



ALEN SDRUŽENÍ ŽEN PRAHA

IČO 47 61 01 91

SÍDLLO: 128 00 PRAHA 2 – VYŠEHRAD, VRATISLAVOVA 156/22

<http://alen.tym.cz/>

Bankovní spojení: ČS Praha 1, účet č. 19 40 57 43 59/0800

Motto:

Každý život má svůj

Mys dobré naděje

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

Evidenční číslo MK ČR: E 13608



DUBEN 2011

JSME NEJLEPŠÍMI ODBORNÍKY NA ŽIVOT PO NEMOCI!!

V každé situaci se můžeme rozhodnout. Toto rozhodnutí může změnit celý náš život a v tom je naše šance! Život je to, co se nám přihodí v momentě, když jsme si plánovali něco úplně jiného. Kdo má srdce otevřené pro krásu, ten ji nachází všude.

Nepřijatelní hrají pro ALEN

Pondělí 18. dubna 2011 18.00 hodin v klubu PODSKLEPENO
Dům dětí a mládeže Praha 8 - Karlín, Karlínské nám. 7

Program :

- 17.30 h příchod účastníků
18.00 h úvodní slovo + přednáška PhDr. Jeronýma Klimeše + beseda
19.00 h přestávka - občerstvení - káva, čaj, minerálky, sladké a slané pečivo
19.30 h představení Arnošt Goldflam „Dámská šatna“
hraje o. s. Nepřijatelní, režie Jan Vejnar

Konec cca ve 21.00 hodin

Vstupné dobrovolné

PRAVIDELNÉ AKCE V ROCE 2011

Členské schůzky: setkání s informacemi, přednáškami a zajímavostmi při kafičku, čaji a dobrotách, které si přinesete a dáte ochutnat – jednou měsíčně, vždy druhé úterý v měsíci
v Ústavu sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 - v 16.00 h:



Schůzky:

12. dubna MUDr. František Rubeš „Péče o seniorský chrup“

10. května **Příprava Českého dne proti rakovině - poslední možnost koupit si kytičku**
Výtvarná dílna – ruční práce – podrobnosti se dozvíte na dubnové schůzce

14. června „Mikuláš v létě?“ Snažily jsme se, ale nechce přijít, prý nemá dárky a bez sněhové pokrývky to není ono. A tak jsme se rozhodly, že se bez Mikuláše obejdeme a uděláme si radost samy. Představíme se trochu jinak – vesele a květinově.

„Babička jako kytička“ – to je naše téma!

Máte kytičky na zahrádce? Nebo máte raději umělé, které nezvadnou? Přineste je, ozdobte jimi sebe i sál, přineste je dětem, které nám přijdou zazpívat, potěšte s nimi někoho, koho máte rády. A když si k tomu upečeme sladkou odměnu, určitě nám bude dobře, budeme mít čas si povídat a nebudeme se trápit dobře míněnými radami moudrých a informacemi o nemocech – na ty pro tentokrát zapomeneme.

xx

Výbor rady sdružení:

Od nového roku 2011 se schůze výboru ALEN konají v Malé zasedací místnosti University Karlovy - Ústav jazykové a odborné přípravy Praha 2 - Vyšehrad, Vratislavova 10 - v přízemí proti vřátnici.

Díky Blance Myškové a vstřícnosti University se výbor schází v útulném sálku s kuchyňkou a příslušenstvím. Přijďte se podívat - **jako vždy v úterý od 16 - 18 hod** ⇒ 31. 5., 6. 9., 4. 10., 1. 11., 6. 12.

xx

Cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce - každé pondělí vždy půl hodiny, a to od 16.00 a od 16.30 h.

Cena pro členku je 30,- Kč za půl hodiny cvičení pod vedením rehabilitační sestry. Kdo má zájem chodit, musí se objednat u MUDr. Rosenové nebo MUDr. Dvořákové na lékařskou prohlídku. Termín a čas prohlídky si domluvte s Martou Kubešovou, stejně tak i termín na cvičení. Telefon na Martu 233 322 144, mobil 608 139 453.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



Cvičení v tělocvičně Tyršova domu v Praze 1, Újezd 450/40 - každý pátek od 15 do 16 h v tělocvičně č. 3 pod vedením Terezy Kinštové, studentky FTVS. K dispozici jsou karimatky (nemusíte si je kupovat), overbally i gumové pásy Terabandy; přijďte si zacvičit ☺. Cena pro členku je 15,- Kč za hodinu.




Plavání v bazénu Tyršova domu **každý pátek od 16 do 17 h**. Přijďte si procvičit správné plavání s PaedDr. Irenou Čechovskou z Katedry plavec. sportů FTVS. Cena pro členku je 30,- Kč za hod.

⇒⇒⇒ **Hodina v bazénu 15. dubna odpadá (plavou sokolové).** Tělocvik se koná jako vždy od 15 hodin.

Cvičení a plavání se koná za finanční podpory z grantu Městské části Praha 4 pro oblast zdravotnictví

Vycházky nejen za zdravím

Sobotní vycházky a výšlapy

- 16. dubna** **Mladá Boleslav - po Jizeře za pár minut**
s kamarádkou Janou Peškovou (pamatujete si ji z rekondice ve Františkových Lázních?)
sraz: v 9 h na nádraží Vršovice, odjezd vlaku 9.16 h (9.25 z hlavního nádraží, 9.33 z Vysočan),
v Mladé Boleslavi jsme v 10.35. Prohlídka města, Staroměstské náměstí, soubor soch, oběd
v restauraci – návrat z Městského nádraží Ml. Boleslav – v Praze kolem 18. hodiny
- 8. května** **Rozkvetlé Průhonice – v květnu jsou nejhezčí**
NEDELE **sraz: v 9 h metro Opatov**, odjezd autobusem 363 v 9.15 h
- 15. května**  **Jarní zájezd do severních Čech**
NEDELE **odjezd v 7.00 h – metro C Kobylisy** (proti Katastrálnímu úřadu).
Trasa – Ústěk, Zubrnice, Velké Březno, Chlumeč, Stadice a možná překvapení.
Přihlášky u Blanky Šímové – cena 250,- Kč, hosté 300,- Kč
Cukrárna bude; řízky s sebou. Návrat cca v 19 – 20 h.
- 21. května** **Zámek Jablonná nad Vltavou**
odjezd v 7.05 h busem č. 390 od Smíchovského vlakového nádraží, vystupujeme na konečné
zastávce v Jablonné. Alenky tam budou na víkendovém pobytu s Benkonkami; pojděte s nimi na
procházku 2,5 km do bazénu na Měříně (**plavky s sebou**), odměnou bude výborný oběd a kafíčko
(možná i s moučnickem) na základně v Jablonné a prohlídka nově zrekonstruovaného zámku a
parku. Návrat do Prahy buď v 16 nebo 20 h – podle počasí a odpolední vycházky;
závazné přihlášky (kvůli počtu obědů) na schůzce v květnu u Daniely.
- 18. června** **Z Davle do Čisovic**
- vlakem do Davle, trasa cca 8 - 10 km po zelené podle Bojovského potoka do Čisovic
sraz: 8.20 h nádraží Vršovice, odjezd vlaku 8.40 h (hlavní nádraží 8.35, Zbraslav 9.02), zpátky
vlakem z Čisovic – v Praze jsme v 17.49 h
- 16. července** **Česká poušť** - průvodce Helenka
sraz 8,50 h Masarykovo nádraží – odjezd vlaku 9.10 směr Kolín, přestupujeme v Poříčanech na
vlak směr Nymburk, vystupujeme ve stanici Hořátek; zpět vlakem do 18 h.

Plán rekondičních pobytů

Informace k organizaci rekondičních pobytů

- ❖ formulář **přihlášky** a všechny informace obdržíte včas **na členských schůzkách**
- ❖ **placení pobytů** pouze **ve stanovený den** na členské schůzce
- ❖ **současně** s platbou odevzdáte vyplněnou **přihlášku** potvrzenou **onkologem**
- ❖ platit můžete také na **účet sdružení u České spořitelny - 1940574359 / 0800** – variabilní symbol: **vaše**
datum narození
- ❖ v tom případě pošlete **přihlášku poštou** - obojí **do stanoveného dne placení**
- ❖ v případě **nedodržení** termínu nebudete zapsány do seznamu přihlášených, pouze jako náhradnice
- ❖ při **odhlášení** z rekondičního pobytu bez závažného důvodu platíte stanovený **stornoplatek**
- ❖ **odborný program** rekondic (rehabilitace a přednášky) je **závazný** - omluvení z procedury pouze ze zdravotních důvodů.



☺ **Lázně Luhačovice, pension Riviera – 26. dubna – 6. května** **cena 3 900,- Kč**
 polopenze – koupele – masáže – cvičení v bazénu – plavání – turistika – výlet – přednášky – společenské akce
 vedoucí Jindra Mařincová
 - odjezd **5.17 h** (expres Mojmir) Praha hl. nádraží (z Libně 5.24), příjezd do Luhačovic 9.40 h
6.48 h (rychlík Galán) Praha hl. nádraží (z Libně 6.55), příjezd 11.40 h
 odvoz kufrů z nádraží do pensionu bude zajištěn

☺ **Jablonná s Benkonem – 20. – 23. května** **cena 1 000,- Kč**
 plná penze – plavání – turistika – výlet – přednáška – návštěva zámku – taneční večer – táborák
 - **platit na schůzce 12. dubna**; vedoucí Benkon a Daniela Kelišová
 - **odjezd busem 390 v 13.35 h** – zastávka před vlakovým nádražím Praha Smíchov

☺ **Konstantinovy Lázně, pension Palacký nebo Purkyně – 6. – 9. června** **cena 1 600,- Kč**
 polopenze – masáž nebo koupel – plavání – turistika – společenské akce
 – **platit 10. května**, vedoucí Věra Uhrová
 - odjezd **6.10 h** Praha hl. nádraží, příjezd do Konstantinových Lázní 9.48 h
10.10 h Praha hl. nádraží, příjezd 13.44 h



☺ **Karlovy Vary, léčebna Mánes – POZOR - ZMĚNA TERMÍNU 2. – 16. ZÁŘÍ** **cena 4 500,- Kč**
 polopenze – masáže – koupele – plavání – cvičení – edukace – turistika – výlet – společenské akce
 - **přihlášky na schůzce v dubnu – platit 10. května**; vedoucí Stáňa Šeredová

☺ **Lázně Poděbrady, hotel Junior – 24. září – 1. října** **cena 2 900,- Kč**
 plná penze – lázeňské procedury – plavání – turistika – výlet – přednáška – společenské akce
 - **přihlášky na schůzce v květnu – platit 14. června**

? Co bylo ?

Na schůzkách

Únor - valná hromada

Každoroční valná hromada sdružení ALEN se letos konala **8. února**. Kromě pravidelných zpráv o činnosti, o členské základně sdružení, o revizi hospodaření a inventarizaci za rok 2010, které přítomné členky schválily, také členská schůze vyslechla a odsouhlasila plán činnosti a rozpočet na rok 2011 a výši členských příspěvků.



Důležitým bodem programu byly volby členek výboru sdružení a volby do revizní komise na volební období 2011 - 2013. Z navržených 8 kandidátek do rady a 3 kandidátek do revizní komise valná hromada zvolila výbor v počtu 7 členek (Ivana Antošíková, Ludmila Hamanová, Daniela Kelišová, Soňa Mikešová, Bedřiška Šamšová, Blanka Šimová, Věra Uhrová) a 2 členky do revizní komise (Eva Boháčková a Jaroslava Štefková). Vzhledem ke změnám, které nastaly v době mezi volbami a vydáním tohoto čísla zpravodaje, uveřejníme podrobné informace o rozdělení

funkcí a náplni práce jednotlivých členek rady v příštím čísle až po doplňujících volbách.

xx

Březen

Přednáška na schůzce – Lída Hamanová

Harmonická péče o své zdraví

O zdravém životním stylu každá z nás určitě slyšela mnohokrát. Neustále na nás útočí reklamy o tom, co bychom měli především jíst a co by naše lednička neměla nikdy obsahovat. Někteří odborníci (lékaři, ekonomo-

vě) se shodují v tom, že se populace v západním civilizovaném světě stala figurkami na šachovnici potravinářského a farmaceutického průmyslu. Během našeho života se strachujeme o ekonomickou situaci našich blízkých, avšak naučit se, jak ovládat svůj jídelníček a své zdraví, je naléhavější potřeba. Potravinářský průmysl nám předkládá stále nové výrobky, potraviny chemicky zpracované. Čteme etikety u zboží, které kupujeme? Utrácíme v rychlých občerstveních? Kde snídáme? Co obědváme? Jestli jíme něco, co nám způsobí nemoci, které se projeví za 10-15 let, nikoho nezajímá. Jak tvrdí např. úspěšný ekonom prof. Zone Pilzer, stali jsme se součástí spiknutí potravinářského a farmaceutického průmyslu, a ani jednomu nejde o naše zdraví, ani jeden není za naše zdraví zodpovědný. Medicína dělá stále obrovské pokroky, ale jak si vysvětlit, že jsme jako národ stále více nemocní? Čím jsme se zasloužili o to, že je naše republika 1. na světě ve výskytu rakoviny tlustého střeva? Zvláště, když si můžeme pomoci nepřeborným množstvím doplňků stravy? Některé jsou synteticky vyrobené v laboratořích, jiné jsou získané z přírodních zdrojů. Většina lékařů mezi nimi rozdíl nedělá, stejně tak jako naše legislativa, ale rozdíly jsou značné – jak v ceně, tak hlavně v účincích. Stačí použít zdravý selský rozum – bude účinnější vitamín E vyrobený z terpentýnu nebo tentýž vitamín E získaný ze sóji? Chemická molekula je přitom v obou případech stejná. Jenže naše tělo je nastaveno tak, aby si bralo veškeré potřebné živiny z potravy, z toho, co nám připravila jako zdroj obživy příroda.

Záleží jenom na nás, jakou cestu si vybereme. Cestu zdravého životního stylu? To je ovšem cesta na celý život. Pokud užíváme nějaké doplňky 2-3 měsíce, za 10 let o tom naše tělo nic neví. Pokud ovšem dostává dávky stálé, ví o tom velice dobře. Důležitý je pevný základ a pravidelnost, pak nám tělo za 10-20 let poděkuje. Jenže – většinou lépe pečujeme o své auto než o své zdraví. Ale pokud budeme zodpovědně přistupovat ke svému zdraví, prevenci nezanedbávat, výsledek se jistě dostaví. Co je pro nás důležitější, bezporuchové auto nebo bezporuchové zdraví? Mnohdy si více vážíme i svého vzdělání než svého zdraví. Bude to zřejmě tím, že své zdraví dostaneme do kolébky zadarmo, nemusíme se o něj nijak přičinit. To o našem vzdělání neplatí, tam už jsme svoji určitou aktivitu museli vynaložit a mnohdy i finanční náklady. O zdraví je však třeba pečovat každý den, zdraví nemá mít dovolenou. Chci-li mít standard, musím dodat tělu základ: vitamíny, minerály, antioxidanty, dostatek tuků



typu omega3, dostatek lehce stravitelných proteinů a především dostatek vlákniny. Tato kombinace způsobí, že se o 80% sníží riziko civilizačních onemocnění - nemocí srdce a cév, rakoviny, cukrovky, osteoporózy, které tvoří 90% úmrtí na celém světě.

Z gastronomického úhlu pohledu máme **ve stravě zoufalý nedostatek vlákniny**. Doporučený denní příjem vlákniny: 30-35 g/den/dospělý, průměrně máme 11-15 g - méně než polovinu. Posuneme-li se do historie do doby Ježíše Krista, byl průměrný příjem vlákniny 100-130 g/den. Dnešní realita v ČR = 10x méně. To je důvodem, proč je ČR 1. na světě ve výskytu rakoviny tlustého střeva. Pokud nejsem schopen dostatečné množství

vlákniny dodat stravou, pomohou doplňky stravy. Levnější je ale investovat do kvalitní stravy.

Kritický nedostatek máme ve stravě i tuků typu omega-3. Důležité je sledovat poměr mezi omegou3 a omegou6, který je **pro naše zdraví klíčový**. Měl by být 1:5, realita v ČR je však 1:25. Posuneme-li se opět do historie, byl poměr opačný a na tento poměr je naše genetik naprogramovaná. Čím více máme tuků typu omega3 ve stravě, tím lépe. Kolik tučných ryb a rozmělněných lněných semínek za den sníme? 3x týdně tučné ryby nebo 2x denně pol. lžičky rozmixovaného lněného semínka?

Omega3 je pro naše zdraví důležitější než proteiny. Je obecně známo, že tuky typu omega3 jsou pro tělo velice důležité. Bez nich tělo nemůže optimálně fungovat. Omega3 mastné kyseliny jsou důležité pro buňky v našem těle, ovlivňují funkci mozku, mají příznivý vliv na srdce a cévy. Tuky typu omega3 si naše tělo nemůže vyrobit, musí je dostat stravou.

Jaké tuky vlastně jíme? Místo těch, na které je naše tělo zvyklé tisíce let, máslo, sádlo, rostlinné oleje, nám regály obchodů nabízejí transfigurované tuky. Jsou vytvořené průmyslově částečnou hydrogenací rostlinných olejů a živočišných tuků. Margarín byl původně vyroben jako krmivo, ale zvířata po něm hynula. Lidé, kteří předtím vložili do výzkumu velké peníze, chtěli, aby se jim vrátily, a tak do bílé hmoty bez chuti a zápachu přidali žluté barvivo a umělou příchuť a začali to lidem prodávat místo másla. A rozdíl mezi máslem a margarínem? Obojí má stejné množství kalorií, máslo má o něco více nasycených tuků. Ale máslo podporuje vstřebání vitamínů ze stravy. Transfigurované tuky nejsou právě prospěšné zdraví, pětkrát zvyšují riziko koronární srdeční choroby. Snížují prospěšný cholesterol (HDL) a zvyšují škodlivý cholesterol (LDL). Až 5x zvyšují ohrožení ra-

kovinou, snižují kvalitu mateřského mléka, snižují imunitu. Tyto tuky jsou nepřírodní, a proto je tělo nikdy nemůže strávit a spotřebovat ve formě energie. Ale ani správně vyloučit. Hromadí se v něm, lepí se na buňky, které dusí. Ucpává to artérie, ztuhuje játra, zvyšuje počet případů mrtvice, infarktu, onkologických onemocnění, selhání jater nebo ledvin, způsobuje problémy krevního oběhu.

Rakovina je též spojena s nedostatkem tuků typu omega3. Nejlepší obranou je silný imunitní systém, který musí být dobře vyživován. Obrana imunity nebude přiměřená, pokud není poměr omega3 a omega6 v rovnováze: tuky omega6 podporují růst nádorů, tuky s vysokým obsahem omega3 mastných kyselin růstu nádorů zabráňují. Navíc vytvářejí „blokátory“, které zabráňují rakovinným buňkám putovat z prvotního nádoru a vytvářet nové. Rakovina, která se šíří (metastázuje), je tou nejhorší formou.

Ochrana před rakovinou tlustého střeva – nestačí jíst hodně ovoce a zeleniny, mít dostatek vlákniny, vápníku a antioxidantů, pokud nebude vyvážený poměr omega3 a omega6 (omega3 obsažená v rybách a lněném semínku).

Tuky omega3 jsou potravou mozku. Množství duševních poruch včetně deprese je důkazem nedostatku tuků omega3. Pokud těhotná žena nezahrne do svého jídelníčku dostatek tuků omega3, může poškodit vývoj mozku dítěte a oční sítnice. Nedostatek téhož u starších lidí zvyšuje pravděpodobnost postižení stařeckou demencí.

Výskyt lehké mozkové dysfunkce u dětí v posledních letech rapidně stoupá a stal se běžnou poruchou jejich chování – hyperaktivita, chronická nepozornost, impulzivní chování. Místo stimulačních léků by měly být lékařem předepisovány ryby. U těchto dětí se také častěji vyskytují alergie, ekzémy, astma, migrény, bolesti žaludku, ušní infekce a suchá pokožka než u dětí zdravých. Jde o syndrom tzv. moderních nemocí, které vznikají z nedostatku tuků omega3. To je důsledek rapidního nárůstu výroby potravin tzv. rychlého občerstvení (pekárenské výrobky, hranolky, chipsy), které děti milují. Jsou plné trans-mastných kyselin, které vznikly z částečné hydrogenace tuků. To samo o sobě postačí soudnému člověku k tomu, aby se do konce života vystříhal konzumace tuků vyrobených hydrogenací. Nic živého to nepozře, žádný hmyz, hlodavci, vyhýbají se jim i plísně a mikroorganismy, jen člověk je ochoten se tím pomalu zabýjet.

Je třeba **drasticky snížit konzumaci velkého množství omega6 tuků a zvýšit podíl tuků typu omega3**. Tuky omega3 jsou obsaženy ve všech druzích ryb, protože je chrání proti chladu. Nejvíce jich mají sledi, makrela, losos, sardinky, pstruh, mořský okoun a tuňák (1g ve 100g ryby). Menší množství má kapr, sumec, treska, platýz, okoun říční, štika. V tomto případě platí – než špatně připravená ryba, raději kvalitní doplněk stravy.

Velice důležité je též **dodržovat pitný režim. Voda je základem života**. Zdravá buňka obsahuje 70% vody, u dospělých lidí se toto množství snižuje. „Scvrklé“ buňky dehydrovaného organismu nemohou správně fungovat. Voda je pro naše tělo velice důležitá. Rozvádí živiny v celém těle až k jednotlivým buňkám a odvádí z nich toxiny. Pijeme jí dostatečné množství? Nebo pijeme jen pivo? Nebo čaje, minerálky, džusy, přeslazené nápoje, a když dojde na vodu, tak jen perlivou? Přitom voda – **zdravá, neperlivá, neochucená**, je základem našeho života a **může být i lékem**.

Množství vypité tekutiny se různí. Tělu bychom měli denně dodat průměrně 4 litry tekutin: 2 litry stravou a 2 litry obyčejné „volné“ vody, která je důležitá pro zavodnění buněk. Jen dýcháním ztratíme 2 litry vody denně. Pokud je nedodáme, tělo se bude před dehydratací bránit a výsledkem bude astma.

Voda je pro náš organismus velice důležitá. Voda z vodáren odchází relativně čistá, ale některé látky se prakticky nedají z vody odstranit. Nedají se odstranit ani zbytky léků a hormonů – jsou sice pouze ve stopovém množství, ale jejich dlouhodobá konzumace zdraví poškozuje. Vědci tvrdí, že právě stopová množství hormonů ve vodě stojí za současným problémem mladých mužů, kterým je kvalita spermatu. Přesto je kohoutková voda ta nejzdravější, ale je třeba ji v domácnostech upravit. Existují filtry na úpravu pitné vody v domácnosti včetně UV lampy, takže lze odstranit na 140 kontaminantů, které může obsahovat včetně živých organismů. Před některými typy filtrů je však třeba mít se na pozoru.

Je důležité **naučit se poslouchat své tělo**, nepřepínat se. Stres je **velký nepřítel** našeho zdraví i života.

Je třeba **se zastavit a popřemýšlet o svém životě**, zda případný **stres a vyčerpání** je to, co jsme chtěli. Zda je to přesně to, co jsme viděli jako svoji budoucnost na počátku budování naší kariéry.

Máme kromě svých profesních povinností **čas na sebe, své koníčky, děti, rodinu, životní partnery?**

Jakmile před nás život postaví nějakou nepříjemnou výzvu, naše **profese ani kariéra se o nás nepostará**.

Neovlivníme, co dýcháme, ale to, co jíme a pijeme, jak se chováme ke svému tělu, to ovlivnit můžeme.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Ve Velvarech byla v době mého mládí silná obec metodistů, které patřila evangelická modlitebna před Pražskou branou (jedinou dochovanou z bývalého opevnění). Jak jsem se v místě dozvěděl, je modlitebna v současné době prodaná do soukromí.

Cestou jsme ještě našli bývalou synagogu, ve které je nyní umístěna zvláštní škola. Ironií osudu byla postavena v roce 1938 ve funkcionalistickém slohu. Na začátku války byla pochopitelně zrušena, naštěstí nebyla zbořena, ale ke svému účelu již nebyla použita. Nebylo pro koho.

Na konci města jsme navštívili hřbitov. Je na rozlehlém pozemku ve dvou úrovních s cca čtyřmetrovým převýšením. Kostel sv. Jana je dílo místního architekta jménem Santiny řečený Vlach (neplést si se Santini Aichlem). Kostel je uzavřen, uvnitř zdevastován a na jeho vnějších zdech je patrné, kudy do něj lupiči vnikali.



Skoro celými Velvarami od náměstí až ke hřbitovu se táhne ulice Krohnova, místního starosty, který v roce 1864 založil ve Velvarech první dobrovolný sbor hasičů v Čechách.

Po projití celého města se nám podařilo najít restauraci, kde vařili. Po vydatném obědě a příjemném posezení, kdy nás našla i opozdilá kamarádka Věra, jsme se rozdělili. Část chtivá dalších historických faktů zamířila do muzea, my ostatní jsme preferovali přírodu. Vyšlápli jsme na jediný kopec v okolí města, kopec Radovič, a obdivovali výhled do kraje. Bylo krásné slunečné odpoledne a my dohlédli až na Říp a na mělnickou elektrárnu.

Jenom zázračnou studánku a kapličku zasvěcenou sv. Trojici jsme dlouho hledali. Až nám místní poradili, že není na kopci, jak uvádějí prameny, ale přímo na jeho úpatí. Od kapličky jsme se urychleně přesunuli na nádraží, kde již byl vlak připraven k odjezdu. Nicméně pan výpravčí byl milosrdný a nechal takový houfec turistů celý nastoupit. Brzo po rozjezdu čekal mnohé z nás nezapomenutelný zážitek: káně myšilov se rozhodlo usednout hned vedle jedoucího vlaku na plotový sloupek a tak kousek letělo vedle okének a předvedlo svůj exteriér v plné kráse.

Některé z nás potěšilo, že jsme celou cestu neviděli ve vlacích průvodčí, až nakonec při zpáteční cestě v Bubenči. A tam už nám stačila Opencard. Kdo si v Praze nestačil koupit jízdenku, ten vydělal. Milan

Na rekondicích

Vzpomínka na krátký pobyt v hotelu Na Podkově v Bystrém u Poličky - únor 2011

Náš první letošní pobyt byl sice krátký, ale o to intenzivněji prožitý. Vybraly jsme si k němu ten nejmrazivější týden letošní zimy, ale protože sluníčko svítilo, bylo nám dobře.

Už první den začal hezky, cesta vlakem ubíhala a v Poličce na nádraží na nás čekalo auto z penzionu, aby nás zbavilo těžkých zavazadel. Mohly jsme si tedy prohlédnout krásné město Poličku, historické hradby ze 14. století, domky Na Bídě a muzeum Bohuslava Martinů, kde je několik expozic včetně masopustních masek. Pro příští návštěvu Poličky jsme si ještě stačily vyjednat návštěvu v síni řemesel u paní Jonákové (což jsme také při zpáteční cestě splnily a naučily se aspoň to nejjednodušší, ale přitom nejhezčí co jsme tam viděly – stromek nebo kouličku z papírových květů). Teprve po dobrém obědě jsme se rozjely autobusem do Bystrého a ubytovaly se v příjemném hotelu Na Podkově. Zde jsme měly k dispozici kromě prostorných pokojů s příslušenstvím denně bazén s mořskou vodou, obrovskou vířivku a podle zájmu i posilovnu.



V pondělí jsme se vydaly na první vycházku, a to hned s průvodcem – pan Unčovský nám celou cestu na zámek vyprávěl o historii města Bystré, o renesančním zámku ze 16. století a jeho nynějších obyvatelích. Tam nás předal paní Machařové, která nám umožnila navštívit terapeutické dílny zdravotně postižených, kteří tu mají

domov. Nejen jsme jejich výrobky obdivovaly, ale také nakoupily a udělaly jim tím radost. Na zpáteční cestě nás vzal náš průvodce do kostela sv. Jana Křtitele, na kůr k varhanám a dokonce až na věž ke zvonu. Pěkně jsme tam vymrzly, ale P. Marii Karmelskou jsme musely obdivovat.

Naše další vycházka směřovala do Hartmanic, kde jsme si prohlédly Hartmanickou kapličku a pak se zastavi-



ly v penzionu Na Vysočině. Po odpočinku a svačince jsme se vydaly dál po zelené značce do Svojanova, kde je středověký královský hrad ze 13. stol. Hrad je bohužel v remonstru-
ci, prohlédly jsme jej tedy jen zdola z krásného Svojanova, kde jsme obdivovaly lidovou archi-
tekturu a kostel sv. Petra a Pavla. To už jsme ale spěchaly domů Na podkovu. V prostorném sále jsme při hudbě „tančily“ zumbu – tedy paní cvičitelka Voglová tančila, my se ji snažily napodobit a ona milosrdně tvrdila, že nám to jde. V každém případě to byla náročná hodinka, kdy jsme se pěkně zapotily a taky zasmály a pobavily. Ovšem sprcha a teplý bazén to hned zase napravil.

Ani chvíli jsme nezahlély, šikovná děvčata objeví vše zajímavé a tak také domluvila

návštěvu minimuzea s expozicí ševcovského řemesla a lidového umění v Brtounově chalupě.

Další den nás autobus dovezl do nedaleké Olešnice podívat se na tradiční výrobu modrotisku u Danzingerů. Obdivovaly jsme krásné vzory forem a lásku otce i syna k rodinné tradici. Ještě musím napsat, že dobrou cukrárnu jsme objevily všude a rozhodně jsme netrpěly hladu, i když v pensionu jsme měly jen snídani a večere. Závěrečný večírek „na sedmičce“ se svíčkami a dobrotami byl jen pověstnou třešničkou na dortu našeho krátkého pobytu. Venku byla zima, ale nám bylo teplo u srdce, dobrá parta nikoho nenechá trpět, smích a dobrá nálada rozehrje.

Daniela

INFORMACE Z NEZISKOVÉHO SEKTORU

Milé ALENKY, zajistě jste si přečetli informaci o průběhu **Symposia ke Světovému dni proti rakovině**, pořádaného LPR, kterého se zúčastnilo 6 Alenek. Nebudu tudíž psát o průběhu symposia, ale o tom, že mne taktéž zaujala spousta literatury o rakovině a o všem co s touto nemocí souvisí, která byla účastníkům k dispozici. Zde chci vyzvednout studii „Onkologie pro laiky“ od Z. Dienstbiera a V. Stáhalové. Je napsána lehkou formou, čtivou a srozumitelnou jak pro pacienty současné i bývalé, tak i pro jejich blízké. Autoři zde píšou o historii vzniku onkologie a odbornosti, která pečuje o pacienty s rakovinou. Probírají celý průběh nemoci, počínaje kontrolou rakoviny, diagnostikou a léčbou zhoubných nádorů. Kromě všeobecné prevence se zmiňují i o onkologické prevenci v praxi praktického lékaře, která zatím není ještě dostatečně rozvinuta, stejně jako v kapitole o psychice ve zdraví a nemoci. Zde uvádí, že nemoc a rakovina obzvlášť, je psychosomatické onemocnění. Od začátku choroby je třeba léčit i psychický podíl. Tato skutečnost je u nás značně opomíjena lékaři i zdravotnickým personálem a trpí tím pacient, ponechaný svým obavám, starostem a utrpení. V této oblasti právě vyzvedávají význam jak LPR tak i dobrovolných neziskových organizací onkologických pacientů, jako např. ALEN ad.

Z vlastní zkušenosti bych ráda zhodnotila pomoc, kterou jsem nedávno dostala od občanského sdružení AMELIE. Už několik let je podezření, že se mi vrací rakovina, formou metastáz do kostí a plic. Dostala jsem se nešetřeným postupem v informovanosti na onkologii do psychického stavu rovného nechuti žít. Obrátila jsem se na masérku AMELIE paní Adamcovou, která mě vrátila elán a energii do života. Jsem jí za to vděčná. Proto si dovoluji tvrdit, že činnost AMELIE je velmi významná nejenom pro pomoc onkologickým pacientům, ale zejména pro pomoc ve fázi po protinádorové léčbě. Výrazná pomoc humanitárních organizací na tomto poli získává stále větší ocenění a je zdůrazněna i v uvedené publikaci.

ALENKA Jitka

XX

Dobrovolnická činnost vede k pozitivním změnám v lidských životech, spojuje komunity, zvyšuje individuální smysl pro sounáležitost a zejména působí pozitivně na lidské zdraví. Faye Smith a Sarah Boycott z Ipswiche (východní Anglie) působící v rámci své nově založené organizace SAM popsaly svou činnost v oblasti mentálních poruch jednotlivců - jak úspěšně pomáhají postiženým překonat svůj handicap. Platí to zejména dnes, kdy míra nezaměstnanosti stoupá, což má negativní vliv na zdraví populace. Delegátka z Německa vyzdvihla nutnost v rámci Evropského roku dobrovolnictví působit na vlády členských států a institucí EU, aby uznaly důležitost dobrovolnictví v ekonomické a sociální oblasti. Zajímavé bylo vystoupení České delegátky, dr. Terezy Pospíšilové PhD, která mezi jiným uvedla, že v naší republice se této činnosti věnuje více žen než mužů, zejména v oblasti neorganizovaného dobrovolnictví.

I když si myslíme - možná zdánlivě - že je aktivita a zaměření naší organizace ALEN trochu vzdálená od činnosti dobrovolnictví, bylo velmi zajímavé se zúčastnit semináře na toto téma a získat nový pohled na mezilidskou solidaritu.

Sylvia

Seminář jen potvrdil to, co už víme: dobrovolná práce ve prospěch jiných, slabších, obohacuje ty, kteří se zapojí, kteří „dávají“, i ty, v jejichž prospěch se dobrovolně něco dělá. Vyjádřit získanou hodnotu v penězích, jak by to různé úřední organizace potřebovaly, je téměř nemožné. Tak potom je těžké od nich něco dostat.

Irena

xx

Seminář v Amélii pro aktivní členy patientských organizací na téma **Průvodce pro život s rakovinou** byl velmi zajímavý, obsáhlý – dvoudenní. Sešlo se nás 7 zájemkyň o nové poznatky a informace, za dva dny se vytvořila příjemná atmosféra a dobrá parta. Seminář obsahoval základy psycho-onkologie, základní přehled o novinkách a možnostech informování pacientů, praktická cvičení v komunikaci s nemocnými, informace o preventivní a následné péči a sociální problematice onkologicky nemocných. Psychika může zásadně ovlivnit postoje nemocného vedoucí k aktivní nebo pasivní spolupráci v léčení, což velmi ovlivní šanci na přežití. Podpůrná péče v psychosociální oblasti by měla tvořit nedílnou součást komplexní onkologické léčby. Základem této péče je tým zkušených odborníků z oblasti sociální, psychologické, onkologické i organizační a k tomu dobrovolnický program. Toto vše poskytuje onkologicky nemocným pacientům občanské sdružení Amélie. Jejich program můžete najít na www.amelie-os.cz, požádat o pomoc a radu na lince pomoci a zúčastnit se jejich aktivit v centru Amélie Praha 8 – Karlín, Šaldova 15, telef. 739 001 123.

Poslední část druhého dne semináře byla věnována arteterapii – což jsme si vyzkoušely na vlastní kůži a snažily se kresbou vyjádřit své pocity. Při vzájemném hodnocení s ostatními účastnicemi jsme se toho hodně dozvěděly nejen o nich, ale také o sobě.

Blanka Š., Daniela, Jitka

xx

Přednáška **Alternativní cesty ke zdraví** se konala v březnu v malém sále Městské knihovny v Praze. Mgr. Jiří Čehovský přenášel o homeopatii a autopatii a svých zkušenostech s léčbou různých pacientů, kteří trpěli takzvané „nevléčitelnými“ nebo přetrvávajícími problémy těla a mysli. Podle jeho názoru je nemoc nedostatek zdraví, proto musíme připravit takové prostředí, které zdraví prospívá. Homeopatické léky neléčí nemoc, ale poruchu, kvůli které jsme onemocněli. Autopatické léky se ředí v autopatické lahvičce z moči, slin a z dechu. Informace vlastního těla v nich obsažená léčí. Zdálo se mi to moc spirituální. Kdo by se o tom chtěl dozvědět víc, může si najít informace a kontakt na Mgr. Čehovského na internetu (www.autopatie.cz).

Daniela

xx

Liga proti rakovině

Výroční schůze LPR se konala v březnu v Lékařském domě ČLS. Na programu byly zprávy o činnosti a hospodaření Ligy za rok 2010, informace o rekondičních pobytech Na Pleši a v Sanatoriu Paracelsus v Meziboří, o přípravě Českého dne proti rakovině, který bude letos na téma “Každý svého zdraví strůjcem”. V druhé části programu byla přednáška na téma “Lymfedém a kvalita života pacientů” o péči o kůži, cvičení a komplexní léčbě v lymfologické poradně, kterou přednesla MUDr. Vojáčková z Nemocnice na Bulovce. Dozvěděli jsme se také smutnou zprávu, že v únoru zemřel dlouholetý spolupracovník Ligy pan prof. MUDr. Evžen Skala krátce po oslavě svých 85. narozenin. Na závěr jsme shlédli dokumentární film, který k 20. výročí Ligy natočila režisérka Škampová.

Na webových stránkách LPR najdete informace o tom, na která vyšetření a např. očkování hrazená pojišťovnou máme nárok.

Daniela, Andulka, Zlata a Věrka Maletičová

xx

Rekondiční pobyty LPR

Také v letošním roce pořádá Liga proti rakovině tradiční rekondiční pobyty v Institutu onkologie a rehabilitace na Pleši a v Sanatoriu Paracelsus v Meziboří v Krušných horách. Rekondice se mohou zúčastnit onkologičtí pacienti, kteří nejméně před 6 měsíci ukončili základní léčbu a obstarají si doporučení svého onkologa a praktického lékaře. Na pobytu absolvují vstupní zdravotní prohlídku, získají nové informace, absolvují rehabilitaci fyzickou i psychologickou, relaxaci v přírodě.

Hlásit se můžete v kanceláři Ligy u pí. Birkové – 224 919 732 – birkova@lpr.cz nebo osobně v sekretariátu Ligy na Bulovce. Tam také získáte všechny podrobné informace. Rekondice povede MUDr. Alexandra Aschermannová.

Volné termíny ještě jsou:

na Pleši	– 17. - 31. 5. – 4 místa	– 30. 8. – 13. 9. – 2 místa	
v Meziboří	– 16. - 27. 5. – 11 míst	– 13. – 24. 6. – 6 míst	– 12. – 23. 9. – 6 míst.

xx

Veletrh **Pragomedica 2011** se nezadržitelně blíží, jeho v pořadí již 33. ročník se uskuteční **v termínu 19. – 21. 4. 2011**. Alenky jako každoročně budou poskytovat informace o prevenci veřejnosti, o cílech a poslání ALENU a Aliance žen s rakovinou prsu ve stánku Aliance. ALEN má službu ve stánku hned první den veletrhu - v úterý 19. dubna od 10 do 17 hodin (v 9 h přijdou ty Alenky, které pomohou s instalací stánku). Přijďte nám pomoci nebo alespoň podpořit naši snahu, prohlédnout si celou expozici zdravotnického veletrhu.

xx

Veletrh neziskovek

Alen se opět letos přihlásil k účasti na 12. veletrhu neziskových organizací, který se koná v pátek 29. dubna od 10 – 19 hodin v Národní technické knihovně Praha – Dejvice, Technická 6. Také tady představíme činnost ALENU, nabídneme informace o prevenci rakoviny a zúčastníme se doprovodného programu v podobě přednášek a diskusí. Potřebujeme pomoc vás Alenek, pomozte a rozdělte si služby u našeho stolu.

xx

Český den proto rakovině

Milé Alenky, Český den proti rakovině – den, kdy se opět celá Praha zbarví žlutými kvítky měsíčku lékařského – už se blíží - středa **11. května 2011**. Kytičky jsou doručeny, dokonce už rozděleny do balíčků podle vašich objednávek u Jany. Podle dohody s Janou a Martou si kytičky vyzvednete a převezmete s nimi i letáčky, pokladní vaky, žlutá trička a všechny doklady a informace o správném postupu při prodeji kytiček. Mnohé jste již zkušené. Ty, které teprve začínáte, přidejte se do dvojice se zkušenou Alenkou a nebojte se toho, lidé už na žluté kvítky čekají a sami přicházejí pro kytičku. Pokud jste si ještě někdo kytičky neobjednal, máte možnost na schůzce, stačí, když si vezmete aspoň malé množství pro své nejbližší, každá pomoc je vítaná a přinese nejen informace veřejnosti, ale také peníze našemu sdružení. Díky za vaši práci a ochotu.

Daniela

xx

Dokážeš to taky 2011

V minulém zpravodaji jsme popisovaly původní záměr Marcely z Chomutova na akci Dokážeš to taky! přejít štafetově celou republiku. Nepřihlásilo se dost organizací k účasti, tak bude štafeta tvořena v jednotlivých regionech a spřátelené organizace se vzájemně propojí symbolicky. Určitě je důležitý cíl – vyjít ven do přírody, překonat své fyzické schopnosti a dát o tom vědět. ALEN se rozhodl ujít své kilometry v kraji našich mimo-pražských členek, které si ochotně vzaly organizaci akce na starost. V Semilech se toho ujala Jiřina Zákoucká, ve Vrchlabí si dělá starosti Marta Hrušková.

Termín – víkend 27. - 29. května 2011

V pátek odjedeme do místa setkání – máme zajištěno ubytování pro 10 osob v **Semilech** a pro 6 osob ve **Vrchlabí**. Z těchto dvou míst, kde se k nám přidají místní přátelé, vyrazíme v sobotu ráno turistickou cestou proti sobě a sejdeme se v Jilemnici, kde proběhne oficiální část této celostátní štafety a závěr. Pak jsou dvě varianty dalšího programu – buď zůstaneme v Jilemnici a v neděli si prohlédneme místní památky nebo se vrátíme obě dvě skupiny do svého výchozího místa a neděli strávíme tam.

O podrobnostech programu, ubytování, stravování a jednotlivých úkolech budeme účastníky průběžně informovat. Před odjezdem bych navrhovala uspořádat informační schůzku a rozdělit si úkoly - **v úterý 24. května v 16 hod** v zasedací místnosti University Karlovy Praha 2, Vratislavova 10 (v místě našich výborových schůzí).

Daniela

xx

Pochod AVON proti rakovině prsu se letos koná v sobotu 11. června.

INFORMACE

Informace o úhradách, cenách a výši případného doplatku léčivých přípravků

Tato internetová adresa by vás mohla zajímat. Můžete i ušetřit. Je v tom velice dobrá orientace a snadno se zjistí co potřebujete o určitém léku vědět **<http://www.mzcr.cz/leky.aspx?otevri=true&naz>**

xx

ALEN v tisku – Měsíčník „Naše Praha 2.cz“ 3/2011 otiskl článek „Nezůstávejte na rakovinu prsu sama!“ o tom, co ženy s rakovinou prsu potřebují a co pro ně může udělat ALEN.

Do Železnorudských listů píše Míla Hájková – v prosinci hned dva články – o založení pobočky ALEN v Rudě, o tom, co ALEN dělá pro onkologické pacientky a také o své osobní zkušenosti s rakovinou. V březnovém čísle vyšlo zamyšlení, proč vznikla skupina žen v Rudě a proč se někdy setkává s nepochopením. Míla je ale pevně přesvědčená, že vzájemné sdílení je velmi důležité, že si Alenky vzájemně pomáhají a rády se scházejí. Článek končí – jak jinak než optimisticky: Máme úsměv na rtech, odhodlání v oku a velkou naději v srdci.

xx

ČSD – slevy při cestování – slevy pro skupiny Už dva jsou skupina

- slevu pro skupinu získávají minimálně 2, max. 30 cestujících (jsou odbaveni na jednu společnou jízdenku)
- sleva činí 25% z obyčejného jízdného pro prvního a druhého cestujícího a 50% pro třetího a každého dalšího cestujícího
- sleva činí 25% ze zpátečního jízdného pro prvního a druhého cestujícího a 50% pro třetího a každého dalšího cestujícího
- sleva je poskytována ve 2. třídě
- cestující nárok na slevu neprokazují, přiznání slevy je vázáno pouze na dodržení minimálního počtu účastníků, kteří mají stejnou nástupní a cílovou stanici.

Čtyři dohody - z Knihy moudrosti starých Tolteků - napsal Don Miguel Ruiz

Nehřešete slovem

Hovořte jako osobnost. Říkejte jen to, co si myslíte. Vyhýbejte se užívání slova proti sobě nebo k pomlouvání druhých. Užívejte sílu slova ve jménu pravdy a lásky.

Neberte si nic osobně

Nikdo nedělá nic kvůli vám. Co druzí říkají a dělají je projevem jejich vlastní situace a snů. Když budete imunní proti názorům a činům druhých, nestanete se obětí zbytečného utrpení.

Nevytvářejte si žádné domněnky

Naleznete odvahu klást otázky a vyjádřit, co skutečně chcete. Komunikujte s ostatními, abyste se vyhnuli nedorozuměním, smutku a dramatům. Pouze touto jedinou dohodou dokážete zcela změnit svůj život.

Dělejte vše tak, jak nejlépe dovedete

Vaše činnost se mění od okamžiku k okamžiku; bude vypadat jinak, když jste nemocní, než když jste zdraví.

Dělejte vše, jak nejlépe dovedete a vyhnete se zbytečným soudům a lítosti.



Do knihovny přibylo:

Helenka věnovala do naší knihovny knihu Charlese Pattersona "Věčná Treblinka" s podtitulem Ve vztahu ke zvířatům jsme všichni nacisté. Autor v knize ukazuje, že krutosti páchané na zvířatech jsou kořenem všemožného zla a násilí na lidech samých.

V Centru sociálních služeb KONTAKT Praha 2, Ječná 3, jsem získala nejen letáčky a informace, ale i Adresář služeb pro seniory 2010. Jsou v něm všechny potřebné informace, kontakty a sociálně zdravotní služby. KONTAKT také nabízí sociálně právní poradnu, právní poradnu a poradnu pro osoby se zdravotním postižením. Telefon 222 515 400, 739 824 749 nebo 731 056 708, e-mail iis@csspraha.cz.

Do naší knihovny přibylo od Lídy Hamanové během poslední členské schůzky hned několik užitečných knih: Miloš Rýc, Francois Cousset „Homeopatie a její typy“

Jiří Janča „Reflexní terapie proti rakovině“

Dr. Nadya Coates, Norman Jollyman „Jde o život“ - nejnovější poznatky světoznámého Springhill centre, jak předcházet nemocem a jak je léčit

Dr. med. Maria Hussainová „Praktický rádce pro ženy po operaci rakoviny prsu“ - už druhý výtisk

Darem jsme dostaly knížku Grzegorz Rybiński, Roman Warszewski „Vilcacora léčí rakovinu“

Marie Zajíčková věnovala knížku Henri Perruchot „Cézanne“ - osudy slavných - ve slovenštině

„Půvabné doplňky z papíru“ – knížka více než 40 báječných skládanek, obalů, rámečků, květin a přání, která si můžete samy vyrobit.

Na schůzi LPR jsme dostaly brožurku Evropský kodex proti rakovině, je to zajímavé a poučné čtení a měly bychom zásady kodexu dodržovat.



KULTURA

Radka Tesárková vás zve do divadla Radar na reprízu úspěšné hry Sierra de Marivaux „**Experiment**“ – režie Radka Tesárková – **úterý 24. května – Divadlo RADAR** – ul. pplk. Sochora 9, Praha 7 – Holešovice. Můžeme doporučit, viděly jsme a moc jsme se bavily. Objednávky vstupenek u Daniely. *Daniela a Zdenka*

Okénko kořenářky Babky (Evky)

LÉČIVÉ ÚČINKY ZELENINY A OVOCE (podle abecedy)

ČESNEK

Účinky:

Povzbuzuje imunitní buňky k rychlejšímu dělení a vyšší aktivitě. Má protibakteriální účinky a po staletí se využívá jako lék proti rýmě, při zánětu krku, kašli a dýchacích potížích.

Napomáhá vykašlávání. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Podporuje volný průtok krve.

Snižuje vysoký krevní tlak. Snižuje hladinu cukru v krvi. Má vysoký obsah vitamínu A, B1, B2 a C.

Množství:

Aspoň jeden stroužek denně. Účinek 1-2 stroužků česneku denně na zdravotní stav srdce je zjevný po několika týdnech. Používá se v kloktadlech a čajích. Při bolestech kloubů se nanáší přímo na kůži. Vatový tampón napuštěný česnekovým olejem a vložený do ucha je starý lék proti zánětu.



ČERVENÁ ŘEPA

Účinky: Zmírňuje infekci dýchacích cest, reguluje krevní oběh, předchází zácpě, léčí ekzémy a posiluje vlasy. Vařená obsahuje rozpustné vlákniny, které snižují hladinu cholesterolu. Je součástí diet při onemocněních jater a ateroskleróze. Obsahuje látky s protirakovinovými účinky. Obsahuje vitamíny skupiny B, vzácné minerální a lipotropní látky. Obsahuje jód, kobalt a doporučuje se při odtučňovacích kúrách, onemocněních jater a ledvin. Je výživná, posiluje organizmus, pomáhá při léčbě chřipky a nachlazení.

Množství: Přidáváme ji do salátů, jíme nastrouhanou a šťávu masírujeme do vlasů. Šťáva smíchaná s medem se užívá při vysokém krevním tlaku. Doporučuje se roční spotřeba 3 kg. Pozor! Více jak 100ml šťávy může vyvolat mírnou nevolnost a závratě. Proto je ji třeba zpočátku míchat s mrkvovou šťávou.

FENYKL

Účinky: Obsahuje éterické oleje, vitamíny (C a E) a draslík. Podporuje trávení a má uklidňující vliv na nervovou soustavu. Fenykl je znám svou schopností uvolnit zastavené větry a pomoci při plynatosti. Semena fenyklu mají protispasmodický účinek, zmírňují žaludeční křeče. Je bohatým zdrojem draslíku. Pro lidi s oblibou jídel s fenyklem může zvýšený příjem draslíku pomoci redukovat vysoký krevní tlak. Je důležitou součástí dětských čajů. Velmi příznivě působí proti bolesti břicha u kojenců.

Množství: Stonky a listy jezte v neomezeném množství. 200gramová vařená porce nahradí 20-30% denní potřeby draslíku u dospělého člověka. Doporučuje se maximálně jedna čajová lžička semen fenyklu denně. Nedoporučuje se konzumovat semena po dobu těhotenství.

CHŘEST

Účinky: Výhonky jsou bohaté na vitamín C a mají mimořádně vysoký obsah vitamínu E, který zlepšuje zrakovou ostrost a potlačují projevy stárnutí pokožky, problémy se srdcem, zvyšují libido a účinně chrání buňky před útoky volných radikálů. Podzemní kořenová část vytahuje z půdy množství účinných látek, především provitamín A. Je bohatý na vitamíny skupiny B a obsahuje velké množství kyseliny listové. Mimo toho obsahuje hodně draslíku a zinku. Chřest patří k nejlepším omlazovacím prostředkům v přírodě. Posiluje imunitní systém a chrání před záněty. Aktivuje tvorbu hormonu štěstí a pomáhá při poruchách spánku. O chřestu se zároveň říká, že upravuje vysoký krevní tlak, podporuje činnost srdce a ledvin. Pomáhá při uvolňování nervového napětí.

Množství: Chřest je jako stvořený pro různé diety, neboť obsahuje velmi málo kalorií (na 100g jen 18 kal). Je též bohatý na vlákniny, které mají blahodárný vliv na střeva. Když zkonsumujete 250g, pokryjete celodenní potřebu vitamínu C. Chřestovou sezónu bychom měli využít na chřestovou kúru. Aktivizuje metabolismus celého organismu. Už po týdnu (denně zkonsumovat 200g chřestu) se budeme cítit svěžší a vitální.

Jak správně vařit chřest: nejprve odřežeme dřevnatou spodní část a oloupeme (postupujeme vždy od hlavičky dolů). Aby nezčernal, namočíme ho do studené vody. Před vařením ho svážeme po 6-10 kusech a postavíme do hrnce s osolenou vodou hlávkami nahoru. Stačí když bude ve vodě jen do poloviny. Vaříme 10 - 15 minut.

KUKUŘICE

Účinky: Vysoký obsah manganu působí proti stresu, svalovým křečím a srdeční arytmii. Železo pomáhá proti chudokrevnosti.

Množství: Je bohatým zdrojem energie - je v ní mnoho uhlohydrátů a bílkovin. 100g pokryje téměř polovinu denní potřeby železa.

MRKEV

Účinky: snižuje cholesterol, předchází zácpě, pomáhá při kožních chorobách, nedokrvení a oslabení organismu. Chrání zrak. Snižuje riziko rakoviny plic. Jednoduchý způsob, jak snížit hladinu cholesterolu v krvi. Je vynikající regenerační potravinou když se člověk cítí vyčerpaný, nebo se zotavuje. Mrkev je bohatá na vitamíny A, B a C, betakaroten, železo, vápník, draslík a sodík.

Množství: Každý den jezte 2 mrkve nebo vypijte pohár čerstvé šťávy. Půst s mrkvovou šťávou v průběhu 1 anebo 2 dní je velkou detoxikační terapií pro játra. Víc vitamínu A - karotenu se uvolňuje z tepelně zpracované mrkve než při konzumaci v syrovém stavu. Při strouhání to je 36%, při rychlé tepelné úpravě až 60%, při konzumaci celé syrové mrkve jen 5%. Do čerstvé mrkvové šťávy vmíchejte i lžičku panenského olivového oleje, díky němu se karoten v těle lépe využije.

Pokračování příště

zpracoval Dr. Vojtěch Vojtíšek, Masarykova univerzita, Brno



*Pro šťastného člověka je každý den svátkem
Na štěstí nemůžeme jen čekat, samo nepřijde. Musí se pro něj něco udělat*

Daniela a Věra

V Praze dne 12. dubna 2011
Příští zpravodaj vyjde 14. června 2011

☎ Potřebujete informace? Chcete něco sdělit všem? Volejte na tato telefonní čísla! ☎

Daniela Kelišová: 224 916 216, 732 273 834; e-mail: d.kelisova@seznam.cz

Věra Uhrová: hlase změny adresy a telefonních čísel, vyžádejte si přihlášku a průkazku ALEN: 608 269 995

Ivana Antošíková: hospodářka 737 982 324, e-mail i.antosikova@seznam.cz

Věra Formánková: příspěvky do zpravodaje: 257 920 526, 606 911 340; e-mail: vera.formankova@seznam.cz

Blanka Šimová: pokladna - 732 642 735

Marta Kubešová: pro objednání termínu na cvičení v bazénu Na Homolce: 233 322 144, 608 139 453

Jindra Mařincová: 220 560 966, fax 234 073 488, 732 757 827

Sdružení ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

Areko s.r.o.	Subterra a.s.	RWE a.s.	Magistrát hl. města Prahy	Úřad městské části P2
Úřad městské části P4	Městský úřad Praha 14	Neziskovky.cz	Konto bariéry 77	
Aliance žen s rakovinou prsu	Liga proti rakovině	InterContinental Praha	Koalice pro zdraví	
Česká obec sokolská	Ústav sociálních služeb P4	Herlitz s.r.o.	Eliška, zdravotnické prodejny	
Česká spořitelna a.s.	Obec Horoměřice	Domov Sue Ryder	COTY ČR s.r.o.	
Beiersdorf, spol. s r.o. NIVEA	Olga Arvaiová	Marcela Bartáková	Eva Boháčková	
Ludmila Čížková	PaedDr. Irena Čechovská	Anna Horalová	MUDr. David Horák	
Emilie Chalupecká	Marie Němcová	Ing. Josef Podr	manželé Tesaříkovi	
Rudolf Valenta	Věra Vávrová	manželé Zíkovi		