# ŽIVOT S LUPÉNKOU

ČASOPIS PRO PACIENTY S LUPÉNKOU č. 1 | 2020

**str. 6**
Krásní i s lupénkou

**str. 24**
Jídlo je také lék

**str. 28**
Čím nahradit pobyt u moře?
Tipy na dobrou péči

ŽIVOT s LUPÉNKOU

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

# PÉČE O POKOŽKU PACIENTŮ S PSORIÁZOU

## S OBSAHEM 10 % UREY, LHA A KYSELINY SALICYLOVÉ

**10% UREA**

**KYSELINA SALICYLOVÁ**

**3 ESENCIÁLNÍ CERAMIDY**

**LHA**

**MVE TECHNOLOGIE**

**Krém** pro zjemnění a hydrataci pokožky obsahující 3 esenciální ceramidy, ureu, LHA a kyselinu salicylovou. Vyhlazuje a hydratuje suchou, drsnou pokožku a pomáhá obnovit ochrannou kožní bariéru.

**Zjemňující čisticí gel** vyhlazuje drsnou pokožku díky kyselině salicylové aniž by byla narušena ochranná kožní bariéra. Obsahuje 3 esenciální ceramidy a kyselinu hyaluronovou. Neobsahuje mýdlo a je vhodný pro každodenní použití.

# Vážené čtenářky,
# vážení čtenáři,

**v rukou držíte již třetí vydání časopisu Život s lupénkou, který je součástí stejnojmenného projektu. Společně s webovou a facebookovou stránkou a dalšími aktivitami se snažíme vám i vašim blízkým ulehčit život s tímto onemocněním a přinášíme vám, doufáme, užitečné rady do života.**

Vím, že letošní rok nebyl pro většinu z nás úplně příznivý. Samé příkazy, zákazy, omezení… To vše, abychom zůstali co nejvíce v pořádku. Mnohým lidem to ale právě naopak kvalitu života mohlo ještě zhoršit. Mluvím teď především o zahalování kůže a také o velkém množství dezinfekcí, které na nás číhaly (a stále číhají) na každém kroku.

A právě proto vám přinášíme nové číslo časopisu Život s lupénkou, do kterého jsme pro vás přichystali tipy, jak si zpříjemnit konec léta. Abyste se na chvíli zastavili, posadili se, začetli se do časopisu a nechali život okolo sebe proplouvat… Vždyť se už od nepaměti říká, pospíchej pomalu. A není právě v dnešní uspěchané době to nejcennější, co můžeme nejen svému okolí, ale především sami sobě dát, právě čas?

Přeji vám v této nelehké době hlavně hodně pohody a zdraví, příjemné počtení v časopise, a pokud se vám časopis líbí, předejte jej dál, aby mohl potěšit i další čtenáře.

Za celou redakci časopisu
Tereza Hakrová

ŽIVOT S LUPENKOU

**Vydává:** SPAE ČR ve spolupráci s We Make Media, s. r. o.

**Prezident spolku:** Ing. Josef Pohůnek | **Redakce:** Ing. Tereza Hakrová, PhDr. Zuzana Selementová
**Korektury:** PhDr. Hana Kaiserová | **Adresa spolku:** SPAE ČR, Rybná 682/14, 110 05 Praha 1
**Tel.:** +420 777 478 111 | **E-mail:** info@zivotslupenkou.cz, www.zivotslupenkou.cz, https://spae-cr.webnode.cz
**Grafika:** Martin Mužka

**ISBN** 978-80-87339-97-8 (Print), **ISBN** 978-80-87339-98-5 (Online) | **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**<br>Rybná 682/14<br>110 05 Praha 1 | **PŘIHLÁŠKA**<br>do spolku<br>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*<br>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).

# Život s lupénkou

01/2020

3 **Editorial**

6 **Jak být krásní** i s lupénkou

8 **Pojďte si připít** na zdraví

10 **Buďme** světoví!

12 **Lupénka** v souvislostech a přehledně

15 **6 kuchyňských rad** proti lupénce

16 **Lupénka** pod rouškou

18 **S lupénkou** se dá bojovat i „hlavou“

20 **Jak kočka** hýbe ušima?

22 **Léčba lupénky** rybkami?

23 **S medem** neuděláte chybu

24 **Dá se lupénka** léčit jídlem?

26 **Účinná léčba lupénky**
Stůjte si za svým

28 **Letos bez moře**
Jak nahradit vodu, slunce, vzduch?

30 **Osmisměrka**

# Jak být krásní i s lupénkou

*„**Maskování**“ pomocí líčení a barvení vlasů lidé běžně používají, i když žádný kožní problém nemají. Jak je tomu však u těch, **kdo trpí lupénkou?** Jsou pro psoriatiky dekorativní kosmetika a barvy na vlasy bezpečné?*

**Nebudeme si nic nalhávat, projevy lupénky se vyskytují i na obličeji. Často nepůsobí esteticky a pacienti by je rádi zakryli. Se stíny, řasenkami nebo rtěnkou obvykle žádný problém nebývá, ale jinak je to s krémem, make-upem či pudrem a podobnými kosmetickými přípravky, které se nanášejí plošně na pokožku.**

## NEJDŘÍV RADĚJI VYZKOUŠET

Odborníci proti nim nic nemají, záleží jen na tom, co člověku jeho stav dovolí a co se komu individuálně osvědčí. Chce to prostě vyzkoušet – doslova „na vlastní kůži“ –, nejlépe na malém flíčku, a čekat, jaká bude reakce. Zkušenosti lupénkářek (ale i lupénkářů!) však potvrzují, že je vždy lepší připlatit si za kosmetiku kvalitní a osvědčené značky. A že kvalita rozhodně není otázkou ceny.

Na druhou stranu jednoznačným úspěchem nemusí skončit ani používání přírodních přípravků. „Čistá“ bylinná kosmetika může naopak pokožku podráždit (málo se ví, že se to stává i osobám s jinak zdravou, ale citlivou kůží) a přispět ke vzplanutí lupénky či k jejímu zhoršení, a to nejen přímo v místě použití.

*Při velkých nánosech šupin je potřeba zvolit látky s **keratolytickými účinky k odšupení**, teprve potom léčiva k potlačení vlastního zánětu.*

### SPECIÁLNÍ VÝROBKY NEEXISTUJÍ

Konkrétní doporučení dát bohužel nemůžeme. „Speciální dekorativní kosmetika pro psoriatiky neexistuje. Doporučuje se zvolit šetrnou kosmetiku podle tolerance kůže," vysvětluje MUDr. Naděžda Vojáčková, dermatoložka z pražského Laserového centra Anděl. Zároveň ale dodává, že v případě projevů lupénky na obličeji je prvořadá léčba těchto ložisek.

**Dobře se osvědčují přípravky s obsahem ovocných kyselin, které se jinak používají při čištění pleti nebo pomáhají při boji s vráskami.** Tyto přípravky s tzv. AHA kyselinami přinášejí nejlepší efekt, když navíc obsahují také složku esenciálních olejů. Tuto kombinaci využívají i některé léčebné preparáty pro lokální terapii, které jsou volně dostupné v lékárnách. Na rozdíl od standardních léčiv nejsou na předpis, tudíž je nehradí pojišťovna, a bohužel jsou dost nákladné.

### JAK PEČOVAT O VLASY?

„Lupénka ve vlasech je velký problém: pro pacienta kosmetický a zároveň subjektivně nepříjemný a pro lékaře léčebný," přiznává doktorka Vojáčková z Laserového centra Anděl v Praze. „K dispozici je pouze málo prostředků vhodných pro aplikaci na vlasovou pokožku. Je třeba zvolit správnou texturu – nejlépe roztok nebo gel, existují i léčebné šampóny s účinnými látkami. Léčba se musí vždy upravit podle stadia onemocnění. Při velkých nánosech šupin je potřeba zvolit látky s keratolytickými účinky k odšupení, teprve potom léčiva k potlačení vlastního zánětu. I po zahojení ložisek je třeba dbát na výběr správného šamponu a ostatní vlasové kosmetiky," dodává dermatoložka.

Pro běžnou denní péči se doporučuje používat šampony s nižším obsahem dehtů (1 %) nebo kyseliny salicylové pro udržení zaléčenosti ložisek. Vhodné jsou i šampony či kondicionéry s obsahem mořských solí.

### LZE SI BARVIT VLASY?

I tady je třeba být opatrný při výběru výrobků. Barva na vlasy se při aplikaci samozřejmě dostane i na kůži kštice, kterou může podráždit a tím se může podílet na spuštění či zhoršení lupénky. Bezpečnější volbou je melírovaní – barvení vlasů pouze po proužcích, při němž se barva obvykle na kůži nedostane.

Experimentovat lze i doma, ale pokud se svěříte do péče kadeřníka či kadeřnice, ujistěte se, že jde o odborníka, který má s psoriatickými potížemi zkušenost. Už proto, aby vás neodmítli obsloužit. Přestože informovanost lidí o lupénce vzrůstá, bývá někdy zaměňována s plísní nebo jinými chorobami kůže. Každopádně volte osvědčený kadeřnický salon s dobrými referencemi, abyste měli jistotu, že zde pečlivě dodržují hygienu a před každým zákazníkem i po něm všechno důkladně vydezinfikují.

### UVAŽUJETE O LAKOVÁNÍ NEHTŮ?

Dermatologové se shodují, že lakování nehtům nepomůže, ale ani neuškodí. Nejvíc se osvědčuje bezbarvý lak, ale svůj účel splní i přípravek v barvě podle vašeho vkusu. Jen pozor, aby příliš výrazný odstín naopak nepřitahoval pozornost k nedokonalostem. V případě podezření na infekci lakování vynechejte. Vrstva laku však obvykle usnadní život – něco přece jen zakryje, což pomůže psychickému stavu, a navíc povrch uhladí a zpevní, čímž zabrání zatrhávání a drolení. Jiné formy péče (gelové, akrylové nehty, shellac) se však nedoporučují. A pamatujte, že krátké nehty jsou rozumnější volbou než dlouhé.

I s lupénkou tedy existuje spousta možností, jak se zkrášlit a vylepšit, ale chce to více opatrnosti a zkoušení, než najdeme přípravek, který je pro nás „ten pravý".

*PhDr. Zuzana Selementová*

NA DRUHOU STRANU JEDNOZNAČNÝM ÚSPĚCHEM NEMUSÍ SKONČIT ANI POUŽÍVÁNÍ PŘÍRODNÍCH PŘÍPRAVKŮ

# Pojďte si připít *na zdraví*

**VE SKLENIČCE NEMUSÍ BÝT ANI KAPKA ALKOHOLU**

*Zahradní párty, letní grilování či jen příjemné posezení pod slunečníkem přímo vybízí* ***přiťuknout si s přáteli něčím dobrým.***

**Věřte nebo ne, ve skleničce nemusí být ani kapka alkoholu, a přesto efekt bude na pohled úžasný a na chuť omamný.**

Pokud je o lupénce něco na sto procent jisté, pak to, že alkohol škodí. A to tak, že opravdu hodně – existují studie, které prokazují, že psoriatik pravidelně konzumující alkohol si zásadním způsobem zkracuje život a zvyšuje riziko předčasného úmrtí.

**JSOU SNADNÉ NA PŘÍPRAVU I NA POTŘEBNÉ VYBAVENÍ.**

## JÁTRA V OHROŽENÍ

**Důvodů je dost.** Alkohol se nejen může stát přímo spouštěčem lupénky, ale také zhoršuje její kožní i další projevy a může vyvolat nové vzplanutí tohoto onemocnění. Vyčerpává rovněž imunitní systém, což zvyšuje pravděpodobnost infekčního onemocnění, které téměř vždy vede ke zhoršení příznaků lupénky.

Dále alkohol omezuje schopnost dodržovat zásady každodenní péče o pokožku a pravidelného užívání léků. To ale ještě stále není všechno. V mnoha případech zvyšuje škodlivé vedlejší účinky medikace (zejména u těhotných), a s některými léky dokonce vytváří vysoce nebezpečné interakce.

Navíc působí na játra, která obvykle při lupénce už beztak trpí tzv. nealkoholickou steatohepatitidou. Bohužel všechny tyto negativní vlivy se mohou projevit i při relativně mírném popíjení.

## BUDOU VÁM ZÁVIDĚT!

**Tyto argumenty by vás mohly přesvědčit, že vzdát se alkoholu je opravdu dobrý nápad.** Zvlášť když ho můžete nahradit chutnými a barevnými drinky, které vám mohou závidět i ti, kdo žádná omezení nemají. Jsou snadné na přípravu i na potřebné vybavení. Samozřejmě se můžete předem zásobit ingrediencemi, které patří i do pravých alkoholických koktejlů, případně si ve speciálních obchodech koupit sirupy, které napodobují chuť různých lihovin, ale jsou zcela bez alkoholu. Recepty, které vám přinášíme, však jednoduše vyrobíte ze surovin, které jsou snadno dostupné v každé domácnosti.

redakce

### SLIM & FIT

Do sklenice nalijeme postupně 100 ml ananasového džusu, přidáme rozmačkanou dužinu se šťávou z maracuji a dolijeme minerální vodou. Dozdobíme snítkou rozmarýnu ze záhonku a pár kuličkami rakytníku nebo rybízu.

### JAHODOVÉ MOJITO

Do sklenice nalijeme 100 ml limetkové šťávy, přidáme lžičku třtinového cukru a pár lístků máty. Vše rozmačkáme společně se dvěma lžícemi umytých a nadrobno nakrájených jahod. Přilijeme trošku sodovky či minerálky, přidáme led a brčko.

### MELOUNOVÁ TŘÍŠŤ

Začneme den předem: uvaříme silný černý čaj (200 ml) a po vychladnutí dáme zmrazit do tvořítek na led. Druhý den zmrzlé kostky rozmixujeme v mixéru spolu se 100 g melounu nakrájeného na kousky. Třišť přelijeme do sklenky, přidáme nakrájenou limetku a případně dosladíme. Pro zdraví můžeme dochutit čerstvě vymačkanou pomerančovou šťávou. Koktejlu bude slušet „paraplíčko".

### VIRGIN BLOODY MARY

Aneb zdravá verze koktejlové klasiky. Dvě deci rajčatové šťávy (ideálně vlastnoručně vyrobené z čerstvých rajčat) ochutíme citronovou šťávou, přidáme špetku soli, mletého pepře, kapku worcesteru a tabasca. Ozdobíme kouskem řapíkatého celeru.

# Buďme světoví!

**Svět můžete poznávat i tento rok**. *Ani letos nemusíte cestovat jen „prstem po mapě“. Klidně se vypravte do Kanady, do Mexika nebo snad do Švýcarska? Můžete navštívit proslulá místa známých jmen – a přitom* **vůbec nemusíte opustit Českou republiku**.

**BENÁTKY**

**V těch nad Jizerou žil na zámku například slavný hvězdář Tycho de Brahe.** Památkou na jeho pobyt je benátecký poledník, jímž přesně vyměřil polohu města. Nejhezčí částí jsou Nové Benátky s dominantou Husova náměstí. Natáčely se zde filmy a seriály Vyprávěj, Rodáci, Ohnivý kuře, Rodinná pouta, Český Robinson, Prima sezóna, Petrolejové lampy, Dobří holubi se vracejí, a kupodivu také Svatby v Benátkách. Ve městě najdete muzeum hraček a nedaleko rezervaci, kde žijí zubři. V bývalém vojenském prostoru mezi Benátkami a Milovicemi se pohybují i dvě stáda divokých koní a stádo zpětně šlechtěných praturů. A do nádherné přírody Českého ráje je to odtud už jen coby kamenem dohodil.

## AMERIKA A MEXIKO

**Poblíž Berouna, nedaleko od hradu Karlštejn, se nacházejí tři slavné lomy – Malá a Velká Amerika a Mexiko**. Největší a nejnavštěvovanější je Velká Amerika, které se také někdy říká český Grand Canyon. Právě tady se natáčel Limonádový Joe – náš nejslavnější western. Dnes jsou lomy zatopené a vstup je zakázán, takže nabízí především úchvatnou podívanou. Za druhé světové války sem byli posíláni němečtí zajatci, za komunistického režimu zase političtí vězni. V nedaleké obci Mořina se nacházel pracovní tábor pankrácké věznice. Podmínky tu panovaly tak tvrdé, že muklové jej přirovnávali ke koncentračnímu táboru Mauthausen.

## SIBIŘ

**Ve středních Čechách, až u hranic Jihočeského kraje v okolí Votic, najdete Českou Sibiř**. Je to skutečně „drsnej kraj", kde panují specifické klimatické podmínky. Zimy tu bývají delší a chladnější než jinde v ČR. Oblast se vyznačuje kopcovitou krajinou plnou rozsáhlých pastvin a lesů, kde se daří houbám, a která poskytuje spoustu možností k výletům i cykloturistice. Nabízí se také návštěva rozhledny Velký Blaník, či zříceniny hradu Zvěřinec. Milovníci piva to mohou vzít i přes pivovar Vítek v Prčici.

## KANADA

**V jižních Čechách kolem Jindřichova Hradce se mezi obcemi Slavonice, Nová Bystřice a Kunžak nachází přírodní park Česká Kanada**, který toho nabízí tolik, že se to skoro za jednu dovolenou stihnout nedá. V první řadě je tu malebná krajina, kterou ocení jak pěší turisté, tak cyklisté. Výletních aktivit je tu ale celá řada, můžete rybařit, navštívit některou z rozhleden, jít se vykoupat do zdejších rybníků, či si udělat procházku po velkých balvanech, které jsou různě rozesety po krajině. Často nesou originální názvy, jako například Ďáblova pr...l.

## ŠVÝCARSKO

**V Ústeckém kraji se nachází národní park České Švýcarsko, plné romantických přírodních památek, připomínajících švýcarské hory.** Naučná stezka přes Jetřichovické stěny vede přes 16 kulturněhistorických zastávek. Dominantou oblasti je Pravčická brána – skalní most, kde se natáčel například film Letopisy Narnie. S rozpětím 26,5 metrů a výškou 16 metrů je dokonce největším pískovcovým skalním mostem v Evropě. Vstup na něj není dovolen, nese trhliny a mohl by se zřítit. Turisté však mohou vyjít na vyhlídku, ze které je vidět na něj i na další pískovcové útvary. Vyhlášená je rovněž plavba na lodičkách v soutěskách řeky Kamenice, ale obvykle se musí objednat předem.

## JORDÁN

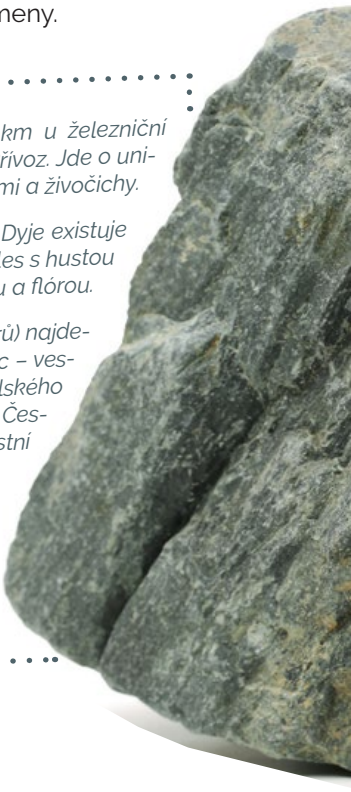
**Ten pravý je řekou, ten náš... není rybník, jak bychom si mysleli.** Podle vysvětlení Ústavu pro jazyk český jde o nádrž, a dokonce o nejstarší českou přehradu. Roku 1492 byla založena pro zásobování města Tábora pitnou vodou. Kousek nad ní se nachází ještě jedna menší přehrada Malý Jordán. Dnes je Jordán hlavním rekreačním místem Tábora, na výletníky je řádně připravený. Plovárna dokonce nedávno prošla rekonstrukcí. V nádrži si zaplavete, nebo se lze věnovat vodním sportům. Obdivovat můžete i 18 m vysoký Jordánský vodopád. A pozor – rybník Jordán (vlastně jsou také dva) se nachází také v Praze na Kunratickém potoce.

## YELLOWSTONE

**V tom pravém v USA dřímá supervulkán, schopný zničit život na celé planetě.** Jeho českou podobou je národní přírodní rezervace jménem SOOS, kde také půda doslova bublá před očima. Uvidíte zde bahenní sopky, unikátní pozůstatky slaného jezera a další připomínky dávné sopečné aktivity. Na ploše 221 hektarů u Františkových lázní si můžete prohlídnout také rozsáhlá rašeliniště a minerální prameny.

## DALŠÍ „NAŠE" VERZE

- **SAHARA:** *Písečný pás dlouhý přes 10 km u železniční trati mezi stanicemi Rohatec a Bzenec–Přívoz. Jde o unikátní biotop s dunami, vzácnými rostlinami a živočichy.*
- **AMAZONIE:** *Na soutoku řek Moravy a Dyje existuje rozsáhlý lužní les. Vypadá jako vlhký prales s hustou sítí říčních pramenů a specifickou faunou a flórou.*
- **STONEHENGE:** *Kruh z kamenů (menhirů) najdeme poblíž Českých Budějovic u Holašovic – vesnice, díky unikátním domům ve stylu „selského baroka" zapsané do seznamu UNESCO. Český Stonehenge sestavil v roce 2008 místní obyvatel Václav Jilek.*
- **TOSKÁNSKO:** *Zvlněná krajina v okolí města Kyjov patří mezi 50 nejkrásnějších míst světa. Hraje všemi barvami, připomíná Itálii a dobré víno tu dostanete téměř na každém rohu také.*



*PhDr. Zuzana Selementová*

# Lupénka

## V SOUVISLOSTECH A PŘEHLEDNĚ

*Kdo drží v ruce tento časopis, s největší pravděpodobností už* ***nějaké zkušenosti s lupénkou má.*** *Nejspíš také dostal o tomto onemocnění spoustu informací. Nezaškodí však mít je* ***všechny přehledně pohromadě.***

### PŘÍČINY A PROJEVY LUPÉNKY

**Příčiny lupénky nejsou známy, ale existují důkazy o genetické predispozici a souvislosti s imunitním systémem. Lupénku mohou dále vyvolat vnější i vnitřní spouštěče včetně mírných traumat, spálení od slunce, infekcí, systémových léčiv a stresu.**

Lupénka postihuje kůži a nehty a je spojována s řadou dalších onemocnění (komorbidit). Na kůži se projevuje ostře ohraničenými červenými skvrnami, na jejichž povrchu se obvykle nacházejí bílé nebo stříbřité šupiny. K dalším projevům patří svědění, erytém (zarudnutí kůže), únava, otok, pálení, sucha, krvácející nebo praskající kůže, bolest kloubů, problémy s nehty. Ložiska způsobují svědění, píchání a bolest.

**DŮLEŽITÉ**

Až 80 % pacientů s lupénkou má pouze lehké až střední projevy onemocnění. Není tedy třeba propadat panice.

*V rámci léčby je však nutné zaměřovat se na celého člověka, tedy věnovat pozornost nejen kožním projevům a postižení kloubů,* ***ale i dalším přidruženým onemocněním.***

## SOUVISEJÍCÍ ONEMOCNĚNÍ

Četné odborné studie uvádějí společný výskyt lupénky s jinými závažnými systémovými chorobami. Nejčastěji jde o chronické zánětlivé onemocnění kloubů (psoriatickou artritidu), které vede k postižení kloubů a k jejich deformacím. Dále se jedná o kardiovaskulární choroby, metabolický syndrom včetně hypertenze, poruchy krevních tuků (dyslipidemie), cukrovku, Crohnovu chorobu, depresi a poruchy erekce. U mnoha pacientů postižených lupénkou též dochází k rozvoji změn nehtů. Lupénka proto představuje značnou fyzickou, emoční a sociální zátěž a významné snížení kvality života.

**DŮLEŽITÉ**

Nikde není psáno, že každý pacient s lupénkou bude trpět i těmito nemocemi. Je však třeba začít se správnou léčbou co nejdříve.

## LÉČBA LUPÉNKY

Léčba lupénky dosud vychází z kontroly příznaků. Dostupné jsou místně působící (topické) a celkově působící (systémové) způsoby léčby a fototerapie. Progresivní biologická léčba je variantou pro pacienty, u nichž konvenční léčebné metody selhaly, nebo pro ty se středně těžkými a těžkými formami nemoci. Jedná se o látky vyráběné metodou genového inženýrství, tedy uměle, ačkoliv vlastně jde o látky tělu vlastní. Tato terapie má téměř ve třech čtvrtinách případů větší účinnost než klasické postupy.

Léčba obvykle musí být celoživotní a jejím cílem je rychlé vymizení kožních a následně kloubních obtíží, čistá kůže a samozřejmě také návrat do normálního pracovního i společenského života.

Péče o pacienty s lupénkou vyžaduje nejen léčbu ložisek na kůži a postižení kloubů, ale i dalších přidružených onemocnění, jako jsou zmíněné kardiovaskulární a metabolické choroby i psychické potíže. Součástí léčby je také mírnění bolesti a postižení způsobeného artritidou a dalších projevů.

**DŮLEŽITÉ**

Pacienti s lupénkou by o své nemoci a možnostech její léčby měli hovořit se svým dermatologem a společně hledat optimální terapii.

## VIDĚT NEMOC CELKOVĚ

„Lupénka je v současnosti nevyléčitelné onemocnění. Cílem léčby tedy je dosažení remise (vymizení všech známek nemoci) a obvykle musí být celoživotní. Lékaři mají k dispozici tři hlavní formy léčby: lokální léčbu ložisek, systémovou léčbu a fototerapii. V praxi se často používá kombinace těchto metod. V rámci léčby je však nutné zaměřovat se na celého člověka, tedy věnovat pozornost nejen kožním projevům a postižení kloubů, ale i dalším přidruženým onemocněním," uvádí k léčebným možnostem prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA, FCMA, přednosta Dermatovenerologické kliniky 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady v Praze.

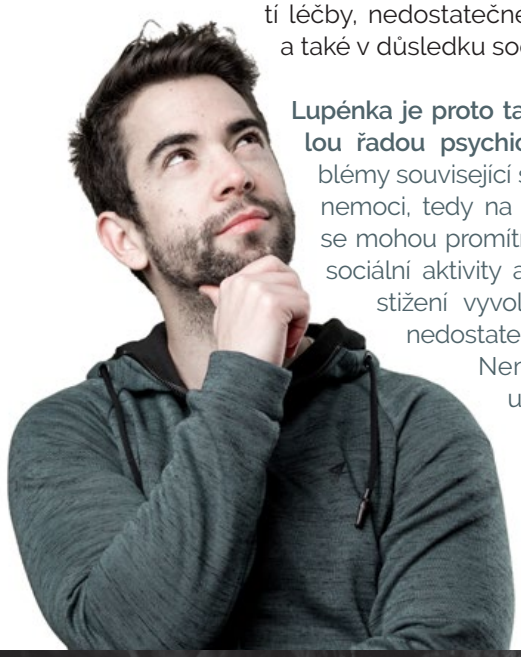
**DŮLEŽITÉ**

Podstatná součást léčby je v rukou samotného pacienta: pravidelná péče o promazávání pokožky, zdravý jídelníček, přiměřená váha, nekouřit a nepít alkohol – a omezit stres.

ČETNÉ ODBORNÉ STUDIE UVÁDĚJÍ SPOLEČNÝ VÝSKYT LUPÉNKY S JINÝMI ZÁVAŽNÝMI SYSTÉMOVÝMI CHOROBAMI

### *PSYCHICKÉ ZDRAVÍ*

Podle Světové zdravotnické organizace trpí řada lidí lupénkou zbytečně v důsledku nesprávné nebo opožděné diagnózy, neadekvátních možností léčby, nedostatečného přístupu k péči a také v důsledku sociální stigmatizace.



**Lupénka je proto také spojována s celou řadou psychických poruch.** Problémy související s viditelnými projevy nemoci, tedy na obličeji a na rukou, se mohou promítnout do každodenní sociální aktivity a práce. Takové postižení vyvolává deprese, stud, nedostatek sebeúcty a úzkost. Nemocní s lupénkou udávají, že pociťují hněv nebo bezmoc a přiznávají častější úvahy o sebevraždě než jiní pacienti.

Lupénkáři se cítí, nebo jsou, vyloučeni kvůli svému postižení ze společnosti a trpí diskriminací. Lupénka může mít negativní dopad na vztahy doma, ve škole či v práci, sexuální vztahy, a může tak snižovat kvalitu života a způsobovat tlak na psychiku. Navíc náklady na léčbu a omezené pracovní příležitosti mohou představovat významnou socioekonomickou zátěž. Přitom příčinou sociálního vyloučení není samotná lupénka, nýbrž převážně reakce společnosti na ni. To však lze změnit.

„Nemocní s lupénkou by měli být při řešení své nemoci aktivní, ptát se svého lékaře na všechny dostupné možnosti léčby, případně se objednat do některého z 18 center specializované léčby," uvádí MUDr. Spyridon Gkalpakiotis, Ph.D., MBA, primář Dermatovenerologické kliniky 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady v Praze.

*redakce*

# 6 kuchyňských rad proti lupénce

Na pokožce se vždy projeví vnitřní stav organizmu. **U lupénky to platí dvojnásob. Nezapomínejte proto na vliv potravin** a pro zlepšení stavu onemocnění využívejte i výrobky, které máte běžně doma a které na lupénku doporučovaly už naše prababičky.

**Pokud člověk nekonzumuje dostatečné množství esenciálních mastných kyselin, bude jeho kůže šupinatá a svědivá a mohou se objevit i infekce. Zpomaluje se rovněž hojení ran a růst nové tkáně.**

Mnoho lidí se tukům snaží ve svém jídelníčku co nejvíce vyhýbat. Přitom je známo, že mnoho přírodních tuků a olejů pomáhá udržet kůži vláčnou, důležité jsou hlavně omega-3 mastné kyseliny.

1. ***Zkuste dát také šanci kokosovému oleji.*** *Při pokojové teplotě je pevný a hodí se jako mazání na postižená místa. Působí však i vnitřně, při konzumaci. Můžete si zkusit dát jednu polévkovou lžíci kokosového oleje do ranní kávy místo mléka (opravdu chutná dobře!) anebo jej používat při vaření, smažení a pečení místo jiných olejů a tuků.*

2. ***Také olivový olej funguje jak uvnitř těla prostřednictvím stravy, tak i jako místní ošetření.*** *Doporučuje se ohřát v dlani pár kapek virgin olivového oleje a zlehka potírat postižená místa. Výborným prostředkem pro promaštění je také čisté vepřové sádlo.*

3. ***Ocet zažívá své znovuzrození jako spolehlivý čistič všeho možného a působí i jako ekologická dezinfekce.*** *Hodí se však i při lupénce a různých ekzémech, a to vnitřně i zevně. V různých podobách (vinný, jablečný nebo běžný kvasný) a ochucený bylinkami ho využijte jako zálivku na salát nebo do dresinků. Při mírných formách se osvědčuje jako sprej, který vytvoříte smícháním jednoho dílu octa se třemi díly vody v lahvičce s rozprašovačem. Někdy se osvědčuje i hodně slaný roztok.*

4. ***Na bikarbonát nebo sodu léta přísahají lidé trpící pálením žáhy.*** *Pokud však tento prášek přidáte do vody na koupání, zbavíte se alespoň zčásti nepříjemného svědění.*

5. ***Nekořeňte*** *skořicí, muškátem, chilli, anýzem a pepřem.*

6. ***V pitném režimu vynechte*** *minerálky, kávu s vysokým obsahem kofeinu, kakao a odpusťte si také aromatické čaje.*

redakce

Lupénka
pod rouškou
MASTIT A PROMAZÁVAT

*Současná pandemie koronaviru zřejmě představuje* ***největší nebezpečí*** *pro lidi s chronickými onemocněními. K nim se řadí také lupénka, mezi jejíž projevy patří i obezita – další z rizikových faktorů při nemoci* ***COVID – 19****.*

**Vznik lupénky neboli psoriázy je podmíněný imunitním zánětem v těle, který se z kůže může přenést do všech orgánů těla. V tom je lupénka zákeřná, a proto je potřeba ji včas podchytit a léčit – správnou terapii doporučí lékař. Prevencí proti rozvinutí onemocnění je pak především nekouřit, nebýt obézní, nezatěžovat zbytečně játra. Základním opatřením je pravidelné promazávání suché kůže.**

Na tipy, jak by se měl v současné době chovat a postupovat pacient s lupénkou, jsme se zeptali docentky MUDr. Moniky Arenbergerové, Ph.D., kožní lékařky z Dematovenerologické kliniky 3. Lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

*Doc. MUDr. Monika Arenbergerová, Ph.D.*

### 1. KŮŽE PSORIATIKŮ JE EXTRÉMNĚ CITLIVÁ. MÁTE NĚJAKÝ TIP, JAK OMEZIT VLIV DEZINFEKCE, KTERÁ BY MOHLA ZHORŠIT PRŮBĚH CHOROBY?

**Dezinfekce je náročná pro každý typ kůže.** Obsahuje většinou vyšší koncentraci alkoholu a ten pokožku vysušuje. Doporučuji kůži po použití dezinfekce ošetřit mastnějším krémem. Mytí teplou vodou s hydratačním mýdlem má stejný čistící efekt a je pro pokožku méně náročné než použití dezinfekce.

### 2. JE VŮBEC DEZINFEKCE NUTNÁ? NENÍ LEPŠÍ – I S OHLEDEM NA VLASTNOSTI KORONAVIRU – POUŽÍVAT JEN MÝDLO? A JAKÉ JE PRO KŮŽI S LUPÉNKOU NEJŠETRNĚJŠÍ?

**Mýdla by měla být šetrná, neměla by měnit pH.** Osobně mám ráda ta mýdla, která obsahují přírodní oleje, která myjí a zároveň zvláčňují. Není třeba již použít hydratační krémy.

### 3. JAK NA NEMOCNÉ S PSORIÁZOU MŮŽE PŮSOBIT TRÁVENÍ VĚTŠINY ČASU DOMA, BEZ SOCIÁLNÍCH KONTAKTŮ? LZE SE VYHNOUT NÁSLEDKŮM?

**Sociální kontakty dnes nahradily sociální sítě.** Počítač a mobil už dnes není jen zábava, ale součást naší práce i společenského života. Nová média ale nikdy nemohou nahradit kontakt s příbuznými, kolegy, kamarády. Covidová doba na každém z nás jistě zanechá následky. Já osobně už si posezení s „kámoškou“ venku na kávě budu nesmírně vážit a věřím, že mi jen tak nezevšední.

### 4. CO BYSTE DOPORUČILA PROTI STRESU, KTERÝ JE ROVNĚŽ VELKÝM SPOUŠTĚČEM VZPLANUTÍ NEMOCI?

**Doporučuji relaxační techniky, cvičení jógy, pilates, meditační hudbu.** Jsou to maličkosti, které mají ale neuvěřitelně silný vliv na naši psychiku. Určitě nedoporučuji u psoriázy alkohol jako tlumič stresu.

### 5. VYPADÁ TO, ŽE LETOS NEDOJDE NA „MOŘSKOU KÚRU“, KTERÁ LUPÉNKÁŘŮM VE VĚTŠINĚ PŘÍPADŮ VELMI PROSPÍVÁ. CO S TÍM? NEDOPORUČILA BYSTE ZA TAKTO VÝJIMEČNÝCH OKOLNOSTÍ PŘECE JEN SOLÁRIUM?

**Solárium přímo ne, ale metodu TOMESA, která kombinuje koupel v Mrtvém moři se sluníčkem, ano.** Dá se absolvovat v mnoho zařízeních, státních i soukromých, a je regulovaná stran UV záření a přitom velice účinná.

*PhDr. Zuzana Selementová*

MYTÍ TEPLOU VODOU S HYDRATAČNÍM MÝDLEM MÁ STEJNÝ ČISTÍCÍ EFEKT A JE PRO POKOŽKU MÉNĚ NÁROČNÉ NEŽ POUŽITÍ DEZINFEKCE

# S lupénkou
## se dá bojovat i „hlavou“

*Lupénka je dokonalým příkladem, jak* ***psychika souvisí s fyzickým stavem****. Stres ji může vyvolat, deprese zhoršit, pesimizmus udržet v aktivním stavu.*

**Podle tradiční čínské medicíny dokonce lupénku spouštějí negativní emoce: strach, zlost, hněv, úzkost, smutek. Zaujměte pozitivní přístup a uvidíte, jak se věci začnou měnit!**

Lupénka je většinou celoživotní onemocnění, což s sebou přirozeně nese možné obavy a úzkost. Smutek, pocity selhání, neúspěchu nebo beznaděje a ztráta radosti z příjemných věcí a vůbec ze života jsou typickými příznaky. Tyto emoce si nenechávejte pro sebe, sdílejte je s blízkými lidmi nebo alespoň s odborníky, s praktickým lékařem nebo dermatologem. Vhodným řešením může být také pomoc a podpora psychologa, na něhož se obrací i řada lidí bez nějakého onemocnění, takže rozhodně nejde o žádnou ostudu.

### ZAČAROVANÝ KRUH DEPRESE

Říká se, že nejvýznamnějším onemocněním spojeným s lupénkou je deprese. Statistikou dokázaným faktem pak je, že psoriatici jsou ohroženi rozvojem deprese až dvakrát více než ostatní. Vlastně se jedná o jakýsi začarovaný kruh. Výzkumy totiž naznačují, že biologické pochody, které psoriázu spouštějí, zřejmě mohou ovlivňovat i psychické procesy.

*Připomínejte si, že negativní vysvětlení situace **NIKDY** nesmí být trvalé, nesmí se vztahovat na situace a události příští a nesmí se ani vztahovat k vaší osobě celkově.*

Procesy, které způsobují vznik kožních lézí, podle některých studií mohou rovněž měnit chemii mozku. Buňky imunitního systému v těle vytvářejí látky zvané cytokiny. Ty přimějí kožní buňky k nekontrolovanému růstu, jehož výsledkem jsou rudá vyvýšená drsná místa se stříbrnými šupinami. Zároveň však také mění hladiny chemických látek v mozku, jež ovlivňují náladu. Cytokin zvaný TNF alfa zasahuje látky, jako je například hormon serotonin, jehož nedostatek vede právě k depresi.

## OPTIMIZMU SE DÁ NAUČIT

Deprese jako samostatné onemocnění se již dnes dá léčit úspěšně a bez vedlejších následků. Hodně ale zmůže člověk sám tím, jak přistupuje ke svým problémům a životní situaci. Naučte se být optimistou!

***Člověk jako tvor sociální potřebuje kontakt s druhými. Chce to však překonat stud, špatnou náladu či sebepodceňování a jít mezi lidi.*** *Uvidíte, že záporné reakce okolí se buď nevyskytnou vůbec, nebo nebudou zdaleka tak hrozné, jak si představujete. Pokud na vaše přímé jednání a otevřenost někdo zareaguje nevlídností či agresivitou, pak je to jeho problém (případně vizitka jeho úrovně a vzdělání), a ne váš.*

Nenechte se přemoci strachem, nepovolte si negativní pocity, neuzavírejte se do sebe. Pouhá změna reakce na událost způsobí, že budete daleko šťastnější. To, že něco říká váš vnitřní hlas, ještě neznamená, že je to pravda. „Nastavení" vaší hlavy se dá skutečně ovlivnit!

## NAUČTE „HLAVU" MYSLET SPRÁVNĚ

Být optimista totiž neznamená, že jste automaticky neustále šťastní a spokojení a vše ve svém životě považujte za dobré. Znamená to, že nepodléháte svým špatným emocím a bojujete s nimi. Jde tedy spíš o způsob uvažování, o to, co vám říká vaše hlava. I vy máte ve své moci jí nařídit, aby „mluvila" ve váš prospěch. Klidně se sami se sebou „pohádejte".

Pokud vám vnitřní hlas bude opět tvrdit, že jste ošklivý, nemožný, nikdo vás nemá rád a nic nemá cenu, okamžitě jej umlčte a vědomě si začněte připomínat pravý opak. Uvědomte si, co je ve vašem životě dobré, co vám jde, kdo vás má rád a co vás dělá šťastnými – jistě se toho najde dost a dost.

## STAV MYSLI OVLIVŇUJE IMUNITU

Pamatujte, že pesimistický mozek myslí nereálně. Připomínejte si, že negativní vysvětlení situace NIKDY nesmí být trvalé, nesmí se vztahovat na situace a události příští a nesmí se ani vztahovat k vaší osobě celkově. Jakmile se u takového přístupu k sobě samému přistihnete, okamžitě se snažte svůj vnitřní dialog změnit a nahradit. Dělejte to každý den a postupem času si na to zvyknete.

Zpočátku to možná půjde ztěžka a nebudete si věřit, ale postupným přesvědčováním a ovlivňováním se váš vnitřní pocit změní. Začnete věřit, že jeden úspěch ovlivní i další oblasti vašeho života, že každý úspěch je hlavně vaše vlastní zásluha a že tento přístup zůstane trvalý.

***Přijměte tedy nemoc takovou, jaká je, a každý den žijte svůj život – už jen proto, že jiný nedostanete – s úsměvem a velkým optimizmem.*** *Pozitivní přístup navíc prokazatelně posiluje i imunitní systém, což má už samo o sobě léčivý efekt.*

Ano, lupénku nelze vyléčit, ale léčit ano. Moderní medicína v dnešní době nabízí tolik účinných možností, že se jistě najde ta pravá i pro vás a vaše obtíže a projevy lupénky se při nejmenším zmírní.

UVĚDOMTE SI, CO JE VE VAŠEM ŽIVOTĚ DOBRÉ, CO VÁM JDE, KDO VÁS MÁ RÁD A CO VÁS DĚLÁ ŠŤASTNÝMI – JISTĚ SE TOHO NAJDE DOST A DOST

redakce

# Jak kočka *hýbe ušima?*

*Při zkoušce z anatomie člověka jste určitě obstáli. Ale jak jste na tom s vědomostmi o tělesné stavbě příslušníků zvířecí říše?* **Vyzkoušejte si v našem testu svoje znalosti z anatomie domácích mazlíčků.**

**1) JAKÁ JE KLIDOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE U PSA?**
**a)** 80–100 za minutu (podle rasy)
**b)** 60–140 za minutu (podle velikosti, u malých ras a štěňat je rychlost vyšší)
**c)** 120–180 za minut (podle věku)

**2) A JAK JE TOMU ZA NORMÁLNÍCH OKOLNOSTÍ U KOČKY?**
**a)** 120–160 za minutu
**b)** 100–120 za minutu
**c)** 60–80 za minutu

**3) JAK JE TOMU U ZVÍŘAT S KREVNÍMI SKUPINAMI?**
**a)** Psi mají 6 hlavních a asi 20 vedlejších krevních skupin, kočky tři hlavní krevní skupiny
**b)** Psi mají 8 krevních skupin a kočky 4 jako lidé
**c)** U psů bylo rozpoznáno zatím několik desítek krevních skupin podle rasy, kočky jich mají 8

**4) V JAKÉM MÍSTĚ SE ZVÍŘATŮM MĚŘÍ KREVNÍ TLAK?**
**a)** U všech savců se měří na hrudníku
**b)** Kočkám a psům se měří na krku
**c)** U psů je to většinou na přední noze, u koček nejlépe na ocasu

**5) KOLIK SVALŮ MAJÍ KOČKY NA UŠNÍM BOLTCI?**
**a)** 32, takže mohou otáčet uchem až o 180 stupňů
**b)** 10, stejně jako všichni savci
**c)** 8, stejně jako lidé

**6) JAK VNÍMÁ PSÍ OKO BARVY? VIDÍ JE VŮBEC?**
**a)** Pes vidí jen černobíle
**b)** Člověk rozeznává 3 základní barvy a miliony jejich kombinací, pes rozezná jen 2 – žlutou a modrou, červenou od zelené nerozezná
**c)** Pes rozezná víc barev a odstínů než člověk

**7) KDE MAJÍ PSI POTNÍ ŽLÁZY?**
**a)** V podpaží a v třeslech
**b)** Nikde, chladí se pouze vyplazováním a odpařováním jazyka
**c)** Na polštářcích tlapek, ale skutečně se chladí rychlým dýcháním nosem a s otevřenou tlamou

**8) DOSPĚLÝ ČLOVĚK „V PŮVODNÍM STAVU“ MÁ 32 ZUBŮ. JAK JE TOMU U PSA A KOČKY?**
**a)** Pes má 42 zubů, kočka 30
**b)** Pes má 42 zubů a kočka také
**c)** Pes má 48 zubů, kočka 32 jako člověk, ale v jiném složení

**9) Z KOLIKA ČÁSTÍ SE SKLÁDÁ KOSTRA DOSPĚLÉ KOČKY?**
**a)** 244 kostí
**b)** 200 kostí
**c)** Nedá se určit, závisí na individuální délce ocasu – tj. na počtu kaudálních obratlů

**10) A KOLIK KOSTÍ MÁ V TĚLE PES?**
**a)** 210 kostí jako člověk
**b)** 271 až 282
**c)** 260 až 270

## SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

**1. b)** 60–140 za minutu (podle velikosti, u malých ras a štěňat je rychlost vyšší)
**2. b)** 100–120 za minutu
**3. a)** Psi mají 6 hlavních a asi 20 vedlejších krevních skupin, kočky tři hlavní krevní skupiny
**4. c)** U psů je to většinou na přední noze, u koček nejlépe na ocasu
**5. a)** 32, takže mohou otáčet uchem až o 180 stupňů
**6. b)** Člověk rozeznává 3 základní barvy a miliony jejich kombinací, pes rozezná jen 2 – žlutou a modrou, červenou od zelené nerozezná
**7. c)** Na polštářcích tlapek, ale skutečně se chladí rychlým dýcháním nosem a s otevřenou tlamou
**8. a)** Pes má 42 zubů, kočka 30
**9. a)** 244 kostí
**10. b)** 271 až 282

# Léčba lupénky *rybkami?*

## RADĚJI NE, NEBO JEN DOMA

*Možná jste je viděli na cestách při dovolené, ale jsou už i v České republice.* ***Rybky Garra rufa****, které mají mimo jiné i léčit lupénku.*

**Malé kaprovité ryby se totiž živí částečkami odumřelé lidské kůže, takže se kromě svérázné pedikúry používají i na odstraňování kožních projevů psoriázy. Prvotní nadšení z „přírodní" léčby ale vystřídala skepse, především u dermatologů a hygieniků.**

### INFEKCE PŘI LUPÉNCE ŠKODÍ

**V různých studiích se totiž prokázalo,** že tyto ryby přenášejí různé záludné mykobakteriózy nebo plísně. To může být velkým rizikem pro všechny lidi s oslabenou imunitou, kam spadají i nemocní s lupénkou. Navíc každá infekce patří při lupénce k prokázaným spouštěčům potíží.

Je to koneckonců logické: rybky jsou živé, takže vodu v nádržích, kde žijí, nelze důkladně chemicky čistit – jinak by nepřežily. A dezinfikovat nejde samozřejmě ani rybky samotné. Když si představíte, kdo všechno a s jakými chorobami už před vámi v téže vodě ležel a nechal se jimi okusovat, nejspíš vás přejde chuť proceduru absolvovat, i když u některých jedinců projevy lupénky výrazně omezuje.

### ODBORNÍCI NEDOPORUČUJÍ

**Podle britské zdravotnické organizace Health Protection Agency** jsou s využíváním ryb Garra rufa spojena i velmi závažná rizika: snadno se přenáší infekce HIV a žloutenky typu B.

„Riziko přenosu infekce buď z ryb na člověka, nebo z člověka na člověka skrze vodu a ryby, případně z vody samé, nelze vyloučit. Proto nemohu takovou proceduru doporučit," upozorňuje hygienik.

### KUPTE SI RYBKY DOMŮ

**Pravda je, že hygienici dosud žádné konkrétní problémy s využitím rybek nezaznamenali.**

Přesto je dobré mít na paměti, že podle odborníků rybky stejně lupénku neléčí, jen zbaví šupinek odumřelé kůže, a tím na čas utlumí projevy tohoto onemocnění. Rakouská studie přitom potvrdila, že po ošetření rybičkami lupénka na téměř tři čtvrtě roku ustoupila a u 65 % pacientů se pak vrátila v menším rozsahu než před terapií.

Tyto výhody, ale bez výše zmíněných rizik infekce, můžete využít, pokud si koupíte vlastní rybky Garra rufa (cena je asi 100 Kč za kus) a budete je využívat pouze sami doma.

*redakce*

# S medem neuděláte chybu

*... pokud si ovšem koupíte ten opravdu kvalitní.* ***Je plný vitaminů a enzymů,*** *a patří tak k přírodním potravinám, které jsou* ***skutečně prospěšné zdraví*** *a dokážou léčit mnoho obtíží.*

**Apiterapie je tradiční lidovou přírodní metodou. Už ve starověkém Řecku byli lidé přesvědčeni o pozitivních vlastnostech medu a považovali jej za recept na dlouhověkost.** Slavná egyptská královna Kleopatra si údajně dopřávala i medové koupele pro krásnou pokožku. Po tisíce let byl med v řadě zemí jediným sladidlem a zdrojem cukru. Kromě toho má významné antibakteriální a uklidňující účinky, zlepšuje trávení a napomáhá regeneraci jaterní tkáně. Pozor si na něj musejí dát jen alergici.

## VČELY PRACUJÍ PRO NÁS!

Med ale není jediným včelím produktem, který lidem prospívá. Určitě jste slyšeli o mateří kašičce. Včely jí krmí svoji královnu, a ta se pak dožívá několikanásobně vyššího věku než její „poddané". **Důvodem je celý komplex vitaminů B, přičemž některé vitaminy této řady v ní dosahují velmi vysokých koncentrací.** Ve stopovém množství obsahuje také vitaminy C, A, E a D.

Známé jsou také účinky propolisu, přírodního antibiotika. Vzniká při stavební činnosti medonosné včely ve včelstvu. Jedná se o složitou směs řady přírodních látek od pryskyřic, silic a vosků **přes vitaminy B až k řadě antioxidantů.**

Víte ale, že se využívá také včelí jed? Obsahuje asi 40 léčebných složek a farmaceuticky upravený se užívá především při zánětech kloubů, roztroušené skleróze nebo lupénce, údajně pozitivně působí také při lymeské borrelióze. Rovněž podporuje tvorbu kolagenu a elastinu v pokožce, takže jej využívá kosmetický průmysl pro výrobu produktů proti vráskám.

## CO JE TO STRDÍ?

Na jednu včelí „vychytávku" se ale zapomíná. Je to strdí, což je údajně ono lákadlo praotce Čecha, aby jeho lid zůstal v zemi pod Řípem, a předtím ještě biblické.

Strdí ve staročeštině znamená včelí plást naplněný medem. „Víčka" z plástu s medem se dají žvýkat a přitom dezinfikují celý zažívací trakt. Podle tradiční medicíny také žvýkání strdí omezuje podráždění během alergické sezóny – kýchání, slzení očí a ucpaný nos. Má se žvýkat co nejdéle, nejméně 30 minut, a pak celé spolknout i s voskem.

*redakce*

# Dá se lupénka *léčit jídlem?*

**Geny, které spouštějí lupénku, má asi 10 % lidí**. O to zajímavější je, že onemocní jen asi třetina z nich. Zděděný předpoklad k chorobě pak ovlivní stav imunitního systému, případně jeho porucha, a vystavení vnějším vlivům, které **zafungují jako spouštěče**. Jedním z těchto faktorů může být i strava.

**Lupénku sice žádná dieta vyléčit nedokáže, ale správná skladba jídelníčku ji může ovlivnit. Začít tak můžete sebepozorováním: pokud si všimnete, že vaše kůže pravidelně nepříznivě reaguje na některé druhy potravin, raději se jim vyhněte. Často to bývá ostřejší koření.**

## ALTERNATIVNÍ PŘÍSTUP

**Příkladem vlivu jídelníčku je příběh anglické pacientky, která se o něj podělila se čtenáři deníku Daily Mail.** Hanna Sillitoeová začala trpět lupénkou v 16 letech, kdy se na ní podepsal stres ze zkoušek a rozpadu manželství rodičů i špatné stravování. Léčba nezabírala a zánětlivá ložiska jí postupně

pokryla celé tělo. Neustále proto nosila dlouhé rukávy i nohavice, obličej zakrývala silným make-upem a obávala se posměchu okolí. Sužovaly ji také bolesti a svědění, které ji nenechávaly ani v noci spát.

Tak se trápila až do svých 30 let. Tehdy se rozhodla pro alternativní řešení svých problémů a začala s protizánětlivou dietou, založenou na zásadité neboli alkalické stravě.

## ZÁKLADEM JE ZÁSADA

**Alkalická strava udržuje v organizmu na rozdíl od běžné stravy lehce zásadité prostředí.** Zásadotvorné potraviny představují zelenina, ovoce, ořechy, luštěniny a sójové výrobky. Kyselinotvorné potraviny mají hlavně živočišný původ (maso včetně průmyslově zpracovaného), ale patří sem i smažené pokrmy, tučné mléčné výrobky, pečivo z pšenice a různé sladké pochutiny a nápoje.

**Optimální poměr je 80 : 20.** Toho lze dosáhnout už doplněním jídel o zeleninové přílohy.

## ZKUSTE NOVÉ RECEPTY

Hanna Sillitoeová si založila svůj blog MyGoodnessRecipes.com. Podle něj pak vznikla i úspěšná kniha, kde najdete její nejoblíbenější recepty a zároveň i rady pro lidi se stejnými problémy. Přinášíme krátkou ochutnávku.

## POLÉVKA Z PASTINÁKU A JABLEK

**Ingredience:**
2 pastináky, 2 jablka, 1 řapíkatý celer, 1 cibule, 1 pórek, půlka sladké brambory, kus fenyklu, kousek zázvoru, stroužek česneku, rozmarýn, mořská sůl, pepř, extra panenský olivový olej

**Postup:**
V hrnci rozehřejeme olej, přidáme nakrájený celer, cibuli, pórek, česnek, zázvor a fenykl a dusíme do změknutí. Pak vložíme nakrájené pastináky, jablka, sladkou bramboru a půl litru vody. Zasypeme rozmarýnem, osolíme a opepříme. Vaříme na mírném ohni asi půl hodiny, pak rozmixujeme dohladka a podáváme.

## JAKÉ DIETY JSOU DÁLE VHODNÉ?

**Omezení tučných, sladkých a smažených jídel a jejich nahrazení ovocem a ještě lépe zeleninou** už samo o sobě prospěje při redukci váhy, která se psoriatikům obecně doporučuje. Omezte živočišné tuky a potraviny, které obsahují ztužené tuky, například oplatky. Dále je vhodná dieta srdeční s častou konzumací ryb – obsah omega-3 mastných kyselin v rybím mase pomáhá redukovat zánět a zklidnit imunitní systém. Protizánětlivá dieta opět doporučuje ryby. Červené maso je nejen tučnější, ale navíc podporuje zánět, proto dejte přednost kuřeti, krůtě, králíkovi, tedy libovému masu a drůbeži bez kůže. Prospět může i bezlepková dieta – až 25 % psoriatiků negativně reaguje na lepek. Zkuste na tři měsíce vynechat pšenici, žito, ječmen a oves, účinky vyhodnocujte až po uplynutí této zkušební lhůty. Vadit může nejen pečivo, knedlíky, těstoviny, ale i pivo nebo destiláty.

**Pozor si dejte na extrémní rady,** které doporučují třeba pravidelné klystýry či striktní omezení jídelníčku. Předem vás může například varovat už jen to, že dieta slibuje úplné vyléčení psoriázy.

## ČOKOLÁDOVÝ DORTÍK

Využijete na něj zbytky různých druhů ovoce z odšťavňovače

**Ingredience:**
350 g zbylé dřeně, 200 g mletých mandlí, 4 lžíce rýžové mouky, 3 vejce, půl prášku do pečiva, 200 g tmavé čokolády (85%), 2 lžíce kokosového oleje, 3 lžíce medu

**Postup:**
Rozmixujte zbylou dřeň s kapkou vody dohladka a přendejte do větší misky. Přidejte mleté mandle, prášek do pečiva, rýžovou mouku a vejce. Mezitím si rozehřejte čokoládu a smíchejte ji s kokosovým olejem a medem. Přidejte do směsi s dření a prošlehejte, v případě potřeby přilijte menší množství vody na řidší konzistenci.

Do pekáčku vložte pečicí papír zlehka potřený olejem. Na něj nalijte dřeňovou směs a pečte na 200 stupňů asi 30 až 40 minut. Doba pečení závisí na vlhkosti směsi. Po vychladnutí uložte do ledničky.

redakce

# Účinná léčba *lupénky*

**STŮJTE SI ZA SVÝM**

*Kdo najde na kůži červená olupující se místa, začne většinou samoléčbou,* ***a většinou neúspěšnou****.*

**Když se situace nelepší, dalším krokem je návštěva kožního lékaře, který diagnostikuje lupénku a následně předepíše správné léčebné prostředky – masti nebo krémy. Ale ani tak nemusí být vyhráno.**

Lupénka je ve skutečnosti víc než jen onemocnění kůže. Jde o chorobu autoimunitní, u níž příčina – i když ji do detailu věda vlastně nezná – spočívá v celkovém zánětlivém procesu. Proto často nestačí lék aplikovat na postižené místo.

### KDYŽ MASTI NESTAČÍ

Je třeba si uvědomit, že tato lokální léčba v podobě krémů a mastí má svoje limity. Tady jsou některé z nich.

Spotřeba těchto prostředků je vysoká stejně jako časová náročnost jejich aplikace. Každé vybočení z rutinní péče se přitom obvykle vymstí, může také docházet ke zbarvení oděvu, omezování dalších aktivit. Není úplnou výjimkou, že se projeví i některé vedlejší účinky, i když bývají minimální.

*Aktivně vyhledávejte specializovaná pracoviště a centra, která mají zkušenosti s nejmodernějšími způsoby léčby. S orientací i konkrétními kroky vám může pomoci* **Společnost psoriatiků a atopických ekzematiků** *(SPAE).*

Především však lokální léčba přináší nižší efekt, který navíc bývá pouze dočasný. U lehkých forem s ojedinělými menšími lézemi na kůži (tzv. ložisková psoriáza) je zřejmě dostatečná, ale někdy je to zkrátka málo. Pacienti proto tyto prostředky často střídají ve snaze najít takový preparát, který jim přinese vyšší komfort i užitek. Většinou se nakonec stejně musejí kombinovat s dalšími prostředky, tentokrát už celkové léčby.

## CELKOVÁ LÉČBA JE ÚČINNĚJŠÍ

**Systémová terapie většinou působí na imunitní systém a zmírňuje aktivitu onemocnění.** Podává se v tabletách, injekcích nebo infuzích. Měla by být nasazena u středně těžkých (postiženo 3–10 % tělesného povrchu) a těžkých forem (postiženo více než 10 % tělesného povrchu). Jak z jejího názvu vyplývá, ovlivňuje celé tělo a její látky se dostávají i do krevního oběhu. Bývá tedy účinnější, ale má i více vedlejších účinků, které je potřeba zvážit. Není však třeba se jich bát – kvůli zmírnění nežádoucích účinků se systémové léky často kombinují nebo střídají. Pacienti, kteří systémovou léčbu užívají, musejí také pravidelně podstupovat krevní a jaterní testy, aby se včas odhalilo případné poškození.

K systémově působícím léčivům patří methotrexát, cyklosporin, acitretin a rovněž fotoléčba, aplikovaná na celé tělo.

## NEJVĚTŠÍ EFEKT MAJÍ BIOLOGIKA

Možnosti systémové léčby se výrazně rozšířily zavedením biologických preparátů, které pacientům přinášejí dosud nejvyšší efekt. Zároveň jsou i méně toxické pro organizmus. Sem patří přípravky jako Enbrel, Humira, Remicade, Stelara, Cosentyx a biosimilární preparáty Benepali, Flixabi, Inflectra a Remsima. Je však třeba říct, že existuje určité procento nemocných, u nichž nezabere ani tato nemodernější terapie.

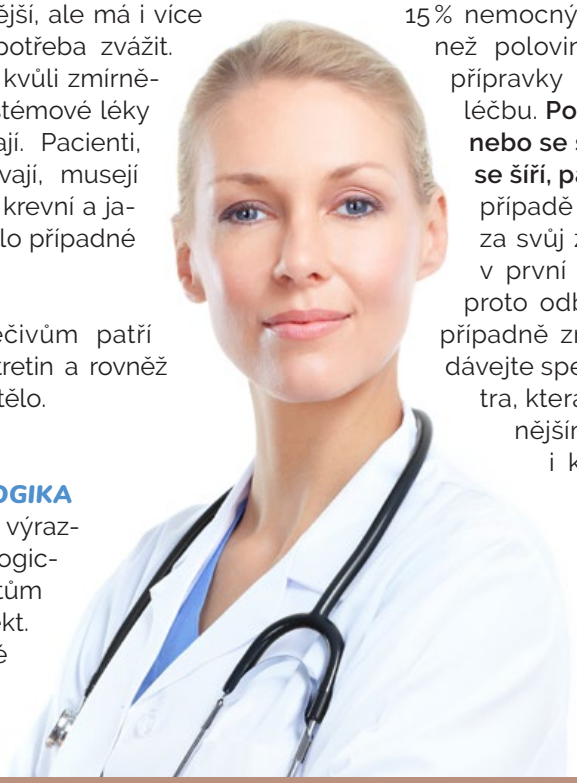
**Biologická léčba cíleně zasahuje do imunitních mechanizmů.** Použité látky mají schopnost zastavit v určitém místě sled kroků, které vedou ke spuštění reakce imunitního systému a udržování chronického zánětu. Díky nim se zánět utlumí v časné fázi a kůže se vyčistí. Navíc omezují výskyt a závažnost přidružených onemocnění, která jsou typická pro pacienty s psoriázou, jako jsou metabolický syndrom, cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, zánět kloubů, deprese, únava atd.

## NEDEJTE SE ODRADIT

I přes výrazný efekt se však pacienti systémové léčbě brání. Dostává ji v současné době pouhých 15 % nemocných. Je to dáno i tím, že více než polovina dermatologů předepisuje přípravky lokální terapie jako jedinou léčbu. **Pokud se však nedostaví úleva, nebo se stav dokonce zhoršuje a léze se šíří, pak je něco špatně.** V takovém případě je třeba si připomenout, že za svůj zdravotní stav je zodpovědný v první řadě každý sám. Nedejte se proto odbýt, zajímejte se a naléhejte, případně změňte lékaře. Aktivně vyhledávejte specializovaná pracoviště a centra, která mají zkušenosti s nejmodernějšími způsoby léčby. S orientací i konkrétními kroky vám může pomoci Společnost psoriatiků a atopických ekzematiků (SPAE).

Nerezignujte a netrapte se zbytečně. Lupénka totiž může výrazně ovlivnit to, jak žijete – čím je její forma těžší, tím víc se zhoršuje všeobecná kvalita života.

*PhDr. Zuzana Selementová*



POUŽITÉ LÁTKY MAJÍ SCHOPNOST ZASTAVIT V URČITÉM MÍSTĚ SLED KROKŮ, KTERÉ VEDOU KE SPUŠTĚNÍ REAKCE IMUNITNÍHO SYSTÉMU

# Letos bez moře

## JAK NAHRADIT VODU, SLUNCE, VZDUCH?

***Letošní rok zamíchal s mnoha jistotami,*** *na něž jsme byli zvyklí. Jednou z nich je dovolená u moře. Jako na důležitou součást léčby, z jejichž účinků mohli „žít“ dlouhé měsíce, na mořskou kúru tradičně* ***spoléhalo mnoho pacientů s lupénkou.***

**Vzhledem k nepřehledné situaci ohledně koronavirové pandemie se však většina cest k moři neuskutečnila. Lidem s psoriázou bude vliv moře a slunce chybět. Lze jej něčím nahradit?**

### MÍSTO SLUNCE TECHNIKA

„Pobyt u moře nahradit zcela nelze, přímořské klima a samotné moře si doma na zahradě nevytvoříme. Pravdou je, že v léčbě lupénky je pobyt na slunci přínosný a zlepšuje stav kůže, neplatí to ale u všech pacientů,“ upozorňuje dermatoložka MUDr. Naděžda Vojáčková z Laserového centra Anděl v Praze. Za tak mimořádných okolností se proto nabízí použít na pokožku postiženou lupénkou aspoň výjimečně solárium. „Solária obecně dermatologové nedoporučují, máme však k dispozici UV zářiče, přístroje vyzařující léčebnou část slunečního spektra, kdy takzvaná fototerapie probíhá pod dohledem lékaře,“ připomíná doktorka Vojáčková.

Solárium nepovažuje za vhodné ani doc. MUDr. Monika Arenbergerová, Ph.D., kožní lékařka z Dematovenerologické kliniky 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady v Praze. „Solárium přímo nedoporučuji, ale metoda TOMESA, která kombinuje koupel v Mrtvém moři se sluníčkem, ano. Dá se absolvovat v mnoha zařízeních – státních i soukromých – a je regulovaná stran UV záření, a přitom velice účinná,“ dodává konkrétní radu.

### KÚRA OD MRTVÉHO MOŘE I DOMA

Mezi moři má výlučné postavení Mrtvé moře, kde na pokožku poznamenanou lupénkou působí najednou hned tři vlivy: sůl, slunce a tamní léčivé bahno.

Některé z výhod působení Mrtvého moře lze využít i doma. Produkty se solí z Mrtvého moře jsou přírodní nebo obsahují jen minimální množství konzervačních

*Když po pobytu ve vodě s chlorem kůže rudne a pálí, **určitě jej doporučit nelze**. Rozhodně byste také neměli chodit do bazénu, pokud je lupénka v akutní fázi.*

látek. U pacientů s mírnější formou lupénky většinou přinesou výraznou úlevu. Dopřát si tak můžete pravidelné koupele se solí z Mrtvého moře, speciální šampony na vlasy, ale i obklady z proslulého bahna. Vybírejte však dobře, aby výrobky opravdu obsahovaly účinné látky právě odtud. Speciální terapii s látkami z této oblasti nabízejí také některé lázně. Jde o koupele či zábaly se solí nebo bahnem.

## JE LIBO JESKYNI?

Velmi užitečný bývá také pobyt v solných jeskyních, kde na pokožku působí podobné částečky soli ve vzduchu. Aby se vliv podobal účinkům Mrtvého moře, je důležitá i vysoká vlhkost. Solná jeskyně zároveň nabízí podmínky pro relaxaci a zklidnění psychiky, což při lupénce hraje významnou roli.

## KDYŽ CHCETE PLAVAT

Pobyt u moře prospívá nejen vlivem vody, slunce a vzduchu. Bývá také příležitostí k intenzivnějšímu plavání. Tento nejzdravější pohyb – aktivita je důležitá pro všechny, nejen pro nemocné s lupénkou – je prospěšný zejména pro ty, kdo zároveň trpí artritidou.

**Tady je náhrada za moře ještě složitější. Tolerance chlorované vody v bazénech je individuální.** Chlor totiž značně dehydratuje, což někomu vadí a jinému neubližuje. Jak říkají odborníci, každý má zkrátka „tu svoji lupénku". Když po pobytu ve vodě s chlorem kůže rudne a pálí, určitě jej doporučit nelze. Rozhodně byste také neměli chodit do bazénu, pokud je lupénka v akutní fázi.

Zároveň je třeba brát i ohledy na epidemiologická hlediska, bazény s výpary, vzdušnou vlhkostí a přítomností mnoha lidí mohou být vysoce rizikové.

## POZOR NA CHLOR

Faktem je, že účinky chlorované vody dost často škodí i těm, kdo mají kůži sice zdravou, ale třeba jen citlivou. Natož právě lupénkářům. Potíže spojené s tímto kožním onemocněním někomu zhoršuje už jen delší pobyt v teplé vodě, nebo dokonce horká sprcha. To však musí vysledovat každý sám u sebe, obecně se to říct nedá.

V koncentraci používané k dezinfekci vody v bazénech sám chlor většinou žádné reakce nevyvolává. Problémy způsobují chloraminy, které vznikají reakcí chloru s organickými nečistotami obsahujícími dusík. Těm se však při pobytu mnoha lidí ve vodě vyhnout nelze. A právě tyto sloučeniny mohou kůži výrazně škodit.

## OPATRNOSTI NENÍ NIKDY DOST

Než půjdete do bazénu, natřete si proto postižená místa lehkým filmem přírodního tělového oleje kvůli zvýšení bariérové funkce kůže. Hned po koupání se důkladně osprchujte vlažnou čistou vodou. Ručníkem se sušte jemně, žádné důkladné tření, spíš jen opatrné přikládání. Bezprostředně po osušení dodejte pokožce potřebnou hydrataci v podobě mléka či krému a co nejdřív aplikujte i osvědčené prostředky na důkladné promazávání.

## HLEDEJTE SLANOU VODU

Dobrou volbou pro plavání lidí s lupénkou mohou být bazény se slanou vodou, i když vždy nemá totožné složení jako „pravá" mořská. V naší republice jich je už dost, takže je z čeho vybírat. Jistě některý z nich bude dostupný i pro vás.

### BAZÉNY SE SLANOU VODOU

- **Plavecký bazén se slanou vodou Havlíčkův Brod**
- **Bazén Hloubětín** – jediný bazén s mořskou vodou v Praze
- **Anahita Klub Klánovice** – bazén se slanou vodou v Praze 9
- **Krytý plavecký bazén Ústí nad Orlicí**
- **Relax v Imperial Hotelu Ostrava**
- **Wellness centrum Hotel Centrál v Klatovech**
- **Hotel Petr Bezruč** – koupání v Beskydech jako u moře
- **Hotel Bystré** poblíž města Polička
- **Bazén se slanou vodou ve Fitness centru Brno**
- **Městské lázně v Novém Městě na Moravě**
- **Bazén s mořskou solí v AutoClub Hotelu Morávka v Beskydech**
- **Termální bazény Wellness Horal ve Velkých Karlovicích**

*PhDr. Zuzana Selementová*

# NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,

**Opět přinášíme vaši oblíbenou osmisměrku! Stejně jako v minulých číslech i nyní vylosujeme 3 šťastlivce, kteří obdrží krásnou cenu. A o co že budeme soutěžit tentokrát? O luxusní kosmetiku Swisso Logical.**

***ECHINACEA – OBYČEJNÁ KVĚTINA S NEOBYČEJNÝMI VLASTNOSTMI***

*Švýcarská kosmetická péče Swisso Logical je založena na výtažcích z čerstvé echinacey, která podporuje přirozený obranný mechanizmus pokožky, napomáhá zachovávat její rovnováhu, chrání kolagen před volnými radikály, regeneruje a zklidňuje podrážděnou a suchou pokožku a zpomaluje proces stárnutí. Je vědecky dokázáno, že echinacea bojuje proti infekcím a podporuje imunitní systém organizmu. Má tedy blahodárný účinek na naši pokožku.*

*Výrobky Zepter jsou hypoalergenní, bez parabenů a neparfémované.*
*Buďte krásná a zdravá s kosmetikou SWISSO LOGICAL* ***www.beautyclub.cz***
***Výrobek:*** *PNK-420 ochranná a zklidňující emulze na ruce i tělo s výtažkem z echinacey*

Vyluštěnou tajenku a svoje kontaktní údaje včetně poštovní adresy nám pošlete **do 15.12.2020** na e-mailovou adresu **info@zivotslupenkou.cz**. Vylosovaní luštitelé budou kontaktováni e-mailem.

Přejeme hodně zábavy při luštění a štěstí, abyste byli mezi výherci!

*Vaše redakce*

**BOLET,**
**CIGARETA,**
**CIHLA,**
**ČAS,**
**DATABÁZE,**
**DEN,**
**DESKA,**
**ERB,**
**HLAS,**
**CHLAP,**
**CHLÉB,**
**JARO,**
**JEDINEČNÝ,**
**JIP,**
**KABEL,**
**KNIHOVNA,**
**KOS,**
**LES,**
**LETOS,**
**LOSY,**
**MASO,**
**MEDIA,**
**MINUTA,**
**NADĚJE,**
**NOS,**
**OBĚD,**
**OBLEK,**
**ODHAD,**
**ODPOLEDNE,**
**ODRAZ,**
**PES,**
**PLAT,**
**POHŘEB,**
**POLE,**
**POT,**
**POŽÁRNÍ,**
**PROJÍT,**
**PRUT,**
**PUNČ,**
**PŮST,**
**REAGOVAT,**
**ROD,**
**SEZÓNA,**
**STEAK,**
**STRANA,**
**STUPEŇ,**
**ŠOK,**
**ŠUM,**
**VÁŠEŇ,**
**VEŘEJNOST,**
**ZELENÁ**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | I | D | E | M | Ň | J | K | D | O | B | E | Ř | H | O | P |
| C | Á | D | E | N | C | E | E | J | Ě | D | A | N | S | E | L |
| I | N | Í | R | O | H | S | P | D | J | S | C | H | L | É | B |
| G | E | N | B | D | L | O | O | U | I | I | O | J | S | E | E |
| A | L | R | D | R | A | T | B | R | T | N | P | K | T | M | N |
| R | E | Á | E | A | P | E | Z | H | A | S | E | C | R | A | D |
| E | Z | Ž | P | Z | H | L | Ř | L | L | J | I | Č | A | S | E |
| T | Á | O | Á | T | E | D | O | A | P | H | L | T | N | O | L |
| A | B | P | K | E | L | B | O | S | L | E | T | N | A | Ý | O |
| T | A | V | O | G | A | E | R | A | Y | L | R | O | D | Č | P |
| Í | T | T | S | O | N | J | E | Ř | E | V | E | O | P | N | D |
| J | A | A | N | Ó | Z | E | S | T | E | L | O | B | Ž | U | O |
| O | D | I | A | T | U | N | I | M | J | E | J | Ě | A | P | T |
| R | M | U | Š | S | T | E | A | K | E | N | N | D | O | K | U |
| P | E | S | A | K | N | I | H | O | V | N | A | L | P | Ů | R |
| A | K | S | E | D | L | V | Á | Š | E | Ň | E | T | S | Ů | P |

**3x**

**TAJENKA**

☐☐☐ ☐☐ ☐☐☐ ☐☐☐ ☐☐☐ ☐☐,

☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐ ☐☐☐☐

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**

**Kde? Reprezentační prodejna Spálená 55, Praha 1,**
**Tel.: 221 990 804**
**www.beautyclub.cz**

Společně
životem
s lupénkou
www.zivotslupenkou.cz
• Zajímavé články
• Vaše příběhy
• Diskusní fórum
• Centra pomoci
• Online časopis
Podělte se
s námi na webu
o Váš příběh
a inspirujte tak
ostatní!
ŽIVOT
s LUPÉNKOU