

## Přednáška Mgr. Zuzany Němčíkové - Jak potěšit mysl i tělo

Přednáška Mgr. Zuzany Němčíkové s názvem "Jak potěšit mysl i tělo onkologického pacienta" byla velmi podnětná pro naši psychiku, která není u některých z nás v dobrém stavu, i když si to mnohé nepřipouštíme. Přednášející nám dala cenné rady, jak se vyrovnat se situací, do které jsme se ne vlastní vinou dostaly. Paní magistra má stejnou onkologickou diagnózu jako naše členky, takže ví o čem mluví, sama musela bojovat s touto nemocí, u níž je psychická pohoda důležitým faktorem uzdravení.

Některé důležité body přednášky byly:

1. "Smetáková terapie": zní zábavně, ale je opravdu důležité narovnat si páteř a celé tělo, zvláště ráno. Použijeme smeták nebo hůl, rukama držíme konce, dáme za hlavu a posunujeme na záda, která tímto narovnáme, čímž se nám vylepší i psychika.
2. Důležité jsou tři body, které vedou k životní pohodě. Při představě rovnoramenného trojúhelníku jsou jejími vrcholy psychika, fyzično a chemično. Pokud jsou tyto aspekty kladně naplněny, projeví se to nejen v naší psychice, ale i v trávení, což je neméně důležitý faktor.
3. Ovlivnit naši mysl můžeme správným dýcháním, pohybovou aktivitou, uměním relaxovat a správným přístupem ke své osobě (mít se ráda).
4. Doporučená strava je všeobecně známá, novým prvkem zdravé stravy je SLZOVKA OBECNÁ (podobná kroupám), kterou bychom měly po uvaření jíst v množství dvou lžic denně. Nevhodné jsou pro naši diagnózu tavené sýry!
5. Přirozeným stavem života je štěstí (múška jenom zlatá).
6. Přednášející nám doporučila, abychom si psaly "knihu úspěchů", která obsahuje alespoň tři věci, které se nám podařily ten určitý den.

7. Závěrem jsme dostaly radu kde si obstarat EURO klíče, které jsou určeny nejen pro vlastníky průkazu ZTP, ale i pro onkologické pacienty. Adresa: Národní rada osob se zdravotním postižením ČR (sídli v budově Pražské teplárenské) Partyzánská 1/7, Praha 7 - Holešovice, pí. Jana Viktorová, distributorka EURO klíčů pro Prahu a Středočeský kraj, tel. 730 663 458, e-mail: j.viktorova@nrzp.cz.  
Přednáška nás donutila přemýšlet nad naším životním stylem a pokud to půjde, snažit se o zlepšení. Děkujeme paní magistře Zuzce Němčíkové.

J. Ducková