ŽIVOT S LUPÉNKOU

ČASOPIS PRO PACIENTY S LUPÉNKOU č. 1 | 2018

str. 26

Představujeme vám superpotraviny!

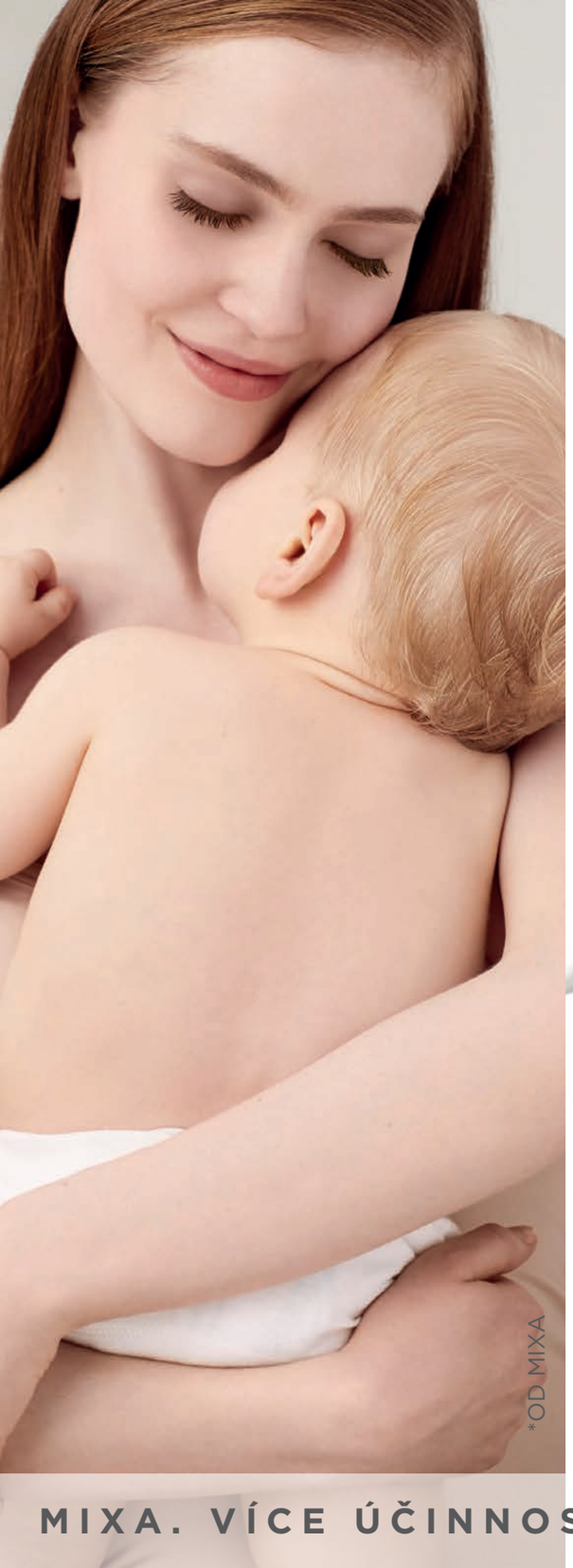
str. 10

Naučte se být šťastní: život máte ve svých rukou

str. 16

Lupénka jako onemocnění duše? Tipy, jak proti němu zabojovat

ŽIVOT s LUPÉNKOU



Ve Francii od 1924
Mixa
Odborník na citlivou pleť

ATOPIANCE +
PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

PRVNÍ KOSMETIKA* PRO CITLIVOU POKOŽKU SE SKLONEM K ATOPII

DOPORUČUJE Česká akademie dermatovenerologie

MIXA. VÍCE ÚČINNOSTI PRO CITLIVOU PLEŤ.

editorial

Vážené čtenářky,
vážení čtenáři,

v rukou držíte první číslo časopisu Život s lupénkou, který je součástí stejnojmenného projektu. Společně s webovými stránkami a dalšími aktivitami se budeme snažit vám i vašim blízkým ulehčit život s vaším onemocněním a situace, do kterých se kvůli němu dostáváte.

Když vstoupí do života nemoc, vše se zákonitě změní: naše vnímání i pohled na svět. U této nemoci se změní i rutinní věci, nad kterými se člověk se zdravou kůží ani nepozastaví – výběr oblečení, výběr správného a vhodného tělového mýdla apod. Naším cílem je, aby vám tento časopis pomohl žít tak naplno, jak je to jen možné, a užívat si každý den se všemi jeho krásami. Každé zklamání a chyby brát jako osobní posun a zkušenost a každou radost a povedenou věc jako obrovské vítězství, ze kterého je potřeba se náležitě radovat. Rádi bychom, aby vám náš projekt uměl poradit, a to nejen když budete hledat odpovědi, aby vás potěšil, když nemáte zrovna dobrý den, nebo aby vás třeba sblížil v diskuzním panelu na webové stránce se zajímavými lidmi, kteří řeší stejné otázky jako vy a s nimiž byste se jinak neměli šanci potkat.

Doufáme, že se vám časopis bude líbit, užijete si jeho četbu a možná ho i předáte někomu dalšímu, koho jeho pročtení také potěší.

Za redakci časopisu
Eva Ranglová

ŽIVOT S LUPÉNKOU

Vydává: SPAE ČR

Prezident spolku: Ing. Josef Pohůnek | **Redakce:** Mgr. Eva Ranglová, PhDr. Zuzana Selementová
Korektury: PhDr. Hana Kaiserová | **Adresa spolku:** SPAE ČR, Rybná 682/14, 110 05 Praha 1
Tel.: +420 775 852 511 | **E-mail:** info@zivotslupenkou.cz, www.zivotslupenkou.cz, https://spae-cr.webnode.cz
Grafika: Martin Mužka

ISBN 978-80-87339-45-9 | **Foto:** Shutterstock, není-li uvedeno jinak

Co je "Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků" ?

Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků (SPAE) je dobrovolným, neziskovým občanským sdružením. SPAE je otevřen všem občanům postiženým lupénkou, atopickým ekzémem a vitiligem. Dále pak všem, kteří mají o činnost SPAE zájem z humánních důvodů nebo na základě své profese.

CO JE CÍLEM SPOLKU ?

Prosazovat zlepšování forem léčby nenakažlivých kožních onemocnění.
Prosazovat zlepšení sociálních a ekonomických životních podmínek takto postižených občanů.
Informovat postižené o metodách léčby, lécích, kosmetice i alternativních způsobech léčby.
Osvětová činnost v médiích.
Výměna zkušeností členů SPAE.
V rámci možností SPAE pomáhat řešit obtížné životní situace členů.
Navazovat kontakty s evropskými partnery.
Organizovat přímořské ozdravné pobyty.

Více informací naleznete na: **www.spae-cr.webnode.cz**

SPAE Rybná 682/14 110 05 Praha 1	**PŘIHLÁŠKA** do spolku Spolek psoriatiků a atopických ekzematiků	*Členské číslo / datum vstupu*
Účet SPAE: 68137329/0800		

Jméno:		Datum narození:	
Příjmení:		PSČ:	
Ulice, číslo:		Okres:	
Obec:		Telefon do bytu:	Telefon do zam:
Zaměstnání:		Mobil:	Fax:
E-mail:		Důchod: starobní, invalidní, část. invalidní* Důchod přiznán na základě diagnózy: ANO NE	
psoriasa vulgaris*	od roku věku	diabetes 1. typu*	od roku věku
psoriasa generalis*	od roku věku	diabetes 2. typu*	od roku věku
psoriasa artropatika*	od roku věku	vitiligo*	od roku věku
atopický ekzém*	od roku věku	jiné	
jiná forma psoriázy*	od roku věku		
Projevují se záněty duhovky či rohovky?		Jak často?	
Datum:		Podpis (u dětí zák. zást.):	

* nehodící se škrtněte, není povinné. Vyplněný formulář odešlete na adresu SPAE (nahoře).

obsah

Život s lupénkou

01/2018

3 **Editorial**

6 **Život s lupénkou:** Několik slov úvodem

8 **SPAE pomáhá:** Nebýt na lupénku sami

10 **Naučte se být šťastní:** Život máte ve svých rukou

12 **Noční můra:** Lupénka ve vlasech

16 **Lupénka jako onemocnění duše?** Tipy, jak proti němu zabojovat

18 **Zdravá strava:** Jídlo proti podzimním chmurám

20 **Možnost záměny lupénky s jinými chorobami**

22 **Malí pacienti s lupénkou**

24 **Bydlení:** Nejlepší nábytek si vyrobíte sami

26 **Představujeme vám superpotraviny!**

29 **Věděli jste, že...?**

30 **Osmisměrka**

Život s lupénkou

několik slov úvodem

Lupénka je chronická, relativně častá, kožní choroba. O jejích příčinách, spouštěčích, formách, souvislostech s jinými interními chorobami a konečně i o léčbě a prevenci a dalších aspektech se budete podrobněji dozvídat v tomto časopise postupně. **Co říci tedy nyní ve zkratce o lupénce:**

- ***Nejedná se o infekční, přenosné onemocnění.***
- ***Má dědičný podklad,*** *dědí se ale jen sklon k chorobě, proto řada osob v příbuzenstvu nikoho se zjevnou lupénkou nemá.*
- ***Podkladem lupénky jsou odchylky imunitní a kožní,*** *které vedou ke vzniku zánětu, zrychlenému růstu kůže a nedokonalému rohovění, proto je kůže červená a olupuje se.*
- ***Je aktivována z klidového stadia spouštěcími faktory, jakými jsou:*** *infekce zjevné či skryté, stres duševní i tělesný, zraňování kůže a některé léky. Všechny vyjmenované faktory mohou být také důvodem zhoršování či nelepšení se onemocnění, a to i bez ohledu na správnou léčbu. Na ně je třeba se při prevenci zaměřit.*
- ***Zánět není omezen jen na kůži,*** *současně s lupénkou se častěji vyskytují choroby srdce a cév, cukrovka, poruchy metabolizmu tuků, onemocnění jater a dále chronické záněty trávícího ústrojí či pohybového aparátu. Neobjevují se u všech pacientů, spíše u těžkých či obézních osob a u kuřáků. Mohou průběh lupénky zhoršovat, proto je třeba po nich pátrat a léčit je.*

Z toho všeho je zřejmé, že lupénka není nějakou jednoduchou chorobou s přímou souvislostí příčin a následků, a tudíž ani nemůže existovat jeden univerzální lék.

LÉČBA MÁ BÝT PROTO:

- ***kombinovaná:*** kombinace léčiv je účinnější a bezpečnější než léčba jedním lékem či metodou; k dispozici je léčba zevní, v těžších případech světloléčba i celková léčba;
- ***individualizovaná:*** u každého pacienta je třeba léčbu přizpůsobit jeho konkrétní situaci;
- ***komplexní:*** kromě výše uvedené léčby a péče o kůži je třeba vyhýbat se spouštěčům, snažit se o zdravou životosprávu. Bez prevence je jakákoliv léčba málo účinná.

Lupénka je v odborných i laických textech označována jako chronická kožní choroba. Ne vždy si význam a dopad medicínského výrazu chronická uvědomujeme. Léčbou lze sice často dosáhnout zhojení, ale sklon k chorobě je doživotní. A tak je realistickým cílem projevy lupénky zmírnit, stabilizovat její dlouhododobý průběh a zabránit komplikacím.

Rozhodnutí o volbě léčby je na lékaři, pro úspěch léčby je ale třeba určité vytrvalosti a disciplíny. Lékař může být pacientovi rádcem a pomocníkem, ale správnost a pravidelnost provádění léčby a dodržování prevence je na pacientovi. A co může člověk s lupénkou, kromě výše zmíněného, pro sebe udělat? Zásadní je osvojit si s pomocí lékaře potřebné znalosti, dovednosti a návyky, tedy naučit se, jak svou chorobu sám zvládat. Když totiž porozumíte co, proč, kdy a jak k léčbě používat a na co si dávat pozor, tak můžete výrazně zlepšit účinnost léčby i dlouhodobý průběh choroby. Toto opakované učení a průběžný „trénink" se nazývá terapeutická edukace. Důležitá je zde pochopitelně oboustranná komunikace, vztah pacienta k lékaři a lékaře k pacientovi.

Naučit se žít s lupénkou neznamená pasivně či ukřivděně přijmout tuto chorobu jako fakt, ale získat rozumně aktivní postoj a pokoušet se na základě výše zmíněného lupénku psychicky i fyzicky zvládat.

Díky výzkumu nových léků se postupně dozvídáme více a více informací nejen o lupénce, ale i o imunitním systému člověka, takže se otevírá perspektiva dalších léčebných možností.

MUDr. Nina Benáková, Ph.D.

Sanatorium Achillea,
Dermatovenerologická klinika 1. LF UK,
Katedra dermatovenerologie IPVZ, Praha
e-mail: mailto:nina.benakova@email.cz

SPOUŠTĚCÍMI FAKTORY JSOU:
INFEKCE ZJEVNÉ ČI SKRYTÉ,
STRES DUŠEVNÍ I TĚLESNÝ,
ZRAŇOVÁNÍ KŮŽE A NĚKTERÉ LÉKY

SPAE pomáhá:
Nebýt na lupénku sami

V poslední době se mění role pacientů v procesu léčby, lidé jsou stále aktivnější. Mění se i úloha pacientských organizací, nebo je tento posun právě výsledkem jejich činnosti?

Na to nám odpověděl **Ing. Josef Pohůnek,**
prezident Spolku psoriatiků a atopických exematiků (SPAE).

JAK SE V PRŮBĚHU LET ZMĚNILA ČINNOST VAŠEHO SPOLKU?

SPAE byl registrován již v roce 1990. Od té doby se změnilo mnohé. Ze začátku byl hlad po informacích, takže nejdůležitějším úkolem bylo sehnat jich od lékařů co nejvíce a pak je prostřednictvím bulletinu předat našim členům. A co nejvíce informovat o nemoci své i široké okolí. Později to v souvislosti se začátky internetu už bylo zajímavější, přísun informací skokově narostl a roste stále rychleji. V dnešní době je na webových stránkách tolik zpráv z této oblasti, že si musíte vybírat, které jsou skutečně lékařsky podložené a které přinášejí např. jen tak odzkoušené „mazání od tetičky z Beskyd". Tím ale vůbec nechci říct, že „lidové léčení" není úspěšné! Záleží na každém z nás, pro co se rozhodne a co vyzkouší. V našem spolku jsme měli možnost použít nepřeberné množství různých přípravků od firem i jednotlivců. A mohu říci, že k některým preparátům se vracíme, na některé nedáme dopustit.

A právě tím, jak jsou materiály na internetu dostupné, se „vzdělávají" i pacienti. A samozřejmě mají na své lékaře více dotazů týkajících se léčby (věřím, že to může být až nepříjemné, zejména s ohledem na to, že pacient ne vždy vše správně pochopí, nebo vypustí některé další související věci kolem apod.).

Současně s jednotlivci se posouvá celá pacientská organizace, jejíž činnost se již netýká až tak samotné léčby (tu mají většinou všichni na vysoké úrovni). Stále vidíme, že je potřeba o našich nemocech (zejména psoriáza a atopický ekzém) mluvit, vysvětlovat, že jsou absolutně nepřenosné a nenakažlivé, jen škaredě vypadají. Naše organizace se snaží provádět edukaci široké veřejnosti jako celek i v jednotlivých místech, kde jsou ustaveny regionální kluby. A právě kluby pořádají spousty akcí stmelují lidi a ukazují, že i s touto nemocí se dá běžně žít a zabývat se činnostmi jako zdravý člověk. V tomto duchu se mi velice líbí heslo naší spřátelené organizace z Chorvatska: Soustřeď se na mne, ne na moji kůži.

Ing. Josef Pohůnek

SPAE PATŘÍ K JEDNĚM Z NEJVĚTŠÍCH PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ V CELÉ ČR. ZLEPŠUJE TO VAŠI POZICI PŘI JEDNÁNÍ S PARTNERY A ÚŘADY?

Myslím si, že síla nemusí být ve velikosti. Jsou menší organizace s velkými úspěchy. Je to dáno různými vlivy, např. jak jsou nastaveny podmínky pro dotační politiku, kdo přijde s lepším projektem, který je hoden zvýšené podpory. A taky záleží na lidech, kteří v těchto organizacích pracují. Ve většině případů jde o dobrovolníky, kteří se této činnosti věnují vedle svého zaměstnání, případně mají i jiné aktivity (sportovní, rekreační, politické), a přesto si rádi udělají čas a pracují pro druhé. A jsou lidé, kteří „pracují" jenom pro druhé, takže to je i více vidět, stihnou toho více, jsou aktivnější.

A vždycky záleží také na formě přístupu jednotlivých stran. My se snažíme být dobří, perfektně zpracovat projekty, přistupovat na jednání připraveni a s pokorou, ale ne vždy se nám vše podaří tak, jak bychom si přáli.

S ČÍM SE NA VÁS LIDÉ OBRACEJÍ NEJČASTĚJI A JAKOU PODPORU NEMOCNÝM MŮŽE SPAE NABÍDNOUT?

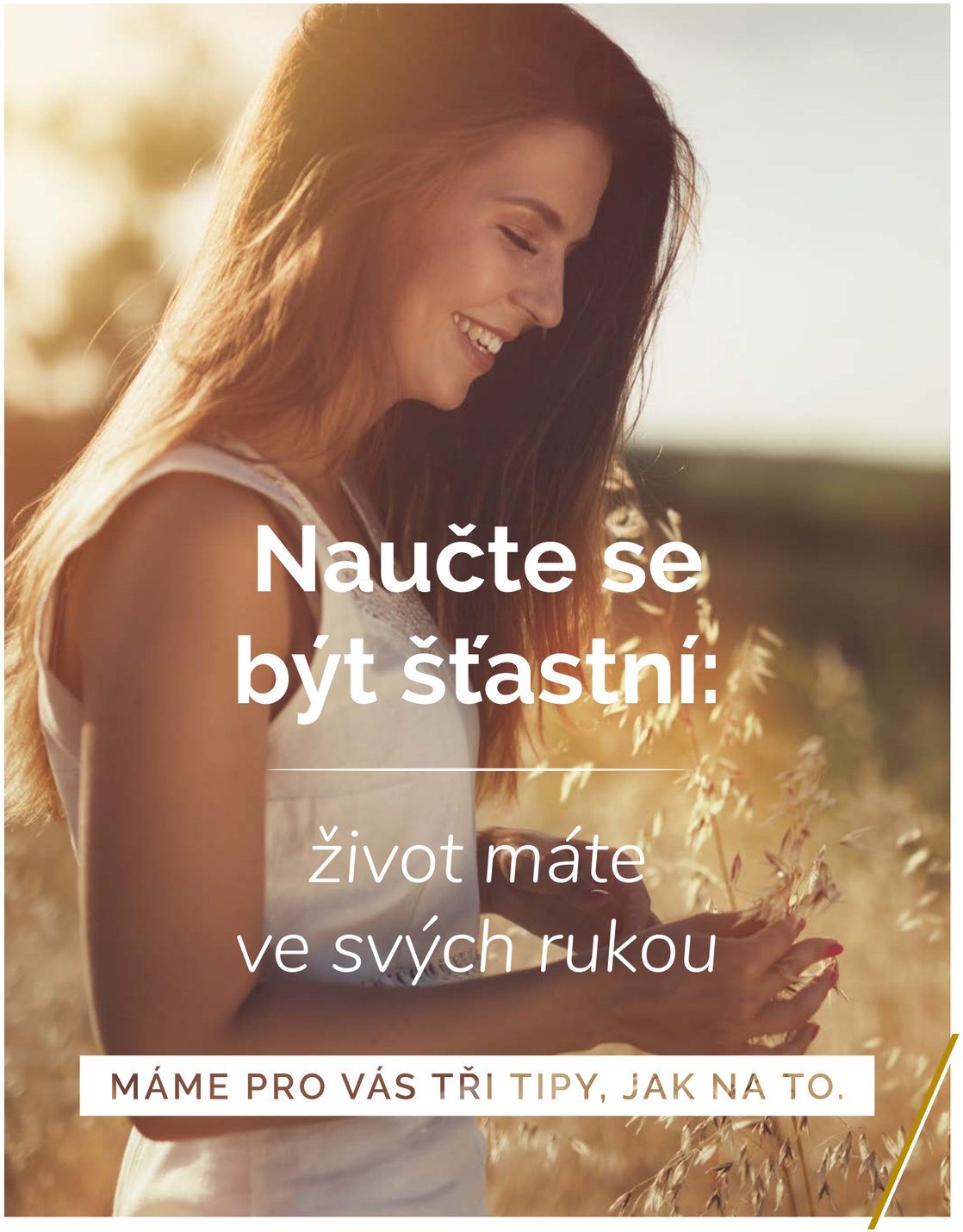
Nejčastěji se na nás nemocní obracejí s dotazy, co pro ně může náš spolek (nejlépe ihned a zadarmo) udělat, zda můžeme doporučit lékaře, speciální léčbu, zda prodáváme nebo zprostředkováváme prodej určitých léčebně kosmetických přípravků apod. Takovým tazatelům odpovídáme, že nejsme ani lékaři, ani lékárníci, pomoc tohoto druhu u nás nenajdou.

Ale vždycky jim nabídneme, že se mohou přihlásit k nám, do našeho spolku. A pokud se k nám skutečně přidají, najdou zde podobně postižené lidi, se kterými si mohou o všem pohovořit: co komu vyhovuje, jakými metodami se kdo a kde léčí, jak to chodí v různých lázeňských zařízeních, a hlavně nejsou na nemoc sami.

KDE SE ODEHRÁVÁ NEJVĚTŠÍ ČÁST VAŠÍ ČINNOSTI?

Většina aktivit probíhá v klubech, v nich se členové dozvídají o činnosti spolku jako celku, získávají informace o léčbě a ozdravných aktivitách ve svém okolí. Ale máme také celonárodní akce. Zejména je to každoroční sjezd, kde bilancujeme uplynulý rok. Letos jsme dále uspořádali již 18. ročník mezinárodního setkání naší a slovenské organizace na hranicích mezi ČR a SR (na Portáši), pravidelně pořádáme ozdravné pobyty u moře (v poslední době v Chorvatsku) a v termálních lázních v Maďarsku. Představte si, že se na pláži objeví 30 lidí s výsevem lupénky – nikomu to nepřipadne nedůstojné, nikdo z nás na sobě netuší pohledy, které by mohl pocítit, kdyby tam byl sám mezi ostatními lidmi.

redakce



Naučte se být šťastní:

život máte ve svých rukou

MÁME PRO VÁS TŘI TIPY, JAK NA TO.

*Můžete být šťastní **po japonsku, po dánsku** nebo **po švédsku,** stačí si vybrat. Jistě, že to není tak jednoduché, ale za zamyšlení nebo pokus to určitě stojí. Všechny tyto tři cesty totiž mají něco do sebe a zároveň jsou podložené výsledky. Tyto země mají největší délku života, v průzkumech potvrzenou nejvyšší míru spokojenosti a zároveň vysokou životní úroveň.*

IKIGAI: DĚLEJTE, CO MÁTE RÁDI

Podle Japonců má každý člověk svoje vlastní ikigai. Je to pocit, když děláte činnost, která vás baví, jste v ní dobří a svět ji potřebuje. Každý den tak má svůj důležitý význam, kvůli němuž stojí za to žít. Setkává se v něm nadšení, nadání, poslání a povolání. Proto mnozí Japonci neodcházejí do důchodu, ale dál se věnují tomu, co je těší, protože našli skutečný smysl života.

7 základních pravidel ikigai:

1. **Buďte aktivní.** *Voda je v pohybu, zčerstva plyne, je průzračná. Stejně tak váš životní motor potřebuje každodenní pohyb, aby vydržel mnoho let. Kdo opustí to, co miluje a umí, ztrácí důvod k životu.*
2. **Berte všechno s klidem.** *Spěch a stres zhoršuje kvalitu života.*
3. **Obklopte se dobrými přáteli.** *Jsou ten nejlepší elixír proti starostem. S přáteli si můžeme povídat, sdílet zážitky, snít… Prostě žít.*
4. **Usmívejte se.** *Je dobré vidět, co je špatně, ale nezapomeňme, že žít v tomto nádherném světě plném možností je obrovský dar.*
5. **Žijte v kontaktu s přírodou.** *Většina z nás žije ve městě, ale potřebujeme se do přírody pravidelně vracet, abychom se neztratili sami sobě.*
6. **Děkujte.** *Každému a všemu, co rozjasňuje váš každodenní život a dává vám pocit štěstí, že jste na světě.*
7. **Žijte přítomností.** *Přestaňte si stěžovat na minulost a bát se budoucnosti. Všechno, co máte, je dnešní den. Využijte ho co nejlépe.*

LAGOM: VŠEHO S MÍROU

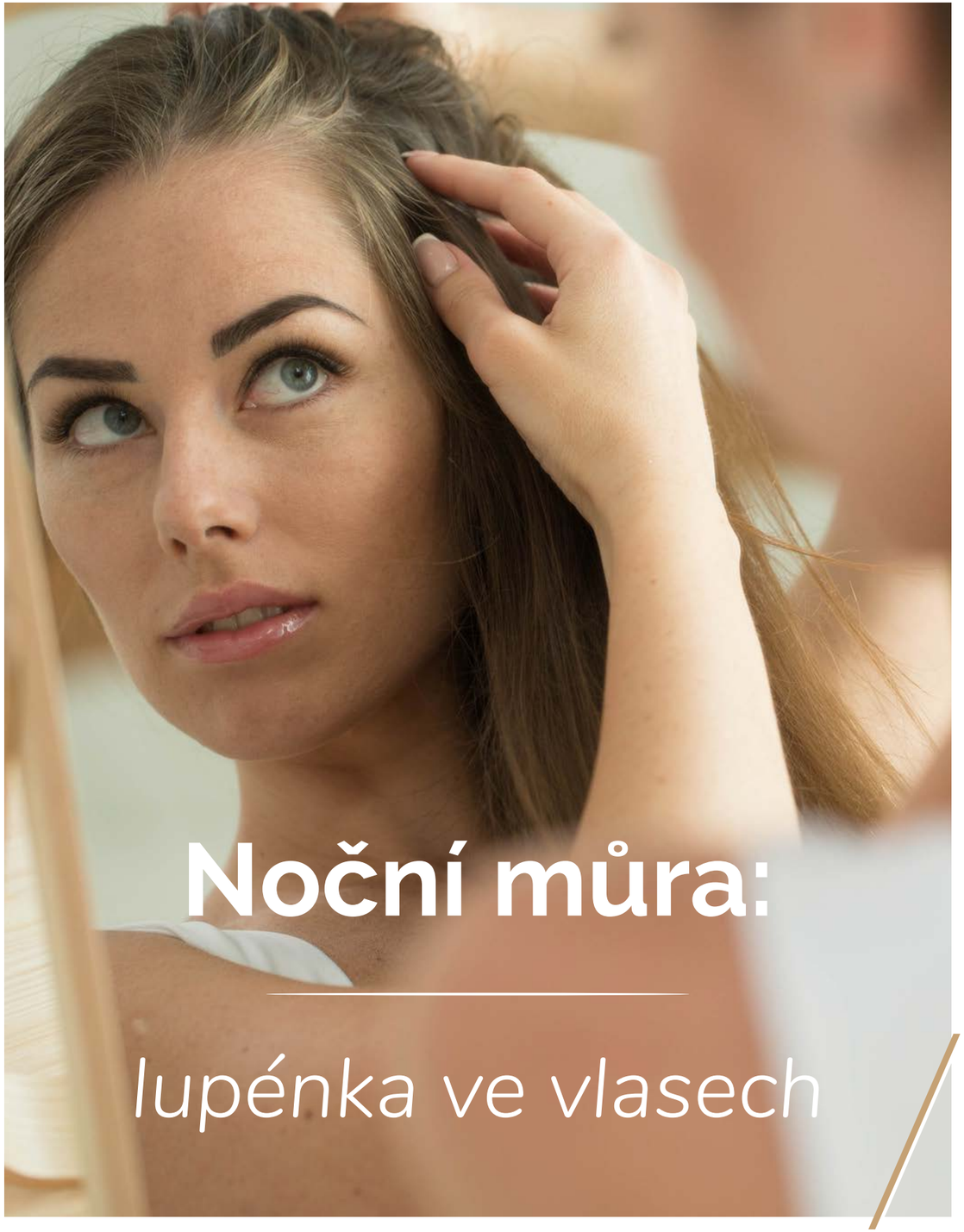
Název tohoto tradičního švédského praktického přístupu znamená „tak akorát". Prostě ani málo, ani moc, což přispívá k vyrovnanosti celkového životního stylu. Původ slova lze vystopovat ve vikingských záznamech, v době, kdy v kruhu rodinném kolovala mísa s jídlem (lag om/runt) a každý si vzal jen tolik, aby se nasytil, ale přitom zbylo na ostatní. Tento přístup vyžaduje střídmost a přiměřenost, kterou můžeme nalézt nejen v minimalistickém designu, ale i v módě, stravování či uvědomělém přístupu ke svému okolí. Jeho podstata, že „méně je někdy více", případně „v jednoduchosti je krása", by se měla uplatnit v každém ohledu života. Platí jak o tom, co máme okolo sebe, tak o všem, co máme v sobě. Právě díky ní se Švédsko stalo jednou z nejšťastnějších a nejspokojenějších kultur na světě. Stačí pár drobných změn v každodenním rytmu a získáte čas na věci, které jsou pro vás nejcennější.

HYGGE: UDĚLEJTE SI KOLEM SEBE POHODU

Tento výraz pochází z 19. století a je odvozen z germánského slova hyggja, což znamená myslet, nebo cítit se spokojeně. **Dánský návod na štěstí** obletěl svět pro svou jednoduchost a snadnou dostupnost. Stačí si prý udělat domácí pohodu v měkké dece, teplých ponožkách a zapálit svíčku. Opravdu se dá přibližně popsat jako „útulnost", nebo „příjemnost", ale ve skutečnosti jde o víc. Jedná se o celý koncept myšlení a bytí, jehož podstatou je umění udělat si život příjemný. Což je v dnešním náročném světě o to cennější. Důležitý je aktivní přístup k vytvoření si takové „pohody". I když pro každého spočívá v něčem jiném, základem je být laskavý, věnovat se lidem, které máme rádi, obklopovat se příjemnými věcmi, jíst a žít zdravě. Chce to naučit se, jak si zpříjemnit i nepříjemné nebo neoblíbené činnosti, a vždy se soustředit na to pozitivní. Třeba když uklízíte půdu, myslete už předem na to, jak hezký pocit budete mít, až bude opravdu uklizená (a vy to budete mít za sebou).

ZÁKLADEM JE BÝT LASKAVÝ, VĚNOVAT SE LIDEM, KTERÉ MÁME RÁDI, OBKLOPOVAT SE PŘÍJEMNÝMI VĚCMI, JÍST A ŽÍT ZDRAVĚ

redakce



Noční můra:

lupénka ve vlasech

Nejméně polovině lidí, kteří trpí lupénkou, se postižení ***objevuje ve vlasech.*** *Lupy na pokožce hlavy bývají obklopeny zarudlou oblastí a často svědí. Psoriatické projevy v této oblasti jsou* ***velmi frustrující – a to nejen pro ženy.***

Lupénka ve vlasech znamená, že kožní buňky na pokožce hlavy rostou příliš rychle a vytvářejí šupiny neboli lupy, které mohou být obklopeny zarudlou oblastí a způsobovat svědění. Nejde však o klasické lupy, jak se s nimi běžně setkáváme. Popsané potíže jsou příznakem seboroické dermatitidy, tedy zánětlivého onemocnění zejména vlasové části hlavy a obličeje, které se projevuje tvorbou šupin. Příčinou jsou abnormity kožního mazu, nespecifické imunity a přemnožení kvasinek, které jsou jinak součástí normální mikroflóry lidského organizmu. Protože jsou příčiny částečně známé, úplné odstranění lupů z vlasů je snadnější. Sklon k jejich tvorbě ovšem zůstává.

Léčba lupénky hlavy je složitější případ. Lékaři se shodují v tom, že v důsledku spouštěcích mechanizmů (nejčastěji to bývá stres nebo jiné emoční vypětí) dojde k aktivaci určitého druhu bílých krvinek. Tyto T-lymfocyty následně spustí zánětlivé reakce na kůži. A protože je proces růstu kůže (tedy postup kožních buněk od spodní do vrchní vrstvy) u psoriatiků zkrácen na pouhé čtyři dny – na rozdíl od zdravých lidí, kde trvá zhruba dvacet osm dní –, nestihne kůže vyzrát a na své nejsvrchnější vrstvě vytváří zarudlá vyvýšená ložiska se šupinkami.

BEZMOCNÝ, ZOUFALÝ, OŠKLIVÝ...

„Člověk s lupénkou se cítí bezmocný, zoufalý, ošklivý, naštvaný,“ říká osmadvacetiletá Jana, která se s touto nemocí pere už přes dvacet let. ***„Z vlastních zkušeností vím, že nejvíc mi pomáhá sluníčko a mastičky od mé kožní lékařky. Na těle se to dá ještě nějak zamaskovat, nejvíc mě ale trápí psoriáza ve vlasech. Tady nepomůžou ani sluneční paprsky, protože se pod vlasy nedostanou.“***

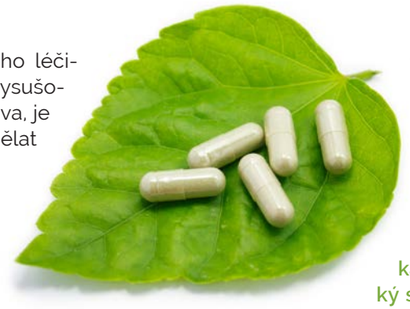
NĚKTERÉ PROSTŘEDKY LIDOVÉHO LÉČITELSTVÍ ALE MOHOU KŮŽI DRÁŽDIT ČI VYSUŠOVAT, TAKŽE I KDYŽ SE NEJEDNÁ O LÉČIVA, JE I ZDE VHODNÉ VĚDĚT, CO A JAK SPRÁVNĚ POUŽÍVAT.

Helena (43 let), jiná postižená, vzpomíná, jak už od dětství byla nešťastná ze strašného svědění (psora v řečtině znamená svědění), takže si někdy hlavu rozškrábala do krve – a potom se děsila pohledu svého okolí. Lupénka v pokožce hlavy navíc může být doprovázena padáním vlasů.

Není však nutné oželet módní účesy a problematickou hřívu schovávat pod čepici. Existují možnosti, jak stav pokožky zlepšit. Jediným problémem je, že jde o proces dlouhodobý, protože je nejdříve potřeba zjistit, co bude konkrétnímu člověku nejvíce vyhovovat.

Může to být speciální konopný šampon nebo masáž vlasové části hlavy santalovým olejem. Z dob, kdy neexistovaly účinné léky na psoriázu, pocházejí rady z oblasti přírodní léčby: natírat si hlavu cibulovou šťávou, dělat si zábaly z vylouhované šalvěje, natě přesličky, bedrníku nebo z kořene nátržníku, pít odvar z listů jilmu či ze žlutého šafránu. Většinou nepomohou odstranit projevy lupénky, ale mírní svědění. A i to bývá velká úleva. Tak jako na všechny druhy lupénky i na tu vlasovou platí Mrtvé moře: je dobré namáčet si v něm hlavu (ale pozor na oči!). A co když tak daleko za úlevou jet nemůžete? Pomůže i hodně slaná

voda. Některé prostředky lidového léčitelství ale mohou kůži dráždit či vysušovat, takže i když se nejedná o léčiva, je vhodné vědět, co s nimi máte dělat a jak je správně používat.



LUPÉNKA NENÍ NAKAŽLIVÁ ANI DĚDIČNÁ

Lupénka patří k nejstarším kožním onemocněním a zasahuje v první řadě fyzický vzhled, ale potrápit může i psychiku. Psoriatici si připadají ošklivi, odpudiví, často se jich dotknou (zcela zbytečné) obavy lidí z jejich okolí, že se od nich nakazí. Na svůj problém ale nejsou sami. S pomocí dermatologů drží nemoc pod kontrolou. K dispozici je léčba zevní, světloléčba a léčba celková. Většina pacientů, kteří nechtějí jít cestou přírodní medicíny, sází na psoraleny: látky, původně rostlinného původu, zvyšující citlivost kůže k UV záření (například methoxsalen). Podávají se buď vnitřně, nebo na postižená místa s následnou světloléčbou UVA zářením (tzv. fotochemoterapie PUVA).

Účinně pomáhají i kortikoidy – syntetické chemické látky, jež mají stejnou strukturu jako hormony z kůry nadledvin (kortikosteroidy). Jejich účinek spočívá v tlumení imunitního systému kůže, čímž blokují závažnější projevy nemoci. Na mnohé psoriatiky pozitivně působí také ošetření laserem nebo jiný druh fototerapie.

Lupénka není dědičná, ale prokazatelně k ní existuje genetický sklon. To, jestli u nás propukne, nemůžeme předem nikdy vyloučit. Ohroženi jsme tak svým způsobem všichni hlavně proto, že výraznými provokačními faktory psoriázy jsou stavy, jimž se nelze vyhnout: puberta a přechod.

Možné spouštěče lupénky:

- **životospráva:** *velká stresová zátěž, nedostatek spánku, alkohol, kouření, obezita;*
- **zánětlivé choroby:** *alergie, cukrovka, onemocnění jater;*
- **infekční záněty:** *gynekologické záněty, záněty průdušek, zubů;*
- **poranění, popáleniny;**
- **léky:** *antimalarika, nesteroidní antirevmatika, sedativa, analgetika;*
- **hormonální faktory:** *puberta, přechod.*

PROBLÉM PŘÍLIŠ RYCHLÝCH BUNĚK

Lupénka (psoriáza) je autoimunní onemocnění kůže, které se projevuje lokálními záněty pokožky. Nelze ji úplně vyléčit, ale umíme ji poměrně dobře potlačit. Dnes již víme o některých faktorech, které lupénku zhoršují, nebo dokonce vyvolávají. Patří sem například stres, alkohol, kouření, konzumace mastných jídel, nechráněný pobyt na slunci, poranění kůže atd. Avšak hlavní důvod tkví pravděpodobně v něčem zcela jiném. Problém spočívá v tom, že buňky zdravé kůže mají „cyklus obnovy", který trvá 28 dní a při kterém se dozrávající a posléze odumírající buňky dostávají na povrch, kde se odlupují. V případě lupénky ale kožní buňky procházejí tímto cyklem mnohem rychleji (trvá pouze několik dní). Proč k tomu dochází, není zcela jasné, a proto také není úplné vyléčení možné.

Vědci zjistili, že přítomnost mastných kyselin (především kyseliny arachidonové) v membráně buněk způsobuje, že se buněčný „kopírovací systém" pokazí a začne produkovat nepotřebné množství buněk. Klasická medicína léčí lupénku povrchově – využívá kortikoidy, psoraleny a UV záření. Zatím však nedokáže řešit špatnou genetickou informaci buněk. Pomoci by mohlo snížení množství kyseliny arachidonové v buněčné membráně, pak by se nadprodukce buněk zastavila automaticky. Tato možnost zatím ale není reálná. Tyto abnormity v metabolizmu kyseliny arachidonové, které ke stimulaci zánětu u lupénky vedou, jsou ale jen jednou z mnoha odchylek, které se u psoriázy v kůži a jejím imunitním systému objevují.

KORTIKOIDY ANO, ALE...

Kortikoidy jsou léky velmi účinné, ale při delším nekontrolovaném užívání mohou být zrádné. Silný protizánětlivý účinek kortikoidů nelze zcela oddělit od nežádoucích účinků – pokusy o vývoj takových léků zde byly, ale tyto „nové" kortikoidy se ukázaly jako málo účinné. Stejně jako v životě i zde platí „něco za něco". Z hlediska možných nežádoucích účinků je ale zásadní rozlišovat celkové podání (ve formě tablet a injekcí) a zevní aplikaci na kůži (ve formě roztoků, mastí apod.). Vyšší hladiny tělu vlastních kortikoidů mohou vznikat v našem těle zvýšenou funkcí nadledvin (například při nezhoubném nádoru nadledvin, které kortikoidy tvoří) nebo mohou být dodávány do našeho organizmu v podobě léků. V každém případě mají vysoké dávky celkových kortikoidů na náš organizmus mnoho nežádoucích účinků, které mohou vyústit až v tzv. Cushingův syndrom; patří sem zvýšená chuť k jídlu, obezita, únava, změny nálad, deprese, zvýšení krevního tlaku a cukru, snížení hustoty kostí, potlačení sexuálního pudu, poruchy menstruace atd. Celkovými kortikoidy se lupénka naštěstí léčí jen naprosto výjimečně, například při současně probíhajícím těžkém kloubním postižení (psoriatická artritida). U zevní (místní) léčby kortikoidy tyto jevy při dodržování zásad bezpečného používání nenastávají, a to ani při léčbě kombinované.

Hana Profousová

LUPÉNKA VE VLASECH ZNAMENÁ, ŽE KOŽNÍ BUŇKY NA POKOŽCE HLAVY ROSTOU PŘÍLIŠ RYCHLE A VYTVÁŘEJÍ ŠUPINY NEBOLI LUPY NA POKOŽCE HLAVY.

INZERCE

10. reprezentační ples zdravotních sester

SESTRY NA SÁL!

X. 8. březen 2019
Palác Žofín Praha

Oslavme spolu desátý ročník! Večerem vás budou provázet moderátoři **Marcela Augustová** a **Vojtěch Bernatský**. K tanci a poslechu zahrají v hlavním sále **Pavol Habera** a tradiční Gurmania Band, v malém sále The Party Band a DJ Sunface. Těšte se i na **oblíbený fotokoutek** a **tombolu** plnou zajímavých cen.

jubilejní, desátý ročník s pestrým programem

finále soutěže o nejsympatičtější sestřičku Sestra sympatie 2018

drinky do půlnoci zdarma (pivo, víno, nealko)

we make media

We Make Media, s. r. o. | tel.: +420 778 476 475
info@wemakemedia.cz | web: www.wemakemedia.cz

Vstupenky v prodeji na www.sestrynasal.cz a portálu GoOut

Dr.Max

Zlatý partner

PŘEROST A ŠVORC AUTO

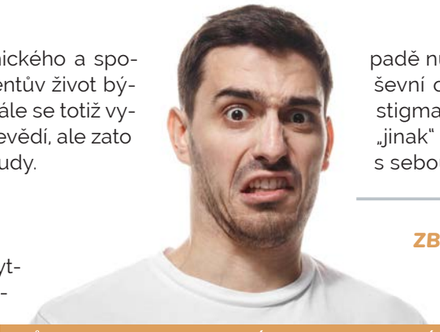
Stříbrní partneři

Lupénka jako onemocnění duše?

Tipy, jak proti němu zabojovat

*Lupénka není jen nemocí kůže, **ale celého těla.** A tím to často nekončí – není žádnou výjimkou, že zároveň se dostaví i onemocnění duše. Vnější projevy psoriázy **dají psychicky zabrat.***

Důvodem negativního psychického a společenského dopadu na pacientův život bývají nejčastěji reakce okolí. Stále se totiž vyskytují jedinci, kteří sice nic nevědí, ale zato jsou hned hotoví se svými soudy.



PŘEDSUDKY STÁLE ŽIJÍ

„Nedotýkej se ho, ať TO nechytneš." „Fuj, ona se asi moc nemyje." „Lupénka? Prosím tě, ty s takovou hloupostí naděláš." Kdo z lupénkářů nikdy nezaslechl podobnou reakcí, ať zvedne ruku. Moc jich asi nebude…

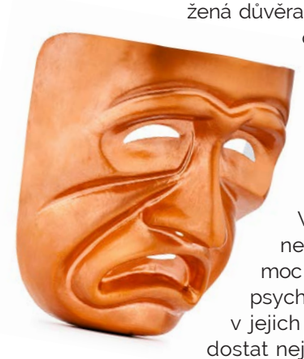
DŮVODEM NEGATIVNÍHO PSYCHICKÉHO A SPOLEČENSKÉHO DOPADU NA PACIENTŮV ŽIVOT BÝVAJÍ NEJČASTĚJI REAKCE OKOLÍ.

Pacienti s lupénkou to po psychické stránce opravdu nemají lehké. Musejí se vyrovnávat s mnoha problémy. Statistiky bohužel stále potvrzují, že mívají horší pracovní pozice kvůli nepochopení jejich nemoci ze strany zaměstnavatele, také často mnohem hůře práci vůbec hledají.

Problematický se stává i intimní život, někdy už jen samotné hledání partnera.

POMOC PSYCHOLOGA NENÍ HANBA

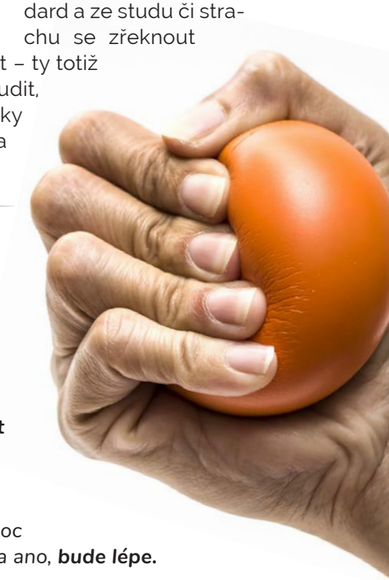
Psychosociální traumata dokáží výrazně zhoršit kvalitu života. Výsledkem pak bývá stud, pocit viny, snížená důvěra ve vlastní schopnosti či odmítání vlastního těla. **Od takových pocitů bývá jen krůček k nenávisti k sobě sama a nezřídka i ke skutečné depresi.**



V takových případech není od věci vyhledat pomoc skutečných odborníků – psychologů nebo psychiatrů, v jejich ordinaci se vám může dostat nejen cenných rad, jak situaci úspěšně zvládnout, ale v případě nutnosti i potřebné medikace. Duševní onemocnění dnes už není žádné stigma, trpí jimi mnoho lidí, kteří jsou „jinak" úplně zdraví a takovou zátěž si s sebou nenesou.

ZBAVTE SE STRESU

K péči o vlastní zdraví tak kromě ošetřování pokožky patří i správný přístup k duševní rovnováze. Především by bylo chybou omezit svůj životní standard a ze studu či strachu se zřeknout svých oblíbených aktivit – ty totiž dokáží člověka povzbudit, přivést na jiné myšlenky a dodat mu do života pohodu.



Kromě toho je třeba si neustále připomínat pár základních pravd:

- *Lupénka se sice úplně **vyléčit nedá, ale léčit ano.***
- *Hodně dokáže **ovlivnit životní styl.***
- *Existují **horší a lepší období**.*
- *Při správné léčbě nemoc aspoň na čas ustoupí a ano, **bude lépe.***

O důvod víc, proč se negativním myšlenkám a pocitům bránit, je fakt, že lupénka sice stres a duševní nepohodu vyvolává, ale na druhou stranu **je právě stres dokonce jedním z nejsilnějších spouštěčů lupénky.** Na našem duševním stavu tak hodně závisí, kam se bude průběh onemocnění ubírat.

redakce

Zdravá strava

Jídlo proti podzimním chmurám

Člověk jí nejen z hladu, *ale taky pro radost nebo proti smutku. Dortík nám sice na okamžik zvedne náladu, ale vlastně nic neřeší. Přitom existují potraviny, pro jejichž* ***chemické působení na zlepšení psychického stavu*** *existují vědecké důkazy.*

Jedna porce žádný zázrak neudělá. Chce to ***překopat jídelníček dlouhodobě*** *a zařazovat je co nejčastěji.*

Jejich konzumace podle studií až o polovinu snižuje výskyt symptomů, jako jsou stres, úzkosti, deprese, pocity smutku, sebevražedné myšlenky a dokonce i snížený sexuální apetit.

ZDRAVÉ „ZOBÁNÍ“

Dopřejte si proto každý den porci vlašských ořechů, lněných semínek a tučných ryb, jakými jsou losos a tuňák, či lžičku rybího oleje a také zinek z ovesných vloček, oříšků a semínek nebo mandlí. Víte, že buráky ve skutečnosti nejsou ořechy, ale luštěniny?

Rajčata nás podpoří obsahem lykopenu - tento antioxidant prokazatelně zvedá náladu. Serotonin, známý jako hormon štěstí, našemu tělu pomůže vytvořit drůbeží maso díky obsahu tryptofanu. Dobře vám udělá také pravidelný přísun omega 3 nenasycených kyselin, které najdete v již zmíněných rybách. Správnou chemii v mozku zařídí vitamin B, jehož bohatým zdrojem jsou ovesné vločky. Sáhněte však po jejich přírodní podobě, jako granola či musli bývají zbytečně plné cukru.

ZELENÁ ZELENÉ!

Podle studie z Harvardu má 38 % žen s depresí nízkou hladinu folátu, takže se vyplatí zařazovat potraviny s hojností kyseliny listové, což je zejména právě listová zelenina, ale i brokolice. Nedostatek folátu narušuje produkci serotoninu, dopaminu a noradrenalinu, což jsou všechno neurotransmitery, ovlivňující naši náladu.

Okamžitou pomoc představují banány pro svůj vysoký obsah vitaminů skupiny B, a dokonce i káva. Studie zjistila, že ženy, které pijí čtyři šálky kávy denně, trpí o 20 % menším rizikem deprese.

CO POMŮŽE JEŠTĚ?

POMERANČE

Německá studie zveřejněná v časopise Psychopharmacology zjistila, že vitamin C, který je v pomerančích hojně obsažen, **pomáhá snižovat hladinu stresu** a po prožití stresové situace vrací krevní tlak a hladiny kortizolu do normálu. Vitamin C je také známý svou schopností podpořit imunitní systém.

SUŠENÉ MERUŇKY

Meruňky jsou zásobárnou hořčíku, který potlačuje stres, a navíc **přirozeně uvolňuje svaly.** Řada výzkumů potvrdila, že lidské tělo ve stresu spotřebovává více hořčíku než v klidovém stavu. Proto je zapotřebí hořčík doplňovat a sušené meruňky jsou skvělou volbou. Jako u všeho sušeného ovoce je i zde třeba dávat pozor na nadměrný přísun cukru.

AVOKÁDO

Toto exotické ovoce obsahuje více draslíku než banány, a přispívá tak ke **snižování krevního tlaku.** Navíc obsahuje zdraví prospěšné nenasycené mastné kyseliny a všechny esenciální aminokyseliny.

Zuzana Selementová

Možnost záměny lupénky

s jinými chorobami

Červená zdrsnělá kůže s odlupujícími se stříbřitými šupinkami? **To bude lupénka, napadne každého nejspíš jako první.** Ale nespěchejte tolik s vlastní diagnózou, ani hned nedejte na rady samozvaných „oborníků“. **A léčbu volte až po konzultaci s doktorem.**

Velice podobná lupénce je seborea, neboli seboroická dermatitida, kterou způsobují kvasinky nebo překyselení kůže. Především kvůli olupování šupinek ve vlasech někdy bývá považovaná za „obyčejné“ lupy.

Nejčastěji se však lupénka plete s ekzémem, a to včetně atopického. Ale zatímco lupénka se obvykle projeví na loktech a kolenech, ekzém se vyskytuje typicky v loketní a podkolenní jamce nebo také na kotnících.

S lupénkou si také lze snadno splést penízkový (numulární) ekzém, který má zřejmě alergický původ. Projevuje se olupujícími se zarudlými plochami, které mají tvar a velikost mincí. Jsou velmi svědivé, pokryté krustami či strupy.

LUPÉNKU SPOLEHLIVĚ POZNÁ PŘEDEVŠÍM KOŽNÍ LÉKAŘ. ALE I TEN NĚKDY POTŘEBUJE UDĚLAT BIOPSII

Další diagnózou, která se dá zaměnit s lupénkou, je *mycosis fungoides.* Zde se jedná o lymfom, což je v tomto případě kožní nádor z bílých krvinek. Projevuje se vznikem zarudlých skvrn na kůži, jež se mohou olupovat a úporně svědí.

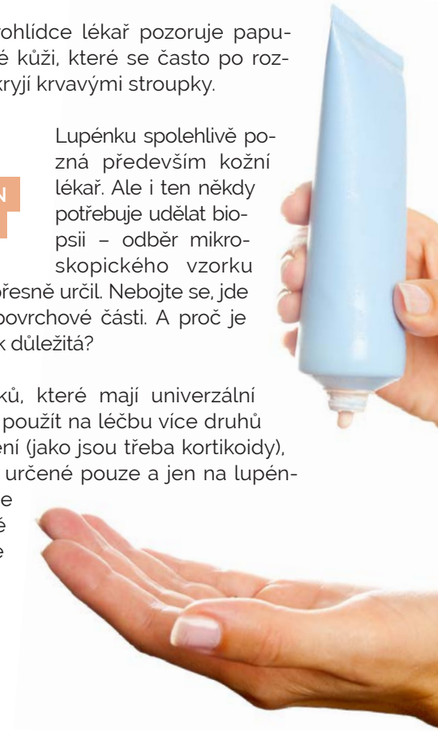
Oříškem bývá také odlišit *pityriasis rubra pilaris.* Pod tímto komplikovaným latinským názvem se skrývá nemoc, jež se projevuje vznikem papul (puchýřků vyplněných čirou tekutinou) a zvýšeným rohovatěním kůže plosek nohou a dlaní. Kůže se podobně jako u psoriázy olupuje a je zarudlá.

S růstem počtu lidí nesnášejících lepek se také rozšiřují řady těch, kdo trpí Duhringovou chorobou. Ta se rovněž podobá lupénce – stejně jako ona se vyskytuje symetricky na obou stranách těla. Při důkladné prohlídce lékař pozoruje papuly na zarudlé kůži, které se často po rozškrábání pokryjí krvavými stroupky.

Lupénku spolehlivě pozná především kožní lékař. Ale i ten někdy potřebuje udělat biopsii – odběr mikroskopického vzorku tkáně, aby nemoc přesně určil. Nebojte se, jde jen o seškrábnutí povrchové části. A proč je přesná diagnóza tak důležitá?

Protože kromě léků, které mají univerzální charakter a dají se použít na léčbu více druhů kožních onemocnění (jako jsou třeba kortikoidy), existují i přípravky, určené pouze a jen na lupénku. Čím později se ke správné léčbě dostanete, tím hůře pro vaši kůži.

Zuzana Selementová



INZERCE

Malí pacienti s lupénkou

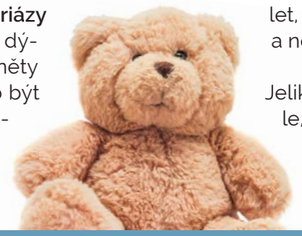
Přáním každého rodiče je, aby se jeho dítě ***narodilo zdravé a aby mu zdraví sloužilo co nejdéle.*** *Ne ve všech případech se bohužel toto přání splní.*

Každé dlouhodobé nebo vážné onemocnění dítěte je pro rodinu psychickou zátěží, nemluvě o dalších aspektech. Psychickou zátěž nesou rodiče, nese ji především dítě samotné. Ne jinak je tomu v případě lupénky.

Výskyt lupénky u menších dětí je vzácný, u kojenců ojedinělý. U nich převažuje postižení v místě pod plenami. Plena však zabraňuje typické podobě šupení, lupénka může být zaměněna za kvasinkovou infekci. Kojenecká lupénka ve většině případů odezní a dále se nerozvíjí.

Častější výskyt se začíná objevovat mezi 7. a 9. rokem, ve větší míře postihuje děvčata. Formy a projevy jsou stejné jako u dospělých pacientů. Vyskytuje se jak forma ložisková, tak kapkovitá. U dětí převažuje postižení obličeje, vlasů a méně obvyklých míst jako podpaží, třísel, oblasti konečníku.

Hlavním spouštěčem u dětské psoriázy bývá přítomnost infekce (záněty dýchacích cest, záněty průdušek, záněty močového měchýře), proto by mělo být vždy řádně vyšetřeno, aby se vyloučila, či potvrdila přítomnost infekce. Infekce totiž může stav lupénky zhoršovat a bránit úspěšné léčbě.



JAK MALÉMU PACIENTOVI MŮŽEME POMOCI VYROVNAT SE S CHOROBOU, KTERÁ JE NEVYLÉČITELNÁ?

Trpíte-li lupénkou a vaše dítě také, buďte v jeho případě opatrní v automatickém aplikování stejných léčivých nebo podpůrných prostředků, které užíváte vy. Dítě stejně jako vy musí být vyšetřeno kožním lékařem, aby určil, jaké léky jsou pro malého pacienta vhodné. Zpravidla jsou nejprve doporučovány podpůrné přípravky, některé možnosti léčby se naopak dětem nedoporučují, například vhodnost využití UV záření by měl posoudit vždy dermatolog s ohledem na riziko rakoviny kůže.

Jak již bylo řečeno, lupénka představuje pro nemocné poměrně náročnou psychickou zátěž, dětské pacienty nevyjímaje. Učí se v dětském kolektivu žít se svým handicapem a ne vždy je to jednoduché. Zažívají nepříjemné okamžiky dětské „upřímnosti", posměšných narážek, vyčleňování. Zvláště děvčata svou nemoc vnímají velmi intenzivně. Téma fyzické krásy je pro ně daleko citlivější a své problémy před okolím skrývají. Postupně může dojít ke ztrátě sebevědomí, přerušení potřebných sociálních vztahů (ztrátě kamarádů). V některých případech dojde situace tak daleko, že dítě začne trpět depresemi.

Doporučujeme proto, nezanedbávat tuto stránku nemoci, nemávnout nad tím vším rukou a tvářit se, že se vše vyřeší samo. Nabízí se třeba jen obyčejné vyslechnutí dítěte, náznak porozumění, umění pojmenovat problém. To však často dokážeme jen tehdy, když jsme s nemocí dítěte vyrovnáni i my, rodiče. Naše mlčení, nebo naopak neustálé rozebírání nemoci a zabíhání do nepříjemných podrobností zvláště před cizími lidmi dítěti nepomůže.

Pokud se nedaří problém řešit – obyčejná rodičovská péče nestačí, nebo rodič sám cítí svou nejistotu v tomto problému, přichází na řadu pomoc z venku – návštěva klinického psychologa, nebo kontaktování pacientských organizací nabízejících v tomto směru pomoc stejně postiženým pacientům. Prostředí takové organizace může přinést poznání, že naše situace není výjimečná a lze ji sdílet, dokonce najít porozumění, nové kontakty a nové možnosti.

Jelikož nejvíce času tráví váš potomek ve škole, kde si musí poradit sám, bylo by vhodné o problému informovat učitele (alespoň třídního učitele), aby v případě potřeby rozuměl situaci a mohl adekvátně a diskrétně reagovat.

Jak malému pacientovi můžeme pomoci vyrovnat se s chorobou, která je nevyléčitelná? Důležité je začít vysvětlením jeho problému, a to přiměřeně věku. **Není dobré nemoc zlehčovat, zároveň si musíme dát pozor, abychom nesklouzli do druhého extrému a z lupénky neudělali strašáka, který bude nás i dítě omezovat celý život.** Stále bychom měli mít na paměti, že psychický stav velmi výrazně ovlivňuje intenzitu projevů nemoci, tedy jakýkoli stres dítěti neprospívá.

Co je dobré sobě i svému dítěti stále opakovat (a řídit se tím):

- **Psoriáza NENÍ NEBEZPEČNÁ** *pro pacienta, ani pro okolí; to znamená, že ho neohrožuje na životě a že pacient nikoho nenakazí.*
- **Psoriázu lze léčit;** *její projevy lze mírnit a držet pod kontrolou.*
- **Pacienti nejsou osamoceni,** *ve společnosti je hodně psoriatiků, scházejí se, předávají si informace a zkušenosti.*

Každé dítě potřebuje velkou péči, lásku, trpělivost, o to víc pak dítě nemocné. Vylaďte svou mysl a buďte svému dítěti oporou. Držíme vám palce.

redakce

Bydlení:

Nejlepší nábytek si vyrobíte sami

KAŽDÝ KOUSEK ORIGINÁL

Paletový nábytek je tak populární, že už si ho můžete koupit buď úplně hotový, nebo ve skládačce, kterou doma snadno dotáhnete. Ale radost z vlastního výtvoru a nápadu se nedá ničím nahradit. Fantazii se meze nekladou.

ZVLÁDNE TO DOSLOVA KAŽDÝ

Stolky, lavice, křesla i pohovky pořídíte doslova za pár korun. Stačí přidat vlastní nápad a trochu šikovnosti. Nemusíte být zrovna kutil, třeba jednoduchý stolek zvládne každý, kdo umí bouchat kladivem (někdy ani to nebudete potřebovat, záleží na požadované výšce) a natírat štětcem. A pokud byste si přece jenom sami netroufli, určitě pomůže truhlář z vašeho okolí.

Dřevěné palety se využívají na transport zboží a většinou skončí na skládkách. Když teď přišly do módy, budete je muset pravděpodobně koupit, ale při ceně 100–300 korun za kus vás určitě nezruinují. Existují v zásadě tři druhy: světlé, tmavé a silné. Ty poslední jsou větší, a tak se hodí na výrobu větších kousků nábytku. Nejlepší jsou samozřejmě ty úplně nové.

*Jsou dostupné, nabízejí spousty možností a **výsledek je úžasný.** Řeč je o dřevěných paletách, z nichž se dá vyrobit **originální nábytek.***

JAKÝ JE SPRÁVNÝ POSTUP?

Nejdřív je nutné dřevo zbrousit, ručně nebo pásovou bruskou, kterou to jde pochopitelně rychleji. Pak přijde ke slovu štětec: nejdřív použijete impregnační základ, pak barvu na dřevo. Ale také se můžete rozhodnout pro zachování struktury i patiny a použít jen bezbarvý nátěr. Takový nábytek se pak bude hodit hlavně k zařízení ve stylu Provence.

Paletový nábytek je zkrátka plný možností. S barevnými polštářky na sezení bude vypadat dokonale a přinese vám rustikální atmosféru. Výborně vypadá také námořnický styl nebo náznak exotiky – požadovaný efekt vyvolá vhodná barevnost a správné doplňky včetně textilu.

Nebojte se barevných laků od bílého klidně až po černý. Když se vám barva přestane líbit, prostě ji znovu přetřete.

Jestli si nábytek z europalet dáte do interiéru, nebo ven, je opět jen na vás, ale nepřekonatelný je hlavě jako vybavení na zahradu. Palety se dají také rozebrat na prkýnka, kterými obložíte třeba podlahu. V zahradě i na terase z něj uděláte originální záhony. Výborně nahradí rošt pod matraci.

KŘESLO, STOLEK, LETIŠTĚ?

Už z jedné palety vyrobíte stolek – a dokonce bude mít i dolní odkládací plochu. Kdo si troufne, připevní zespodu i kolečka. Kdyby vám takhle připadal moc nízký, prostě dáte dvě palety na sebe. Povrchová úprava je na vás. Můžete použít barvy či laky na dekupáž (ubrouskovou metodu), které stolku dodají oblíbený retro vzhled. Šikovnější z nás nahoru přidají skleněnou desku. Výška je čistě na vás, třeba z nich vyrobíte dokonce i klasický jídelní stůl.

Lenoška bude chtít víc materiálu: pokud si chcete opravdu pohovět, budete muset přikoupit i sedák, a radši dost vysoký. Opět ale záleží na tom, kolik palet (nebo jejich částí) poskládáte na sebe.

Vyrobit se tak dá snadno pohovka i postel, policová stěna, lavička, paraván či zástěna pro příjemné závětří i jako ochrana před zvědavýma očima sousedů. Třeba zrovna vy vymyslíte něco, co tu ještě nebylo.

NA CO SI DÁT POZOR

Palety ze supermarketů a hypermarketů raději neberte. Nejspíš na nich byly převáženy potraviny, takže hrozí riziko nakažení salmonelou nebo jinými infekcemi.

Než si palety odněkud odvezete, vždy se podívejte na prostřední trámek zespodu. Když uvidíte označení MB, ruce pryč. Jedná se dřevo ošetřené látkou metylbromid, která je vysoce škodlivá. Vhodné jsou palety označené HT (tepelné ošetření).

Nechte ležet také palety od chemikálií, léčiv a stavebnin. Nevhodné jsou i ty, které mají vnitřní špalky z dřevotřísky – hrozí nebezpečí formaldehydu.

redakce

JESTLI SI NÁBYTEK Z EUROPALET DÁTE DO INTERIÉRU, NEBO VEN, JE OPĚT JEN NA VÁS, ALE NEPŘEKONATELNÝ JE HLAVNĚ JAKO VYBAVENÍ NA ZAHRADU.

Představujeme vám superpotraviny!

Co jsou superpotraviny? Jaké produkty lze tímto superlativem označit?
Jsou opravdu tak super jak název vypovídá?
O tom všem a mnohem víc se dozvíte v následujícím článku.

Tzv. superpotraviny **(superfoods)** se staly hitem posledních let. **Chia, açaí, goji, chlorella, quinoa, matcha tea, guarana, maca** - ještě před nedávnem tyto názvy znala jen hrstka lidí a najednou nám je doporučují takřka všude a jejich seznam navíc každý rok roste.

ZÁZRAKY Z ROSTLIN

Jsou ale tzv. superpotraviny opravdu tak „super"? Zvlášť, když se dnes prodávají i v každém supermarketu? Název naznačuje, že mají mimořádně vysoký obsah látek prospěšných zdraví. Dosud neznámé lokální potraviny dovážené z exotických zemí mají působit takřka zázračně.

„Superpotraviny do lidského organizmu dodávají řadu nutričně výhodných látek, a přispívají tak k racionální výživě člověka. Podporují imunitu, zvyšují celkovou energii a vitalitu, fyzickou a psychickou kondici. Mají blahodárné účinky na přirozené procesy v lidském těle, " říká například výživová poradkyně Táňa Wasserbauerová. Jsou bohaté na vitaminy, minerální látky, vlákninu, fytonutrienty a antioxidanty, pomáhají při detoxikaci organismu či v boji proti choroboplodným zárodkům.

MÝTY VERSUS PRAVDA

Ale pod bedlivějším zkoumáním vědeckých studií tato marketingová tvrzení většinou neobstojí. Ne že by superpotraviny nebyly zdravé, ale jejich účinky se nadhodnocují, a navíc bývají srovnatelné s jinými, které rostou i u nás, a tím jsou pro nás přirozenější. Právě léto je nejlepší příležitostí, kdy využívat české superpotraviny. Jsou stejně zdravé, a ještě pomohou ušetřit spoustu peněz.

KDYŽ SE EXOTICKÉ POTRAVINY OZNAČÍ ZA „SUPER", VYVOLÁVÁ TO DOJEM, ŽE TY NORMÁLNÍ, BĚŽNÉ, UŽ TAK ZDRAVÉ NEJSOU, COŽ JE NESMYSL.

- **Açaí:** *O těchto bobulích, zvaných „brazilské borůvky" (ačkoliv rostou na stromě) se říká, že ohledně antioxidantů jde o naprostého rekordmana. Ve skutečnosti jich obsahují právě tolik jako naše borůvky. Což je dost!*
- **Chia semínka:** *Podle mnoha údajů mají mít obrovskou spoustu prospěšných omega-3 mastných kyselin, dokonce 8x víc než tolik doporučovaný (divoký) losos. Jenže jsou zde v podobě, kterou lidské tělo nedokáže tak efektivně využít, takže nakonec je jejich přínos o čtvrtinu nižší než u ryb.*
- **Zelený čaj:** *Na rozdíl od často uváděných tvrzení o vlivu na hubnutí a ochraně proti zhoubnému bujení zatím žádné studie tyto účinky jednoznačně neprokázaly. Nadějnější je jeho potenciál pro snižování škodlivého LDL cholesterolu.*
- **Mořské řasy:** *Jsou mezi rostlinami vzácným zdrojem vitaminu B 12, takže mohou prospět zejména veganům. Jinak stejné nutrienty obsahuje maso a ryby.*
- **Granátová jablka:** Vědci nenašli důkazy, že by šťáva z tohoto ovoce skutečně pomáhala proti rakovině prostaty a při léčbě kardiovaskulárních onemocnění.
- **Goji:** *Působení proti rakovině se prokázalo výhradně při použití mimořádně silných extraktů účinných látek, a to ke všemu pouze při pokusech in vitro, nebo na myším modelu. Antioxidant zeaxtantin, jeden z karotenů, který má lidem zachránit zrak při degeneraci oční sítnice, v bobulích goji najdeme ve stejném množství jako ve špenátu, zelí nebo paprikách.*

NEVÝHODY EXOTIKY: PĚSTOVÁNÍ, USKLADNĚNÍ, DOPRAVA

Zastánci rostlinných látek označovaných za superpotraviny se odvolávají na jejich oblibu u starověkých civilizací. Například staří Mayové a Aztékové využívali chia semínka jako zdroj energie. Goji (kustovnice čínská) je už po staletí používána zase v čínské medicíně, quinoa byla považovaná za poklad peruánskými Inky.

Původ v dalekých krajích má ale svoje „ale". V Číně, Mexiku či Jižní Americe neexistuje dostatečně vysoká ochrana spotřebitele, na niž jsme v Evropě zvyklí. V těchto zemích se v zemědělství používají i hnojiva, která u nás nemusejí splňovat všechny předpisy. Dovážené superpotraviny tak mohou obsahovat zbytky pesticidů, těžkých kovů i dalších látek.

Problém však může vzniknout, i když jsou vypěstovány v biokvalitě. Pokud nejsou po sklizni

› Doktorka Susan Bowerman radí ‹

Vyměnit exotické super prášky, tabletky a bobule za ty ***české, snadno dostupné a generacemi předků prověřené.*** *Vsaďte na lněné a konopné semínko, čerstvý špenát, mladou kapustu, rakytník, česnek nebo mladý (zelený) ječmen.*

rychle zpracovány, může u nich dojít k rozvoji plísní, které negativně ovlivňují lidské zdraví. Svou roli hraje i jejich přeprava, často zdlouhavá a za nestandardních podmínek. ***„Proto je nezbytné důsledné testování používaných surovin v odborné laboratoři. To je velmi nákladné, a uživatelé by si proto měli dát pozor na podezřele levné produkty, "*** vysvětluje Petr Kaštánek, vědecký pracovník a ředitel společnosti Neobotanics.

ZE ZAHRÁDKY I Z LESA

Když se exotické potraviny označí za „super", vyvolává to dojem, že ty normální, běžné, už tak zdravé nejsou, což je nesmysl. ***„V podstatě každá zdravá plodina (a zdravě vypěstovaná) obsahuje jedinečnou kombinaci vitaminů, minerálních látek a fytonutrientů, "*** říká doktorka Susan Bowerman z Centra zdravé výživy při kalifornské univerzitě UCLA. Jejich pestrým výběrem a pravidelným zařazováním do jídelníčku lze pokrýt potřebu zdraví prospěšných látek, a udělat tak pro sebe mnohem více než zakoupením jedné marketingově podpořené superpotraviny.

Stejnou službu zvládnou i plodiny, které si právě teď v létě můžete vypěstovat na vlastní zahrádce či nasbírat v lese. U lokálních superpotravin navíc odpadají obavy spojené s jejich nejasným původem, problematickým dovozem nebo způsobem jejich zpracování.

POKUD NEJSOU PO SKLIZNI RYCHLE ZPRACOVÁNY, MŮŽE U NICH DOJÍT K ROZVOJI PLÍSNÍ, KTERÉ NEGATIVNĚ OVLIVŇUJÍ LIDSKÉ ZDRAVÍ.

SUPERPOTRAVINY NEMUSÍTE KUPOVAT

Také ostatní odborníci se shodují, že správně sestavený jídelníček bohatý na sezonní a čerstvé plodiny, ovoce a zeleninu je pro náš středoevropský organizmus to nejlepší. Protože třeba takové divoké borůvky či fazole, podle vědců údajně nejbohatší na antioxidanty, není třeba hledat v obchodech se zdravou výživou.

LESNÍ PLODY VEDOU

Další potraviny jako například zelí, obzvlášť kysané (stejně jako ostatní kvašená zelenina, kterou si můžete podle chuti nakládat jen do soli), jsou v podstatě také „super - mají stejně hodnotné nutrienty. Výborné jsou ale i vlašské ořechy nebo další luštěniny, opomíjené třešně a obyčejná červená řepa. Je levná, je to typicky česká potravina, je v obchodech běžně dostupná po celý rok a lze ji připravit na mnoho způsobů.

Největší „bombou je ale lesní, zejména bobulovité ovoce. Jsou to maliny, ostružiny, brusinky, lesní jahody a zejména již zmíněné borůvky, které mají silné antioxidační účinky a jsou doporučovány například při problémech se žílami (praskání žilek, vznik metliček, křečové žíly). Podle odborníků se úplně vyrovnají exotické konkurenci. Musejí ale růst divoce, jejich zahradní verze už tak účinné nejsou.

redakce

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Lupénkou trpí přibližně 3–5 % populace, u nás je to kolem půl milionu lidí. Příčina vzniku je u většiny postižených osob dána geneticky, existují však i rizikové faktory, které ji mohou vyvolat. Patří k nim vliv infekce, stres nebo hormonální změny v období puberty nebo přechodu. Prevence bohužel neexistuje. Psoriáza se navíc může projevit v jakémkoliv věku.

Při koupání v bazénu je třeba opatrnosti. Chlórem ošetřená voda totiž může projevy lupénky zhoršit. Snižuje přirozenou hydrataci kůže, a značně tak vysušuje a dráždí. V koncentraci, používané k dezinfekci vody v bazénech, sám chlor většinou žádné reakce nevyvolává. Kůži škodí až chloraminy, které vznikají reakcí chloru s organickými nečistotami, obsahujícími dusík. Těm se však při pobytu mnoha lidí ve vodě vyhnout nelze.

Lékaři při lupénce doporučují pomoc psychologa. Nemocní totiž trpí frustrací z viditelnosti projevů nemoci, které jim často komplikují běžné aktivity, jako jsou návštěva koupaliště či divadla, hledání partnera a práce či vzhledem k potížím i samo její vykonávání. Výsledkem nezřídka bývá deprese. Na průběh hojení lupénky má pozitivní vliv psychologická intervence.

Lupénka není nemocí moderní doby. První zmínky o psoriáze najdeme už v písemných památkách nejstarších starověkých kultur. Záznam o tomto onemocnění nese víc než 2 000 let starý papyrus z Egypta. Psoriatické plaky na mumiích jsou důkazem, že nemocí trpěli lidé již před 4 000 lety.

VÁŽENÉ ČTENÁŘKY, VÁŽENÍ ČTENÁŘI,
připravili jsme pro vás osmisměrku! Vyhrát můžete pět emulzí na ruce z kosmetické řady **Swisso Logical!** Tato kosmetická řada je bez obsahu parabenů a spojuje v sobě přírodní proteiny s výtažky **z čerstvě nasbírané ECHINACEY ze švýcarských Alp.**

Receptury využívají inovativních technologií v kombinaci s vysokou koncentrací přírodních a organicky účinných látek. V současné době je dobře známo a bylo vědecky dokázáno, že výtažky z této rostliny úspěšně bojují proti infekcím a efektivním způsobem podporují antiseptické účinky a také imunitní systém organizmu. Řada Swisso Logical nabízí okamžité viditelné výsledky, přičemž je vhodná i pro nejcitlivější a velmi náročné typy pleti, a navíc je i hypoalergenní.

Vyluštěnou tajenku a své kontaktní údaje včetně adresy nám zašlete do 18. března 2019 na elektronickou adresu: info@zivotslupenkou.cz. Vylosovaní výherci budou kontaktováni e-mailem. Přejeme vám klidný, ničím nerušený čas strávený nad osmisměrkou!

5x

BAČKORA	ČELO	HEDVÁBÍ	MOST
KULICH	LOKET	MASKA	SOVA
ODZNAK	OTOK	POKUTA	KOČÁREK
TALÍŘE	ŽIVOT	HROCH	MOUCHA
BÁSNÍK	ČOKOLÁDA	MAŠLE	STŮL
KUPON	LOSOS	PONOŽKA	KOLÁČEK
OKAP	OVAR	JÓGA	MOUKA
TANEC	ČOLEK	MEDAILE	SVÍČKA
BERUŠKA	LOV	PULT	KOLOS
LÁSKA	OZDOBA	JOGURT	MRAK
OREL	DLAHA	MOLITAN	ŠÁLA
ZDRAVÍ	LUPEN	SLOVO	KRÁSA
BORŮVKY	PERLA	KNOFLÍK	OBLEK
LEČO	DORTÍČEK	MOLO	ŠTĚSTÍ
OSUD	MALINA	SLUNCE	
ZLATO	PIROH	KNOT	

K	T	L	U	P	P	Ž	B	Š	K	A	N	Z	D	O
O	O	V	A	R	E	I	O	S	T	Ů	L	CH	J	A
L	O	K	E	T	L	V	R	K	M	Ě	O	I	K	K
Á	O	R	L	E	I	O	Ů	O	S	R	S	Í	S	E
Č	I	C	E	N	A	T	V	D	H	O	L	T	V	Č
E	A	H	A	L	D	H	K	K	L	F	O	A	Í	Í
K	U	L	I	CH	E	Ů	Y	O	O	V	V	V	Č	T
Ě	V	Ř	M	D	M	U	K	N	O	T	O	O	K	R
J	E	O	V	A	P	O	K	U	T	A	O	S	A	O
O	L	Á	L	E	Č	J	L	U	P	E	N	L	S	D
O	B	I	R	Á	O	O	Ó	I	P	A	K	U	O	M
Í	N	L	R	T	L	G	K	G	T	O	D	N	O	R
A	A	E	E	S	E	U	A	O	A	A	N	C	Č	A
O	K	A	O	K	K	R	K	Z	L	E	N	E	E	K
T	,	S	K	U	A	T	Š	D	Í	Á	L	M	L	Í
A	O	Í	Á	S	T	S	U	O	Ř	O	D	E	Š	N
L	Ž	Š	Á	L	A	O	R	B	E	Í	T	A	A	S
Z	D	R	A	V	Í	M	E	A	A	CH	U	O	M	Á
A	K	Ž	O	N	O	P	B	A	R	O	K	Č	A	B

CITÁT JOHANNA WOLFGANGA GOETHA

☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐ ☐☐☐ !

SWISSO LOGICAL TAK ŠVÝCARSKÉ, TAK LOGICKÉ

PARABEN FREE

KOSMETICKÁ ŘADA
ZAMEZUJÍCÍ STÁRNUTÍ POKOŽKY

Řada Swisso Logical bez obsahu parabenů v sobě spojuje přírodní proteiny s **výtažky z čerstvě nasbírané ECHINACEY ze švýcarských Alp.** Receptury využívají inovativních technologií v kombinaci s vysokou koncentrací přírodních a organicky účinných látek. V současné době je dobře známo a bylo vědecky prokázáno, že výtažky z rostliny echinacea úspěšně bojují proti infekcím a účinným způsobem podporují antiseptické účinky a také imunitní systém organismu. Řada Swisso Logical nabízí okamžité viditelné výsledky, přičemž je vhodná i pro nejcitlivější a náročné typy pleti.

- **Předchází tvorbě vrásek a zmírňuje je**
- **Rozjasňuje pleť** – propůjčuje jí zářivý vzhled
- **Obnovuje texturu pokožky** – zvyšuje její hebkost a jemnost
- **Regeneruje pokožku** – dodává pokožce svěžest
- **Zpevňuje pokožku** – zvyšuje její pružnost a zvláčňuje ji
- **Chrání pokožku** – posiluje její odolnost

• PŘIJĎTE SI PRO VZOREČKY KOSMETIKY ZDARMA
• ZÍSKEJTE SLEVU 30% A DALŠÍ BENEFITY
• OBJEDNEJTE SE ZDARMA NA PROFESIONÁLNÍ ANALÝZU VAŠÍ PLETI

Kde? Reprezentační prodejna Spálená 55, Praha 1,
Tel.: 221 990 804
Tel.: 311 331 850

www.zepter.cz

Zajímavé články
Vaše příběhy
Diskusní fórum
Centra pomoci
Online časopis
Společně životem s lupénkou
Představujeme vám nový web
www.zivotslupenkou.cz
ŽIVOT s LUPÉNKOU