned po příchodu na nás dýchla minulost. Nádherné prostory s bohatou štukovou výzdobou v rokokovém slohu, všude malby s historickými náměty, zlato, mramor, ornamenty na parketách i na stropěch – až se tajil dech. Přivítal nás herec Petr Rajchert, který byl moderátorem večera.

Jako první přednesla herečka Táňa Fišerová báseň, která byla krásná a také výjimečná svým autorem. Napsal ji Johann Sebastian Bach. Po laskavé a útěšné poezii následovalo něco, čemu se říká „pecka“. Vystoupilo Stepařské sexteto – naše kolegyně v nemoci - členky pražského MammaHelpu. Ty se místo rehabilitačního cvičení věnují stepu. Dámy v našem věku rytmicky vyklepávaly kroky do krásné parketové podlahy a my jsme se usmívaly a poklepávaly si v rytmu aspoň do opěradel křesel. Po nich přišla skupina stepařů skoro profíků – byli ještě trochu živější a mladší, navíc s mužem. A vyvrcholením kulturní části večera byl příchod čtyř statných, pěkných, zřejmě i inteligentních mužů, členů Českého saxofonového kvarteta. První skladbu klasickou vystřídaly: Ježkův Bugatti step, Gershwinova Rapsodie v modrém a tři prvorepublikové populární písně. A mi opět tekly slzy, protože jestli mě něco spolehlivě rozbřečí tak je to krásná muzika. Večer se vyvedl, následoval vegetariánský raut (nic pro mě) a pak jsme si chtěli ještě posedět u vína a popovídat. A přímo stylově se objevily dvě starší dámy (já si myslím, že to byly ještě členky ČSŽ) a s mírně jedovatými připomínkami nás postupně vypoklonkovaly, protože už prý se čas nachýlil. Ani to však nenarušilo naši dobrou náladu a do noci jsme si odnášely krásné okamžiky, na které nezapomeneme.

Konec dobrý – všechno dobré

Název tohoto odstavce není úplně pravdivý. Pro mne osobně bylo dobré všechno. Ale během posledního dne mě čekalo ještě jedno vystoupení. Byla to elektronická prezentace našeho sdružení ve spojitosti s Aliancí během těch deseti let. Prezentaci jsem tvořila s pomocí své vnučky, protože jsou některé práce na počítači, které nedělám běžně a na seminář o metodě vytváření prezentace jsem už jen mlhavě vzpomínala. Nicméně

se nám povedlo jakž takž realizovat moje záměry a já svou prezentaci nabídla do programu druhého posledního dne konference.

Mezitím však vystoupily ještě zástupkyně společenství mladých pacientek Bellis. Jde o organizaci, která vzniká pod záštitou Aliance a která sdružuje mladé ženy postižené zhoubným onemocněním prsu. Je bohužel prokázán nárůst této nemoci právě u mladých žen. Právě u nich má onemocnění specifický průběh.

Zástupkyně firmy CANNABIS Pharma-derm Ing. Martina Včeláková nám přednesla informace o konopí, jeho léčivých schopnostech a možnostech. Vysvětlila rozdíly mezi konopím setým, které se legálně používá v kosmetice, potravinářství i v léčivech a konopím indickým. Obě konopí se od sebe liší obsahem látky THC. Tato látka je halucinogenní, ovlivňuje mysl, mění vnímání a konopí seté, které je pěstováno jako technické, má maximální povolený obsah THC 0,3 %. U nás jsou běžně dostupné konopné potraviny a kosmetika, obvykle v prodejnách zdravé výživy.

Říkejte mi Miriam – tak se jmenuje kniha Miriam Kotorové, která v této pracovní části konference přinesla svou knihu ke křtu. Kmotrou této útlé, ale zajímavé knížky, v níž Miriam popisuje svůj boj s rakovinou prsu, se stala šéfka Mammahelpu Jana Drexlerová. A křtilo se šampaňským.

Na závěr celého zasedání probíhaly prezentace jednotlivých organizací. Jako první předvedla zástupkyně klubu ŽaP Praha prezentaci jejich cvičení se speciální gumou. Poté děvčata z Onko-Naděje Karviná ústně prezentovala své úspěšné akce.

A došlo i na mou prezentaci. Je pravda, že otřes ze ztráty záznamu mého vstupního proslovu a strach z vystoupení na živo už ze mě spadl. Ale přesto jsem se s obavami pustila do prezentování. Prostřednictvím počítače a projektoru jsem předvedla a přednesla všechno, co se nám podařilo ve spolupráci s Aliancí uskutečnit. Texty se střídaly s fotografiemi například z akcí Kolem s kolem, Plaveme prsa, AVON pochody, letošní Všichni draci našeho života i záběry z preventivních besed. Jako efektní závěr jsem vybrala promítnutí šotu, který natočila ČT v roce 2007. Tehdy jsme v rámci projektu Dokážeš to taky vystupovaly na Praděd. Úspěch prezentace byl veliký a já jsem si konečně oddychla. Investovaná práce se vrátila v podobě děkování a hodnocení a zejména od lidí, kteří opravdu něco umí a kterých si velmi vážím mě to hodně potěšilo.

A závěr nejen mé prezentace ale celého hodnocení desetileté spolupráce s Aliancí zněl:

Jen tak dál s Aliancí Praha aspoň dalších deset let!

Jarmila Novotná

Bylinky podle zvěrokruhu

Staré přísloví říká, že není na světě bylina, který by na něco nebyla. Astrologie zase každému znamení připisuje účinné bylinky. Z nich můžete vařit čaje či je přidávat do jídla. Jaké bylinky jsou pro jednotlivá znamení ty pravé?

A abyste neměly problémy s určováním svého znamena, udělali jsme to za vás. Každá ihned zjistíte, ke kterému patříte a co je pro vás to nejlepší při výběru bylin k léčení svých neduhů.

Beranovi svědčí chmel

Většina zdravotních problémů Berana vyplývá z jeho bláznivého tempa, které nedovolí, aby pořádně vyležel své choroby. Když k tomu připočtete bolesti hlavy, je úkol byliny jasný: Berana je potřeba zklidnit. Zaručeně mu pomůžou chmelové šišky. Může si je zašít do polštářku, který si dá pod hlavu, nebo je zalít vroucí vodou a pít jako čaj. Pokud Beran nastyďne, zabere odvar z černého bezu nebo česnek v jakékoliv podobě.

Možná by se mohl počítat i chmel obsažený ve zlatém moku? Tak si spolu přiřkněte skleničkou piva Jiřinko Dušková, Nad' o Dodková a Marie Liberdová!

Co Býkovi? Podběl!?

Jeho zdraví bývá obvykle záviděníhodné. Ovšem dobrému jídlu a pití Býk nikdy neodolá, a tak mívá trávicí problémy. Pomůže mu odvar z artyčoku. Moc nechutná, ale pomáhá. Na choroby krku, které dovedou Býka potrápít, se osvědčil podběl. Uvařte z něho čaj, přidat můžete jitrocel. Ideální bylinkou pro Býka je taky petržel. Působí jako mírná rostlinná dezinfekce, navíc předchází zadržování vody v organismu, které je u Býků hodně časté.

Na krk by snad pomohla štamprlička slivovice a dobrý kuřecí vývar s petrželí taky není k zahození. Tak ať vám chutná Zdenko Běčáková, Toničko Cáleková, Maruško Ehlichová, Liduško Plucnarová a Maruško Škopcová!

Blížencům voní konvalinka

Pozornost by měl každý Blíženec věnovat nervům. Staré recepty radily na rozčilování, které je jeho věrným průvodcem, popíjení odvaru z květů konvalinek v bílém víně – ovšem konvalinka je problémová, a proto bude lepší kozlík lékařský. Při onemocnění dýchacích cest jsou ideální sádrové

obklady na prsa. Lněné semeno, jehož odvar se používá při trávicích potížích, může Blíženec pít i při kašli. Aby čaj chutnal, musí si ho přisladit a přidat plátek citronu.

Jako Blíženec musím ty nervy a rozčilování potvrdit. Ovšem odvar z konvalinek nepatří mezi mé oblíbené pití, to raději čichám parfém s vůní konvalinek. Jste na tom taky tak Maruško Kurečková, Věro Peterová a Jarko Tomková?

Rakovi pomáhá zázvor

Veškeré jeho psychické propady se odrážejí na stavu jeho žaludku. Rak navíc mívá pomalejší látkovou výměnu, takže většinou tahá pár kilo navíc. Ve starším věku mívá problémy s tlakem a Račice trpí hormonální nerovnováhou. Aby se jeho metabolismus pohnul, spolehlivě zabírá zázvor. Může si ho přidat špetku do čaje, sušený zázvor se dá také zalít horkou vodou, osladit medem a popíjet. Pro zrychlení látkové výměny je vhodný mátový čaj. Gynekologické problémy zvládne odvar z měsíčku lékařského nebo kontryhele.

Ráčka máme mezi sebou jen jednoho a ještě mezi nás chodí jen velmi zřídka. Tak co Zdeničko Ryšánková, kdy tě zase uvidíme? Rády ti připravíme zázvorový nebo mátový čaj, který je tobě prospěšný.

Pro Lva? Jedině arnika!

I ctižádnostivý Lev by měl pochopit, že je lepší, když si občas odfrkne. Udělá to dobře srdci a předejde i potížím se žlučníkem a játry, což jsou orgány, které reagují citlivě na stres. Při problémech s tlakem, které mívá Lev dost často, pomáhá arnika. V jídle mu udělají dobře byliny hořké chuti: koriandr, petržel, bazalka a kardamom. Vhodnou bylinkou na problémy s játry a žlučníkem je výluh z artyčoku a šťáva z řepy.

Evo Kozelková a Jarko Petrovská, červená řepa je v poslední době velmi „trendy“ zelenina, snad jí taky ještě přijdete na chuť’.

Panny fandí majoránce

Jejich koníčkem je péče o vlastní zdraví. Panny většinou trpí trávicími problémy, proto by každá měla jíst co nejvíce endivie, což je druh zeleného salátu. Do jídla, pokud to jen trochu jde, by měla přidávat kopr, kmín a zázvor, což usnadňuje trávení. Dobře jí udělají i odvary z anýzu, slézu a eukalyptu. Zrozenci tohoto znamení se neustále stresují, a proto nutně potřebují bylinu, která podpoří funkci jater. Zvlášť účinná je majoránka – jako koření i jako čaj.

Tak se milé Panny tak nestresujte a pokud možno přidávejte majoránku i do buchet. Víte, že je vás v našem společenství nejvíce? Šest! Dášo Baďurová, Růženko Grycová, Věro Horáková, Miluško Huserová, Kateřino Suchomelová a Věrko Točková – připíjímodvarem z majoránky na vaše zdravá játra!



Váhy rozzáří kopřiva

Váha se nerada rozhoduje, špatně snáší změny a stres. To se odráží na činnosti ledvin. Když je Váha celá rozklepaná a má pocit, že se jí nic nedaří, zabere odvar nebo výluh z meduňky. Skvěle funguje jarní detoxikační kúra z kopřiv. Když ještě doplní pití kopřivového čaje oplachováním vlasů odvarem, bude plná energie i náležitě krásná. Při problémech s ledvinami pomáhá urologický čaj, ale především petržel, která působí močopudně. Úspěšné jsou i čaje z lopuchu většího a mochny (tu dávkujte velice opatrně).

Květo Dvořáková – hlídej své ledviny a nezapomínej na pitný režim! Jsi naše jediná Váha.



Štírovi dopřejte česnek

Mívá problémy se střevy, močovým měchýřem a pohlavními orgány. Vzhledem k napětí, v němž žije, se nevyhne vyššímu krevnímu tlaku. Na regulaci tlaku se osvědčil zejména česnek, který zároveň posiluje krevní oběh. Trávicí potíže se dají zvládnout s pomocí chilli papriček, ale jen v přiměřeném množství. Na štíří zdravotní problémy zabírá i pelyněk, křen a ostružinové listí – v jeho užívání by však měl být rozumný, protože jakékoliv přehánění je kontraproduktivní.

Vlasto Jeníčková, Marienko Machulová, Heleno Žáčková – pořádně načesnekujte kus bůčku, posypejte chilli papričkami a pokud vám po tomhle bude trochu těžko spařte pelyněk a ostružinové listí. Hned bude lépe.



Na Střelce zabírá pampeliška

I když se mu nechce, měl by věnovat pozornost životosprávě. Střelec totiž lehce přibírá. Navíc jí přesně to, co by neměl, takže jeho játra trpí. Když si nařká na trávicí problémy, jsou většinou způsobeny přejídáním. Na to zabírá pampeliška! Popíjí se po doušcích jako čaj, na jaře ji můžete přidat pokrájenou do salátů. Dobře mu udělá i odvar z macešky. Jde o bylinkový zázrak, který zrychlí metabolismus a zbaví pocitu přeplněného žaludku.

Střelci by měli často popíjet odvary z řepíku lékařského nebo čekanky obecné – obě byliny posilují játra.

Střelce mám po svém boku už 48 let a o jeho životospřávě něco vím. Ale věřím, že našich Střelkyň Marušky Bezděkové, Evy Čížové, Jarky Čulákové, Věry Malěřové a Irenky Matulayové se to netýká. Pokud ano, at' se drží výše uvedených rad.

Kozorohovi přesličku

Kozoroh většinou nemívá se zdravím potíže. Když ale nějaký problém má, měl by ho řešit hned a bez otálení. K lékaři ho spolehlivě dostane revmatismus a pleť, která trpí rozšířenými žilkami. Vlasům a kůži dělá dobře odvar z přesličky. Při problémech s revmatismem se doporučují koupele v odvaru z březového listí, které pomáhá i na potíže s pleť. Má-li Kozoroh problémy s klouby, udělá nejlépe, když část masa v jídelníčku nahradí produkty z celozrnné mouky.

První věta zněla optimisticky ale bohužel ani Kozoroh není ušetřen problémů se zdravím. Maruško Baránková, Ljubo Klementová, Zdeňko Gančarčíková- snad vás odvary z přesličky a březového listí udrží v dobré kondici.

Vodnář ctí černý bez

Potíže mívá nejčastěji s křečovými žilami a křečemi v lýtkách. Potrápít ho mohou také potravinové alergie. Na přetížené nervy nejlépe zabírá odvar z třezalky tečkované. Při déletrvajících potížích by se však měl Vodnář vypravit k lékaři. Na křečové žíly a křeče v lýtkách zabírají preparáty s výtažkem ze jmelí. Proti křečím fungují i minerálky bohaté na hořčík. Výborným léčivem je odvar z černého bezu, který urychluje látkovou výměnu. Vodnář ho může pít buď neslazený, nebo se lžičkou medu.

Magnézia a čaj z černého bezu, to není špatné pití Věrko Drhová!

K Rybám patří hloh

Spousta zdravotních problémů (pomalá látková výměna, potíže s játry a slinivkou) pramení ze stresu, který by se Ryba měla naučit co nejúčinněji zvládat. Pro urychlení látkové výměny si může jídla ochucovat zázvorem, pepřem, kmínem a koriandrem, nebo si z nich udělat odvar a malými doušky jej popíjet. Trávení vylepší i teplý odvar ze semen kopru. Na uklidnění ve chvílích, kdy má Ryba pocit, že jí starosti přerůstají přes hlavu, se osvědčil hloh, který ji psychicky srovná a pomůže vidět svět v jasnějších barvách.

Rybičky moje, nenechte se převálcovat depresemi a špatnou náladou. Zázvorový čaj a okurkový salát s koprem nejsou špatná varianta. Že ano – Lenka Dluhošová, Zdenka Remešová, Dobro Tylšarová a Helenka Wernerová?

Hodně zdraví všem znamením přeje Jarmila

Hlína, plst, korálky i papír – opět se nad nimi sejdeme

Celý loňský rok se několik našich členek scházelo vždy jednou za měsíc v chráněné dílně Effatha, o které jsme vás informovali už v minulém čísle. Naučily jsme se zde pracovat s různými materiály a vytvářet z nich předměty dekorativní i praktické. I letos se nám podařilo získat možnost výuky mnoha rukodělných technik, ke kterým bychom se sami těžko dostávaly. Pracovnice Effathy pro nás vypracovaly program na celý rok 2013, takže nás čekají tyto práce:

23. 1. Práce s keramickou hlínou – výroba ozdob s jarní tematikou
20. 2. Glazování keramiky
20. 3. Plstění – velikonoční motivy
17. 4. Quilling – zdobení krabiček
22. 5. Výroba šitých andílků
19. 6. Výroba bižuterie
18. 9. Výroba vánoční keramiky
16. 10. Glazování vánoční keramiky
20. 11. Práce s papírem – výroba přání a ozdob

NEZAPOMEŇTE !

- Každé pondělí od 16 hod. cvičíme v prostorách tělocvičny ve školce na ulici Maxima Gorkého – naproti Vodovodům a kanalizacím
- Každý měsíc vždy ve středu v termínu okolo 20. se setkáváme v chráněné dílně Effatha na Hlubčické ulici. Termíny i program schůzek najdete v článku tohoto bulletinu.
- Upozorňujeme na nově spravované stránky www.onko-nike.cz. Podívejte se, jaké informace zde uveřejňujeme o naší činnosti.

JUBILEA

V prvním pololetí tohoto roku oslaví své kulaté narozeniny naše členky:

Zdena Běčáková – 25. dubna
Zdenka Ryšánková – 14. července

GRATULUJEME !



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.
Fa KUMI – p. Kurečka
KEDAR Krnov
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 NIKĚ 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.