

iroska

časopis nejen pro postizené roztroušenou sklerózou

ROČNÍK II

1

2016



- **Cviky jógy**
- **Překonej sám sebe**
- **Dozvěděl jsem se diagnózu**

SELVO

Invalidní elektrický vozík

SELVO I4400

MIMOŘÁDNÁ ZAVÁDĚCÍ

SLEVA 40%



Čtyřkolový elektrický invalidní vozík klasického typu. Pomocí joystiku na ovládacím panelu umístěném na loketní opěrce volíte rychlost a směr pojezdu. Tento model nabídne velice snadnou možnost nasedání, naopak složení je shodné jako u klasických invalidních mechanických vozíků uchopením sedáku uprostřed a jeho zvednutím. Dobíjení je řešeno běžnou 230V nabíječkou, která je součástí balení.

Lze ovládat ručně, stejně jako klasický mechanický invalidní vozík.

Hmotnost: 47,5 kg vč. baterií

Nosnost: Max. 110kg

Baterie: olověná, gelová, 2x 12V / 20Ah

Motor: 2x 24V / 200W

Dojezd: až 20 Km



Ovládání



Složený

29 990,-

Prodejny a servisy BG Technik cs, a.s.:

Praha 5 U závoďiště 251/8 Tel: 720 694 944; Liberec, Tanvaldská 1458, Tel: 602 750 656; Ostrava
Ústřava Výchřtř:11, Tel: 602 457 141; Libice nad Cidlinou, Opolanská 350, Tel: 325 607 336



kompletnř sortiment a informace na

SELVO.cz



ceny vřetně DPH

Milí čtenáři,

Vy, kterých se to týká, máte už všichni nové průkazy ZTP, ZTP/P apod.? A jak to šlo?

Doufám, že hladce. Mně to moc hladce nešlo. Znovu jsem musela po 35 letech dokazovat, že jsem se ještě neuzdravila. Já ty lékaře nepotřebuji k léčení, já je potřebuji k sepisování zpráv s razítky. Když jsem na Úřadu práce pod schody čekala na Úředníka (nemají tam výťah), trochu mě přešel humor. Tomu tentokrát trochu odpovídají i Moje vanilkové dny.

No, nedá se nic dělat, od pólu k Zambezi, úředník vítězí.

V letošním prvním čísle Vám například představíme partu nadšenců – motorkářů, kteří se v rámci projektu Překonej sám sebe snaží podpořit pacienty s RS.

Úspěšně se realizují kurzy pro cvičitele z řad pacientů RS, tak abyste viděli, jak to vypadá.

Také Vám nabídneme tipy na bezbariérové cestování, protože jaro je tady!

Tak mi napište, kde jste byli, co jste viděli!

Ivana Rosová
rosova.ivana@seznam.cz



Moje vanilkové dny	
A co dál, pane doktore?	3
Moje básničky	5
Odpovídá lékař	6
Báseň	8
Dozvěděl jsem se diagnózu	9
Chia semínka	11
Rekondice ve Vráži	14
ROSKA Brno-město na Papučovém bále 2016	15
Překonej sám sebe – Projekt na podporu pacientů s roztroušenou sklerózou	16
Kurz pro cvičitele Rosky – říjen 2015	20
Procvičování vnímání vlastního těla	21
Cviky jógy	23
Prameny plné síly	32
Bezbatour	36
I na vozíku můžete cestovat	38
Pozvánka na benefiční koncert Jazz Night	38

Na obálce:

Úchvatný pohled z Ještědu. S pomocí cestovní kanceláře Bezbatour nic nemožného ani pro vozíčkáře. Tedy vzhůru do přírody...

Foto: cestovní kancelář Bezbatour



Moje vanilkové dny

A co dál, pane doktore?

K doktorovi chodí člověk, který je nemocný, se svými problémy si neví rady a spoléhá na to, že mu doktor pomůže. Doktor má na to školy, nejmodernější techniku a léky na všechny neduhy. Problém nastává, když to nefunguje.

Ivanko, jez droždí, pij slunečnicový olej, pěkně cvič a dělej něco pořádného. Prášky sebereme, ať nám ty nadledvinky nezleniví.

To mi v roce 1981 řekl pan profesor Tichý, když jsem po první atace odcházela z nemocnice. Měl na mysli přirozený přísun vitamínu B (droždí), nenasyčených mastných kyselin (olej), neochabující svaly (rehabilitace) a aby z toho jednomu nehráblo (dělej něco pořádného). Už tenkrát to byl poněkud netradiční přístup, ačkoliv medicínsko-farmaceutický komplex byl u nás teprve v plenkách. Na léčbu RS byl k mání v podstatě jenom prednison, a ten se všem předepisoval jaksi „plošně a napořád“. Všichni víme, že dlouholetí uživatelé prednisonu mají místo kostí cedník.

Dovolte mi malé osobní zamyšlení nad vztahem pacient – lékař – léky. Je to ryze můj pohled, moje zkušenost letitého pacienta s RS. Jsem náruživý čtenář brakové literatury, protože u humorových románů a detektivek, kdy vrah je odhalen a možná po zásluze potrestán, si vyčistím hlavu. Při poslední návštěvě knihovny jsem zahlédla modrou knížečku s veselým obrázkem na obálce a názvem Jan Hnízdlil: *Mým ma-*

rodům – Jak vyrobit pacienta. To bude sranda, řekla jsem si a knížku si zapůjčila. Zas taková sranda to nebyla.

Pan MUDr. Jan Hnízdlil upřednostňuje tzv. celostní medicínu, kritizuje nešvary současného zdravotnictví, vliv nadnárodních farmaceutických skupin, upozorňuje na limity a nebezpečí, které přináší úzce biologický pohled na pacienta v současné moderní

léčbě. Jeho články jsou navzdory hrozivým tématům prokládány humorem, laskavostí, snad i nadějí.

Problém není vtom, jak se ve zdravotnictví plýtvá. Problém je v samotném základu biologické medicíny, v úzkém zaměření na chorobu, v ignorování celostního, komplexního přístupu k člověku ve zdraví i v nemoci, uvádí p. MUDr. Hnízdlil.



Jenže doba rodinných lékařů skončila, k dispozici jsou lékaři se specializací na všechny možné i nemožné choroby, nepřeborné množství léků, vysoce vyvinuté přístroje, které odhalí kdeco. Těch nemocných ale kupodivu neubývá. Ani nás ereskářů přes všechnen překotný vývoj medicíny neubývá.

Řečeno laicky, za mých mladých let existovali pacienti s RS, na kterých nemoc nebyla vidět nebo byla vidět nebo byla vidět hodně. Dnes je to zrovna tak. Mám známé, které zřejmě aplikace nových léků drží na nohou, jiní se drží na nohou i bez aplikace. Na další nezabírá nic, jiným byla léčba odebrána, protože jim spíše ublížila. Můj manžel mi tento kritický postoj vyčítá, že prý bych mluvila jinak, kdybych byla mezi těmi šťastnějšími. Asi ano. Jenže já tady píšu z hlediska rezistentního pacienta.

Byly doby, kdy bych se dábly upsala. Vyzkoušela jsem všechno, co mi klasická i alternativní medicína nabízela, a nic. Moje RS si jde zkrátka svou vlastní cestou. Byli to psychologové, léčitelé, potravinové doplňky, homeopatie, akupunktura, dokonce

i hypnóza, ale ani hypnabilní nejsem.

S tou akupunkturou mám přece jenom jednu dobrou zkušenost. Trpěla jsem úpornými migrénami, tak mi kamarádka poradila jednoho lékaře, který se zabýval akupunkturou. Začala jsem k němu docházet (moc se mi líbil). Jednou jsem měla záchvat migrény zrovna v ordinaci. Přepichoval mi jehličky směrem k temeni hlavy, a to byste nevěřili, tu bolest mi „odpíchal“ pryč. Od té doby migrény nemám, bolestmi hlavy trpívám zřídka. Pana doktora jsem se ptala, jak je to možné. Odpověděl, že neví, třeba se moje tělo rozhodlo, že už ho hlava bolet nebude. Je to už více než 20 let.

Nedávno jsem se účastnila lékařské přednášky o bolestech hlavy. Přednášející lékař nám na projektoru ukazoval mozek a kde všude se jaká bolest vyskytuje, jak se jmenuje a kterákoli jsou na ni léky. Až mi z toho šel mozek kolem. Dotazů byla přehršel, posluchači se hlavně dotazovali na konkrétní léky. Tak jsem se taky přihlásila a seznámila obecnost s vlastní léčbou bolesti hlavy. To se člověk musí nejprve pořádně

napít vody. Pak si lehne, zavře oči a hlavu si podloží. Začne zhluboka dýchat nosem jakoby do hlavy a představuje si, že s nádechem si nafoukne mozek a s výdechem pošle nosem bolest (starosti) z hlavy pryč. Pan doktor nadšeně přikyvoval, jenom poznamenal, že do vody je potřeba přidat minerály. Ostatní moc neposlouchali. Jasně, že když je zablokovaná krční páteř, voda tomu nepomůže. Ani nádor z hlavy se nevydýchá. A tady jsme právě u toho. My tu špičkovou medicínu mnohdy potřebujeme. Jde o to, kdy.

Poslední dobou mám bolesti levého ramene. Že by se hlásila artróza? Chodím pravidelně na rehabilitaci, bez toho nemohu být, to je moje jistota. Fyzioterapeutce jsem si postěžovala. Kdepak, rameno je přetížené, svaly ztuhlé. Masírovala, až se mi dělaly mžítka před očima. Zkusím se na to podívat z hlediska celostní medicíny. Moc jsem si toho naložila na ramena? Možná, ale je to moje volba. Ony taky ty ruce přebírají funkci nohou, když je člověk na vozíku. Proč mě bolí zrovna levé rameno? Mám výrazně oslabenou pravou polovinu těla, nakláním se doleva. Vzpírám se levou rukou, abych nepřepadla. Proč



mám oslabenou pravou stranu? Protože mám RS. Proč mám RS? Nevím, prostě se to přihodilo. Takže mi zase zbyla jenom ta rehabilitace.

Musím přiznat, že s lékaři jsem měla a mám ty nejlepší zkušenosti, počínaje již zmiňovaným panem profesorem Tichým. Za ta léta jsem hledala jinde, opsala jsem obrovský kruh a dnes mu dávám za pravdu. Moje současná paní doktorka z RS centra mi sice pomoci nemůže, ale pokaždé se rády vidíme, probereme všechno možné, ordinační lhůta nám na to nestačí. Jen tak mě klepne kladívkem, žádné recepty taky nepotřebuju. Tak jsme se domluvily, že si spolu zajdeme na kafe.

Svou praktickou lékařku mám také ráda. Jsem její pacientkou už 25 let. Konzultuji s ní své občasně bláznivé nápady. Naposledy jsem jí ukazovala svůj poslední objev, výtažky ze zeleného ječmene. Podle příbalového letáku bych po tom měla létat. Nelétám, ale dělá mi to dobře na peristaltiku. Paní doktorka účastně pokývala hlavou a pravila, že kdybych si každé ráno dala ovocný kefír, udělám lépe. A přišlo by mě to levněji. To asi ano, jenom nevím, zda by po ránu ten kefír zůstal v mém žaludku. Já jsem totiž ten typ, který po probuzení potřebuje kýbl kafe, aby začal fungovat. Uznávám, taky špatně. Navíc dostávám hlad až někdy v 11 hodin dopoledne. S tou správnou stravou mám vůbec problémy. Mně by vyhovovaly amarouny. Pamětníci si jistě vybaví dětský seriál Návštěvníci z osmdesátých let. Lidé z budoucnosti si přivezli rozpouštěcí tablety amarouny, které obsahovaly všechny potřebné živiny. Je pravda, že jim to moc nechutnalo a objevili knedlo-zelo-vepřo. Mimochodem, podle nejnovějších

dietetických poznatků to není špatné, jelikož tento pokrm obsahuje jak sacharidy, tak vitaminy i proteiny.

Mým současným hitem je kokosový bio olej za studena lisovaný. I když prodrat tu bílou hmotu jícnem každé ráno nalačno dolů je taky problém. Ona se někdy dere zpět. Prý se na tom dá smažit, ba tím i mazat obličej.

Na ten obličej mi Ježíšek přinesl nóbl pleťový denní i noční krém od renomované kosmetické firmy. Na cenu se neptejte. Zaručeně zpevní kontury obličeje a odstraní vrásky. Mažu, co to dá, už mi zmizely papilární linie na prstech, ale mé lety těžce vydobyté vrásky jsou stále na svém místě. Už se těším, až to patladlo vypotřebuji a budu se moci vrátit ke své oblíbené induloně.

Na rekondicích v jídelně kolikrát s údivem sleduji ta platička léků svých spolustolovníků. To množství mají pěkně rozdělené do přihrádek na každý den. Jak ta každá pilulka ví, kam má doputovat? A nesrazí se spolu někde? Možná je to jako s navigací v autě. Jak ta paní ví, kudy máme jet? Prý nějaké satelity. Tuhle jsme s kamarádem jeli do určeného místa podle navigace, a kdybychom nepoužili zdravý rozum, jsme na cestě dodnes. Není to tak i s těmi pilulkami? Ano, já vím, léky jsou mnohdy nezbytné. Kdyby můj milovaný tchán neměl k dispozici léky na svoje nemocné srdíčko, už tu s námi není.

Na tomto místě si dovolím znovu citovat pana MUDr. Jana Hnízdila:

– Zdraví člověka závisí hlavně na tom, jak se chová k sobě i blízkým, jestli žije v harmonické rodině a společnosti. Když se tak rozhlédnu po současném světě,

měla by mít většina lidstva podle této teorie roztroušenou sklerózu. Možná hloupá zkratka, kterou nechci uvést na závěr.

Snad něco pozitivnějšího:

U nás na sídlišti je malý krámeček, dostupný na mém elektrickém vozíku. Před Vánoci jsem dokupovala nějaké potraviny, bylo toho víc, plná taška na klíně. Doma hledám, peněženka nikde. Bez přehnané naděje jsem se vrátila zpět do krámku, zda tam peněženka někde neuvízla. A světe div se, uvízla. Jakási dobrá duše ji našla, prodavačka uschovala a mně vrátila. I s tou pajckou, co tam byla.

O týden později jsem v krámku na témže místě našla na zemi cizí peněženku. Vrátila jsem ji k pokladně. Měla jsem z toho snad větší radost, než když mi byla vrácena ta moje.

Víte, ono nic není zadarmo. Nebo ano?

Vaše Ivana Rosová

Moje básničky

*Duben bílý
pole sílí,
a až přijde lásky čas,
bude třeba zase mráz.*

*Když venku prší,
pak letní vzpomínky
stékají po okně*

Jak dva tenké pramínky

*Nový den otevírá oči
a ranní hvězda procitá,
v továrně už se kola točí,
řezníci dělají jelita,
že to celé není v cele*

Jarda Bezděk

Otázka:

Dobrý den, obracím se na vás s informacemi ohledně vyšetření RS. Před rokem jsem absolvoval CT a lumbální punkci v Ústí nad Labem s negativními výsledky právě na RS, nicméně můj zdravotní stav stále více souhlasí s příznaky pro RS. A nevím, kam už se mám obrátit. Předem děkuji za odpověď. S pozdravem Jakub

Odpověď:

1. CT vyšetření není pro diagnózu RS vylučující, je zapotřebí magnetické rezonance.

2. Pokud vyšetření a závěr neurologa pro RS nesvědčí, musí s vámi pátrat po jiné příčině obtíží, proto se na něj znovu obraťte.

3. V případě nespokojenosti se objednejte k tzv. second opinion (druhému názoru) k jinému neurologovi či do nemocnice vmístě bydliště.

Otázka:

Dobrý den, mám RS diagnostikovanou od roku 2005 (3 senzitivní ataky). Brala jsem 5 let imuran, kvůli zhoršené štítné žláze (uzle, Hashimotova št. žláza a následná jednostranná thyreidektomie) mi by vysazen. Od té doby bez léčby. Nyní v listopadu 1 senzomotorická ataka – necitlivost, bolesti, pálení, horší hybnost DK. Přeléčena jsem byla 4 infuzemi solu-medrolu. Při 5. infuzi se objevila sinusová bradykardie (puls 36). Nyní užívám v sestupné dávce medrol. Potíže v menší míře přetrvávají. Lékař v MS centru mi řekl, že bych musela mít další ataku, abych dostala biologickou léčbu. Nebudu tedy stále nic brát. Je mi 47 let. Opravdu nemám nárok na léčbu? To musím čekat, až na tom budu opravdu špatně, abych si mohla píchat injekce? Předem moc děkuji za odpověď. Eva

Odpověď:

Kritéria, podle kterých striktně pojišťovna rozhoduje o úhradě moderních léků, zahrnují (beze změny proti 90. létům) 2 dokumentované ataky léčené Solu-Medrolem v posledním roce nebo 3 dokumentované ataky léčené SoluMedrolem v posledních dvou letech. Výjimkou jsou pouze zcela nově diagnostikovaní pacienti s 1. atakou – tzv. klinicky izolovaný syndrom, u kterých se v posledních 10 letech podařilo prosadit zahájení léčby rovněž. Limitem je vždy také celkový stav pacienta (musí ujít alespoň 300 m bez zastavení a bez opory při zahájení léčby).

Z medicínského hlediska lze jistě s těmito kritérii polemizovat, z hlediska úhrady nám jako lékařům systém nic jiného pro pacienty neumožní. Mohu vám pouze doporučit zapojit se s ostatními pacienty do patientské organizace, jako je Roska, a společným tlakem ze strany pacientů-voličů časem nějaké změny v dostupnosti léčby dosáhnout.

Otázka:

Dobrý den, v květnu mi byla diagnostikována RS (nejprve CIS, posléze překlasifikováno na RR RS), přes léto jsem brala kortikoidy, od září jezdím na infuze Tysabri, ale: od první infuze jsem často nachlazená, zvládnou se vykurýrovat tak, aby odběry byly v pořádku, ale rýma se neustále vrací, někdy bolest v krku, kašel, ale ne pokaždé. V příbalovém letáku je uveden jako jeden z nežádoucích účinků zánět nosohltanu, ale to snad není „obyčejná“ rýma? Jak mám posilovat imunitu, když mám autoimunní onemocnění? Je pro mě vhodné očkování proti chřipce? Děkuji.

Odpověď:

Otužovat se, cvičit, vitamin C, zdravá strava. Očkování nedopo-

ručujeme. Na zimní období může neurolog předepsat podpůrně protivirový lék Viregyt. Při opakovaných infekcích je pak vhodné imunologické vyšetření.

Otázka:

Dobrý den, léčím se s RS a na jaře 2016 čekám miminko a narazila jsem na možnost odběru pupečnickové krve při porodu. Ohledně využití pupečnickové krve jsem našla pouze informace týkající se využití pro dítě nebo jeho sourozence, ale zajímalo by mě, jaké jsou aktuálně možnosti využití kmenových buněk z pupečnickové krve pro případnou budoucí léčbu mé RS? Vzhledem k tomu, že jsem aktuálně zaregistrovaná v porodnici, která odběr pupečnickové krve neprovádí, a musela bych tedy řešit změnu porodnice, chtěla jsem se zeptat, jestli by měl odběr pupečnickové krve mého dítěte a uchování pro budoucí léčbu mé RS případně nějaký smysl nebo by stejně pro tyto účely krev nebyla vhodná? Protože nevím, co porod a mateřství s mou RS udělají (a jestli budeme mít ještě další děti), nerada bych si např. za 10 let vyčítala, že jsem promeškala tuto jedinečnou příležitost. Předem moc děkuji za vaši odpověď a přeji pěkný den.

Odpověď:

Zatím praktické využití kmenových buněk pupečnickové krve ve vztahu k RS neexistuje a nelze zatím vůbec říci, zda někdy existovat bude. Spíše bych byla k tomuto skeptická. Investovala bych jen v případě, že máte peněz skutečně nazbyt...

Otázka:

Dobrý den, ke konci října letošního roku u mne vznikla první ataka (snížená hybnost pravé nohy a ruky, zhoršená mluva, časté močení). S těmito obtížemi jsem dorazil ihned na

pohotovost, kde výsledkem bylo další čekání na vyšetření magnetickou rezonancí do poloviny listopadu. Na výsledek vyšetření (1 ložisko změněného signálu s aktivní demyelinizací frontálně vlevo o průměru 17 mm) jsem byl objednan za další týden, přičemž zmíněné obtíže nadále přetrvávaly s tím, že se symptomy v menší míře rozšířily i na levou ruku i nohu. Následovalo vyšetření likvoru, které potvrdilo přítomnost 3 korespondujících a 3 nekorespondujících pásů v alk. oblasti. Veškeré symptomy jsem lékaři v nemocnici nahlásil, i rozšíření obtíží na levou nohu i ruku, přesto jsem byl léčen pulsní dávkou solumedrolu (4,7g) až začátkem prosince. V průběhu léčby se symptomy na levých končetinách nadále zhoršovaly. V tuto chvíli postupně vysazuji medrol v domácím léčení.

Můj dotaz tedy zní, za jak dlouhou dobu lze očekávat úplný účinek pulsní dávky kortikosteroidů, případně jak bych měl dále postupovat. Stále cítím slabost v nohou a občasné křeče. Moc děkuji za odpověď, L. V.

Odpověď:

Základní dávka SoluMedrolu na jednu ataku činí 3–5 gramů podle intenzity a vývoje příznaků. Pokud nezabere dostatečně – např. zůstává hybné omezení/ochrnutí –, pak lze výjimečně zvážit i další intenzivnější léčbu, jako je série plazmaferéz. Většinou se po 5 g SoluMedrolu, na kterých už došlo k jednoznačnému zlepšení, pokračuje max. pouze v tabletkách Medrolu. Postupný pozitivní vývoj může nastat ještě řádově v týdnech až měsících.

Pokud se ve vašem případě jedná o slabost při námaze a občasné křeče, viděla bych to na ponechání vývoje v čase + Medrol a postupně znovuoobnovení fyzic-

ké aktivity. Konkrétně musíte ale postup pochopitelně prodiskutovat se svým neurologem.

Otázka:

Dobrý den, chtěla bych se vás zeptat, už měsíc mám zánět očního sklivce, který mi lékař na očním léčil medrolem 1 tabl. 32, poté se mi zhoršil zrak na dálku a lékařka v MS centru mi nasadila solumedrol, strašně jsem otekla a v noci už jsem měla dvakrát křeče v kolenních kloubech a nemohla jsem ani spát, ani chodit, jela jsem na pohotovost a tam mi dali kapky na bolest, mám před sebou poslední dávku solumedrolu a do toho si píchám ještě rebif, je mi špatně, jsem oteklá v puse, mám samé boláky, špatně se mi polyká, mám nateklé nohy a chuť jídla mám úplně nijakou. Myslíte si, že to přejde hned po dobrání solumedrolu? Oči mám pořád stejné, žádná změna k lepšímu. Solumedrol jsem pila na ataku již několikrát a nikdy jsem neměla žádné takové problémy jako teď, proto jsem z toho vyplašená. Moc vám děkuji za odpověď.

Odpověď:

Vyhledejte akutně svého praktického lékaře či pohotovost, abyste v ústech neměla kvasinky, které podobné obtíže mohou dělat, a vyžadují léčbu speciálními antibiotiky. Ostatní odezní.

Otázka:

Vážená paní doktorko, z několika zdrojů jsem se dozvěděla, že neodhalená a neléčená celiakie může vést ke vzniku dalších autoimunitních onemocnění, m. j. také RS. Neměli by logicky pacienti s diagnostikovanou RS podstoupit také test na celiakii (příp. obecně potravinovou intoleranci), aby při pozitivním výsledku testu mohli bezlepkovou dietou ovlivnit nejen zdraví svého střeva, tím funkčnost imunitního systému, potažmo vývoj své RS?

Odpověď:

Nikoliv. Celiakie může být někdy spojena s neurologickými příznaky podobnými RS, ale o samotnou RS se většinou nejedná. Dodržování bezlepkové diety tak má význam pouze u prokázané celiakie, nikoliv paušálně, protože u osoby bez celiakie takováto dieta nepřinese pozitivní vliv na imunitní systém a případně RS.

Otázka:

Mám RS 13 let sp forma ED-SS 7,5, už na vozíku a ochrnutá bez léčby, ve 24hodinové péči manžela, též invalidy 3. stupně. Léčba pro mne není žádná, pouze imuran a prednison už 13 let a jinak nic. Nedá se s tím něco dělat? Též lyfadempatie s RS.

Odpověď:

Myslím, že není na místě užívání imuranu, který v tomto stadiu nemoci nemá význam, a pouze zvyšuje riziko nádorových onemocnění. Taktéž prednison pouze zvyšuje tendenci k osteoporóze a jiným komplikacím a je na místě jej velmi pozvolna (řádově v měsících) vysadit. Imuran lze naproti tomu vysadit rovnou. Bohužel léčba, která by obnovila ztracená vlákna, a která by pro vás jako jediná měla smysl, zatím neexistuje. Snažíme se proto alespoň ovlivnit příznaky nemoci (tuhost končetin, močení, bolesti, deprese, atd.). V ČR existuje jediné zařízení, které se cíleně věnuje pacientům s vaším stadiem nemoci – Domov sv. Josefa v Žirči (<http://www.domovsvatehojosefa.cz>). Nabízí různé dlouhé pobyty s perfektním zajištěním ošetrovatelské péče včetně rehabilitace. Odlehčovací pobyty bývají přínosem pro pacienta i jeho blízkého.

Otázka:

Dobrý den, paní doktorko, chtěla bych se vás zeptat, zda mám, nebo nemám RS. Od roku 2013 jsem léčena pro panuveitis na

očním, kde jsem byla léčena medrolem 9 měsíců. Pak jsem byla odeslána na MR v roce 2014. Nález na MR byl v bílé hmotě mozkové 3 hypersignální léze periventrikulárně. Neurologicky: vibrace na DK zkrácené o jednu stopu, rr na HK nízké, stoj s titubacemi. MR v roce 2015 další nález juxtakortikálně, zhoršená únava asi 5 měsíců a opět užívám medrol. Nyní závěr zní: demyelinizační onemocnění bez atak, t. č. zhoršení únavy nejspíše v souvislosti s postižením mozku. Předem děkuji za odpověď.

Odpověď:

Kritéria RS nyní nenaplnujete. Zcela teoreticky lze říci, že pacienti s uveitidami mohou častěji než ostatní RS vyvinout. K zjištění, zda a jak vysoké toto riziko je, slouží sledování MR (bohužel jen popis mi neřekne, zda se jedná o typická ložiska, či nikoliv), sa-

mozřejmě doplnění vyšetření mozkomíšního moku (přítomnost, či nepřítomnost pásů) a sledování neurologem nejlépe při pozitivním nálezu na MR přímo v RS centru. Pokud však nejsou klasické příznaky k RS (únava je nespecifická k čemukoliv), pak není na místě v takové situaci nějaká speciální léčba. Zatím pouze sledování.

Zdravotní poradnu poskytuje MUDr. Eva Krasulová, Ph.D., z Neurologické kliniky a Centra klinických neurověd Univerzity Karlovy v Praze, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Kateřinská 30, 128 00 Praha 2. Dotazy zasílejte na e-mail: poradna@roska-praha.cz. Tato poradna je podpořena grantem společností Teva.

Léky první volby – glatiramer acetat je od září 2015 k dispozici i ve formě 40mg/ml podávaného 3x týdně

Báseň

*To se tak jednou v důchodu,
po ránu šourám pro vodu.
Voda však netekla, tak jsem dal
pivo
a hned je po ránu veselo a živo*

*Už je tu zas jara hlas
někde v nás a listí má jen
krátký čas, než opadá
a bude mráz
Pak bílé pláň kolem nás*

*Láska, to je neposeda,
poroučet si ale nedá,
vždycky má jen svoji hlavu,
to jde raděj na popravu
Protí davu skloní hlavu
a se silou býka,
s každým jenom smýká*

*Ráno jak Jitřenka blond,
za večera Večernice
obě mají bledé líce, líce bledá
stále jen svůj odstín hledá,
ústa hravá, ústa dravá,
která z nich však jsou ta pravá
ani básník nepoznává*

Jarda Bezděk

Pokud se chcete stát našimi členy, stačí, když se přihlásíte do regionální organizace v blízkosti Vašeho bydliště podle vlastního výběru.

Přihlášku naleznete na <http://www.roska.eu/ke-stazeni/formulare>

Kontakty na regionální organizace jsou uvedeny na

<http://www.roska.eu/o-nas/kontaktni-udaje/regionalni-organizace>

Unie Roska - česká MS společnost

Adresa: Senovážné náměstí 994/2, 110 00, Praha 1

e-mail: roska@roska.eu

web: <http://www.roska.eu/>

IČ: 45768889

Předseda: RNDr. Kamila Nepřechová

Telefon: (420) 224 267 198

Mobil: (420) 731 513 409 Kamila Nepřechová

(420) 773 159 500 Jitka Večeřová

(420) 608 258 837 Miriam Svatá

Časopis naleznete na <http://www.roska.eu/ke-stazeni/casopisy>

Časopis je vydáván za podpory MZ ČR



Dozvěděl jsem se diagnózu

Uslyšet diagnózu RS není radostný zážitek. To, co člověk v tuto chvíli zažívá, je reakce na ztrátu. Ztrátu zdraví.

I když zpočátku nemůže úplně přesně vědět, co ta sclerosis multiplex vlastně znamená a nemůže rozumět všem informacím, které si právě od lékaře přinesl, ví docela přesně, že je to nemoc, která ho už neopustí.

V první fázi tohoto procesu zažívá každý člověk úlek a strach, který může přejít až do paniky a má tendenci k popření této skutečnosti. *To přece nemůže být pravda!* Proto se navenek chová převážně racionálně a emoce skrývá. Což může vést k počátečním depresím.

V další fázi dochází k propukání emocí. Bolest, strach, úleva, úzkost, vztek, smutek, pocity viny, obviňování, smlouvání a vyjednávání s osudem, neklid..., chaos velkého počtu intenzivních pocitů. Vynořují se otázky a myšlenky: *Proč zrovna já? Je to křivda! Vždyť mi nic nebylo.* Zlost na zdravé lidi, zdravotníky. Hledání zázračných léků, léčitelů. Strach z budoucnosti. Zármutek nad ztracenými možnostmi. Velké sliby. Strach o zajištění rodiny.

Ve třetí fázi hledání a nalézání, přichází ke slovu přemítání o životě, o smyslu, rekapitulace, bilancování. Orientace na budoucnost, třídění hodnot, rozhodování, co delegovat a co ponechat, hledání, posilování původních a nalézání nových zdrojů. Přichází období smířování se se stavem věcí a plodné práce na sobě a na tom, aby život neznamenal jen diagnózu, ale hlavně život.

V konečné fázi tohoto procesu se formuje nový vztah k sobě a ke světu, který s sebou přináší vyrovnanost, porozumění, schopnost i se symptomy onemocnění vést plnohodnotný život, pokoru a aktivitu.

Jak se má k nově diagnostikovanému chovat okolí

■ v první fázi

Neopustit, zůstat na blízku. Navázat kontakt, získat důvěru.

■ ve druhé fázi

Dát emocím průchod. Dovolit odreagování, nepohoršovat se. Maximální trpělivost. Naslouchání. Pozor, nenaletět uzdravovacím podvodníkům. Vyhledat odbornou psychoterapeutickou pomoc.

■ ve třetí fázi

Pomoci urovnat vztahy, pomoci hledat řešení. Korekce. Spolupráce na nových počácích. Podpora.

Samozřejmě, že i bližní pacienta prožívají své vlastní nejistoty, strachy a pochybnosti. Je třeba mít na paměti, že např. manželé mohou být ve svých procesech zvládnutí těžké životní situace rozfázovaní. Jeden se nachází ve fázi popření a druhý už ve fázi hledání. Každý má své tempo a je užitečné na sebe počkat. Nejistoty se objevují na obou stranách. Nejistý je ve své situaci čerstvě diagnostikovaný člověk i jeho blízcí. Ovšem pokud bližní nedostane srozumitelný pokyn,

nemůže doopravdy vědět, čím může být správně nápomocen a veden svým náhodným úsudkem, jeho chování nemusí být nejlodnější. Nelze spoléhat na empatii. Nemocný a ve své situaci ještě nezorientovaný člověk může vysílat nesrozumitelné signály. Proto je třeba trpělivosti. A ze strany nemocného co nejjasnější komunikace o jeho potřebách.

Máme právo požádat o cokoliv, i když nemáme právo to dostat. Zde může být prospěšná rodinná nebo párová terapie.

Jak se s tím vyrovnat

Několik svépomocných rad:

- Být chvíli sám se sebou v ústraní a opakovat si větu: „Žádná kaše se nejí tak horká, jak se uvaří.“
- Svěřit se někomu. Mluvit o tom, projevovat emoce (to se smí). Divný je ten, kdo žádné emoce nemá. „Sdílená starost – poloviční starost, sdílená radost – dvojnásobná radost.“
- Opatrně se zdrojů informací. Raději se znovu zeptat ošetřujícího lékaře, spolupacienta, poučeného laika, kohokoliv, komu důvěřujete, na podrobnosti než vyhledávat kdekoli na webu. Dávejte pozor na to, co čtete, jakým informacím popřáváte sluchu. Nezapomínejte, že do mnohých internetových diskuzí se zapojují hlavně lidé zhrzení a nešťastní. Vyrovnaní šťastlivci na to nemají čas.

- Rozumné stránky jsou: www.roska.eu, www.rskompas.cz, www.bezmytu.cz, www.mladisklerotici.cz, www.aktivnizivot.cz, www.multiplesclerosis.cz, www.nationalmssociety.org, www.mssociety.org.uk, www.dmsg.de.
- Vzít si neschopenku a mít na sebe čas. Jsou mnozí, kteří se mnoho let štváli a nikdy se pořádně nezastavili, až z toho onemocněli – takže je to výzva udělat si na sebe čas, zastavit se a věnovat se tomu, co je potřeba PRO SEBE teď udělat. Ale pozor! Nejde o to pasivně ulehnout a vydat se v nicnedělání vstříc nemoci.
- Nedělat unáhlená rozhodnutí všeho druhu. V ne-mocné situaci děláme ne-mocná rozhodnutí. Počkat, až přijde zklidnění.
- Hledat a uvědomovat si vlastní zdroje síly.
- Nestydět se. Neobviňovat se.
- Najít rovnováhu mezi odpočinkem a aktivitou.
- Spřátelit se s léčbou.
- Seznámit se s nabízenými možnostmi fyzioterapie, specializované na RS.
- CVIČIT HNED OD ZAČÁTKU!!!!!!!!!!!!
- Znova a znova restartovat optimistické informace.

Kde hledat pomoc

Zvládnout celý proces reakce na ztrátu zdraví a dopracovat se k nové verzi svého života není snadný úkol na pár týdnů. Každý z nás má své tempo, své zkušenosti a způsoby řešení. Důležité je věnovat si čas a prostor pro tento úkol. Nejsme společností ani výchovou příliš vedeni k umělé péči o sebe, což nás vede

k nejistotám a zmatkům, takže vyhledat odbornou pomoc není ostuda. Některá RS centra mají už svého specializovaného psychoterapeuta, na kterého se můžete obrátit. Jeho výhodou je, že je obeznámen s onemocněním i léčbou a může dodat informace, které si v prvním zmateném období člověk pochopitelně nezapamatuje. Individuální psychoterapie je ovšem vždy řízena potřebou či tématem klienta samotného.

Skupinová terapie může pomoci:

- Získat větší náhled na své problémy a potíže, naučit se lépe a efektivněji komunikovat, sdělovat své potřeby a pocity, vidět svůj problém v širších či jiných souvislostech, získat nové zkušenosti a dovednosti v přijímajícím, bezpečném prostředí, prožít korekční (opravnou) emoční zkušenost, naučit se lépe prezentovat i naslouchat druhým, více poznat sám sebe.
 - Nově diagnostikovaní pacienti si mohou přijít pro podporu, informace, vyvztekát se, vyplakat se, popřemýšlet, hledat odpovědi, srovnat myšlenky, najít motivaci a sílu.
 - Nemoc, životní situace i člověk se neustále posouvají a vyvíjejí, i dávno diagnostikované pacienty může překvapit událost, se kterou se mohou svěřit a hledat nová řešení.
 - Autoimunitní onemocnění vždy pramení ze stresu. Strategiím zvládnání stresu (pro každého je stresem něco jiného, pro něj specifického) se lze naučit.
- Obecně lze říci, že základním cílem psychoterapie u pacientů s RS je vést je k tomu, aby:

- Využívali možností a zdrojů ke kvalitnímu a smysluplnému životu, které mají.
- Nalezli/posílili motivaci k tomu, aby se naučili s nemocí žít.
- Dokázali snášet obtíže, které s sebou nemoc i léčba přináší.
- Udržovali zájem o všechny oblasti svého života.
- Spolupracovali s léčebným týmem.

Mnoho lidí, kteří vnímají svět a život v širších souvislostech, chápe svou nemoc psychosomaticky a vyhledává psychoterapeuta jako inspirujícího průvodce na své vlastní cestě.

Kde ho hledat

Ne všechna RS centra mají svého psychoterapeuta. Hledejte tedy na internetu či dle doporučení ty, kteří mají ve své nabídce to, co cítíte pro sebe jako potřebné. Vyhledávejte dle pojmů psychoterapie, psychosomatická onemocnění, provázení v těžké životní situaci...

Jak poznám, kdy mám vyhledat psychologa

Když si zlomíme nohu, víme, kdy vyhledat odbornou pomoc. Máme-li zlomenou duši, není důvod pomocnou ruku odborníka odmítat. Navíc psychoterapie (psychohygiena) je dobrým průvodcem kdykoliv.

Kdy už psycholog nestačí a potřebuji psychiatra

Dobrý psychoterapeut sám rozpozná, kdy je potřeba nějakou situaci (např., zda depresivní stav medikovat) konzultovat s psychiatrem a doporučí návštěvu. Naopak, dobrý psychiatr doporučí i psychoterapii.

Co mohu udělat pro svoji duševní rovnováhu já sám

Aby se vám na židli života dobře sedělo, musí mít všechny tři nohy stejně dlouhé a stejně silné.

■ VZTAHY

Pečujte o své vztahy. Dávejte i berte s radostí.

■ PRÁCE

Není jen místem, kde získáváme peníze na složenky a na chleba, ale jde hlavně o seberealizaci. Dělejte vše, co chcete a můžete,

s poctivostí a nadšením (platí i pro invalidní důchodce).

■ JÁ

Být sám se sebou – čas pro sebe – koníčky, zájmy, spiritualita...

psychoterapeutka
Renata Malinová

Chia semínka

*Chia semínko, přezdívané také poklad aztéckých běžců, latinsky *Salvia Hispanica* z čeledi hluchavkovitých, pochází z Mexika a Guatemaly, kde již od pradávna zaujímalo své výsostné místo hned vedle amarantu, kukuřice a fazolí*

Semena se pro své výjimečné vlastnosti přidávala téměř všude, tvořila hlavní součást menu, roztloukala na mouku, popíjela v nápojích, tzv. Chia Fresco, byla nedílnou součástí výživných kaší a léčiv. Patřila mezi oblíbenou svačinku běžců, kteří díky tomuto zázračnému semínku dovedli mnohem lépe hospodařit s energií, a uběhnout tak delší vzdálenost. Jedním z hlavních přínosů těchto semínek je vysoký obsah omega-3 mastných kyselin, který je dokonce vyšší než u semínek lněných. Jde o esenciální kyseliny, které si tělo nedokáže vytvořit, je tedy třeba je přijímat stravou. Typ omega-3 mastných kyselin, které se nacházejí v chia, se jmenuje alfa-linolenová kyselina (ALA) a v lidském organismu sehrává velice podstatnou roli.

Například:

- podporuje správnou funkci ledvin, jater, plic, žlučníku
- zkvalitňuje paměť
- má hojivý a protizánětlivý účinek

- má blahodárný vliv na srdce a cévy, buněčné stěny, nervy a imunitu
 - snižuje riziko vzniku diabetu 2. typu
 - snižuje hladinu LDL cholesterolu a triglyceridů v krvi
 - svým složením napomáhá předcházet vzniku Alzheimerovy choroby
 - je významným antioxidantem
- 30 g těchto semínek poskytuje 11 g vlákniny, což je téměř 35 % doporučené denní dávky (DDD), 4 g bílkovin, 9 g tuku, dále asi 1/3 DDD fosforu, 25 % DDD manganu a 18 % DDD vápníku. Za zmínku stojí také slušná dávka draslíku, sodíku, železa, fosforu, zinku, chromu, kobaltu a síry. Z vitaminů pak především vitaminu skupiny B (zejména vzácný B17), vitamin A, C či E.

Chia semínka dokážou pozitivně ovlivnit hladinu krevního cukru. Právě díky tomu, že na sebe dokážou vázat vodu (tzv. hydrofilní charakter), vytvářejí gel. Ten je jakousi fyzickou bariérou mezi sacharidy a trávicími enzymy,

kteří je rozkládají, což zpomaluje proces přeměny sacharidů na jednoduché cukry. Energie přijímaná potravou se tak uvolňuje postupně a je tělem mnohem účelněji využita. Semínka lze tedy, mimo jiné, doporučit při redukčních dietách a diabetu 1. a 2. typu.

Navíc, tato malá semínka dokážou organismus zasytit na celé hodiny, a zažehnat tak vlčí hlad. Já osobně doporučuji zařadit ráno, např. přidáním mezi ovesné vločky.

Obsahují hodně vlákniny čili se budou líbit vašim střevům.

Velké množství obsažených nenasycených mastných omega-3 kyselin má pozitivní vliv na srdce a cévy, nervy, imunitu, zlepšuje paměť a soustředění. Snižuje hladinu zlého cholesterolu. V chia je omega-3 asi třikrát víc, než obsahuje sója.

Jsou zdrojem vápníku, kterého obsahují asi pětikrát víc než mléko.

Najdete v nich i dvojnásobek draslíku než v banánech nebo asi třikrát víc železa než ve špenátu.

Obsahují i fosfor, zinek a magnezium, ale i bor, který posiluje buněčné stěny, je nezbytný pro stavbu pojivových tkání a kostí.

Bohatá jsou i na vitaminy skupiny B, vitamin A, C a E. I proto jsou silným antioxidantem, který s vámi bojuje proti příznakům stárnutí.

Protože jsou bohatým zdrojem bílkovin (ve 100 g je kolem 20 g bílkovin), hodí se i do jídelničky vegetariánů.

Semínka jsou schopna navázat vodu až do dvanáctinásobku svého objemu. Tím vytvoří hustý gel, který působí pozitivně na trávení. Navíc hydratuje organismus a umožní vám lépe snášet fyzickou zátěž.

Při trávení zpomalují přeměnu sacharidů na jednoduché cukry, tělo tak může přijímat energii z potravy postupně a lépe ji využít. Snižují pocit hladu při dietě a stabilizují hladinu cukru, což je skvělé při cukrovce.

Snadno se uchovávají, nežluknou a mají dlouhou trvanlivost – a to právě díky vysokému obsahu omega-3, které chrání vitaminy před oxidací.

Další látky obsažené v semínkách chia:

- Vitamin A – pomáhá při regeneraci měkkých tkání a kostí. Podporuje správnou funkci sítnice, hraje důležitou roli ve vývoji zraku.
- Vitamin B1 – je zásadní pro metabolismus bílkovin a vedení nervových impulzů.
- Vitamin B2 – je nezbytný pro metabolismus bílkovin a tuků,

pomáhá měnit potravu na energii.

- Vitamin B3 – hraje zásadní roli v energetickém metabolismu buněk. Podílí se na produkci pohlavních hormonů a hormonů stresu.
- Vitamin B9 – je nezbytný pro nervový systém a kostní dřev, podporuje regeneraci buněk.
- Vitamin B12 – hraje důležitou roli při růstu a vývoji nervového systému, kostní dřevě, červených krvinek a syntéze správného fungování trávicího traktu. Je důležitý pro správný vývoj nervové soustavy plodu v prvních třech měsících těhotenství.
- Vitamin C – je silný antioxidant, usnadňuje vstřebávání jiných vitaminů a minerálů, pomáhá předcházet také onemocněním kardiovaskulárního systému a rozvoji civilizačních chorob.
- Vitamin E – je silný antioxidant.
- Vápník – 50 g semínek chia obsahuje přibližně 600 mg plně využitelného vápníku, stejné množství mléka obsahuje jen přibližně 120 mg vápníku, který je z pasterizovaného mléka pro lidské tělo méně využitelný – ovlivňuje kvalitu kostí a zubů, je nezbytný pro činnost cév i krevního oběhu, působí jako aktivátor některých enzymů a podílí se na procesech při pohybu svalů.
- Fosfor – podílí se na výstavbě a udržování kvality kostí a zubů, ovlivňuje sekreci mateřského mléka, tvorbu svalové hmoty a buněčný metabolismus.
- Železo – podílí se na transportu kyslíku krví ke tkáním, reguluje biochemické procesy v mozku.

Všeobecně chia semínka obsahují:

- dvakrát více vlákniny než obilné vločky
- dvakrát více draslíku než banány
- třikrát více selenu než len
- pětkrát více proteinů než červené fazole
- pětkrát více vápníku než mléko
- sedmkrát více omega-3-mastných kyselin než losos, devětkrát více omega-3 než sója, dvojnásobek omega-3 v porovnání s vlašskými ořechy a o 80 % více omega-3 než ve lněném semínku
- čtyřikrát více fosforu než mléko
- desetkrát více hořčiku než brokolice
- třikrát více železa než špenát
- třikrát vyšší sílu antioxidantů než v borůvkách

Semínka chia rozeznáváme dvojí barvy – bílá a hnědá. Na základě rozborů nebyly mezi bílými a hnědými semínky zjištěny zásadní výživové rozdíly. Pokud občas k nějakým rozdílům dochází, pak jsou prakticky zanedbatelné a jedná se o jednotky procent.

Jak působí na lidské tělo

Semínka chia mají vysoce hydrofilní vlastnosti (schopnost na sebe vázat vodu), které patří k nejdůležitějším znakům působení chia semínek na lidské tělo. Tyto hydrofilní vlastnosti semínek lze zaznamenat již po několika minutách, kdy jsou smíchána s tekutinou, ať už s čistou vodou, mlékem, ovocnou nebo zeleninovou šťávou, jogurtem... Semínka chia začnou k sobě přitahovat vodu, tím se okolo každého se-

mínka vytvoří jemná gelová vrstva, a čím déle jsou semínka v tekutině, tím více se gelová vrstva spojuje, až je vytvořen kompaktní a lehký gel. Hustotu gelu ovlivňuje množství použité tekutiny. Tyto hydrofilní vlastnosti semínek chia jsou důležité také v případě zvýšeného pocení, kdy dochází ke ztrátám tekutin a minerálů. Konzumace semínek chia přispívá k vnitřní hydrataci těla, a tím i k lepšímu fyzickému výkonu. Obdobně semínka chia vytvářejí gel v lidském žaludku při styku s žaludečními šťávami. Pokud jsou tedy semínka konzumována zvláště, je vhodné je navíc zapít tekutinou, aby došlo k podpoření hydrofilního účinku těchto semínek. Tento jemný gel ze semínek chia v žaludku působí jako fyzická bariéra, která zpomaluje proces trávicích enzymů. Tím dochází ke zpomalení trávení zkonsumovaných polysacharidů na glukózu, což ovlivňuje hladinu cukru v krvi. Tato schopnost semínek chia je velmi přínosná především pro diabetiky, sportovce, osoby na dietním režimu, těhotné a kojící ženy.

Omega 3

100 g semínek chia obsahuje 21 g tuků, z toho 13 g tvoří nenasycená mastná kyselina omega-3. Semínka nemají tvrdou slupku, proto není nutné, aby se používala mletá.

Proteiny (bílkoviny)

100 g semínek chia obsahuje 19 g proteinů. To je vyšší obsah proteinů než ve většině jiných semínek a zrn.

Vláknina

Semínka chia obsahují 32 % vlákniny, přičemž obsah rozpustné vlákniny je přibližně 25 % z celkového obsahu vlákniny.

Doporučená denní dávka vlákniny pro dospělé osobu je cca 25–35 g.

Antioxidanty

Semínka chia obsahují kromě minerálů i vitaminy, zejména vitamin C a E, ale také skořicovou kyselinu. Tyto vitaminy a skořicová kyselina jsou mocnými antioxidanty, které chrání tělo před poškozením volnými radikály a přispívají k trvanlivosti semínek chia, a to tím, že chrání zdravé nenasycené mastné kyseliny od oxidace. Tato skutečnost je jedním z důvodů, proč semínka chia mají několikaletou dobu spotřeby, aniž by došlo ke znehodnocení živin. Semínka chia mají i významné protizánětlivé účinky vzhledem k obsahu právě zdraví prospěšných antioxidantů vitaminů C a E a kyseliny skořicové. Semínka chia mají díky vynikajícímu nutričnímu obsahu nesporně také pozitivní vliv na zdraví pokožky, vlasů a nehtů.

Konzumují se jako přísada do nejrůznějších jídel či nápojů. Semínka chia nejsou tvrdá na skus, neovlivňují chuť pokrmů, a tím se stávají velmi variabilní součástí široké řady pokrmů a nápojů. Při přípravě pečiva zjemňují konzistenci těsta a dodávají mu vláčnost. Dvě lžice semínek chia zajistí významný příjem využitelného vápníku, vlákniny, nenasycené mastné kyseliny omega-3 a dalších živin. Semínka chia neobsahují lepek (gluten) a mohou být konzumována i osobami s alergií na něj.

Semínka chia a hubnutí

Semínka chia mají vysoký obsah prospěšných mastných kyselin a vlákniny. Zvětšení objemu semínek chia tím, že se okolo každého vytváří gelová vrstva,

přispívá k pocitu sytosti. Jedna z odpovědí při dotazu na hubnutí zní „zvýšit množství konzumované vlákniny v jídelníčku“. Vláknina ze semínek chia zkonsumovaných před jídlem omezuje chuť svými sytícími vlastnostmi. Semínka chia jsou dále bohatá na proteiny. Proteiny jsou stavební látkou pro tvorbu a udržení svalové hmoty. Dostatek bílkovin je důležitý k udržení svalové hmoty. Pokud nastane hladovění, může tělo používat vlastní svalovou hmotu jako zdroj energie a to je jeden z důvodů, proč při nesprávném jídelníčku dochází při hubnutí ke ztrátám svalů a ne tuků. Navíc ztráta svalové hmoty může vést ke zpomalení metabolismu, což je kontraproduktivní zejména při procesu hubnutí.

Další významnou vlastností semínek chia v procesu hubnutí je vliv gelu ze semínek chia v žaludku. Semínka při styku s vlhkou potravinou, nápojem, tekutinou či žaludeční šťávou tvoří jemný gel, který v žaludku tvoří fyzickou bariéru před trávicími enzymy. Tím semínka chia přispívají k prodloužení intervalu přeměny sacharidů na jednoduché cukry. S tím souvisí výkyvy hladiny krevního cukru, což má přímou souvislost s přejídáním při nesprávném jídelníčku. Semínka chia svou funkcí ovlivňovat krevní cukr správným směrem přispívají k tomu, že nedochází k markantním výkyvům hladiny cukrů v krvi a oddaluje se pocit „hladu“.

Chia semínka se nedoporučují lidem, kteří mají nízký tlak a dále těm, kteří berou léky na ředění krve.

sestavila Ivana Rosová

Rekondice ve Vráži

Na konci listopadu minulého roku jsem se zúčastnila čtyřdenní rekondice, kterou pořádala Roska Brno pod vedením Vlasty Blatné v lázních Vráž u Písku

Brno pozvalo i členy výkonného výboru a revizní komise Unie Roska, kteří to využili nejen k výměně zkušeností, ale i k společným plánům na další činnost.

Byla jsem tam poprvé. Zámček v malebném parku mě okouzlil, ačkoliv bylo sychravé listopadové počasí. O Vráži jsem často slyšela, protože jsou to oblíbené lázně mezi pacienty s RS. Nabídku procedur pro zvýšení fyzické i duševní pohody mají širokou, ani jsem nevěděla, co všechno člověku s RS i bez může udělat dobře. Všichni jsme absolvovali především klasickou masáž. Je to jedna z neúčinnějších metod předcházení stálým nebo občasným bolestem zad a pohybového ústrojí. Moc jsem si to užila. Jiní z nás absolvovali koupele, zábaly, plavání v bazénu. Já jsem si vybrala masáž chodidel. Provádí se pomocí speciálního vibračního přístroje a napomáhá svalové relaxaci.



I moje ledové ruce se prohřály. Navlékla jsem si parafínové rukavice, což je tepelná procedura, kdy se uvolňuje teplo tuhnutím parafínu.

Z našich řad jsme měli s sebou cvičitelky Hanku a Veroniku, které nám ukázaly nové cviky z cvičitelského kurzu v Poděbradech. Volné večery jsme trávili ve společenské místnosti, kde jsme se během povídání a probírání problémů našich regionálních organizací věnovali ergoterapii, kterou vedla Jitka. Vyráběli jsme z korálků andělíčky jako vánoční dárky. Byl totiž adventní čas. Zajímavou přednášku měla Kamila o využití léčby RS přírodními zdroji a konopím. Další velice zajímavou přednášku nám přednesl MUDr. Tomáš Váně z Písku o příčinách a léčbě bolestí hlavy. Vzhledem k tomu, že v lázních se setkávají zejména pacienti s RS, pozvali jsme i další lázeňské hosty a ti toho využili.

Spokojení, odpočinutí a s naderpanými silami jsme se vraceli domů plni dojmů i radosti ze společného setkání. Rekondice se uskutečnila díky dotaci z Ministerstva zdravotnictví ČR.



Ivana Rosová

ROSKA Brno-město na Papučovém bále 2016

Díky pozvání SaBBáků jsme opět vyrazili na Papučový bál, který byl tradičně v prostorách TJ Tesla Brno-Lesná v sobotu 13. února 2016. K tanci a poslechu hrála hudební skupina DUO WEGA.

Škoda, že zasáhla chřipková epidemie a také i v jiných částech Brna byly plesy a bály, tak nás letos bylo jen 5, ale známých z minulého ročníku tam bylo více než dost.

Při výborné hudbě jsme si nejen zatančili, ale i zazpívali. A co by to bylo za papučový bál bez papučí? Do půlnoci jsme odtančili v botkách, ale potom jsme se společně se SaBBáky přezuli do papučí – letos jsme měli krásné růžové pantofle, Milošek pochopitelně bleděmodré a navíc klobouk i fajfku...

Nejprve jsme se na pomalou hudbu došourali coby babičky s šátkem, dědkové v klobouku a v nejrůznějších papučích, pantoflích a o holi. A potom jsme to na píseň „To máme mládež!“ roztančili skoro jako za mlada i v papučích. A výhra v podobě řeznického talíře z domácí zabíjačky, to už byla prémie. A bylo něco na snídani, když jsme se u Staňků ráno probudili. A těšíme se na další společné setkání – na Maratonu s RS v březnu v Bohunicích, kam jsme SaBBáky ze Sdružení aktivních babiček (i dědečků) na oplátku pozvali zase my.

Vlasta Blatná



Překonej sám sebe – Projekt na podporu pacientů s roztroušenou sklerózou

Tento projekt je věnován lidem v České republice s diagnózou roztroušené sklerózy (dále jen RS). Jeho cílem je zjistit, jaké má široká veřejnost o RS povědomí, a především vhodnou a účinnou formou více informovat o této nemoci a o životě pacientů.

Rok se s rokem sešel a my musíme konstatovat, že první ročník projektu „Překonej sám sebe“ jsme dovedli k úspěšnému závěru. I díky vám všem, kteří jste nás podporovali, se nám společně podařilo něco, co u nás a dle některých účastníků brněnského kongresu ani v Evropě nemá obdoby. Podpořili jste projekt, který jsme si sami na samém začátku ani neuměli zcela představit. Znali jsme účel, věděli jsme, jak projekt zviditelnit, ale spoustu věcí jsme tvořili za pochodu. Dnes už to ale není pravda. Víme, co chceme. Víme, kam



jdeme. A také víme, jak toho nejlépe dosáhnout. To je ale až věc druhá.



Dnes vám chceme společně poděkovat za uplynulý ročník a také bychom chtěli připomenout pár důležitých okamžiků v Překonej sám sebe 2015.



36 lidských příběhů o nemoci roztroušená skleróza.

6. 5. 2015 – Čtení 36 příběhů a výběr 14 nominací do finále „Ze srdce pro Tebe“.

17. 5. 2015 – Žehnání motocyklům Jawa 50 na farnosti v Brně-Řečkovících.

27. 5. 2015 – Začátek druhého dějství – Start „Víkendového maratonu“ – u příležitosti Světového dne roztroušené sklerózy. Místem startu Víkendového maratonu se

Jak šel náš společný čas:

13. 2. 2015 – Tisková konference v Praze – první oficiální zmínka v médiích o naší akci.

14. 2. 2015 – Začátek prvního dějství – Příběh „Ze srdce pro Tebe“ – vyhlášení soutěže o patientský příběh.

30. 4. 2015 – Konec prvního dějství – přišlo neuvěřitelných



stala zahrada u Lennonovy zdi na Velkopřevorském náměstí v Praze 1. Slavnostní start byl součástí Benefičního koncertu pro lidi s roztroušenou sklerózou. Startovala nás Petra Janů.

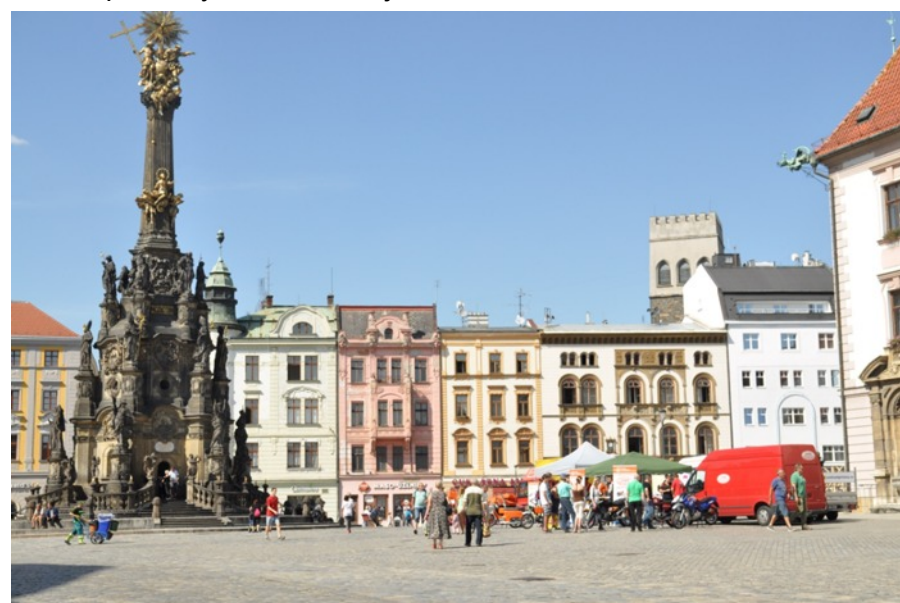
30. 5. 2015 – Roska Jihlava – první jízda, která byla asi nekomplikovanější ze všech, protože motocykly se zajížděly. Navíc nikdo z nás nevěděl, co má od toho druhého čekat. Vy od nás jako od organizátorů a my od vás, od pacientů, přátel a známých pacientů, lékařů a veřejnosti.

4. 6. 2015 – Roska České Budějovice – příjemné město, příjemní lidé, krásné počasí...

6. 6. 2015 – Sanatorium Klimkovic a vznik našeho „fanklubu“ – členové brněnské Rosky.

27. 6. 2015 – Roska Jindřichův Hradec – vřelé přijetí a návštěva místní kulturní atrakce, Fontány u sv. Floriána. Také první setkání s paní Šárkou Hlasovou.

11. 7. 2015 – Roska Ústí nad Labem – skvělé zázemí pro setkání s pacienty s RS, dobré jídlo



i zvědavé publikum...

12. 7. 2015 – Roska Teplice – náročný víkend, zároveň naše nejdelší trasa. Cestou z Teplic do Mostu jsme zaujali Policii ČR natolik, že pánové neváhali vytáhnout majáky a odkázali nás na odpočívadlo...

„... povolení nemáme, ale mohli bychom se s vámi vyfotit?“

V Plzni jsme se setkali i se zástupci města a panem doktorem Šimáčkem. Rozvinula se také



užší debata na téma spolupráce v dalších ročnících.

18. 7. 2015 – Roska Brno-město – a opět příjemné setkání, a to i s naším „fanklubem“.

25. 7. 2015 – Domov svatého Josefa v Žirči – setkali jsme se zde s místopředsedou vlády ČR Pavlem Bělobrádkem, který nad naším projektem převzal záštitu. A také zde proběhlo krásné, pozitivní a inspirující setkání se zástupci Rosky Hradec Králové.



12. 9. 2015 – Rekondice Rosky Brno v Zubří – přijeli jsme do cíle Víkendového maratonu...

Za naši cestu jsme projeli 391 měst. Najeli jsme více než 4100 km. Podařilo se nám vyplnit 747 anket s širokou veřejností.

19. 9. 2015 – třetí dějství – Mezinárodní kongres o roztroušené skleróze v Brně. Program Kongresu o RS se skládal z vyvá-

31. 7. 2015 – Roska Kyjov – další vyplňování anket a příjemné povídání nejen s pacienty, ale i s širokou veřejností.

1. 8. 2015 jsme se rozdělili na dva týmy a jeden vyrazil na...

... 8. parkinsoniádu v Dubňanech

... a druhý tým odjel do Týnce nad Sázavou.

21. 8. 2015 – Roska a MS Centrum Olomouc. Děkujeme paní Nakládalové za zprostředkování setkání s prof. Marešem, odborníkem na RS, který se od té doby stal i našim podporovatelem.



žené směsice příspěvků o souvisejících tématech. Tyto příspěvky pacientům s RS, ale i všem ostatním, přinesly důležité informace a poznatky (odborné, doplňující, motivační apod.).

V průběhu Kongresu jsme také ukončili soutěže Ze srdce pro Tebe I., kde diváci hlasovali SMS hlasy o vítězi hlavní ceny, tj. 100 000 Kč (v nepeněžní podobě). Vítězkou se stala paní Šárka Hlasová. Samozřejmě byly vyhlášeny i výsledky soutěže Ze srdce pro Tebe II.

Ing. Radovan Holub



WWW.TVORIMEVIDEA.CZ

Kurz pro cvičitele Rosky – říjen 2015

V termínu od 18. do 20. října 2015 proběhl v Poděbradech další kurz pro cvičitele Rosky pod vedením fyzioterapeutů z RS Centra 1. LF UK a VFN v Praze

Zúčastnili se cvičitelé z Rosky Brno, Česká Lípa, Frýdek-Místek, Hradec Králové, Jablonec nad Nisou, Ostrava, Pardubice, Praha a Ústí nad Orlicí v celkovém počtu 19 účastníků.

Součástí kurzu bylo představení moderních trendů skupinového cvičení – kruhový trénink s využitím fitness strojů. Dále praktický nácvik cvičení inspirované Feldenkreisovou metodou a cvičení s prvky pilates a jógy. S psychoterapeutkou Renátou Malinovou jsme si připomněli význam psychohygieny v praxi cvičitele, ale i v osobním životě.



Procvičování vnímání vlastního těla

Podle Feldenkreisovy metody

Zásady při cvičení:

- Neexistuje „správné“ provedení pohybu. Cílem tohoto cvičení je lépe procítit vlastní tělo. Najděte si pro cvičení klidné místo a provádějte ho se zavřenými očima, aby vás nic nerozptylovalo.
- Svou plnou pozornost zaměřte na prováděný pohyb. Soustředte se, aby váš pohyb nebyl zaměřen na konkrétní cíl ani aby neprobíhal automaticky.
- Pohyb provádějte pomalu a pozorně, abyste mohli objevovat nové pohybové prvky.
- Kdykoli si můžete zařadit přestávku. Vy sami si určujete své tempo.
- Provádějte pohyb bez námahy. Silou děláme to, co již dobře umíme. Pokud se chceme naučit novému pohybu, je lépe ho provádět pomaleji s plnou koncentrací. Čím méně námahy vynaložíte, tím více vnímání máte k dispozici.
- Ke cvikům byste měli přistupovat jako k nové hře. Cílem této hry je poznat, co všechno vaše tělo dokáže, když mu dáte příležitost a nebudete ho do ničeho příliš nutit. Jde tedy spíše o inspiraci k pohybu.
- Během tohoto cvičení se mezi jednotlivými cviky zkuste neprotahovat ani nijak „neodklepávat“. Dejte svým svalům procítit, kde jsou zkrácené a neopravujte je hned.

- Zůstaňte zvědaví. Zajímejte se o to, jak provádíte své pohyby. Naučte se znovu žasnout nad lehkostí vlastních pohybů.

Cvičení vleže na zádech

Položte se na záda. Nechte natažené nohy. Paže leží podél těla, dlaněmi ke stropu. Pokud máte příliš zakloněný krk (obličej nekouká přímo na strop), tak si mírně podložte hlavu polštářkem nebo ručníkem.

1. Uvědomte si své tělo. Uvědomte si, jak leží na podložce – představte si otisk (obrys) svého těla na podložce. Je symetrický vlevo a vpravo? Uvědomte si, která místa se podložky dotýkají hodně a která vůbec. Jak leží na podložce pravá a levá hýždě. Pravé a levé stehno. Jak leží na podložce pravé a levé rameno. Pravá a levá lopatka.

2. Odlepte od podložky pouze pravé rameno. Pouze rameno se zdvihá, paže a ruka zůstanou ležet. Poté rameno opět položte. Zopakujte si ještě 3krát pomalu s pravým ramenem a během těchto pohybů se snažte vnímat, co při tom dělá pravá lopatka a žebra na pravé straně. Vnímejte pohyb lopatky a žeber při zdvihání i při pokládání ramene.

3. Totéž zopakujte s levým ramenem. Pouze rameno se zdvihá, paže a ruka zůstanou ležet. Poté rameno opět položte. Zopakujte si ještě 3krát pomalu a během těchto pohybů se snažte

vnímat, co při tom dělá levá lopatka a žebra na levé straně. Vnímejte pohyb lopatky a žeber při zdvihání i při pokládání ramene.

4. Porovnejte obě strany mezi sebou. Vnímate pravé nebo levé rameno jako lehčí? Hrudník je na jedné straně uvolněnější? A nezvedá se rameno na jedné straně příliš k uchu?

5. Opět se vrátíme ke zvedání ramen, ale tentokrát budeme střídavě zvedat rameno na levé i na pravé straně. Pozorujte, jak na tento pohyb reaguje vaše hlava a krční páteř. Pohybuje se také, a ke které straně více? Zopakujte několikrát na každou stranu a poté zůstaňte chvíli ležet a procítejte změny v těle.

6. Opět se vraťte ke střídavému odlepování pravého a levého ramene od podložky. Budete při tom pomalu otáčet hlavu na opačnou stranu. Takže při odlepení pravého ramene otáčíme hlavu doleva a při odlepení levého ramene otáčíme hlavu doprava. Provádějte pohyb pomalu s plným soustředěním. Po chvíli (alespoň 5 opakování na každou stranu) pohyb pomalu zastavte s hlavou ve středním postavení a opět si procítejte vlastní tělo.

7. Budete provádět ten samý pohyb, ale tentokrát se při odlepení pravého ramene hlava otočí také doprava (jako by se chtěla za pravé rameno podívat). A totéž i na levou stranu. Pohybuje hla-

vou volně bez napětí (spíše jako by se tam stočila sama, než že ji tam přímo vědomě vedete). Jak vnímáte tento pohyb proti opačnému? Je lehčí, nebo obtížnější? Zkuste se zamyslet podle pocitů ve svém těle nad tím, proč tomu tak je.

8. Nyní zvednete nataženou pravou paži směrem ke stropu. A zkuste se ještě více vytáhnout směrem ke stropu. Vnímejte, odkud ten pohyb „vytažení se ke stropu“ vychází, kde je prováděn. Zkuste se paží kousek vrátit dolů a opět vytáhnout ke stropu. Poté pomalu položte na zem a uvolněte celou pravou paži.

9. Zopakujte totéž i s levou paží, natáhněte ji směrem ke stropu. A zkuste se ještě více vytáhnout směrem ke stropu. Vnímejte, odkud ten pohyb „vytažení se ke stropu“ vychází, kde je prováděn. Zkuste se paží kousek vrátit dolů a opět vytáhnout ke stropu. Prociťte rozdíl mezi levou a pravou stranou.

10. Nyní vytáhněte obě natažené paže ke stropu a pokrčte je v loktech tak, aby pravá paže držela levý loket a levá paže pravý loket. A zkuste provádět vytahování se ke stropu střídavě za levým a za pravým loktem. Pohyb je opět pomalý, bez úsilí. Vnímejte, co přitom dělají vaše lopatky, váš hrudní koš, vaše krční páteř a hlava. Jdou také s tímto pohybem? Nebo se mu spíše brání? Sledujte rozdíl levé a pravé strany. Zopakujte několikrát a poté pomalu ruce uvolněte podél těla a opět procíťte opření těla o podložku.

11. Pomalu pokrčte pravou nohu v koleni a přitáhněte ji, aby se chodidlem opírala zhruba v úrovni levého kolene. Zkuste zatlačit do pravého chodidla a v-

nímejte, jak přitom rotuje pánev na levou stranu, pravý kyčelní kloub se otvírá dopředu a vytáčí dovnitř. Pomalu povolte tlak a vraťte pánev zpět. A znovu se opřete do pravého chodidla a nechte pravý bok, pravou pánev odlepit a vytáčet doleva. Několikrát zopakujte a poté natáhněte pomalu pravou nohu v koleni zpět do natažení. Uvědomte si pocity v pravé kyčli a na pravé straně těla.

12. Totéž zopakujte na levou stranu. Pomalu pokrčte levou nohu v koleni a přitáhněte jí, aby se chodidlem opírala zhruba v úrovni pravého kolene. Zkuste zatlačit do levého chodidla a vnímejte, jak přitom rotuje pánev na pravou stranu, pravý kyčelní kloub se otvírá dopředu a vtáčí dovnitř. Pomalu povolte tlak a vraťte pánev zpět. A znovu se opřete do levého chodidla a nechte levý bok a levou pánev odlepit a vtáčet doprava. Několikrát zopakujte a poté natáhněte pomalu levou nohu v koleni zpět do natažení. Uvědomte si pocity na levé straně těla.

13. Znovu si natáhněte obě paže ke stropu a pokrčte lokty a chytněte si dlaní opačný loket. Pokrčte pravou nohu v koleni. Znovu zatlačte do pravého kolene, aby se odlepila pánev, a zároveň se vytahujte za pravým loktem ke stropu. A pomalu zpět. Zopakujte alespoň 5krát. Poté pomalu natáhněte pravou nohu. Na chvíli se uvolněte a procíťte opření těla na podložce a svoje pocity v těle.

14. Nyní pokrčte levé koleno a zopakujte na opačnou stranu. Opřete se do levého chodidla a vytahujte se za levým loktem ke stropu. V pomalém tempu zopakujte několikrát a poté se opět uvolněte na podložku a uvědomte

si pocity v těle. Porovnejte opět levou a pravou stranu mezi sebou.

15. Paže nechte volně natažené podél těla, ruce dlaněmi nahoru. Pomalu pokrčte levé a pravé koleno, nechte je rozkročené zhruba na šířku boků. Představte si, že máte na břicho hodinový ciferník: Váš pupík je uprostřed, vlevo jsou 3 hodiny, vpravo je 9 hodin, nahoře pod žebry je 12 hodin a dole u stydké kosti je 6 hodin. Taky si představte, že máte na břicho malou kuličku, kterou můžete po tomto ciferníku pohybovat. Zkuste pomalu podsadit pánev a odlepovat obratel po obratli od podložky tak, aby se kulička na pomyslném ciferníku dostala na 12 hodin. Poté opět pomalu sklápějte obratel po obratli, aby se kulička dostala opět na 6 hodin. A znovu pomalu na 12 hodin a zpět na 6 hodin. Zopakujte 3–5krát v pomalém tempu. Poté se na chvíli uvolněte, kolena můžete opřít o sebe nebo na chvíli natáhnout, abyste tělo na chvíli uvolnili a mohli se opět soustředit na pocity z těla, jak se opírá o podložku a rozdíl mezi levou a pravou stranou.

16. Stejná výchozí poloha: opět pokrčené nohy v kolenu na šířku boků, paže podél těla. Představte si opět na břicho ciferník. Malinko zatlačte do chodidel a podsadte pánev (stačí jen lehce odlepit kostrč) a představte si, že nyní chcete kuličku na ciferníku posouvat zleva doprava – od 3 hodin k 9 hodinám. Pohyb pomyslné kuličky by měl jít přímo od 3 k 9. Pomalu si opakujte, alespoň 5krát v pomalém tempu, a pak se zase uvolněte – opřete kolena o sebe nebo je natáhněte a procíťte změny v těle.

17. Stejná výchozí poloha: opět pokrčené nohy v kolenu na šířku boků, paže podél těla. Představte

si opět na břicho ciferník. Malinko zatlačte do chodidel a podsadte pánev (stačí jen lehce odlepit kostrč) a představte si, že nyní chcete kuličku na ciferníku posouvat po obvodu celého ciferníku. Jako bychom chtěli postupně obejít celých 12 hodin – od 1 k 12 hodinám. Zopakujte několikrát v pomalém tempu po směru hodinových ručiček a pak uvolněte, chvíli si oddechněte a dopřejte si čas procítit tělo, pak zopakujte totéž v opačném směru – tedy proti směru hodinových ručiček. Zase zopakujte 3–5krát a poté se pomalu uvolněte s nataženými nohama na podložku a procíťte si opření těla o podložku a pocity v něm.

18. Pomalu se otočte na bok a posaďte se přes bok. Zůstaňte chvíli sedět a vnímejte svou páteř. Zkuste si představit, že máte na hlavě umístěn balonek s heliem, který vám vytahuje páteř vzhůru. Uvědomte si ramena a nechte je volně klesnout od uší dolů. Chvilku ještě sedte a až budete připraveni, přejděte do stoje.

19. Ve stoji opět vnímejte svou páteř. Zkuste si představit, že máte na hlavě umístěn balonek s heliem, který vám vytahuje páteř vzhůru. Uvědomte si ramena a nechte je volně klesnout od uší dolů. Vaše břicho není povoleno a vyvalené dopředu, ale máte podbříšek mírně vtažený, a tím mají zádové svaly lepší oporu.

20. Uvědomte si oporu o chodidla. Přeneste mírně váhu těla nad levé chodidlo a pomalu zpět na střed. Poté přeneste váhu těla na pravé chodidlo a opět zpět na střed. Přeneste váhu těla dopředu na špičky prstů a opět na střed. Přeneste váhu těla na paty a opět na střed. (Kdo si není příliš jistý svou rovnováhou, ať se raději při

tomto cvičení přidržuje. Pro většinu lidí je obtížné udržet při tomto cvičení zavřené oči, proto je raději nechte otevřené a upírejte pohled do jednoho místa před sebou.) Zkuste nechat váhu těla rovnoměrně spočívat mezi levým a pravým chodidlem. Pomalu zkuste odlehčit prsty na nohou od podložky – nadzvednout je vzhůru a roztáhnout do stran (s prsty u nohou to jde někdy obtížně, takže pokud vám to příliš nejde, prožijte cvičení v představě). Zkuste střídavě zvedat a roztahovat prsty na levé a na pravé noze. Zopakujte 3krát na každou stranu a poté opět položte na zem a nechte váhu těla spočinout mezi levým a pravým chodidlem.

Cviky jógy

Úvodní rozcvičení

– vsedě: turecký sed nebo na židli



1. cvik uvědomění vlastního těla a dechu

Výchozí poloha: Turecký sed (nebo jiný zkřížený sed). Dlaně jsou opřené o kolena nebo o stehna. Pro udržení rovné páteře je možné posadit se na polštářek.

Provedení: Klidný sed s napřímenou páteří. Snažíme se zaměřit pozornost na své tělo a svůj dech. Snažte se vnímat dechové pohyby hrudníku a břišní stěny. Pro lepší soustředění je vhodnější zavřít oči.

Varianty: Toto cvičení je možné provádět i vsedě na židli.

Upozornění: Snažte se během celého cvičení udržet napřímenou páteř – hlavu vytaženou ke stropu, ramena jsou uvolněně spuštěná dolů.



2. předklony celé páteře šikmo vpřed

Výchozí poloha: Z předchozího tureckého sedu.

Provedení: Opřeme dlaně o podlahu před pravým kolenem a s výdechem skloníme čelo směrem ke kolenu. V pozici setrváme a prodýcháme, aby se protáhlo

zádové svalstvo. Poté s nádechem opět páteř napřímíme. S výdechem se skloníme k opačnému kolenu a opět chvíli setrváme a prodýcháme.

Varianty: Toto cvičení je možné provádět i vsedě na židli. V tomto případě je vhodné se přidržet sedátka židle, když skláníme hlavu ke kolenu (nebo se také můžeme podržet na lýtku pod kolenem). Variantou také je sed na polštářku.

Upozornění: Pokud by předklon hlavy působil na krční páteř dráždivě, nemusíme hlavu tolik sklánět a nechat pohled upřený před sebe. V tom případě je pozice zaměřena na protažení svalů hrudní páteře.

3. záklon celé páteře

Výchozí poloha: Turecký sed, dlaně opřené za tělem.



Provedení: S nádechem se opřeme o dlaně a vytáhneme se hrudní kostí směrem ke stropu a podíváme se vzhůru. V pozici setrváme a volně dýcháme.

Varianty: Lze provádět i vsedě na židli nebo na polštářku. Kdyby nebylo možné pohodlně opřít dlaně za tělem, můžeme opřít dlaně vedle těla.

Upozornění: Pokud se hodně prohýbáme v zádech, je vhodné zpevnit (trochu vtáhnout) břišní svaly.

4. protažení krční páteře



Výchozí poloha: Turecký sed nebo jiný zkřížený sed.

Provedení: S nádechem natáhneme pravou paži vedle těla a vytahujeme se pravou rukou šikmo dolů. S výdechem ukloníme hlavu doleva. S nádechem vrátíme zpět. S výdechem pomalu

opět do úklonu. Zopakujeme takto dynamicky 3krát. Při posledním opakování v pozici vydržíme, volně dýcháme a necháme protáhnout pravou stranu krku. Vydržíme několik nádechů a výdechů, pak s nádechem vrátíme hlavu do napřimění. Totéž vystřídáme i na druhou stranu.

Varianty: Je možné provádět i vsedě na židli (nebo na polštářku). Pokud chceme dosáhnout intenzivnějšího protažení, můžeme si ještě položit ruku na hlavu.

Upozornění: Při tomto cviku respektujeme bolest (ctíme zásadu, že méně je více – raději menší úklon bez bolesti několikrát zopakovat).

Protažení nohou vsedě, vleže

1. vsedě na zemi dolní končetiny pokrčené, spojená chodidla a protažení vnitřních stran stehna (výdrž)



Výchozí poloha: V tureckém sedu nebo jiném zkříženém sedu. V případě potřeby mohou být hýždě podloženy polštářkem.

Provedení: Spojit chodidla k sobě. Ruce objímají chodidla.

Varianty: Čím blíže přitáhneme paty k tělu, tím větší je protažení vnitřní strany stehen.

Upozornění: Snažte se mít stále rovná záda (vytahovat se jakoby za korunu na hlavě ke stropu).



2. vsedě natažené dolní končetiny a předklon k nim (3krát dynamicky) a pak výdrž

Výchozí poloha: Vsedě na zemi. Dolní končetiny natažené před sebe. V případě potřeby si sednout na nějaký polštářek.

Provedení: S nádechem se vytáhnout pažemi ke stropu (ra-

mena jsou stažena od uší, hlava napříměna ke stropu) a s výdechem předklon k nataženým nohám s rovnými zády. S nádechem opět vzpažíme a vytáhneme se ke stropu, s výdechem opět předklon. Zopakujeme takto dynamicky 3krát a při posledním opakování se chytíme za lýtka nebo špičky a vydržíme v protažení.

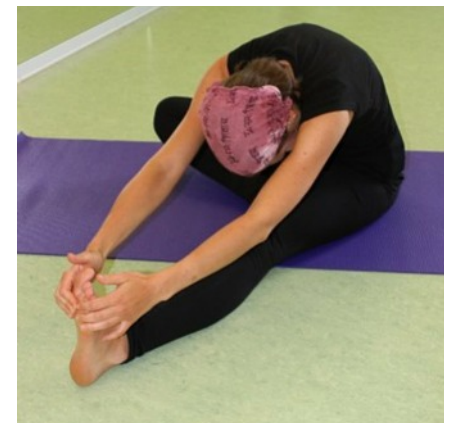
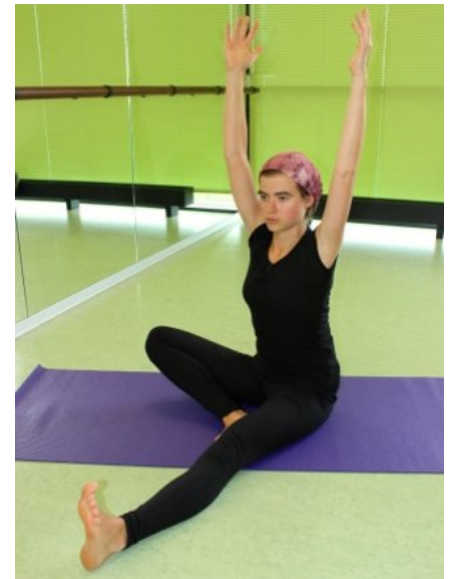
Varianty: Pokud by to táhlo příliš, můžeme nechat lehce pokrčená kolena. Naopak, pokud byste chtěli zvýraznit protažení, tak si nechte přitažené špičky (fajfky), abyste si protáhli i lýtkové svaly.

Upozornění: Dbejte na napřímění páteře – vytažení hlavy. Během předklonu nechte rovná záda, jako byste se chtěli položit břichem na stehna.



3. vsedě – jedna noha natažená, druhá pokrčená a opřená o stehno natažené a předklon ve směru pokrčené (výdrž na každou stranu)

Výchozí poloha: Jedna dolní končetina natažená, druhá pokrčená v koleni a chodidlem opřená o stehno. Napříměná páteř (hlava je vytažena ke stropu, ramena uvolněná).



Provedení: S nádechem vzpažíme paže ke stropu a s výdechem se předkláníme směrem k natažené dolní končetině. V pozici zůstaneme několik nádechů a výdechů a necháme svaly na zadní straně stehna pořádně protáhnout. Poté se pomalu narovnáme a vyměníme na druhou stranu.

Varianty: Pokud by to bylo příjemnější, můžete sedět na nějakém polštářku.

Upozornění: Dbejte na napřímění páteře – vytažení hlavy. Během předklonu nechte rovná záda, jako byste se chtěli položit břichem na stehna.

4. rotace páteře vsedě

Výchozí poloha: Vycházíme z předchozí cvičební polohy. Pra-



vá dolní končetina je natažená, druhou levou pokrčenou v koleni opřeme z vnější strany stehna. Páteř je napříměná.

Provedení: Pokrčené levé koleno obejmeme protilehlou pravou rukou. Druhá levá ruka se opírá o dlaň za tělem. Vytahujeme se za hlavou vzhůru. Nadechneme se v poloze a s výdechem postupně otáčíme doleva dozadu. Začne rotovat nejdříve bederní páteř, potom hrudní páteř a naposledy hlava. V poloze vydržíme několik nádechů a výdechů a poté pomalu vrátíme zpět v opačném pořadí, nejdříve se otáčí zpět hlava, pak hrudní páteř a naposledy bederní páteř. Chvilí odpočineme v poloze s nataženými nohama a pak pomalu pokrčíme pravou

nohu a zopakujeme cvik na druhou stranu.

Upozornění: Během celého cviku dbejte na napřímění páteře.

5. vsedě prkno vzad



Výchozí poloha: Vsedě na zemi s nataženými dolními končetinami. Dlaně opřeme za tělem. Páteř je napříměná, ramena uvolněná od uší dolů.

Provedení: Opřeme se o dlaně za tělem a zdvihneme pánev od podložky. Opora je o paty a o dlaně. V pozici chvíli vydržíme a poté pomalu pokládáme pánev zpět.

Varianty: Čím výše pánev zvedáme, tím je cvik obtížnější. V nejjednodušší variantě se pouze lehce odlepí hýždě od podložky, v nejtěžší variantě se pánev zvedne, aby tvořila s celým tělem jednu rovinu – prkno. Pokud by byla opora o dlaně z nějakého důvodu nepříjemná, je možné využít variantu opory o pokrčené lokty.

6. vleže na zádech, pokrčené nohy a zvedat pánev vzhůru (3krát)



Výchozí poloha: Ze sedu se pomalu položíme do lehu na zádech a pokrčíme obě kolena. Pokrčená kolena jsou na šířku boků od sebe a nedotýkají se.

Provedení: Opřeme se o obě chodidla a obě lopatky. Pomalu se vytáhneme za kostrčí vzhůru, takže dojde k podsazení pánve. Zvedáme pomaličku pánev obratel po obratli vzhůru. Chvilí můžeme podržet pánev zdviženou a pomalu pokládáme obratel po obratli dolů.

Varianty: Obtížnější variantou tohoto cviku je, když paže neleží podél těla, ale jsou natažené směrem ke stropu.

Upozornění: Dbejte na pravidelné dýchání během provádění cviku. Snažte se, aby podsazení pánve bylo způsobeno vytažením se za kostrč do dálky a ne stažením hýžďových svalů.

7. relaxace v šavásaně



Výchozí poloha: Vleže na zádech.

Provedení: Ruce dlaněmi vzhůru volně od těla. Dolní končetiny volně od sebe, špičky necháme padat do stran. Zavřete oči a snažte se uvolnit všechny svaly na těle. Soustřeďte se na svůj dech a vnímejte, jak se pomalu prodlužuje. Pro lepší koncentraci na dech si můžete v duchu počítat jeho délku. Výdech by měl být

delší než nádech. Ideálně by měl být dech v poměru 3:5, 4:6.

Varianty: Můžete podložit hlavu nebo i dolní končetiny podle potřeby.

Asány vkleče



1. na čtyřech – kočka – protažení a prodýchání páteře

Výchozí poloha: Na všech čtyřech, opora o celé dlaně (nezapomeňte udržovat klenbu ruky) a o kolena. Dlaně jsou na šířku ramen a kolena na šíři kyčlí.

Provedení: S nádechem vyhrbíme páteř (hlava a kostrč směrem ke stropu), s výdechem se vyhrbíme – zejména v hrudní páteři (vyhrbení můžeme zdůraznit větším tlakem do dlaní).

Upozornění: Hlídejte, abyste neměli příliš prolomené lokty, naopak mohou být lehce pokrčené. Ramena jsou do široka od uší.



2. opora na čtyřech, s protaženou dolní končetinou

Výchozí poloha: Opora o dlaně a kolena, ruce i kolena jsou na šířku kyčlí.

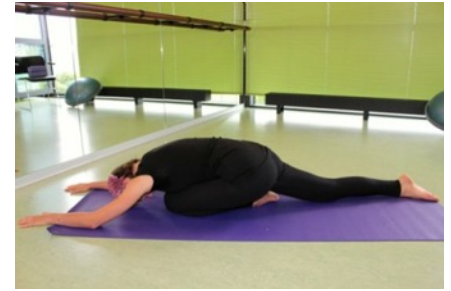
Provedení: Zvedneme nataženou pravou dolní končetinu a vytáhneme ji za patou do dálky. Představte si, jako byste chtěli opřít chodidlo o nějakou stěnu vzadu za tělem. Páteř je během tohoto cviku v prodloužení. Pánev držte na místě – dozadu se protahuje jenom dolní končetina za patou a pánev stojí na místě. Zkuste v pozici setrvat několik nádechů a výdechů. Poté se vraťte do základní polohy a pomalu vystřídejte na druhou stranu.

Varianty: Pokud by byl problém zdvihnout hlavu vzhůru, tak ji pouze suňte po zemi za sebe. Nechte stále špičku opřenou o zem a vytahujete patu do dálky se špičkou položenou na zemi. Také v tomto případě dbejte, aby pánev zůstala ve stejné pozici. Vytahuje se pouze dolní končetina z pánve, ale pánev stabilně stojí (aby se protáhly svaly kolem kyčelního kloubu).

Upozornění: V případě, že máte tendenci k nadměrnému prohnutí v bedrech, nechte stále aktivované svaly podbřišku. Hlava se stále vytahuje z ramen do dálky. Jediníci s hrudní páteří propadnou mezi lopatkami tlačí aktivně dlaněmi do země, aby zaktivovali své mezilopatkové svaly.

3. holubí pozice

Výchozí poloha: Pozice vkleče na čtyřech – opora o dlaně



a o kolena. Páteř je napřímená, pohled směřuje mezi dlaně.

Provedení: Posuňte pravé koleno mezi dlaně a levou nataženou nohu za sebe. Dlaněmi nebo prsty se opírejte vedle těla a páteř je napřímená vzhůru. V této pozici protahujete svaly kyčelního kloubu – protažení se mění v závislosti na tom, jak moc je pata pravé pokrčené nohy vtočená dovnitř. V pozici chvíli setrvejte v protažení a poté se uvolněte (vytáhněte paže před sebe a skloňte hlavu a páteř dolů směrem ke stehnu pokrčené nohy).

Varianty: Lze použít jógové bločky nebo třeba i pár knížek na podložení dlaní. Při uvolnění do předklonu nesklánějte hlavu příliš dolů, pokud vám předklon hlavy nedělá dobře.

Upozornění: Pokud máte obtíže s kyčelními klouby nebo koleny, dělejte pozici pouze tak, jak vám vaše tělo dovolí (třeba i jen kousek pokrčeným kolenem dopředu a druhou nataženou dolní končetinou dozadu). Respektujte své tělo a nechoďte přes bolest.

4. prkno – opora o předloktí a o kolena nebo natažené nohy

Výchozí poloha: V pozici na čtyřech (opora o dlaně a kolena).



Provedení: Nohy posuneme vzad a opřeme se o kolena a o špičky. Opřeme se o dlaně a o špičky a zdvihneme kolena od země tak, aby bylo celé tělo nataženo v přímce jako prkno. V pozici chvíli vydržíme a volně dýcháme (nezadržujeme dech). Poté se vrátíme do pozice na čtyřech a chvíli relaxujeme vsedě na patách v předklonu (pozice dítěte).

Varianty: Tato pozice je celkem náročná, proto můžeme zvolit pozici, kdy nezvedneme zcela kolena od země. Zůstaneme koleny na zemi a pouze přeneseme váhu dopředu na dlaně. Tělo v tomto případě opět tvoří přímku – prkno (hlava–trup–stehna).

5. pozice brány



Výchozí poloha: Vycházíme z polohy na všech čtyřech.

Provedení: Z výchozí pozice přejdeme do kleku na obou kolenou. Natáhneme pravou dolní končetinu do strany a opřeme se o patu a chodidlo. Ruce necháme v bok. S nádechem zdvihneme levou paži vzhůru a s výdechem suneme pravou paži po nataženém pravém stehně do úklonu. Chvíli v této pozici vydržíme a volně dýcháme. S některým dalším



nádechem se vrátíme z úklonu zpět a s výdechem připažíme zpět k tělu. Odpočineme si v sedu na patách a pak vystřídáme totéž na druhou stranu.

Varianty: Při cviku se lze přidržovat židle. V tom případě se přidržujeme pravou rukou židle a levá paže se vytáhne ke stropu a pak se ukloníme k natažené pravé noze.

Upozornění: Opět myslíte na protažení páteře vzhůru. Dbejte na to, abyste prováděli pouze úklon a ne rotaci trupu ke straně. Vaše boky a břicho mají být stále otočené dopředu.

6. protažení předloktí



Výchozí poloha: Vsedě na patách.

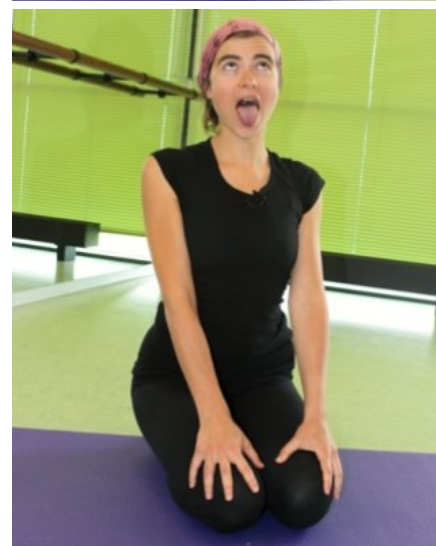
Provedení: Z předchozí ásany (pozice) se vrátíme do sedu na patách. Opřeme se dlaněmi před tělem tak, aby prsty směřovaly ke kolenům. V pozici setrváme, vol-

ně si dýcháme a necháme protahovat svaly předloktí a dlaní.

Varianty: Pro zdůraznění protažení se opřete více o dlaně. Pro zmírnění protažení si můžete podložit pod dlaně nějaké knížky.

Upozornění: Stejně jako u všech jógových pozic by neměl být tah bolestivý. Máte vnímat příjemné protažení, ale ne bolest.

7. lví pozice

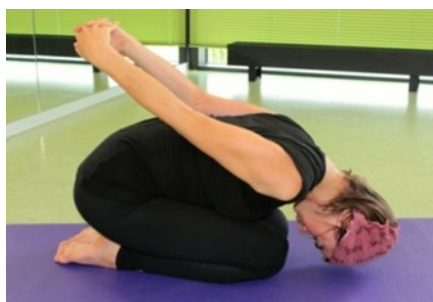


Výchozí poloha: Vsedě na patách, dlaně jsou opřeny o kolena. Páteř je napřímána.

Provedení: S nádechem vytáhneme ramena k uším. S výdechem stáhneme ramena od uší, podíváme se vzhůru, vyplázneme jazyk a zařveme jako lev: AAAAA.

Upozornění: Tento cvik vypadá legračně, ale je dobrý pro uvolnění přetížených ramen a mimických svalů a odstranění přebytečného napětí.

8. uvolnění páteře do předklonu



Výchozí poloha: Vsedě na patách. Napřímána páteř se vytahuje za hlavou vzhůru.

Provedení: Propleteme prsty za zády a stáhneme ramena od uší. S nádechem vytáhneme páteř ještě kousek vzhůru a s výdechem půjdeme pomalu do předklonu. Předklon začíná od bederní páteře (nejdříve pokládáme břicho na stehna), postupně pokládáme hrudník a nakonec krční

páteř a hlavu. Paže se přitom vytahují dozadu za tělo. V pozici chvíli setrváme a pak s dalším nádechem se postupně vrátíme do napřímání v opačném pořadí – nejdříve hlava, krční páteř, hrudní páteř, bederní páteř.

Upozornění: Kdo netoleruje předklon hlavy (způsobuje nepříjemné senzitivní příznaky), tak nemusí sklánět hlavu a soustředí se pouze na předklon bederní a hrudní páteře.

9. dítě – relaxace vsedě na patách, předklon a ruce natažené před tělem



Výchozí poloha: Vsedě na patách.

Provedení: Skloníme se ke kolům, paže jsou uvolněny podél těla. V pozici setrváme a volně dýcháme. Dech se snažíme směřovat do oblasti beder.

Balanční asány ve stoji

1. bojovník



Výchozí poloha: Široký stoj rozkročný, pravou nohu vytočíme doprava do strany. Lehce pokrčí-

me pravé koleno, tak aby bylo ve směru špičky.

Provedení: S nádechem upažeme do stran a otočíme hlavu do pravé strany ve směru vytočené špičky. Pravou dlaň ve směru pohledu vytočíme nahoru. S výdechem pokrčíme lehce pravé koleno tak, aby také směřovalo tam jako vytočená špička. Setrváme v pozici a volně dýcháme. Chodidla tlačí aktivně do země. Paže se vytahují doširoka do stran, hlava se vytahuje vzhůru. Po chvíli se vrátíme do základního stoje rozkročného, špičkami dopředu a poté vystřídáme na další stranu.

Varianty: V případě nestability se lehce přidržujeme levou rukou židličky. Pravá ruka (dlaň vzhůru) se vytahuje dopředu ve směru pokrčeného kolene.

Upozornění: Hlídejte si koleno, aby se nevytáčelo dovnitř. Koleno má být ve směru vytočené špičky.

2. variace na psa s hlavou dolů s přidržím židličky

Výchozí poloha: Nohy lehce u sebe, špičky směřují vpřed.

Provedení: Stojíme za opěradlem židle, které se lehce přidržujeme. Nadechneme se a s výdechem přejdeme s rovnými zády do předklonu. V předklonu se přidržíme opěradla židle před sebou. Páteř je rovná, hrudník se protlačuje dolů, prsa směřují dolů k zemi. Prodýcháme, sedací kosti se vytahují do dálky.

Upozornění: Páteř je napřímána, ramena uvolněna od uší. Hlava je v prodloužení páteře.

Varianta: V pozici můžeme protáhnout lýtka: střídavě prošlápnout levou a pravou patou k zemi.

3. trigonometrie

Výchozí poloha: Stoj rozkročný, špičky nohou směřují vpřed.

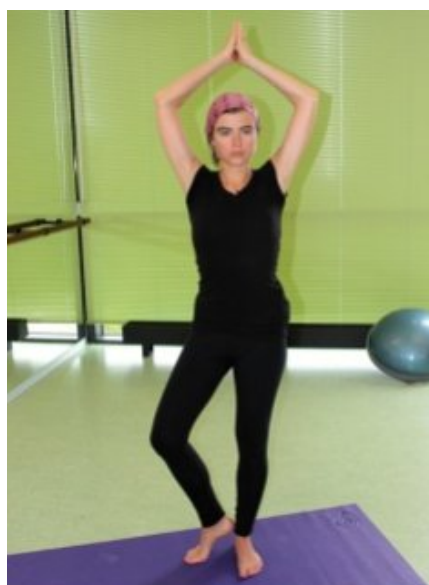


Provedení: Obě chodidla tlačí aktivně do země. Páteř se vytahuje za hlavou vzhůru. S nádechem vzpažíme pravou paži vzhůru. S výdechem suneme levou dlaň po levém stehně tak, aby pravá natažená paže směřovala vzhůru ke stropu. V poloze vydržíme několik nádechů a výdechů. Poté se s nádechem vrátíme rukou po levém stehně a trupem zpět a s výdechem připažíme pravou paži zpět.

Varianty: Lze provádět variantu s pohledem upřeným před sebe nebo i těžší variantu, kdy v pozici otočíme pohled vzhůru. Pro osoby s horší stabilitou je možné si před sebe postavit židli a lehce se jí přidržovat (v tom případě s nádechem vytáhneme pravou paži vzhůru a s výdechem se ukloníme na opačnou levou stranu, zatímco se levou rukou lehce přidržujeme).

Upozornění: I během úklonu a výdrže v poloze se snažíme aktivně tlačit chodidla do země, abychom zvýšili protažení boční strany trupu.

4. strom



Výchozí poloha: Napřímený stoj

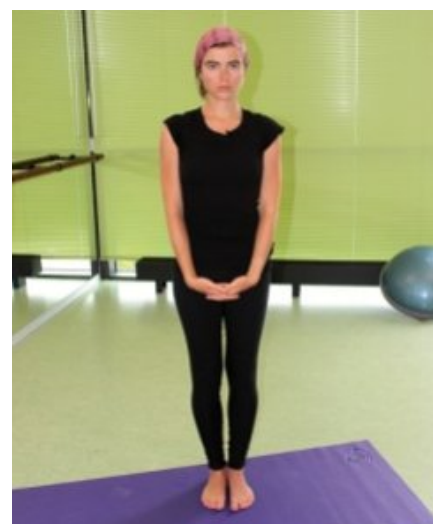
Provedení: Pomalu přeneseme váhu na pravé chodidlo, levé chodidlo postupně odlehčujeme, až se dotýká pouze špičkou země. Levé koleno se lehce vytočí do levé strany. Rozpažíme natažené ruce do stran a s nádechem je zdviháme nad hlavu, kde spojíme dlaně (lokty vytočíme do stran, a vytvoříme tak korunu stromu). Páteř se stále aktivně vytahuje vzhůru. Pravé chodidlo tlačí aktivně do země (necháme vrůstat kořeny) a také dlaně aktivně tlačí proti sobě. V pozici vydržíme několik nádechů a výdechů,

poté pomalu vrátíme zpět na obě chodidla. Chvilí zůstaneme a pak vystřídáme pozici na druhou stranu.

Varianty: Pro ztížení se může levá pokrčená noha opírat celým chodidlem o vnitřní plochu lýtku nebo stehna. V případě balanční nestability se můžeme vzhůru vytahovat jenom jednou rukou a druhou se lehce přidržovat židle nebo jiného nábytku.

Upozornění: Dbejte na napřímění páteře a v případě velkého prohnutí v bedrech i na mírnou aktivitu podbřišku.

5. hora, propletené prsty pomalu vzpažit nad hlavu a výdrž, těžší



verze – nohy zcela u sebe, pohled vzhůru nebo zavřené oči

Výchozí poloha: Napřímený stoj, nohy kousek u sebe. Rovnoměrná opora o obě chodidla, špičky směřují rovně před sebe. Páteř je napřímená, ramena uvolněná od uší. Bříško může být lehce aktivní, abychom předešli nadměrnému prohnutí v bedrech.

Provedení: Propletme prsty dlaní mezi sebou a s nádechem vytáhneme nad hlavu. V pozici setrváme několik nádechů a výdechů a balancujeme.



Varianty: Pro zvýšení obtížnosti můžeme otočit pohled vzhůru směrem k dlaním nebo si dokonce stoupnout na špičky. Naopak pro usnadnění provedení si můžeme stoupnout nohama dál od sebe, případně se jednou rukou lehce přidržovat židle nebo jiného nábytku.

Upozornění: Pro osoby s horší rovnováhou je vhodnější se lehce přidržovat (spíše pro jistotu), i tak se snaží páteř vytahovat ke stropu za hlavou a nohy pomocí kotníků vyrovnávat výchyly těžiště.

Závěrečná relaxace v sedu na patách a prodýchání

– vsedě na patách (pokud by bylo potřeba, podložíme nohy polštářkem)

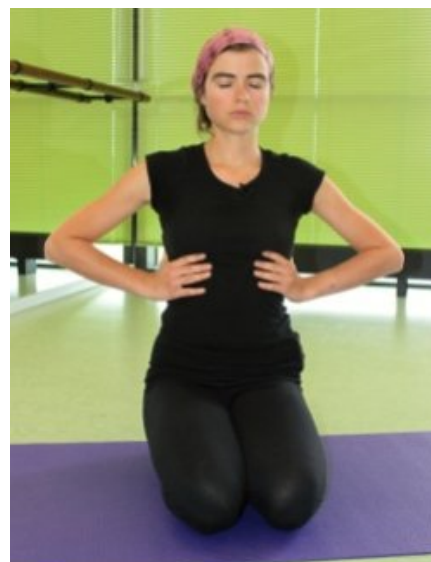


Výchozí poloha: Vsedě na patách s napřímenou páteří.

Provedení: Zavřeme oči a soustředíme se na vlastní dech. Máme ramena uvolněná a vedeme dech do oblasti dolních žebber. Pro lepší uvědomění je možné si přiložit ruce na spodní žebra a vnímat jejich rozpínání do stran. Snažíme se opět zpomalit a prodloužit dech, aby byl výdech delší než nádech (ale aby to bylo stále příjemné a nezpůsobovalo to dechový stres). Po chvíli zkusíme položit dlaně do oblasti žebber a směřovat dech do oblasti beder (což je obtížnější, proto můžeme dlaněmi trochu více přitlačit, aby bylo možné dech v této oblasti lépe vnímat).

Varianty: Lze také provádět vsedě na židli s opřenou páteří nebo vleže na zemi.

Upozornění: Během celého cvičení máme napřímenou páteř (vytahujeme se za hlavou lehce



vzhůru – jako by nás táhl heliový balonek).

Použité cviky vychází z instruktažního DVD-Pilates a jóga pro RS. DVD připravila společnost AD VITAM ve spolupráci s fyzioterapeuty RS centra Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. DVD je možné objednat na adrese: AD VITAM, o.p.s., Brněnská 432, 679 71 Lysice nebo e-mailem: pjadvitam@seznam.cz. Cena cvičebního DVD je 100 Kč + poštovné.

Více informací na stránce: <http://www.advitam.cz/news/nove-dvd-pilates-a-joga/>

Prameny plné síly

Prameny v Teplicích nad Bečvou jsou unikátní v rámci nejen naší vlasti. Podle nedalekých Hranic na Moravě se celému území říká Hranický kras. Jde o hydrotermální kras, je vytvořený teplou minerální vodou. Najdeme tady nejhlubší českou propast i Zbrašovské aragonitové jeskyně. A navíc u pramenů v lázních můžeme unikátního tvůrce zdejších divů i ochutnat. Tak honem na cestu!

Přestože jsou Hranice na Moravě hluboko uvnitř naší země, jsou opravdu hraničním územím. Masiv Západních Karpat se tady prostřednictvím Beskyd a Vsetínských hornatin dostává na dohled Oderským vrchům a Českému masivu. Zúženému průchodu mezi oběma celky se říká Moravská brána. A navíc – kromě propleteného styku dvou hlavních českých geologických celků je zde i další hranice, a to mezi dvěma hlavními moravskými povodími – Odry a Dunaje. Čára rozvodí obou veletoků leží kousek odtud. Pokud toto víme, dostává jméno města Hranice jasnější význam.



Moravskou branou tedy není pouze vstupní údolí, kterým táhly migrující oběti lovců mamutů, ale je to opravdová hranice a vstupní brána mezi Slezskem a Moravou. Ne nadarmo se po rozvodí táhne i hranice Moravskoslezského a Olomouckého kraje. A z tohoto „hraničního“ pohledu je třeba vnímat i celý Hranický kras. Něco zde začíná, něco končí, dochází tady ke změnám, mění se tady energie, postoje i životní cesty. Překračování hranic může být často výzvou i nám samotným. Někdy pozitivní, někdy destruktivní, ale téměř vždy silnou a měnící.

Geologická D1

Hlavním českým sponzorem povodí Dunaje je řeka Morava. Postupujeme-li podél ní proti proudu, je jejím posledním velkým přítokem řeka Bečva. Ta opouští Beskydy u Valašského Meziříčí a u Hranic proráží vápencový masiv. Spolupodílí se tak na vývoji a tvarování Hranického krasu. Povrchové krasové jevy nejsou příliš viditelné, ale o to zajímavější je to pod zemí. Cestu k povrchu si tady totiž hledá voda obohacená oxidem uhličitým z hloubek minimálně sedmi set metrů. Oxid uhličitý je posledním dozvukem čtvrtohorní sopečné činnosti na Jesenicku a proniká z hlubin podél tektonických zlomů právě na styku zemských ker Českého masivu a Západních Karpat. Unikátní na celé situaci je to, že Západní Karpaty se při třetihorních zemských přesunech jako by pokusily výrony podzemních plynů a vody ucpat tím, že nahrnuly na celé území obrovskou masu svých hornin. Ale Karpaty předešly o miliony let stavební firmy a použily špatný materiál, v tomto případě rozpadající se vápenec. Místo zpevnění a ucpání průduchů se podloží začalo vzdouvat a rozpouštět. Podzemní agresivní minerální voda totiž vápenec snadno naleptává a rozpouští. Plyn tlačí vodu stále výš, až nakonec proráží na povrch řadou děr. Země tak připravila unikátní a nestabilní prostředí, kde se živly tak trochu mezi sebou „perou“. Takže na téhle zvlněné dálnici zpomalme aspoň na třicítku a pojďme se na to podívat pěkně z hloubky...

Propast beze dna

Proudící termální uhlíčitá kyselka postupně rozšiřovala pukliny v rozlámaném podloží a vytvořila soustavy jeskyní, které jsou jako by postavené na hlavu. Místo

průsaků dešťové vody vznikly totiž tyto jeskyně na výtlačích minerální vody z hloubky země. Místo kapes a jezírek u nohou v jeskyních uvidíte kapsy a prohlubně na stropě nad sebou. I oranžovočervenou barvou dutiny spíš připomínají vnitřek kotle než klasickou jeskyni. A zatímco klasické průsakové krasové jeskyně svou hloubkou nemohou přesáhnout hladinu podzemní vody, v Hranickém krasu je hloubka

jeskyní teoreticky limitována pouze spodní polohou vápencového masivu, což se odhaduje až na tisíc metrů pod povrchem. To je také důvod, proč zde můžeme nalézt i nejhlubší českou propast, nazvanou Hranická. Její povrchová, suchá část sice dosahuje pouze neúctydných sedmdesáti metrů, ale o to hlubší je zatopená část propasti. Podle potápěčů a průzkumných robotů je zde vody opravdu hodně – podle po-





v propasti je svým složením i hloubkou unikátní, a podporuje tak i existenci extrémních a možná i neznámých životních forem. Ovšem k pití voda není – stojatá hladina jezírka je pokrytá listím a řasou. Naštěstí máme k dispozici navrtané minerální prameny na protějším břehu v lázních, kde vodu ochutnat můžeme.

Lázně

Teplice nad Bečvou

Lázně Teplice nad Bečvou se tísní v úzkém údolí na levém břehu řeky Bečvy v těsném sousedství Hranic. Prameny minerální vody jsou v tomto místě známé

sledních měření je zatím celková dosažená hloubka asi 330 metrů, ale dna stále ještě nebylo dosaženo. Hladina vody v propasti je na úrovni nedaleké řeky Bečvy, ovšem v propasti nikdy nezamrzá. To je způsobeno stálým přísunem teplé minerální vody z hloubky. Teplota vody v propasti dosahuje průměrně patnácti stupňů, a jezírko v propasti je tedy nejen nejhlubší, ale také i nejteplejší přírodní jezero u nás. Není třeba pochybovat, že minerální voda



odedávna. Doložitelné zprávy o nich pocházejí už z 16. století a moderní lázně tady vznikly už v roce 1711. Stejně jako na řadě dalších míst je kyselka s vysokým obsahem vápníku a oxidu uhličitého předurčena zejména k léčbě srdečních a cévních onemocnění. A také na prevenci a rehabilitaci po mozkových příhodách, voda je dobrá i na cukrovku i onkologické nemoci. Velkým hendikepem lázní je frekventovaná silnice a železniční trať na protějším břehu údolí. Živá dopravní tepna srdcím a nervům pacientů moc neprospívá. Hluk z dopravy je v úzkém

údolí hodně slyšet a narušuje jinak idylický klid malých lázní.

Původní přírodní prameny minerálky, které kdysi volně vyvěraly na povrch, byly hodně mělké a při vyšších stavech hladiny v řece Bečvě byly často kontaminovány a nevyhovovaly hygienickým předpisům. Proto byl v roce 1930 proveden hlubinný vrt, který úspěšně narazil na tlakovou minerální vodu už v hloubce 60 metrů. Byl nazván Kropáčův pramen. Jeho vydatnost činí až 600 litrů za minutu a pokrývá spotřebu poloviny lázní. Voda má teplotu přes 22 °C a v létě tedy příliš neosvěží, zato v zimě je její pití o to příjemnější. Ochutnat ji můžete v několika místech. Jednak přímo v místě vrtu na kolonádě na nábřeží řeky, potom i v prameníku nazvaném Galašův pramen uprostřed lázní a také v Janáčkově zdroji u parkoviště. V lázních existuje ještě druhý vrt – Jurikův pramen. Ten hledíme nad lázněmi v kopci u silnice na Valšovice. Jeho voda je velmi podobná té v Kropáčově prameni, ale má ještě vyšší obsah oxidu uhličitého. I průtok Jurikova pramene je veliký a využívá ho druhá půlka lázní. Celková mineralizace obou pramenů dosahuje 2800 mg/l a hlavní složkou je kromě oxidu uhličitého pochopitelně vápník. Objektivně řečeno, ve srovnání s jinými uhličitými termálními kyselkami není zdejší voda svým složením ničím až tak mimořádná. Jak již bylo řečeno, její unikátnost spočívá v genezi jejího vzniku, v mimořádné koexistenci přírodních podmínek. A protože tímto způsobem k nám posílá silnou zprávu i matka Země, je zdejší voda mimořádná i z hlediska esoterního, jen ji musíme pochopit v kontextu celého systému.



Zbrašovské aragonitové jeskyně

Po povinném seznámení a prvním ochutnání vody se tedy ještě trochu rozhlédněme kolem. Pomůže nám to pochopit další souvislosti. K vodě se ještě vrátíme. Na protějším břehu řeky Bečvy přímo proti lázním se nachází už zmíněná Hranická propast. Ale i na levém břehu je řada krasových jevů. Přímo ve svahu nad lázněmi nalezneme unikátní Zbrašovské aragonitové jeskyně. Východ z jeskyní je hned vedle Kropáčova pramene, ke vchodu ale musíme kousek do kopce. Návštěva jeskyní patří téměř k povinnostem všech pacientů a návštěvníků lázní a nevynecháme ji ani my. Byly objeveny v roce 1912 při těžbě v tehdejší kameolomu a už v roce 1923 byly zpřístupněny veřejnosti. Rychlé zpřístupnění bylo jistě důsledkem komerčně velmi výhodného sousedství s lázněmi. Jeskyně jsou jedinými zpřístupněnými jeskyněmi hydrotermálního původu u nás. A díky termálním pramenům jsou i nejteplejší. Teplota vzduchu

uvnitř je až 16 °C. Další „nej“ zdejších jeskyní nikdy neuvidíte, ale může vás zabít. Spodní patra jeskyní jsou totiž plná oxidu uhličitého, který se tady hromadí nad hladinou minerálních jezírek a spolehlivě udusí cokoliv živého. S kolísáním podzemní vody tady stoupá i klesá hranice této zóny smrti. Provádět průzkum neznámých prostor v Hranickém krasu je opravdu dost nebezpečné, nicméně ve zpřístupněných částech jeskyní hlídají hladinu neviditelného zabijáka senzory a alarmy. Prohlídky jsou tedy bezpečné, přesto úroveň adrenalinu v krvi návštěvníků jeskyní poněkud zvyšují cedulky s lebkou a hnáty, nápadně umístěné podél návštěvnické trasy u vchodů do nepřístupných štol. Pokud návštěvníci odcházejí poněkud otrávení, není to plynem, ale spíš třeba nedostatkem populárních krasových jevů – krápníků. Větší část jeskynního okruhu ukazuje stěny a zřícené bloky bez očekávané výzdoby. To je právě způsobeno zmíněným procesem vzniku působením teplé minerální vody. Ovšem ani krápníková výzdoba nechybí úplně, v horních částech jeskyně

najdeme typické sintry i vzácné aragonitové krystaly a třeba i unikátní „gejzírové“ stalagmity. Nevznikly klasickou genezí kapáním vody jako v jiných jeskyních. Jejich původ je malou záhadou a souvisí s hydrotermálními procesy ve zdejších jezírkách. Životních forem v jeskyni tu mnoho není. Vysoká teplota nevyhovuje k zimování netopýrům a koncentrace oxidu uhličitého spolehlivě likviduje všechny vyšší životní formy v průduších unikajícího plynu.

Síla vody

Dalším unikátním jevem, který v lázních Teplice v příznivých podmínkách můžete spatřit, jsou výrony oxidu uhličitého přímo v korytě řeky. Je-li nízká hladina a nezakalená voda, z mostu k lázním snadno uvidíte řetízky bubli-

nek stoupajících ode dna. Svědčí to o tom, že zachycené prameny a známé jeskyně nejsou zdaleka jediné. Puklin je evidentně obrovské množství. Řeka a celý hydrologický systém tak dostávají třetí rozměr. Voda odkudsi z vyšších povodí Bečvy stéká po nepropustných vrstvách a proniká velmi hluboko do podzemí, aby tam byla ohřáta a nasycena a v okolí Teplic byla spolu s plynem vytlačována zpět. Co z toho všeho vlastně vyplývá? Shrňme si to – nacházíme se na neklidném hraničním území geologických celků i vody. Živel země je tady nahlodáván živlem vody ve spolupráci s živlem vzduchu (plyn) i ohně (vulkanické dozvuky). Voda, kdysi odsouzená k věčné temnotě, se tady přesto vítězně dostává na povrch. Harmonii živlových energií tady budeme opravdu hledat

marně. Celá krajina připomíná porézní houbu, protkanou póry, kterými proudí voda i plyn a voda teče snadno i do kopce. Tedy stabilitu a klid zemských energií tady nehledejme. Neklid, přeměny, křehká rovnováha nesmířených protikladů jsou energie, které tu můžeme hledat. Čím jsou nám prospěšné? Tím, že burcují a podněcují ke změnám, dráždí i startují přirozené procesy změn i u nás. Povzbuzují imunitní systém, podporují vůli, sebevědomí, vnitřní sílu. Síla vítězství je hlavním darem zdejší vody, který tady můžeme hledat a nalézat. Nebezpečná síla, která se musí používat uváženě, ale může se stát obrovským pomocníkem.

Jiří Škaloud
www.putujici.cz

Bezbatour

Cestovní agentura Bezbatour vznikla v roce 2012 s posláním umožnit lidem s postižením cestovat bez bariér

Na počátku byl nápad jednoho ze zakladatelů Pestré společnosti, o. p. s., Michala Pragera, jemuž několikrát zbytečné bariéry zkazily dovolenou. Bezbatour vznikla jako sociální podnik Pestré společnosti, která se do té doby soustředila na výcvik asistenčních psů a zaměstnávání lidí s postižením. Projekt odstartoval díky podpoře Evropského sociálního fondu. Vzniklo 10 pracovních pozic pro lidi s tělesným postižením a odstartovalo mapování ubytovacích zařízení z hlediska bezbariérovosti v ČR i v zahraničí.

Během prvních dvou let zmapovali pracovníci Bezbatour přes 100 hotelů, penzionů, campů či rekreačních zařízení. Zjistili, že

celá řada z nich se prezentuje mylně jako bezbariérová. To se projevovalo hlavně ve špatně uzpůsobené koupelně, ale nezřídka se objevily bariéry v podobě několika schodů. Mapování se provádí komplexně dle metodiky vycházející z platných právních předpisů. Mapovači prověřují parkoviště, vstup do budovy a recepce, vnitřní komunikace, výtahy, pokoje, restauraci a další prostory jako wellness či konferenční sály.

Při mapování se zjišťuje i možnost vyžití v okolí. „Bezbariérové ubytování je jedna věc, ale pokud by se náš klient v okolí nikam nedostal, neplnila by dovolená očekávaný účel. V Česku jsme se tak soustředili na lokality jako Šumava, Lipno či České Švýcar-

sko, které nabízejí našim klientům celou řadu možného vyžití. V zahraničí jsou to pak především země jako Španělsko či Turecko, které v oblasti bezbariérovosti udělaly velký pokrok,“ přibližuje ředitel Bezbatour.

V poslední době se cestovka začala zajímat i o zahraniční lokality v dojezdové vzdálenosti autem. Stále více lidí s postižením z důvodu pohodlí a potřeby převážet kompenzační pomůcky vyhledává lokality, kam dojedou po vlastní ose. V nabídce Bezbatour tak můžete najít například hotel v Německu, jež lze směle označit jako ráj pro vozíčkáře. Hotel se nachází 90 km za Berlínem. Je situován u jezera a nabízí přes 100 bezbariérových pokojů.



Přes tureckého partnera je možné objednat i výlety bezbariérovým mikrobusem za nákupy, památkami nebo do mořského světa a na loď. Také jde objednat celou řadu dalších aktivit, jako je potápění, paragliding, lukostřelbu, rybaření, goal ball, wellness a gurmánské zážitky. Bezbatour nabízí i nízko-rozpočtové bezbariérové lokality s vlastní dopravou v Itálii a Chorvatsku.

V České republice vám na lince Bezbatour nabídnou vše od levné dovolené v campech a apartmánech až po luxusní dovolenou v pětihvězdičkových hotelích. Pro milovníky ubytování v soukromí je připraven kompletně bezbariérový byt v Sušici, odkud je velmi blízko k bezbariérovým stezkám v Národním parku Šumava. Tento byt je pro vozíčkáře velmi pohodlně zařízen. Sušice poskytuje pohodlí města s blízkostí krásné šumavské přírody. Bezbatour i úzce spolupracuje právě s NP Šumava. Díky této spolupráci si můžete pro své výlety pronajmout i elektrický skútr.

Další TOP bezbariérovou a hojně navštěvovanou tuzemskou destinací je Lipno. Zde mohou návštěvníci využít Stezku v korunách stromů, uzpůsobený elektročlun, aquapark se zvedákem do vody, cyklostezky pro handbiky a mnoho dalšího.

Od letošního roku má Bezbatour zprovozněný nový web, který je přehlednější a nabízí více funkcí. Mottem nové Bezbatour je „společensky odpovědné cestování“. Společenská odpovědnost spočívá jednak v nabídkách bezbariérových zájezdů a v zaměstnávání lidí s postižením. Zároveň je však celý zisk cestovní agentury použit na výcvik asistenčních psů, který není podporován z veřejných rozpočtů.

www.bezbatour.cz

V nich najdete elektricky polohovatelné postele, elektricky otevíratelná okna či přivolávače pomoci. V hotelu si navíc můžete zapůjčit celou řadu kompenzačních pomůcek, jako je zvedák, elektrický skútr, toaletní křeslo, chodítko apod. Samozřejmostí je zvedák do místního krytého vyhřívání bazénu i do vířivky. Z dalšího vybavení hotelu lze vypíchnout prostornou tělocvičnu, bowling uzpůsobený pro vozíčkáře a „vozíčkářský“ bar se sníženým barovým pultem. V okolí hotelu se nachází množství cyklostezek, bezbariérová loď na projížďky po jezeře nebo rehabilitační centrum, v němž si lze domluvit i osobní asistenci. Hotel navíc provozuje

i vlastní bezbariérové mikrobusey, které si můžete i s řidičem pronajmout na výlet.

Pro cestovatele, kteří preferují zájezdy k moři, Bezbatour zajišťuje prověřené lokality ve Španělsku, jako je Menorca, Mar Menor či Kanárské ostrovy. Nejlepší zkušenosti mají klienti na Menorce, kde v letních měsících provozují i bezbariérovou pláž vybavenou plážovými vozíky, přizpůsobenou převlékárnou a ochotnými plavčíky, kteří rádi pomohou. Ve všech prověřených destinacích Bezbatour zajistí bezbariérový transfer z letiště i pro elektrické vozíky. Za příplatek lze například v Turecku zajistit i zapůjčení různých kompenzačních pomůcek.

I na vozíku můžete cestovat

Česká sociální síť pro postižené cestovatele www.disway.org/cz

Nápad dvojice z Děčína na českou sociální síť pro postižené cestovatele vybrali odborníci mezi stovku nejúspěšnějších projektů ze stovek nominací z celé střední Evropy. Slouží nejen vozíčkářům, ale i maminkám s kočárky.

Filip Molčan je majitelem děčínské firmy Good Sailors, Jiří Maule pracuje v Good Sailors. Je od 18 let na vozíku a má za sebou řadu negativních zkušeností např. z dovolených s rodinou. Tito dva nadšenci začali tvořit web s ma-



pou, do které mohou nejen handicapovaní umísťovat místa, která jsou pro vozíčkáře vhodná. Vznikla internetová stránka, na které si mohou postižení cestovatelé radit, kam je vhodné zajít na výlet, zajet na dovolenou, kde nebudou

mít vozíčkáři i jinak postižení problémy třeba s přemísťováním. Jak praví jedno jejich heslo: Pomozte definovat svět, který bude přístupnější.

Zatím převládají místa v České republice, ale už se zapojují i první cizinci. Byli by rádi, aby postižení měli přehled i o tom, kam mohou v cizině, především v Řecku, Itálii nebo Španělsku. To jsou destinace, kam my Češi vyjíždíme často na dovolenou. Navštivte stránky a podívejte se, co všechno vám mohou nabídnout...



- Srdečně Vás zveme na benefiční koncert JAZZ NIGHT 2016, který se bude konat dne 11. 4. 2016 v Lucerna Music Baru.
- Výtěžek z benefičního koncertu půjde na podporu naší organizace Roska Praha s tím, že darovací šek naší organizaci bude předán v květnu v bezbariérových prostorách Novoměstské radnice (o této akci budeme informovat později).
- Vstupenky na koncert lze zakoupit na www.agharta.cz a www.goout.cz. Cena vstupenky je 250 Kč.
- Přestože Lucerna Music Bar není bezbariérový, technické řešení pro tuto akci je připraveno.
- Bližší informace o zmíněném koncertu naleznete také na odkazu: <https://www.facebook.com/JazzNight2016-153647753315973/>

Roska – časopis České multiple sclerosis společnosti

vydává: Unie Roska, Česká MS společnost, Senovážné náměstí 2, Praha 1, tel./fax: 224 267 198 / e-mail: roska@roska.eu / www.roska.eu / vyšlo v březnu 2016/ dotováno: Ministerstvem zdravotnictví ČR / redakční rada: Ivana Rosová, Ing. Jaroslav Zíka / grafická úprava, sazba: Jan Kuchař / výtvarník: Jaroslav Bezděk / korektura: Kateřina Krobová / registrace: MK ČR 7175, temat. skupina 10 D (B3), ISSN 1211-4030

Benefiční

jazz night



JazzNight

ROSKA PRAHA

11. 4. 2016

Lucerna Music Bar

od 21:00 hod.



Petr Kroufíl Orchestra a hosté:

Matěj Ruppert, Tereza Černochová

a Markéta Foukalová

Vstupenky na www.agharta.cz a v obvyklých předprodejích



ROSKA PRAHA
regionální organizace Unie Roska v ČR



Kontakt: Lucie



VYSTAVA VYSTAV VYSTAV VYSTAV VYSTAV
Bára Jára Jára
 FAUSOVÁ BEZDĚK JOCOV
 bronzové sochy obrazy keramika
 10.1.2016 - 31.1.2016 KD DOBRÍŠ
 VERNISAŽ 10.1. V 17⁰⁰ hod.



Výstava s účastí obrazů Jaroslava Bezděka

