

NephroCare

pro mne

Nový
seriál:
Cvičením
ke štěstí

Stravování

Vaše správné
stravovací návyky

25. výročí

Fresenius Medical Care

České středohoří

Putování za krásami české země

Vítáme vás!

Milí čtenáři,

je zde léto a s ním i další vydání časopisu určeného právě vám – pacientům dialyzačních středisek Fresenius NephroCare. Pevně věříme, že v něm opět naleznete mnoho inspirace pro svůj každodenní život, že se něco nového dozvíte a že si také užijete trochu zábavy.

Společnost Fresenius Medical Care slaví v tomto roce své 25. výročí a ke slavení je opravdu mnoho důvodů. Pojdte společně s námi nahlédnout do počátků této pozoruhodné firmy a seznámit se s tím, jak začínala a postupně se vypracovala v celosvětového lídra na poli dialyzačních technologií. Nejdůležitější milníky hledejte na úvodních stránkách tohoto vydání časopisu.

Také v tomto čísle vám zprostředkujeme zkušenosti některých z vás. Tentokrát se s námi o své zkušenosti podělí dvě dámy, které se vydaly cestou domácí hemodialýzy. O tom, jak se s metodou sžily a jak jim vyhovuje, se dočtete na stranách 18 až 22.

Na dalších stránkách se pak můžete nechat inspirovat toulkami po Českém středohoří. Navštivte místa, kde se úchvatně doplňuje česká historie s malebnou přírodou. Máte na to celé léto a podzim.

Svou fyzickou zdatnost můžete zlepšit nejen chůzí v přírodě, ale také každodenním cvičením doma. A věřte nebo ne, může vám to přivodit i pocit štěstí. Více se dočtete na stranách 28 až 31.

No a pokud vám po cvičení vyhládne, máme pro vás na stranách 32 až 35 dva skvělé recepty. A že jsou bez masa? I vy si přece můžete někdy odlehčit. A navíc – změna je život!

Také jste milovníci domácích mazlíčků? Pokud ano, můžete se na stranách 36 až 39 dočíst, jak vám zvířata mohou prospět. Ať už vaše nebo cizí, zvířata prostě dělají radost a mohou vám i pomoci najít nové přátele. A pokud žádné domácí mazlíčky doma nemáte, stačí vyrazit do přírody, psího útulku nebo třeba do zoologické zahrady.

Na závěr čísla si užijte trochu zábavy s naší křížovkou, neobvyklým sudoku a hledáním rozdílů.

Vaše redakce

Nový
seriál:
Cvičením
ke štěstí

Téma

- 4 Fresenius Medical Care slaví 25. výročí!
- 10 Vaše správné stravovací návyky

Lidé

- 18 Domácí dialýza přinesla mě i mé rodině psychickou pohodu
- 20 S domácí hemodialýzou mám mnohem větší volnost

Cestování

- 23 Za krásami Českého středohoří

Tělo

- 28 Cvičením ke štěstí

Recepty

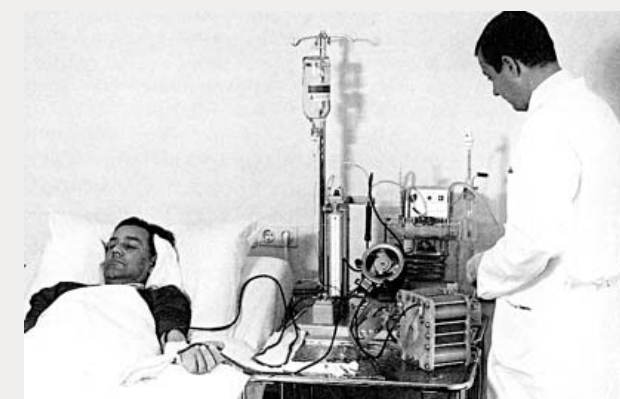
- 32 Zdravé vegetariánské varianty

Poradna

- 36 Domácí mazlíčci a vaše zdraví
- 39 Na návštěvě v psím útulku

Mozek

- 40 Trénujte svůj mozek



6 Milníky Fresenius Medical Care



26 Rozhledna Stradonka



34 Čočkový hamburger

Fresenius Medical Care slaví 25. výročí!

Fresenius měl vždy vedoucí úlohu ve vývoji technologií a léčebných metod, které pomáhají lidem s chronickým selháním ledvin. Před 25 lety vedl setrvalý úspěch na tomto poli k založení skupiny firem Fresenius Medical Care. Byl to pro nás skvělý okamžik a jsme hrdí na to, že jsme součástí dlouhé historie dialýzy. Pojďme se společně poohlédnout zpět do minulosti.

Lidé se často domnívají, že chronické selhání ledvin je celkem moderní lékařská téma – ale pravdou je, že je staré jako lidstvo samo. Někdy i chronické pacienty překvapí, když slyší, že se již staří Římané pokoušeli najít lék a toto onemocnění léčit.

Než nalezneme způsob, jak si s čímkoli poradit, musíme nejprve podstatu problému dobře rozpoznat. Již tenkrát, před dvěma tisíci lety, měli lidé představu o příčinách tohoto onemocnění, a to i při tehdejších omezených možnostech medicíny.

Vyzkoušeli mnoho věcí, přičemž některé byly dost drastické. Horké koupele, terapie pocením, klystýry, dokonce i pouštění žilou – ve středověku se již všeobecně vědělo, že má choroba něco společného s tekutinami v těle. Cesta k prvním účinným metodám léčby byla dlouhá a trnitá.

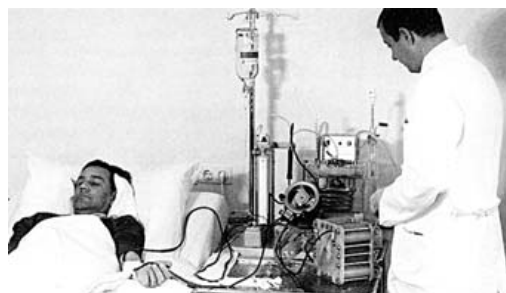
Řešení

Mnoho staletí výzkumu a mnoho generací vynálezců a lékařů hledalo způsob léčby chronického selhání ledvin. Odpověď byla nalezena v principu osmózy – výměně kapalin přes polopropustné membrány.

Brzy po druhé světové válce byly vyvinuty první systémy pro dialýzu a Fresenius začal k tomuto vývoji přispívat. **V té době měl Fresenius již dlouhou historii. Byl založen v roce 1912** Dr. Eduardem Freseniem, který byl majitelem lékárny Hirsch ve Frankfurtu nad Mohanem v Německu.

Po jeho nečekané smrti v roce 1946 převzala firmu jeho nevlastní dcera Else Krönerová. Dokonce se vzdělala v oboru farmacie a stala farmaceutkou s licencií, aby mohla společnost vést. A ukázala se jako velmi úspěšná podnikatelka. Právě díky jejímu rozhodnutí zahájila firma výrobu produktů potřebných pro dialýzu.

Milníky



1966

Počátky dialýzy

Nová éra: Fresenius rozšiřuje svůj sortiment a začíná prodávat dialyzační přístroje a dialyzátory. Společnost rychle získává významný podíl na trhu



1996

Fresenius Medical Care

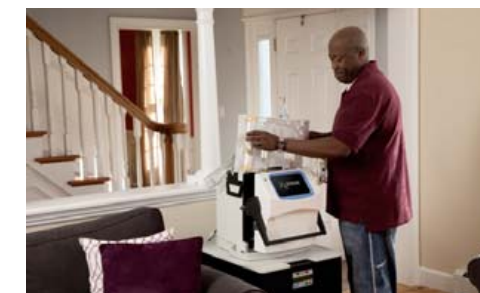
Naše společnost vznikla sloučením **Fresenius Dialyses Unit** a **National Medical Care** a zalistovala se na burzách ve Frankfurtu a New Yorku



2012

Rekord výroby

Fresenius Medical Care vyrábí **500 000. dialyzační přístroj**



2019

Akvizice NxStage

Je integrována společnost **NxStage Medical, Inc.** - společnost specializující se na výrobu zdravotnických prostředků pro domácí dialýzu a neodkladnou péči



1912

Založení

Dr. Eduard Fresenius, majitel lékárny Hirsch ve Frankfurtu nad Mohanem (Německo), zakládá **farmaceutickou společnost Dr. E. Fresenius**



1983

Syntetické polysulfonové dialyzátory

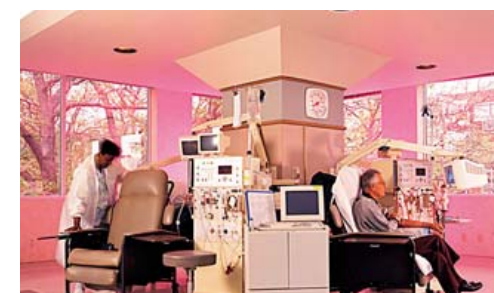
Dodnes stanovujeme standardy kvality pro dialyzátory: **syntetické polysulfonové dialyzátory** byly poprvé vyrobeny na počátku osmdesátých let



1994

NephroCare

Již dva roky před založením Fresenius Medical Care bylo otevřeno první dialyzační centrum sítě NephroCare



2006

Rozšiřování sítě

Akvizice amerického poskytovatele dialyzační péče **Renal Care Group, Inc.**



2016

Akademická a průmyslová partnerství

Založení **nezávislé dceřiné společnosti Unicyte AG** se zaměřením na regenerativní medicínu



V roce 1462 byla otevřena Hirschova lékárna ve Frankfurtu nad Mohanem; rodina Fresenius ji převzala v 18. století.

V roce 1966 se prodaly první výrobky a za méně než dvě desetiletí se Fresenius stal jedním z lídrů v oblasti inovací v této oblasti. Léčba chronickou hemodialýzou již byla možná, ale stále se jednalo o velmi nákladnou léčbu, která vyžadovala až dvanáct hodin. Přesto však existovala naděje pro pacienty, kteří potřebovali dlouhodobou léčbu, a stále více se měnila v misi Fresenia, který posunoval léčbu selhání ledvin výrazně vpřed.

Oddanost dialýze

Jedna věc je metodu a technologii, která pomůže lidem se selháním ledvin, vytvořit, větší výzva je však zpřístupnit ji pacientům po celém světě. Společnost Fresenius postupně rozšiřovala sortiment svých produktů a v roce 1983 vyrobila první syntetický polysulfonový dialyzátor – zařízení, které dodnes udává standard pro dialyzátory.

Naše produkty pomohly zefektivnit dialýzu, udělaly ji méně časově náročnou, snáze použitelnou a hlavně levnější. Strategie byla tak úspěšná, že byla založena společnost Fresenius Medical Care, která se v roce 1996 rozrostla o značku NephroCare, jakožto důležitou součást této nové společnosti.

Byl to logický krok. Do té doby měla technická stránka dialýzy svůj domov ve společnosti Fresenius Dialysis Unit, zatímco léčbu měl na starosti National Medical Care. Obě společnosti spojily své síly a pod názvem Fresenius Medical Care byly dokonce zalistovány na burze cenných papírů ve Frankfurtu a v New Yorku. Zrodila se skutečně globální společnost.

Úspěch pokračuje

Strategie spočívající v kombinaci dvou částí podnikání – na jedné straně vývoje produktu

a na straně druhé poskytování zdravotnické péče, se ukázala být velmi úspěšnou a v následujících letech bylo dosaženo mnoha úspěchů.

Fresenius Medical Care neustále vyvíjel nové a lepší produkty pro dialýzu. V roce 2012 společnost oslavila výrobu 500 000. dialyzačního přístroje. Dnes je naše společnost výrobcem každého druhého dialyzačního přístroje na světě. Zvláštní pocta byla společnosti udělena v roce 2005, kdy náš dialyzační terapeutický systém 5008 získal cenu za inovaci německé ekonomiky.

Síť středisek neustále rozšiřujeme, abychom tu pro vás byli ve vašem domovském městě stejně jako na všech místech, která navštívíte ve světě. V roce 2006 se k nám připojila skupina Renal Care Group se sídlem v USA, což nám umožnilo oslovit více pacientů než kdykoli předtím. A nedávno získala společnost Fresenius Medical Care americkou společnost zaměřenou na domácí dialýzu – NxStage Medical.

Pětadvacet let lékařské péče Fresenius Medical Care – to je to, co letos slavíme. A značka NephroCare významně přispívá k tomuto velkému úspěchu. Naše první dialyzační středisko bylo ve skutečnosti otevřeno dva roky před založením společnosti a mnoho dalších následuje.



NephroCare pro vás

Fresenius Medical Care dnes poskytuje své služby ve více než 50 zemích s více než 3 900 dialyzačními středisky. NephroCare má kliniky po celé Evropě, na Středním východě i v Africe. Naším posláním je poskytovat co nejlepší dialýzu.

Ve více než 30 zemích a více než 800 dialyzačních střediscích NephroCare vás vítá více než 20 tisíc zaměstnanců. Dokážete si představit 10 milionů dialýz každý rok? I pro nás je to číslo neuvěřitelné.

Děkujeme!

Naše 25. výročí je dokonalým okamžikem k poděkování našim pacientům. Bez veškeré zpětné vazby, kterou dostáváme, bez našich rozhovorů s pacienty po celém světě by nebylo možné takových úspěchů dosáhnout.

Vaše správné stravovací návyky

Vaše výživové potřeby se liší od nutričních potřeb ostatních lidí. To však neznamená, že si nemůžete dopřát a vychutnat dobré jídlo. Právě naopak. Na následujících řádcích vám předkládáme mnoho příkladů a doporučení, jak správně jíst a cítit se dobře.

Je to vlastně jednoduchá rovnice – když se dobře stravujete, cítíte se dobře. Pokud víte, co vaše tělo potřebuje, víte také, co jíst. A pokud si vybíráte správně, žije se vám lépe. Uvidíte sami – několik změn ve způsobu stravování vám usnadní život s dialýzou a umožní vám vychutnat si naplno každý den.

Vše, co byste pro to měli udělat, je dodržovat 5 základních stravovacích návyků:

Stravovací návyk č. 1: **Dbejte na dostatečný přísun energie**

Aby naše tělo správně fungovalo, potřebuje energii. Pokud nám energie chybí, jsme více unavení, ztrácíme motivaci a schopnost soustředit se a jsme náchylnější k infekcím. Potřebnou energii získáváme z jídla, tedy ze všech přijímaných živin.

Zdrojem energie pro vaše tělo by měly být **sacharidy**. Jejich hlavní funkcí je ukládání energie v těle. Existují v různých formách. Jednoduché sacharidy, jako je například cukr, kterým si sladíme kávu či čaj, se velmi rychle rozkládají a vstřebávají do krevního řečiště, takže mohou způsobit rychlý vzestup

hladiny krevního cukru. Jiné, tzv. složité sacharidy, potřebují k rozložení a vstřebání více času a poskytují tak tělu energii po daleko delší dobu. Nalezneme je například v těstovinách, rýži, žitném chlebu či dalačnících nebo v různých druzích ovoce a zeleniny.

Dalším zdrojem energie jsou **bílkoviny**. Jsou velmi důležitou součástí našich buněk a v těle plní různé funkce. Bílkoviny najdeme



především v mase, rybách, vejcích, mléce a mléčných výrobcích, v bramborách, tofu nebo v sýrech.

Zdrojem energie jsou i **tuky**, ale pozor, aby se jednalo o ty zdravé a prospěšné. Nejlepší zdroje zdravých tuků pro vás i vaše srdce jsou potraviny bohaté na tuk a oleje – například tučné ryby (losos, makrela, tuňák), oleje (řepkový, slunečnicový, olivový) a roztíratelné tuky. Pokud je pro vás obtížné přibrat na váze, nebojte se tučných pokrmů a přidejte si do jídla více oleje.

Diabetici pozor! Vzhledem k vašemu diabetu je potřeba, aby byl přísun sacharidů stále kontrolován, a to zejména z důvodu vyrovnané hladiny glukózy v krvi. Všechny sacharidy, které potraviny obsahují (včetně

chleba, cereálií, těstovin, rýže, zeleniny s obsahem škrobu, ovoce, džusů a mnoha dezertů), totiž hladinu glukózy v krvi zvyšují. Vaše léky by proto měly být předepsány v souladu s celkovým množstvím sacharidů, které denně přijímáte, a také s ohledem na vaši fyzickou aktivitu.

Co byste měli vědět?

- Vaše tělo potřebuje mnoho energie, aby dobře fungovalo
- Denně jezte 3 hlavní jídla a 2 svačiny
- Fyzická aktivita zvyšuje vaše energetické potřeby
- Pokud potřebujete přibrat na váze, přidejte do vašeho jídelníčku více tučnějších pokrmů
- Zkuste zůstat aktivní, pohybujte se na čerstvém vzduchu a udržujte si dobrou náladu

Stravovací návyk č. 2:**Mějte pod kontrolou svůj příjem tekutin a zkuste zaměnit sůl za bylinky a koření**

Je velmi důležité mít pod kontrolou množství tekutin, které přijímáte, jednoduše proto, že vaše tělo tekutiny zadržuje. Příbytečné množství tekutin může mít nepříznivý dopad na vaše zdraví v podobě vysokého krevního tlaku, srdečních potíží nebo potíží s dýcháním.

Množství tekutin, které denně potřebujete, určí váš lékař. Obvykle je to 0,5 litru vody + množství moči, kterou za den vyloučíte. Pamatujte také na to, že do tekutin je třeba započítat nejen běžné nápoje jako vodu, kávu, čaj, mléko, ale také polévky, omáčky, jogurtové nápoje i zmrzlinu.

Zvyknout si na výrazně nižší příjem tekutin je asi nejobtížnější změnou ve vaší výživě. Jednou z možností, jak si hlídat, kolik vypijete, je mít stále při ruce láhev s přesným množstvím vaší denní dávky tekutiny. Zvykněte si také používat menší skleničky a hrnky. Existuje mnoho praktických tipů a triků, jak zmírnit žízeň. Velmi účinnou metodou je například vypláchnutí úst či vykloktání vlažnou vodou. Až 4x denně si můžete vložit do úst půl plátku citronu pro osvěžující pocit. Žízeň lze zmírnit žvýkáním žvýkačky bez cukru. Ve velmi horkých dnech si připravte ledové kostky se zamraženými kousky citronu či jiného kyselého ovoce.

Pozor na sůl! Sůl váže vodu, a když přijímáte sůl, vaše tělo si říká o víc vody, než je obvyklé. Sůl se ve vašem těle hromadí, což



může mít za následek zdravotní obtíže, např. vysoký krevní tlak, či dokonce může vést až k mrtvici. Je třeba se vyhnout i náhražkám soli či soli s nízkým obsahem jódu. Řada z těchto přípravků obsahuje vysoké množství draslíku, které je též škodlivé. Zkuste nahradit sůl zdravou chutí česneku, cibule, celeru, nebo troškou octa. Používejte bylinky jako pažitku, petrželku, libeček, bazalku, tymián či oregano. Objevíte nové skvělé chuti jídla a výrazně snížíte možná zdravotní rizika. Vyhněte se ale výrazně pálivému koření, jako je chilli a pepř, protože vyvolává žízeň.

Co byste měli vědět?

- Mějte pod kontrolou množství tekutin – obvykle 0,5 litru denně + množství moči, kterou za den vyloučíte
- Sůl váže vodu, pokuste se co nejvíce snížit její spotřebu
- Vyhněte se náhražkám soli
- Používejte bylinky a koření místo soli, buďte však opatrní při používání pálivého koření, jako je pepř a chilli
- Utište žízeň vypláchnutím úst či vykloktáním vlažnou vodou

Stravovací návyk č. 3:**Připravujte si jídlo tak, abyste co nejvíce snížili obsah draslíku**

Draslík je velmi důležitým prvkem v naší výživě. V těle plní řadu funkcí – udržuje zde rovnováhu mezi chemickými a elektrickými procesy, podporuje metabolismus a trávení a hraje také klíčovou roli při vzniku svalových křečí. Nezapomeňte, že i vaše srdce je sval, a vysoká hladina draslíku v krvi je vážným zdravotním rizikem.

Jednou z funkcí ledvin je to, že zajišťují správné množství draslíku ve vaší krvi. Nadbytek draslíku je ledvinami filtrován a odváděn z těla pryč. Pokud je však funkce vašich ledvin omezena, hladina draslíku v krvi se zvyšuje. Přestože je dialýzou následně účinně odfiltrován, v období mezi dvěma dialýzami jeho hladina opět rychle narůstá. Proto byste měli dbát na to, abyste příliš mnoho draslíku nepřijímali.

Které potraviny obsahují draslík? Zdrojem draslíku jsou prakticky všechny rostliny, zejména ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy a také celozrnné výrobky. Obsah draslíku v potravinách se samozřejmě liší – například těstoviny či rýže mají obsah draslíku poměrně nízký. Faktem však zůstává, že prakticky žádným potravinám s obsahem draslíku se nemůžete vyhnout – proto je tolik důležitý způsob, jak si své jídlo připravujete.

Jak tedy připravovat jídlo, aby obsahovalo co nejméně draslíku? Bude potřeba upravit váš obvyklý postup při vaření brambor a zeleniny – je to ale snadné a brzy si zvyknete. Brambory či zeleninu nejprve oloupejte, nakrájejte na kostky nebo plátky a namočte do vlažné vody, a to nejméně na dvě hodiny. Poté vodu slijte a vyměňte za novou. Ideální je vyměnit vodu ještě jednou v průběhu



vaření. Tímto procesem se většina draslíku odplaví. Nikdy nepoužívejte vodu z namáčení a vaření k přípravě jiných jídel nebo omáček.

Co byste měli vědět?

- Vysoká hladina draslíku ve vašem těle je nebezpečná
- Krájení, namáčení a vaření brambor, zeleniny a ovoce snižuje obsah draslíku
- Pokud zaznamenáte příznaky vysokého množství draslíku ve vaší krvi („mravenčení“, závratě, bolest hlavy, křeče, svalová slabost), vyhledejte ihned lékaře

Stravovací návyk č. 4:

Sledujte pozorně svůj příjem fosforu a nezapomínejte užívat vazače fosfátů

Fosfor je prvek nepostradatelný pro naše tělo. Je důležitý pro zdravé kosti a zuby, napomáhá svalové aktivitě. Stejně jako pro draslík však platí – je-li fosforu příliš mnoho, není to pro vaše zdraví příznivé.

Jak se tedy mohu fosforu vyhnout? Je třeba říci, že nenajdeme dietu, která by vůbec neobsahovala fosfor. Fosfor je totiž velmi úzce propojen s bílkovinami. Ty plní v těle nesmírně důležité funkce, například pomáhají budovat svaly. Vysoký obsah bílkovin, a tedy i fosforu, mají například některé mléčné výrobky či sýry. Bílkoviny si naše tělo neumí vytvořit samo. Jejich tvorba je výhradně závislá na příjmu ze stravy, proto je pro vás velmi důležité, abyste se nevyhýbali pokrmům obsahujícím fosfor – zejména masu a čerstvým rybám. Dobrou radou, jak můžete udržovat hladinu fosforu pod kontrolou, je se co možná nejvíce vyhýbat poloto-

varům a rychlému občerstvení. Mnoho potravinářských přidaných látek, tzv. „éčka“, má vysoký obsah fosforu.

Někteří z nás si bohužel zvykli běžně nakupovat polotovary, hotová jídla či pokrmy z rychlého občerstvení. Pokud se jim potřebujete vyhnout, nakupujte zásadně čerstvé potraviny a vařte si sami. Vařením sice strávíte o něco více času, zato si však připravíte čerstvé a plnohodnotné jídlo, na kterém si pochutnáte – namísto pouhého ohřívání jídla či otevření obalu.

Pomáhají mi léky, které kvůli fosforu užívám?

Jestliže vám váš lékař předepsal vazače fosfátů, je to skutečně ta nejlepší cesta, jak si svůj příjem fosforu hlídat. Kdykoli jíte něco, co má vysoký obsah fosforu, vezměte si své vazače fosfátů, a to přímo v průběhu jídla. Užívejte je vždy podle předpisu vašeho lékaře – jinak nebudou fungovat.

Co byste měli vědět?

- Nevyhýbejte se fosforu, ale naučte se s jeho příjmem „hospodařit“
- Vyměňte hotová jídla za čerstvá
- Kupujete-li si polotovary nebo konzervy, vyhněte se těm s „éčky“
- Vždy užívejte během jídla vazače fosfátů, které vám předepsal váš lékař

Stravovací návyk č. 5:

Dopřejte si vitaminy ve správném množství

Vitaminy, které jsou životně důležité pro zdraví, jsou organické živiny, které našemu tělu pomáhají zužitkovat vše, co sníme. Jsou



nezbytné pro různé životní funkce, jako je štěpení energie, růst či hojení. Většinu z nich si naše tělo neumí vyrobit samo v dostatečném množství, proto je musíme získávat z potravin nebo potravinových doplňků.

Většina lidí si může pomocí vyváženého jídelníčku zajistit dostatečný přísun všech potřebných vitaminů a minerálů. U pacientů, kterým selhaly ledviny, to však většinou nestačí. Onemocnění ledvin navíc ovlivňuje schopnost organismu vytvářet nebo dokonce i využívat některé živiny, například vitamin D.

Na které vitaminy by si lidé s nemocnými ledvinami měli dát pozor? Existují dva druhy vitaminů: vitaminy rozpustné v tucích a vitaminy rozpustné ve vodě. Právě vitaminy rozpustné v tucích – tj. A, D, E a K, jsou ukládány ve vašem těle a mají sklon k hromadění, proto by jejich užívání měli pacienti konzultovat se svým lékařem. Obzvláště vitamin A se může hromadit až na toxickou (jedovatou) úroveň, pokud je užíván jako každodenní doplněk.

Vitaminy rozpustné ve vodě nejsou v těle ukládány a je nutné je doplňovat. Jedná se především o vitaminy skupiny B – tedy B1, B2, B6, B12, kyselinu listovou, niacin, kyselinu pantotenovou a biotin – a navíc malou dávku vitaminu C. Někteří lidé tvrdí, že velké „megadávky“ vitaminu C jsou zdraví prospěšné, ale lidé s nemocnými ledvinami by se měli nadměrnému přísunu vitaminu C vyhnout. Jejich tělo jej totiž štěpí na tzv. oxalát (šťavelan vápenatý), který se může hromadit a ukládat v kostech a kloubech a způsobovat nepříjemné bolesti.

Jak vitaminy pomáhají vašemu tělu?

Existuje celkem 13 vitaminů důležitých pro lidský organismus: vitaminy A, C, D, E, K a osm vitaminů skupiny B.

Vitaminy skupiny B pomáhají buňkám vašeho těla vytvářet energii a mají celou řadu dalších nezbytných funkcí. Thiamin (vitamin B1) podporuje správnou funkci nervového systému, riboflavin (vitamin B2) udržuje zdravou pokožku a oči, niacin (vitamin B3) zajišťuje správnou funkci enzymů v těle a pomáhá organismu zužitkovat sacharidy a mastné kyseliny. Kyselina pantotenová (vitamin B5) a biotin (vitamin B8) hrají roli v získávání bílkovin, tuků a sacharidů z potravin, zatímco vitamin B6 se účastní tvorby červených krvinek. Kyselina

listová (vitamin B9) a vitamin B12 pomáhají vytvářet novou DNA, nové buňky a červené krvinky a udržují zdravé nervové buňky.

Přestože bychom se měli vyhýbat nadměrnému přísunu **vitaminu C**, ve správných dávkách se jedná o velmi důležitý vitamin s mnoha funkcemi. Udržuje zdravé dásně a imunitu, chrání proti podlitinám a pomáhá zacelit rány. Kromě toho se účastní tvorby kolagenu, kostí, červených krvinek a ostatních tkání a udržuje pevnost krevních cév a kapilár. Pomáhá tělu vstřebávat železo.

Vitamin A podporuje růst buněk a tkání a chrání před infekcemi. **Vitamin D** pomáhá vstřebávat vápník a fosfor, které jsou

nezbytné pro zdravé kosti a zuby. **Vitamin E** je antioxidant a chrání buňky před oxidací a volnými radikály. Dále chrání před onemocněními srdce a některými typy rakoviny. Poslední z nich, **vitamin K**, je odpovědný za srážlivost krve a zdravé kosti.

Co byste měli vědět?

- Ne všechny vitaminy je potřeba doplňovat
- Oproti všeobecnému mínění – příliš mnoho vitaminu C může být pro zdraví škodlivé
- Vyvarujte se volně prodejným vitaminovým doplňkům
- Požádejte vašeho lékaře, aby vám stanovil individuální potřebu vitaminů a doporučil správné vitaminové doplňky



Domácí dialýza přinesla mně i mé rodině psychickou pohodu

V České republice se nachází více než 110 dialyzačních středisek, které poskytují život zachraňující léčbu hemodialýzou tisícům pacientů, kterým selhaly ledviny. Přibývá ale pacientů, kteří se dialyzují doma a na dialyzační středisko dojíždí pouze jednou měsíčně na pravidelné kontroly.

Paní Šárka z vesničky nedaleko Valašského Meziříčí patří mezi ně. Zároveň byla jednou z prvních českých pacientek, které se rozhodly podstupovat hemodialyzační léčbu doma. Již od malička se léčila s vrozenou poruchou ledvin a byla pod kontrolou nefrologů. Vše spělo k tomu, že jednoho dne podstoupí transplantaci ledviny. Stalo se tak v jejích 34 letech. Paní Šárka absolvovala takzvanou preemptivní transplantaci. To znamená, že jí byla transplantována nová ledvina ještě dříve, než došlo na dialyzační léčbu. „Ledvinu k transplantaci mi nabídla maminka i tatínek, ale ani jeden z nich nebyl ze zdravotních důvodů vhodným dárce. Nakonec mi ledvinu darovala má sestra,“ vzpomíná paní Šárka. Bohužel transplantace nedopadla dobře a na základě pooperačních komplikací musela být převedena na nemocniční hemodialýzu.

Náročné období mi pomohla překonat domácí hemodialýza

Neúspěšná transplantace a následné zdravotní potíže vzaly paní Šárce práci a ocitla se v invalidním důchodě. Začala dojíždět třikrát

týdně do dialyzačního střediska. Bylo to pro ni traumatizující. „Necítila jsem se v nemocničním prostředí se stěžujícími si pacienty kolem sebe dobře. Navíc to velmi špatně nesl můj syn, který často plakal, když jsem odjížděla večer na šest hodin z domu. Nechápal, co se to děje a proč. Bylo to náročné období,“ svěruje se paní Šárka. Naštěstí zde byla rodina, která vždy stála a stojí při ní, a i v této těžké době pro ni byla velkou oporou. Motivovala ji, aby se léčila doma.



Na radu lékařky na dialyzačním středisku absolvovala úvodní seminář a poté dvoutýdenní zaškolení pro domácí hemodialýzu.

Stala jsem se paní svého času

Při tomto způsobu léčby se pacienti dialyzují pětkrát až sedmkrát týdně, přičemž jedna procedura trvá dvě až tři hodiny. „Potřebovala jsem se dostat do psychické pohody, a to mi umožnila právě domácí hemodialýza. Terapii jsem podstupovala většinou přes den. Ale skvělé je, že jsem se mohla dialyzovat také když se mi to zrovna časově hodilo – někdy ráno, někdy přes den, jindy večer. Prostě zrovna tak, jak to pro mě a mou rodinu bylo výhodné. Stala jsem se paní svého času a získala prostor věnovat se své rodině,“ říká paní Šárka, která si doma pro svou léčbu vyhradila samostatný pokoj, který se stal takovým jejím královstvím.

„Napoprvé to možná vypadá složitě, ale s přístrojem jsem se sžila velmi rychle. Ze začátku z něj měli doma všichni strach, brzy

si však zvykli, a i syn mi občas pomáhal s ukončením terapie. Se zaváděním jehel do šantu na ruce mi pomáhala maminka a někdy i manžel. A dokonce jsem s domácí hemodialýzou i cestovala,“ vypráví paní Šárka.

Moje druhá šance

Na domácí hemodialýze strávila paní Šárka jeden rok a pacientům, kterým selhaly ledviny vzkazuje, že se nemají ničeho bát. Zavádění jehel ji naučili na dialyzačním středisku, s hemodialyzačním přístrojem si po zaškolení poradí každý člověk a jen je důležité mít doma nebo alespoň nablízku někoho, kdo bude k dispozici a pomůže v případě potřeby. „Domácí hemodialýzu jsem vzala jako součást svého života. Kdyby nedošlo k druhé transplantaci, byla bych na ní možná dodnes. Jsem moc ráda, že jsem tenkrát do toho šla,“ dodává osmatřicetiletá paní Šárka, která nyní spokojeně žije s transplantovanou ledvinou od maminky svého muže, cítí se zdravá, věnuje se rodině, háčkování a dlouhým procházkám do přírody.

S domácí hemodialýzou mám mnohem větší volnost

Chronické selhání ledvin je závažné onemocnění, které vyžaduje život zachraňující dialyzační léčbu. Východiskem pro tyto pacienty je transplantace ledviny. Ta ale není možná vždy a může se také stát, že novou ledvinu tělo nepřijme. To se bohužel stalo i paní Ywettě z Jablonce nad Nisou, která je tak již deset let odkázána na hemodialyzační léčbu. Z toho se dva a půl roku dialyzuje sama v pohodlí svého domova. Domácí hemodialýza se stala nedílnou součástí jejího života i celé její rodiny.

Dvě transplantace bez úspěchu

Paní Ywette se léčí se selhanými ledvinami od svých 33 let. Osudový jí byl druhý porod, po kterém dlouhodobě dosahoval její krevní tlak vysokých hodnot. „Moje onemocnění



nebylo léčeno, jak by mělo, a skončilo nejhorším možným způsobem – selhaly mi ledviny. Léky nezabíraly a jako kriticky nemocná pacientka jsem byla odvezena do nemocnice, kde mi zavedli katetr a začala jsem podstupovat hemodialýzu,“ svěřuje se paní Ywette. Po návratu domů musela dojíždět třikrát týdně do dialyzačního střediska. Znamenalo to nejen velký zásah do osobního života, ale také do životosprávy.

„Zpočátku jsem ještě měla nějakou zbytkovou funkci ledvin, ale po půl roce přestaly mé ledviny fungovat úplně a musela jsem se začít řídit přísnými dietními opatřeními. Bylo to pro mě velice těžké,“ vypráví paní Ywette, která v té době mohla přijmout pouze třičtvrtě litru tekutin za den, do čehož se započítávají nejen nápoje, ale i polévky, omáčky, jogurty či ovoce a zelenina.

V té době také podstoupila svou první transplantaci ledviny. Bohužel díky krevní



sraženině se ledvina neujala a lékaři ji museli odejmout. Ani další transplantace o dva roky později nebyla úspěšná. Novou ledvinu odmítlo tělo přijmout.

Zásadní životní rozhodnutí

Velkou změnu do života přinesla paní Ywettě informace o možnosti domácí hemodialýzy. „Okamžitě jsem o této terapii chtěla vědět více. Netušila jsem, zda si budu vůbec schopná sama zavést jehlu do šantu na ruce, ale po krátké poradě s rodinou bylo velmi rychle rozhodnuto a šla jsem do toho,“ vzpomíná paní Ywette. Po dlouhých šesti letech docházení na dialyzační středisko ji čekala nová výzva. Absolvovala úvodní zaškolení pro domácí hemodialýzu a naučila se vše nezbytné, aby mohla obsluhovat dialyzační přístroj sama doma. Velkou oporou jí byla rodina, která jí pomáhala se vším potřebným.

„Ze začátku mi hodně pomáhal manžel, který si musel uzpůsobit práci tak, aby byl se mnou

častěji doma. Zapojoval se i syn. A dcera si mě vlastně vůbec nepamatuje zdravou. Všichni byli úžasní a byli mi velkou oporou,“ říká paní Ywette.

Hemodialýza v obývacím pokoji

Přestože bydlí v malém bytě, přístroj zde nijak nepřekáží. Po čtyřech letech je nedílnou součástí jejího života a na předchozí období moc ráda nevzpomíná: „Bylo to pro mě těžké období, ale nyní s domácí hemodialýzou mám větší volnost a zdravotně se cítím stejně dobře jako při střediskové léčbě. Jsem doma, v pohodlí a během terapie dělám, co se mi chce – jím, čtu si, dívám se na televizi nebo háčkuji. Mohu si sednout, lehnout nebo si i stoupnout a protáhnout se.“

Čekání na další transplantaci

Domácí hemodialýzu dnes paní Ywette zvládá sama bez další pomoci. Manžel se synem jezdí kamionem po celé Evropě a nejsou třeba celý týden doma. Dialyzuje se

pětkrát týdně po dobu necelých tří hodin v čase, který ji nejvíce vyhovuje. Ve volném čase se učí hrát na kytaru a pomáhá své dceři s domácími úkoly a s rozvojem jejího uměleckého nadání.

Paní Ywette je velká bojovnice, tak ji ani dvě předchozí neúspěšné transplantace neodradily a nyní je opět na čekací listině na transplantaci ledviny a věří, že tentokrát vše dopadne dobře.

A co říká lékař?

„Ywettu znám jako pacientku již 10 let – od doby, kdy přišla na naše středisko se selhanými ledvinami, a zahajovali jsme u ní dialýzu. Bohužel dvě transplantace, které podstoupila, nebyly úspěšné. Na dialýze mezi pacienty šířila optimismus a dobrou náladu, ale postupem času bylo dobře znát, že ji stereotyp, který jí diktuje dialyzační režim, vyčerpává.

V době, kdy se začala rozšiřovat možnost léčby domácí dialýzou, sama přišla a jevila o tuto metodu zájem. Udivila nás všechny

tím, jak rychle se naučila napichovat cévní přístup a jak rychle zvládla obsluhu přístroje. Nyní již třetím rokem dochází na středisko jednou za měsíc na kontroly a je na ní vidět psychická pohoda.

Ted' bych jí jen přál, aby jí konečně vyšla transplantace...“

MUDr. Miroslav Ryba

Zástupce přednosty Centra interních oborů, primář oddělení nefrologie a dialýzy, Krajská nemocnice Liberec, a.s.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA K ČLENSTVÍ CiKáDa Asociace pacientů s onemocněním ledvin (CKD), z.s.



Podrobné informace o patientské organizaci naleznete na internetových stránkách www.cikadapacienti.cz.

Já, níže podepsaná/ý

Jméno a příjmení: Dat. narození:

Adresa:

E-mail: Telefon:

se tímto přihlašuji k členství v CiKáDa Asociace pacientů s onemocněním ledvin (CKD), z.s. se sídlem Újezd č.p. 29, 533 04 Újezd u Sezemic, souhlasím s jejími cíli uvedenými ve stanovách a beru na vědomí roční členský poplatek ve výši 50 Kč.

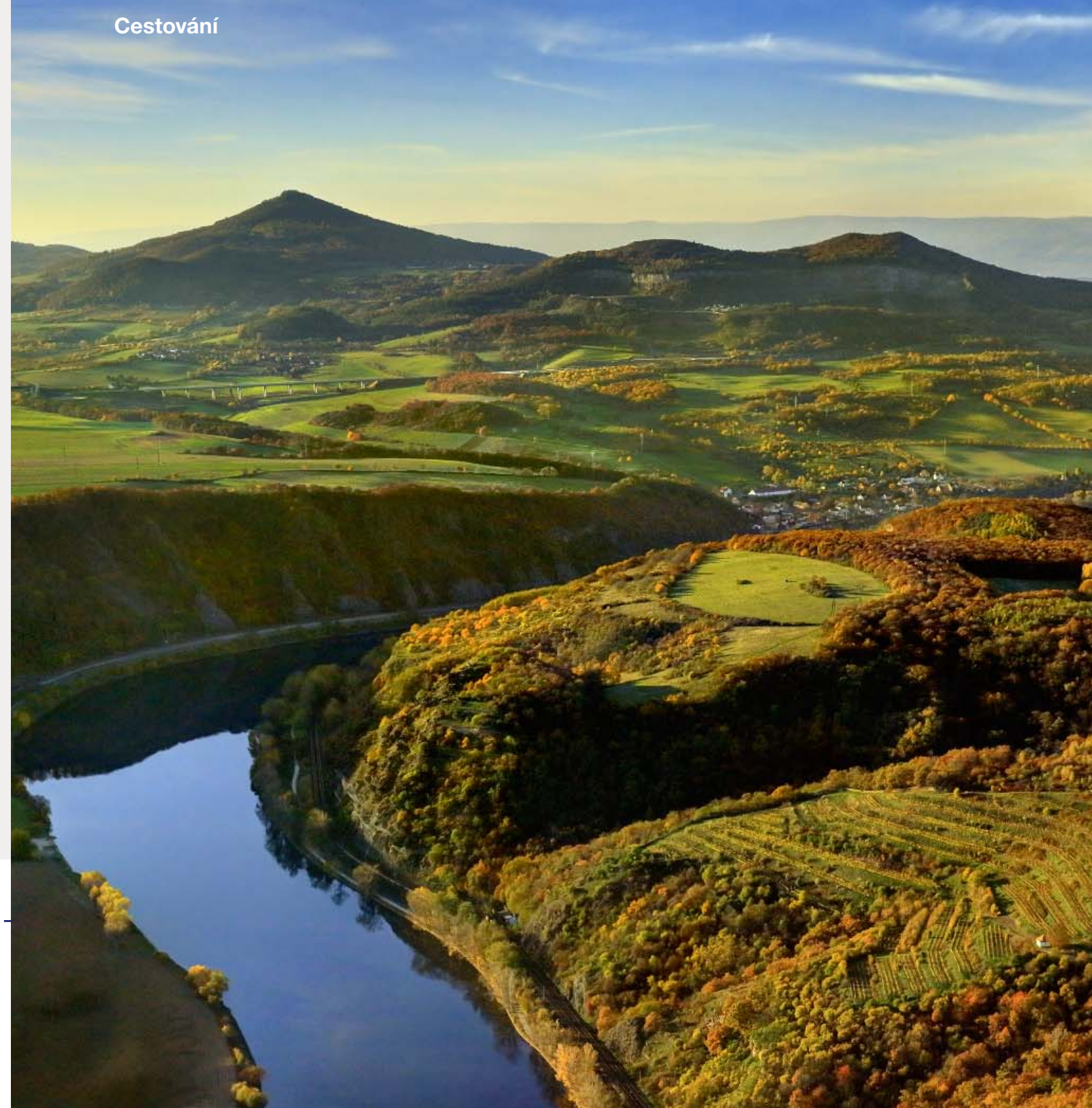
Tímto uděluji souhlas, aby po dobu mého členství používala asociace v souladu s platnými předpisy a zákony mnou uvedené údaje pouze pro účely související s činností asociace.

V Dne Podpis

Pokud dojde ke změnám v uvedených údajích, prosíme, informujte nás o nich.

Vyplněnou přihlášku zašlete, prosím, na adresu:

CiKáDa Asociace pacientů s onemocněním ledvin (CKD), z.s., Ing. Jaroslav Andrlé, Žufanova 1099/2, 163 00 Praha 17 - Řepy.



Za krásami Českého středohoří

Zdroj: Česká centrála cestovního ruchu – CzechTourism, foto Libor Sváček

České středohoří skýtá mnoho krás a zajímavostí jak přírodních, tak historických. Je zde tedy neustále co objevovat, ať už se jedná o malé hrádky či jejich pozůstatky, zákoutí řek nebo nádherné výhledy do této magické krajiny. Pojd'te se nadechnout čerstvého vzduchu, který vás v létě omámí vůní rozkvetlých květů, a užít si zpěv ptáčků, jež vás doprovodí na vaší cestě za poznáním.

Zlatá stezka Zemí hradů

Oblast Českého středohoří se rozkládá na ploše 1 063 km² a je na první pohled rozpoznatelná typickým dynamickým reliéfem, který je tvořený kuželovitými tvary kopců a sopečnými vyvřelinami. V dřívějších dobách lákalo České středohoří k výstavbě panských sídel, ze kterých se v průběhu času staly zříceniny. Také z tohoto důvodu nalezneme skrz toto pohoří **Zlatou stezku Zemí hradů**, která nás provede významnými hradními památkami.

Tato stezka měří 89 km a začíná v Budyni nad Ohří u vodního hradu, kam můžeme zamířit do obnovené alchymistické dílny z počátku 17. století. Další část stezky vede



na **zámek v Libochovicích, na zřícenině gotického hradu Házmburk** a až do města Třebenice, které je zajímavé hlavně svým **muzeem českého granátu**. Trasa nás dále zavede na zbytky hradu **Košťálov**, ze kterého je prý jeden z nejúchvatnějších výhledů na malebný krajinný ráz Českého středohoří. Poté cesta míří na **zámek Skalka** a na zříceniny hradů jako jsou hrad **Oltářík, Ostrý a Oparno**. Této části se říká západní rameno Zlaté stezky Zemí hradů.

Jako východní rameno je označovaná část z Velkých Žernosek až do Úštěku, kde celá stezka končí. Na tomto úseku nalezneme tři významné hrady z doby husitské – **Kalich, Panna a Lityš. Městečko Úštěk** je označován za historický skvost severních Čech, kde se můžeme podívat na pohádkové náměstí lemované měšťanskými domy se štíty a gotickým podloubím. Najdeme zde věžovitou synagogu s židovským hřbitovem a části hradeb. Za návštěvu také stojí Muzeum čertů a Pekelné sklepy.

Zvládnout celou stezku najednou je už pro zdatné horaly a přechod zabere několik dní. I přes to se dají podniknout jednodenní či kratší výlety a vyšlápnout si alespoň na jednotlivé kopečky, které turistům poskytují nádherné výhledy a přivedou nás do dávných časů, kdy tyto hrady ještě plně fungovaly.



Doutnající vrch

Na Zlaté stezce najdeme spoustu krásných míst, my pro vás máme i další tip, který najdete mimo tuto stezku. Věděli jste, že se v Čechách nachází doutnající vrch? Ano, je tomu tak! **Vrch Boreč**, nazývaný také jako kouřová hora, je pozoruhodný unikátním výskytem geologického jevu, tzv. mikroexhalací a ventarol, což znamená exhalace teplého a studeného vzduchu, který je k vidění celoročně. Nejzajímavější období pro výstup však bude v mrazivém zimním období, kdy je stoupající bílý kouř nejvíce vidět. V zimě trhlíny na kopci pojímají studený venkovní vzduch, který se v puklinách uvnitř ohřívá a poté ve vyšší části hory vychází teplejší vzduch v podobě bílého kouře. V letních měsících dochází k opačnému procesu. Teplý vzduch je nasáván dovnitř a ochlazený vyúsťuje na úpatí kopce ven.

Specifické mikroklimatické podmínky vytváří podmínky pro růst nevídaných rostlin, které se jinde v České republice nenacházejí nebo velice vzácně, například játrovka borečka, vzácná, koniklec, hvozdík, kosatec a další. Proto i v teplých měsících se můžete na Boreč vydat a užít si rozkvetlé květy a nádherné zelené výhledy.

Na tyto pozoruhodnosti nás zavede okružní naučná stezka Boreč, která začíná v Režném Újezdu, kousek od Lovosic. Stezka měří necelé 3 km a na tabulkách nás seznamuje s geologií, ekologií, botanikou a zoologií této přírodní památky. Cesta na vrchol nás potěší nejenom svými unikátními geologickými jevy, ale také se nám cestou naskytne výhledu na České středohoří. Kousek pod vrcholem se nachází první vyhlídka, ze které vidíme část středohoří a za jasného počasí nejvyšší horu Česka, Milešovku. Na druhé vyhlídce se zastavíme při sestupu z vrcholu, ta směřuje směrem k Lovosicím. Tento výlet je pro zdatnější jedince, a to hlavně z důvodu převýšení při výstupu na kopec.





Rozhledna Stradonka a zámek Peruc

Vyrazit na výlet do Českého středohoří a jeho okolí opravdu stojí za to. Otevírají se nádherná panoramata, která vás zvláště při slunečném počasí pohladí na duši. Přesně takový výhled nabízí malebná trámová rozhledna, která se rozkládá na pozůstatku Keltského hradiště. Je to **rozhledna Stradonka**, kterou najdete kousek od Loun a poblíž řeky Ohře. Zajímavostí této rozhledny je, že měří pouhých 6 metrů, i přesto se z této vyhlídky můžete kochat výhledem na České středohoří. Na tyto krásné výhledy se můžete vydat více cestami.

Ta nejkratší se nám nabízí přímo z vesnice Stradonice, kde se vydáme po žluté turis-

tické značce a za 1 km dojdeme na rozhlednu Stradonka. Cestu zpět můžeme zvolit stejnou, kterou jsme k rozhledně dorazili, nebo pokračovat po žluté, dorazit do Chrástína a poté stále po žluté zpět do Stradonic. Tento celý okruh měří něco lehce přes 4 km a zabere nám 2 hodiny pohodovou chůzí.

Kousek od Stradonic stojí za návštěvu **obec Peruc**. Jako dominantu zde nalezneme barokní kostel sv. Petra a Pavla a hned naproti němu kompletně zrekonstruovaný **rokokový zámek Peruc**. V zámecké zahradě můžete také navštívit Muzeum české vesnice, kde se více dozvíte o strojích, předmětech a různém nářadí či loutkovém

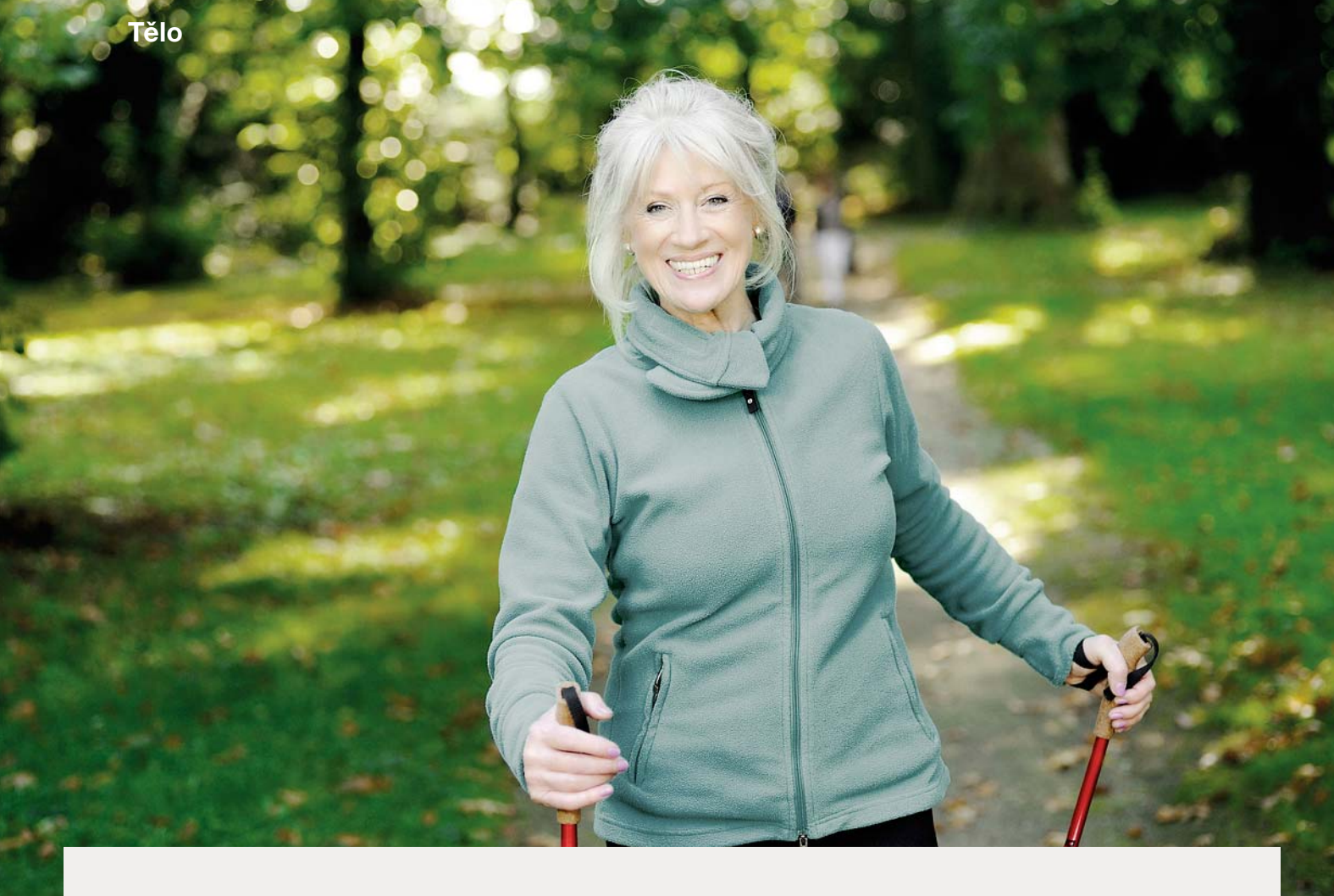
divadle, které vás přenesou do minulosti do tradičního českého venkova. K němu a celé obci se váže plno pověstí a legend. Ta nejznámější nás zavede k jednomu z nejvýznamnějších památných stromů Česka, nazývaném **Oldřichův dub**, kterému se připisuje stáří přibližně 1000 let. Tento strom se pyšní prvním setkáním přemyslovského knížete Oldřicha a krásné Boženy. Obec vás tedy zabaví na celý den, protože je v ní stále co objevovat.

Z obce Peruc se zdatnější jedinci mohou vydat po naučné stezce, přes Krásnou vyhlídku, ze které si prohlédneme okolní louky, lesy a vzdálené kopečky, až na rozhlednu Stradonka. Tato cesta už patří mezi náročnější, měří přes 11 km a zabere vám okolo 4 hodin.



Užijte si možnosti, které česká krajina nabízí. Pestrobarevná příroda vám poskytne možnosti pohybu, ale i zbavení se stresu, zklidnění a zpomalení v této zrychlené době.





Cvičením ke štěstí

Cvičení je velmi prospěšné pro vaše zdraví. To asi nikoho nepřekvapí. Věděli jste ale, že cvičení zvyšuje také vaši hladinu štěstí? To je pravda. Vědecké důkazy skutečně ukazují stálý pozitivní vztah mezi fyzickou aktivitou a štěstím.*

A nepotřebujete vědce, aby vám řekl, jak se fyzicky cítíte lépe, když jste šťastní, že? Tak to zkusme. Udělejme několik jednoduchých cvičení, která může dělat kdokoli. Přímo ve vašem obývacím pokoji! Cvičení pro štěstí. Opravdu to funguje.

Každé cvičení má tři různé úrovně – vyberte si tu, která nejlépe odpovídá vašim možnostem.

* Zdroj: Zhanjia Zhang & Weiyun Chen: A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness, Journal of Happiness Studies, 2018, <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>

Cvičení 1: Výpady

Začněme jednoduchým cvičením.

Výpady se opravdu dělají snadno. **Úroveň 1:**



Začnete nakročením. Prsty obou nohou směřují dopředu, horní část těla je vzpřímená. Položte ruce na opěradlo židle pro lepší stabilitu.



Nyní pokrčte nohy, dokud vaše přední stehno není rovnoběžné s podlahou. Vaše přední koleno zůstává nad patou, když jdete dolů. Ujistěte se, že horní část těla zůstává vždy ve stabilní a vzpřímené poloze.



Pokrčte kolena tak, aby se dolní koleno téměř dotýkalo podlahy, a poté se vraťte do výchozí polohy.

Zkuste udělat 2 až 3 sady po 12 opakováních a mezi sériemi vždy 1 minutu odpočívajte.

12 X  **2–3**  **1 min**

Úroveň 2: Pokud se cítíte stabilní a silní, zkuste udělat výpady, aniž byste se drželi židle.

Úroveň 3: Stále máte pocit, že byste dokázali více? Skvěle! Dejte si na záda batoh, když děláte výpady. Přidejte do něj zátěž.

Cvičení 2: Posílení ramen

Toto je další opravdu jednoduché cvičení.

Úroveň 1:



Sedněte si zpříma na židli. Vyberte dva stejné předměty, které **oba váží asi půl kila** (nebo činky, pokud máte), a držte je pevně ve svých rukou.



Zvedejte pomalu závaží nataženými pažemi směrem do stran až do výše ramen. Vaše zápěstí by mělo být v rovině s předloktím. Pokračujte směrem nahoru až do místa nad hlavou, kde se vaše ruce setkají. **Toto je cílová pozice.**



Poté pomalu pohybujte rukama zpět dolů, dokud se znovu nedostanete do výchozí pozice. Je to opravdu jednoduché.

Zkuste udělat 2 až 3 sady po 12 opakováních a mezi sériemi odpočívejte 1 minutu.

12 X  **2–3**  **1 min**

Úroveň 2: Pokud máte pocit, že zvládnete větší zátěž, zkuste si přidat až 1,5 kg závaží.

Úroveň 3: Dokážete ještě více? Skvělé! Zkuste toto cvičení dělat ve stoje.

Cvičení 3: Klik s pomocí stolu

Kliky jsou mnohem jednodušší, když je děláte ve stoje.

Úroveň 3:



Postavte se před stůl, asi na délku paže.



Opatrně se předkloňte a položte ruce na stůl. Začněte ohýbat ruce v lokti, čímž se přiblížíte ke stolu.



Poté se zvedněte zpět nahoru tím, že ruce v lokti natáhnete.

Zkuste udělat 2 až 3 série po 12 opakováních a odpočiňte si po dobu 1 minuty mezi sadami.

12 X  **2–3**  **1 min**

Úroveň 2: Pokud je to pro vás příliš náročné, použijte místo stolu zeď. Začněte s odstupem od zdi ve vzdálenosti delší, než je vaše paže.

Úroveň 1: Stále trochu moc? Žádný problém. Jednoduše se posuňte blíže ke zdi na délku paže.



Zdravé vegetariánské varianty

Svět výživy se neustále vyvíjí a vegetariánské i veganské jídlo se stává stále oblíbenějším. Nejen proto, že je vnímáno jako zdravější, ale i proto, že pokud bychom všichni jedli méně masa, prospěje to i naší planetě. Pro nás je to trochu složité. Když nás ledviny přinutí, abychom si dávali pozor na to, co jíme, a když nám zelenina může způsobit zdravotní problémy, máme pocit, že nemáme šanci vyzkoušet vegetariánskou stravu. Někteří lidé si dokonce myslí, že vegetariánské jídlo je nudné. Dnes bychom vám rádi ukázali, že si můžete pochutnat na zelenině i vy a ano, že to může být opravdu vynikající. Můžete dokonce vytvořit velmi chutný hamburger bez masa. Zkuste to! A budete překvapeni.

Cizrnové kari s tofu

Složení:

- 1 balení rýžové nebo kokosové smetany (200 ml)
- cizrna (400 g), lze použít i sterilovanou cizrnu
- Tofu kostky (240 g)
- 1 mrkev nakrájená na kostičky (120 g)
- 1 nakrájená cibule (180 g)
- 2 nasekané stroužky česneku
- 2 lžíce oleje
- 1 čajová lžička kari
- 1 čajová lžička kurkumu
- podle chuti čerstvý pepř a zázvor
- Petržel

Porce pro 4 osoby

Příprava:

1. Začněte tím, že dáte máčet cizrnu, nejlépe 8–12 hodin přes noc. Poté vylijte vodu, nalijte novou a cizrnu uvařte do měkka.
2. Na pánvi rozpalte olej a restujte cibuli, česnek a zázvor, dokud nezačne hnědnout.
3. Přidejte mrkev na kostky a vodu, vařte zakryté 3 až 4 minuty, dokud kostky mrkve nezačnou měknout.
4. Přidejte cizrnu a tofu a dochuťte pepřem. Nechte vařit další 3 až 4 minuty.
5. Nakonec přidejte smetanu, kari a kurkumu a míchejte, dokud směs nezačne vřít.
6. Dozdobte sekanou petrželkou.
7. Podávejte s vařenou bílou rýží (4 lžíce).

Nutriční informace (hodnota na porci – 1 osoba)	
Energie	472 kcal
Bílkoviny	19 mg
Sacharidy	65 g
Lipidy/tuky	15 g
Sodík	339 mg
Fosfor	315 mg
Draslík	584 mg



Založte si vlastní sbírku receptů!
Jednoduše vyjměte tyto stránky z časopisu a vytvořte si vlastní sbírku receptů.
Pomůže vám v inspiraci pro vaši výživu.

Čočkový hamburger

Složení:

- 350 g zelené nebo hnědé čočky
- 1 stroužek nasekaného česneku
- 1 střední cibule, nasekaná
- 1 lžice olivového oleje
- 85 g mouky z hnědé rýže, lze použít i pšeničnou či rýžovou
- 8 lžící ovesných vloček
- 1 bobkový list
- Kmín podle chuti

Porce pro 4 osoby

Příprava:

1. Začněte namočením čočky na dvě až čtyři hodiny. Slijte vodu, dejte čistou a vařte spolu s bobkovým listem. Uvařenou čočku slijte, opláchněte studenou vodou a vložte do mísy.
2. Do čočky přidejte česnek, cibuli, petržel, bobkový list a olivový olej, dochuťte kmínem a dobře promíchejte.
3. Postupně přidávejte ovesné vločky a celou mouku, dokud nevznikne těsto, které se snadno tvaruje.
4. Rozdělte těsto na 4 stejné části a na ruce naneste kousek olivového oleje nebo mouky, abyste usnadnili tvarování hamburgerových placiček.
5. Vytvořte hamburgerové placičky tak silné, jak chcete.
6. Vložte je do formy vyložené papírem na pečení a dejte na 1 hodinu do chladničky.
7. Opatrně vyjměte a pečte placičky v troubě asi 40 minut při 180 °C. Po 20 minutách je otočte, aby se mohly opéct z obou stran.

Nutriční informace (hodnota na porci – 1 osoba)	
Energie	463 kcal
Bílkoviny	20 mg
Sacharidy	80 g
Lipidy/tuky	8 g
Sodík	154 mg
Fosfor	436 mg
Draslík	678 mg

Domácí mazlíčci a vaše zdraví

Není pochyb, že pokud vlastníte zvíře, přichází pocit dlouhodobé zodpovědnosti. Krmení, venčení, prohlídky u veterináře a péče o nemocné zvíře jsou některé z povinností, se kterými musí majitelé počítat. Mnoho mazlíčků také vyžaduje svou denní dávku aktivit, ať už se jedná o dlouhé procházky se psem či drbání kočky za ušima.

Je zde mnoho pozitivních aspektů, ale i zodpovědností, které musí majitel vzít za své. Je dobré vytvořit si denní rutinu. Struktura dne totiž může vést k majitelově lepší psychické pohodě, eliminovat stres, který se negativně podepisuje na krevním tlaku. Ale to není vše. Už jen hlazení vašeho domácího mazlíčka vám může pomoci k tomu, abyste se cítili lépe. Psychická pohoda lidí, kteří mají mož-



nost být se zvířaty, je prokazatelně vyšší. Příkladem může být i canisterapie (metoda pozitivního psychosociálního a fyziorehabilitačního působení na potřebné osoby prostřednictvím speciálně vedeného a cvičeného psa). Zvířata mají prostě bezpochyby schopnosti uklidnit a utišit svého páníčka či kohokoli, kdo s nimi tráví čas.

Hlavně pokud trávíte často čas o samotě, může tu pro vás být zvíře, se kterým komunikujete a poskytujete mu péči, jež vám oplácí láskou. Když se lidé cítí osamoceni, mohou jim to zvířata ulehčit. Jak? Domácí mazlíčci je donutí převzít zodpovědnost a dají jim pocit, že jsou pro někoho potřební. Pokud tato situace nastane, nejsou výjimky, kdy je vztah vytvořený mezi člověkem zvířetem stejně silný jako mezi dvěma lidmi.

Dobře pro vaše srdce

Dle studií je dokázáno, že lidé mají menší sklony k depresím, pokud vlastní domácího mazlíčka. Je zde jednoduché vysvětlení – neexistují zde žádné výmluvy, když chce Azor ven na procházku nebo aportovat v parku. K psychické pohodě určitě pomáhá i to, že fyzické cvičení se psem vám vyplavuje hor-





mony štěstí jako je serotonin a dopamin, a zlepšuje vám tak náladu.

Studie také ukazují, že majitelé domácích mazlíčků mají lepší kondici kardiovaskulárního systému, díky nízkému krevnímu tlaku, menší hladině cholesterolu a triglyceridů. Všechny tyto faktory snižují riziko infarktu a můžeme proto říci, že zvířata pomáhají udržet vaše srdce zdravé a silné. I pro lidi, kteří už infarkt prodělali, jsou benefity ze společnosti domácích mazlíčků jednoznačné. Průzkumy ukazují, že pacienti s infarktem se zotavují lépe a mají optimističtější prognózy, a to pravděpodobně proto, že jim zvířata pomáhají redukovat stres a lépe zapomenou na své obtíže.

Prolomení ledů

Mazlíčci pomáhají bojovat s pocity izolovanosti a osamění. Díky tomu, že podporují sociální interakce, zvedají sebevědomí a rozvíjí sociální síť kontaktů svého pána. Když jdete se svým čtyřnohým přítelem ven, je o hodně jednodušší navazovat komunikaci s kolemjdoucími, ať už jste kdekoli. Lidé na ulici vás možná oslovují s přáním pohladit si vašeho mazlíčka a možná se vám při

takových situacích lépe navazuje tzv. „small talk“, čili nevázaná krátká konverzace.

Může se vám také stávat, že potkáváte stejné lidi, díky čemuž mohou vzniknout nová přátelství. Nejlepší místo, kde můžete své psy nechat vyběhat, aniž by to někomu vadilo, jsou psí hřiště. Stejně jako kdybyste byli s dítětem na dětském hřišti, i tady si začnete povídat s ostatními „rodiči“, se kterými vás spojuje stejné téma. Cvičáky či zvířecí kluby jsou též skvělé místo pro setkávání a poznávání nových lidí s podobnými zájmy.

Výběr zvířete

Pro mnoho lidí je samozřejmá volba kočka či pes. Ale můžete dát přednost i jinému druhu zvířete. Křeček, králíček, ptáček nebo rybičky – vyberte si takové zvíře, které sedí vaší osobnosti a přinese vám každý den radost. Pokud si nejste jistí, nejdříve si důkladně zjistěte, jaká je potřebná péče či časová náročnost u různých druhů zvířat. Je dobré se informovat ve zverimexu, přečíst si informace na internetu nebo v odborné knize. Velmi cennou zkušenost vám mohou předat i majitelé domácích mazlíčků, které potkáte na dialyzačním středisku, ve vašem okolí či v parku.

Na návštěvě v psím útulku

V předchozím článku jsme si vysvětlili, jaká pozitiva přináší, když trávíme svůj čas se zvířecími mazlíčky. Vlastnit a starat se o zvíře ale přináší velkou zodpovědnost a časovou náročnost. Co tedy dělat, když si nemůžeme dovolit u sebe doma žádné zvíře? Skvělou alternativou je návštěva psího útulku!

Venčením pejsků v útulku pomáháte oběma stranám – jak sobě v podobě dlouhé procházky na čerstvém vzduchu, tak i psům. Vy budete mít dostatek přirozeného pohybu, přestanete myslet na své starosti a na to, co vás trápí. Veškerou svou energii věnujete právě čtyřnohému partákovi.



Zdroj: Voriškov, foto Jitka Metličková

Ze začátku vám možná bude psů v kotcích líto a nebude se vám do útulku chtít přijít. To zažívá většinou každý člověk, který začíná s venčením. Důležité ale je si uvědomit, že tím

opravdu pomáháte a děláte dobrou věc, která dává smysl.

V útulku se často nachází i psi, které potkal velmi smutný osud, bojí se, jsou ostražití a jen tak vás k sobě nepustí. Venčení veřejností je pro takové pejsky opravdu klíčové. Tito psi ztratili důvěru v člověka a venčením se podporuje jejich socializace a oni získávají ztracenou důvěru pomalu zpět. Některým pejskům je potřeba dát více času, aby si na vás zvykli. Ostatní jsou třeba hned kamarádi a užívají si dlouhé drbání. Další část psů se nechá lehce uplatit psím pamlskem.

Chci začít s venčením, co mám dělat?

1. Nejprve si vyhledejte na internetu nejbližší útulek nebo napište do redakce časopisu, rádi vám s vyhledáváním pomůžeme.
2. Zjistěte si, jaká je otevírací doba pro venčitele, někde bude nutné si čas venčení rezervovat.
3. Když přijde den venčení, vezměte si pohodlné oblečení, které si můžete i umazat, a vyrazte pomáhat a dělat dobrou věc.

Přejeme vám krásný čas strávený s čtyřnohými miláčky!

Trénujte svůj mozek

Existuje spousta důvodů, proč je čas od času skvělé trávit chvíle u kvízů a hlavolamů. Samozřejmě není žádným tajemstvím, že trénují náš mozek – přesně k tomu slouží. Zlepšují naši koncentraci, trénují paměť, neustále se jimi učíme a radujeme se z úspěchu.

Ale tím hlavním důvodem je samozřejmě zábava! Takže na chvíli odpoutejte svou mysl od každodenních povinností a vyzkoušejte naše sudoku nebo hledejte chyby v našem obrazovém kvízu.

A užívejte si!

Nepravidelné sudoku:

Pravidla pro tuto variantu kvízu o číslech jsou stejná jako vždy – v každém sloupci, řádku a oblasti najdete správné čtverce pro čísla 1–9. Jediným rozdílem je, že oblasti nejsou čtverce 3×3, jsou to nepravidelné tvary. Dokážete kvíz vyřešit?

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1		1		4		2		5		1
2		9		8	1				2	2
3	2	7	9	3				1	8	3
4	1				9					4
5	8	5						9	1	5
6					6				4	6
7	7	2				3	9	4	5	7
8	9				2	8		7		8
9		8		7		9		2		9
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

Najděte rozdíly:

Toto je hezká a jednoduchá zábava. Oba tyto obrázky vypadají identicky. Ale opravdu jsou stejné? Najděte na obrázku **osm rozdílů**. Je to zrádné...



Najděte na obrázku osm rozdílů

Křížovka

Společnost Fresenius Medical Care na trhu velmi úspěšně působí již pětadvacet let. Své produkty a služby poskytuje ve 150 zemích světa. Hlavní sídlo společnosti se nachází v jednom evropském městě. Ve kterém městě a zemi, se dozvíte v tajence naší křížovky.

POMŮCKA: ADA, AEK, ARNO, AVU, NET, RENIN	ČÁST	PROGRAMO- VACÍ JAZYK	1. DÍL TAJENKY	VÝCHODO- AFRICKÝ STÁT	HLADIT		JESKYNĚ	PRUH	INICIJALY HERCE SMOLJAKA	PŘESNÉ HOVOR,	CHYTRÁK		MŘCHO- ŽRAVÝ PTÁK	ČESKÁ MĚNA ZKR.	PISEMNICTVÍ	ÚTOK	ZAZRAKY
VODIČ						JEZ						ÚLOŽNÝ PROSTOR					
NEBOJSA						NEJVYŠŠÍ CITY PRUDKÝ HOD						PŘEDÁVATÍ VĚDOMOSTI AKCIOVÁ SPOL. ZKR.					
POHLAVNÍ ÚCHYLKA									ČÁST STŘECHY					ROZTAVENA HMOTA HOVOR.			
	PRŮZORY VE STĚNĚ	LEDNÍ SPORT TĚLNÍ TEKUTINA						NÁSTROJ NA BROUŠ, SLEPIČÍ ZVUK				STENY		PLAŽI			
ZKYPŘÍT ZAHON							CITOSLOVCE KDÁKÁNÍ ŽLUTOHNĚDÉ BARV. SLOV.					NAROZEN ZKR. ČES. ZPĚVÁK MICHAL ???				MLADÉ KRAVY	JMÉNO SKLADATELE HURNÍKA
DÁVAT JÍDLO						OVINOUT SOKOLSKÁ SLAVNOST					KLESATÍ K ZEMI BRVA						
OBLOHA					HOVĚZÍ DOBYTEK KORUPCE				VEDOUČÍ PRACOVNÍK STRÁNKA ANGLICKY								
ZKRATKA UMELECKÉ VYSOKÉ SKOLY				VYDĚŠENÍ STARÁ ZN. ČESKÝCH AUT				OSLOVENÍ MUZE BOHUMIL DOMÁCKÝ					SPZ ÚSTÍ NAD LABEM ITALSKÁ ŘEKA				
	UTRHINOUT	STOUPENEC HUD. STYLŮ VYNÁLEZCE DYNAMITU					OBYVATEL BASKICKA ZN. ČES. MOTOČYKLŮ					PLOŠNÁ VYMĚRA BOK LODI					
ČLO ZA ZBOŽÍ ZASTAR.						INDICKÉ CVIČENÍ TÝKAJÍCÍ SE PÁVA					PODPŘENKA ANGL. DRUHÝ OBRAZŮ					HLEMÝŽDI	VYTEKÁNÍ
TRUBKA					RUCE OBLEVA				STAROŘEK BYVALÝ PODNIK V Kladně					INIC. ZPĚV. VANKOVÉ 2. DÍL TAJENKY			
VEŘEJNÁ BEZPEČ- NOST ZKR.			KANADSKÉ MĚSTO VADA					NENÁROČNÝ LŮŽKOVÁ POHOVKA									
FOTBALOVÝ KLUB ??? ATHÉNY				OBLÍBENÝ NÁPOJ POŠKOZO- VAT ČASEM				ČESKÝ ZPĚVÁK KAREL ??? ŽLAB					SÍT ANGLICKY ZLOŽYK				
MLUVENÍ NAPRÁZDNO							DOSNY ENZYM Z LEDVIN					COSÍ CIZO- PASNÁ HOUBA					
	TÁBOŘIŠTĚ ANGLICKY	PODZIMNÍ MĚSÍC ROZEPŘE				PARAZIT ZVUK TROUBENÍ TRUBKY					PŘÍRODNÍ VĚDEC IN. MODER. EBENA						
CHEM. ZN. CESIA			TECHNICKÁ SPRÁVA NEMOCNIČNÍ ODDĚLENÍ			CÍL PŘÍ STŘELBĚ ŠACHOVÁ VÝHRA					ČÁST OCEANU SPZ HRADCE KRÁLOVÉ					JAK RUSKY	ČASOVÁ ÚDOBI
POKOJE PRO HOSTY									TÝKAJÍCÍ SE HERCE KNIŽNÍ ZKRATKA								
MORAVSKÁ ŘEKA						PŘESTO					MUŽSKÉ JMÉNO 1. 8.						
PROSEK- NOUT						UZLÍK V TKANINĚ					JEMNĚ OMÍTKY						

Síť dialyzačních středisek
Fresenius NephroCare v České republice

Benešov Máchova 400 (areál nemocnice) 256 01 Benešov Tel.: 311 280 320	Mariánské Lázně Tepelská 137 353 01 Mariánské Lázně Tel.: 354 622 604	Praha 6 - Střešovice U Vojenské nemocnice 1200/1 (areál nemocnice) 162 00 Praha 6 - Střešovice Tel.: 220 510 107
Hlinsko Husova 19 539 01 Hlinsko Tel.: 461 002 461	Mělník Pražská 528/29 (areál nemocnice) 276 01 Mělník Tel.: 325 203 170	Praha 9 - Vysočany Sokolovská 304/ 810 (poliklinika) 190 61 Praha 9 - Vysočany Tel.: 284 683 292
Chomutov Kochova 1185 (areál nemocnice) 430 12 Chomutov Tel.: 471 120 350	Most I J. E. Purkyně 270 (areál nemocnice) 434 64 Most Tel.: 471 120 370	Praha 10 - Vinohrady Šrobárova 50 (areál FNKV, pavilon S1) 100 34 Praha 10 - Vinohrady Tel.: 237 836 570
Chrudim Václavská 570 (areál nemocnice) 537 01 Chrudim Tel.: 460 000 500	Most II Moskevská 14 434 01 Most Tel.: 471 003 076	Příbram Podbrdská 269 (areál nemocnice) 261 01 Příbram - Zdaboř Tel.: 321 000 161
Kadaň Golovinova 1559 (areál nemocnice) 432 01 Kadaň Tel.: 471 003 010	Nymburk Nádražní 382/1 288 02 Nymburk Tel.: 325 203 190	Slaný Politických vězňů 576 (areál nemocnice) 274 01 Slaný Tel.: 312 521 994
Karlovy Vary Zbrojnická 688/22 (areál nemocnice) 360 09 Karlovy Vary Tel.: 353 223 281	Pardubice I Kyjevská 44 (areál nemocnice) 532 03 Pardubice Tel.: 460 000 520	Sokolov Slovenská 1863 356 01 Sokolov Tel.: 352 622 653
Kladno Vančurova 1548 (areál nemocnice) 272 59 Kladno Tel.: 313 030 820	Pardubice II Masarykovo nám. 2667 (poliklinika) 530 02 Pardubice Tel.: 466 512 078	Vysoké Mýto Hradecká 167 (areál nemocnice) 566 01 Vysoké Mýto Tel.: 465 715 050
Kolín Žižkova 146 (areál nemocnice) 280 20 Kolín III Tel.: 321 022 700	Praha 4 - Krč Kukučínova 1151/1 142 00 Praha 4 - Krč Tel.: 244 090 330	
Louny Rybalkova 1400 (areál nemocnice) 440 01 Louny Tel.: 477 012 310	Praha 5 - Motol V Úvalu 84 (areál FN Motol, pavilon 22) 150 06 Praha 5 - Motol Tel.: 237 836 620	



Řešení nepravidelného sudoku:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1	6	1	8	4	7	2	3	5	9	1
2	3	9	5	8	1	4	7	6	2	2
3	2	7	9	3	4	6	5	1	8	3
4	1	4	2	6	9	5	8	3	7	4
5	8	5	4	2	3	7	6	9	1	5
6	5	3	7	9	6	1	2	8	4	6
7	7	2	6	1	8	3	9	4	5	7
8	9	6	1	5	2	8	4	7	3	8
9	4	8	3	7	5	9	1	2	6	9
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

Zde je osm rozdílů...

