

4/2009

DUBEN



Slovo do duše od Jany Zrnečkové
Přemýšlíte o rekondici? • O prevenci v Havířově
Jak jsme oslovili soukromé dárce • Co se dělo v centrech
Kdy půjdeme do důchodu? • Zapište si do diáře

O NE moci, o níž se nám nechce hovořit

Často se snažíme nikoho nezarmoutit, nemluvit o smutných věcech. Ale občas prostě i v životě kousneme do kyselého jablka, přesto, že bychom raději sladké. Je potom na nás, jestli to sousto statečně polkneme, nebo jestli je vyplivneme. Nikdo nemá právo nás za to soudit. Pokud souhlasíte, že do široké škály chutí patří i kyselá a hořká, čtěte dál. Pokud jste jen na sladké, raději můj článek dnes přeskočte.

Ne mocná a tabu, o kterém se tak málo mluví

Když si to slovo takto rozdělím, dává mi dost jiný význam.....a nahání mi trochu hrůzu. Jsem zvyklá mít moc nad svým životem, nad tím co chci a co dělám. Rozhodovat si o věcech svých a do určité míry i o záležitostech ostatních. Uvědomování si a smíření se s Ne mocí, je těžké a někdy i bolestné. Ne mocnými nás často činí nemoc, nebo stáří a jejich blízká přítelkyně- bolest. Ta nás dokáže často omezit, někdy ovládnout a dokonce i srazit na kolena. Ale věřte, že i když si to často myslíme, tak přesto v tom není jen to špatné. Právě když jsme nemocní a na kolenou, máme možnost poznat, že do našeho života vstoupila Pokora a někdy i Pokání. Někdy je nutné pokorně přijmout svoji Ne moc a nechat ostatní, aby nám pomohli. Někdy se dokonce musíme naučit o pomoc požádat. Ano, my dříve Mocní, nyní Ne mocní. Často to není lehké pro obě strany. A někdy musíme překonat i svoji Pýchu a přiznat si, že už nejsme ani Ne mocní, ale dokonce Bez mocní. Naše vlastní bezmocnost nás může trýznit, ale daleko horší je, když pocítujeme bezmocnost v případech, kdy jde o naše nejbližší. Když se jen můžeme dívat, jak duše někoho drahého, která už měla a chtěla odejít, je zde lapená v přístrojích, jako v pastí.

Dlouho jsem se zdráhala o tomto tématu psát, přesto, že jsem o něm už tolikrát přemýšlela. Umírání a Smrt. Tak hrozně se toho všichni bojíme, že o tom téměř nemluvíme? Snažíme se Smrt i Umírání vytěsnit z našich životů, ale stejně to nejde.

Možná jste už taky někdy zažili, že lidé, kteří tak nějak tuší, že se jejich čas přiblížil, chtějí o smrti mluvit. Možná potřebují vyslovit svoje obavy. Ale málo kdy k tomu mají příležitost. Dostane se jim dobře míněných odpovědí : „O tom vůbec nemluv, ty nás ještě všechny přežiješ...“, nebo: „Co to povídáš, ty už tu s námi nechceš být? Co ti chybí?“ Těmito výroky bohužel zaženeme dotyčného do kouta a navíc okolo něj postavíme zed mlčení. A všichni pak společně hrajeme hru na Žili, byli, nikdy neumřeli.

A proč to všechno? Většinou se bojíme svých Emocí. Protože slzy jsou v dnešní době považovány za projev Slabosti a Ne moci ovládat své chování. Na plačícího člověka se



někdy okolí dívá jako na slabocha. Zapomínáme, že slzy jsou projevem soucitu, bolesti, zármutku? Co nám pomáhá víc? Když s námi někdo soucítí, nabídne rameno, na kterém se můžete vyplakat – nebo když vám někdo ve snaze vás povzbudit bude stále opakovat, že musíte být silní, bojovat, nevzdávat to a že vše zvládnete? A co když nebudeme silní a nezvládneme to? Postaví okolo nás taky tu zeď? Najde se někdo, kdo nám nabídne svoje rameno a nebude se bát svých Emocí? Toho, že snad bude natolik pohnut, že by začal také plakat?

Už se mi mnohokrát potvrdila staletími ověřená pravda, že sdílená radost je dvojnásobná a sdílená bolest je poloviční. A tak se nebojme někomu nadlehčit břemeno, sdílet jeho obavy a strach a nebojme se, že nebudeme dostatečně silní, když neskrijeme svoje Emoce.

Proto je dobře, že i o svých obavách a strachu můžeme mluvit v našich MAMMA HELP centrech, když o tom třeba nemůžeme mluvit se svými blízkými.

Své rameno nabízející a zdi mlčení bořící Zrnko

LISTÁRNA

Přemýšlíte o rekondici?

Ležím v posteli s chřipkou. Pořád do sebe cpu nějaké vitamíny, křen, česnek, zelí, ale při porušené imunitě těla chřipka vítězí. Vařím a piju čaje z bylinek, které si pěstuji na zahrádce. Zima se zeptá, co jsi dělal v létě. Čtvrtý den už jsou mi čaje protivné a tak jdu nakoupit nějaké minerálky. A co na mě čeká v poštovní schránce? Hurá, bulletin. Lezu zase do postele a pročítám náš časopis. Na konci je nabídka rekondičních pobytů a tak se tetelím radostí.

První jsou Lázně Kostelec u Zlína. Masáže, vyhřívaný bazén, fyzioterapeutka. Celý týden budou o nás pečovat. Plavání a cvičení v bazénu je vynikající pro ty, které trápí lymfedém tak jako mě. Určitě se plánuje návštěva Zlína, ZOO v Lešné i Vizovických vrchů.

Na další rekondiční pobyt se těším do Benecka v Krkonoších. Jako malá holka jsem tam jezdila každé léto. Honem počítám roky, 40 – 45 let? Ten čas tak letí. Jak asi vypadají Mísečky, Dvoračky, Rezek a co rozhledna Žalý? Krásný, mírně sportovní pobyt a moje turistické hole čekají v koutku.

Malé Svatoňovice, město bratří Čapků, mně upozorňují, že tuto oblast vůbec neznám. Já milovnice pohádek Boženy Němcové, a nebyla jsem v Babiččině údolí. Knížku o životě kněžny Zaháňské jsem četla několikrát. Velice zajímavá žena své doby. Adršpaško-teplické skály taky snad poznáme. Konec srpna by mi vyhovoval.

Lednice. Moje srdeční záležitost. Děvčata, taky vzpomínáte na loňský pobyt? Návštěva zámku, parku, plavba lodí po Dyji k Janohradu, Mikulov, Valtice, večerní turnaj



v bowlingu. Burčáková pitná kůra se vydařila, jídlo bylo vždy vynikající. Kdo nebyl, ať se honem přihlásí.

A nakonec Františkovy Lázně. Byla jsem tam po ukončené léčbě v červnu 2006. Masáže, koupele, plavání v minerální vodě, krásný vodní park. Zkrátka relax. To mně tedy láká. Pobyť v říjnu 2007 si děvčata nádherně užila. A dokonce byly i v kasinu...

Rekondice, to je načerpání nových sil, nové kamarádky, mnoho zážitků a poznání, že v boji s nemocí nejsi sama. Já byla vždy velice spokojená.

Co si mám vybrat? Vy ostatní jste se už rozhodly? Nabídka je úžasná, jen ji využít. Zavrtávám se do peřin a usínám s myšlenkou: ještě že ten Mamáč mám...

Majka z Brna

Jsem to vůbec já?

Musím se vám svěřit, že mě nikdy nebavily ruční práce. Doma jsem to moc neviděla. Bylo nás sedm dětí a mamince moc času na ruční práce nezbývalo. Tak jsem k tomu nikdy neměla nějaký vztah. Ale každý jsme jiný, a tak mě to ani nikdy moc nevadilo. Byla jsem snad šikovná v jiných věcech. Když jsem onemocněla rakovinou prsu a stala se členkou MAMMA HELP, našla jsem v sobě něco, co by mě nikdy nenapadlo. Je to také díky Dáše, která je zase na ruční práce moc šikovná. Ne že by mě nutila, ale nechtěla jsem se na ni nečinně dívat, a tak jsem ji začala trochu napodobovat. Tu v ubrouskové technice, tu v navlékáním korálků... Dáša je velký puntičkář, a tak co se mi nepovedlo úplně na jedničku, opravila, aby to bylo podle jejích představ dokonalé.

Ráda se dívám v televizi na pořady, kde se něco vytváří. Jednou v neděli v pořadu Receptář prima nápadů ukazovali výrobu obrázků pomocí žehličky a voskovek. Byla jsem hned úplně nadšená. Ty obrázky byly nádherné, a tak jsem si usmyslela, že to také zkusím. Když jsem ve středu tuhle myšlenku nadnesla Janě a Dáše, podpořily mne a já tedy do toho šla. To, co začalo vznikat pod tou teplou žehličkou, bylo něco úžasného. Dáša k tomu zprvu zaujala mírný odstup, ale postupně, kdy jsme v tom nacházely různé tvary jako hory, vodopády, zvířata, ruce a jiné, úplně nás to všechny tři pohltilo. Vzaly jsme to ukázat i do Brna na školení, kde se to všem líbilo. Povedl se mi i menší obraz a už mám objednávku od svých dcer na další a větší. A co z toho vlastně vyplývá pro mne? Nacházím se v takové činnosti, do které bych se za žádných okolností dříve nepustila. A došlo mi, že ty naše artedílny jsou tak inspirativní pro člověka, který v sobě najde i ty skryté schopnosti, o nichž ani nevěděl. Díky kolegyním kolem sebe si věřím o trochu víc. Doufám, že těmi obrázky potěšíme mnoho lidí, pro které je vyrábíme, a přinesou jim takové potěšení jako nám.

To je vše, o co jsem se s vámi chtěla podělit. Doufám, že budu inspirací i pro další ženy, které si myslí, že to nezvládnou. Když dokážeme bojovat s takovou nemocí, tak proč se nepoprat třeba s ručními pracemi, vidíte?

Z Přerova, Marta

Zpráva pro mammahelpky

Valná hromada schválila 6. dubna všemi hlasy dokumenty, předložené členům sdružení výkonným výborem – Výroční zprávu o činnosti v roce 2008, Zprávu o hospodaření v roce 2008 a Zprávu Dozorčí rady. S těmito dokumenty se můžete seznámit i Vy – jsou zveřejněny na internetu (www.mammahelp.cz), Výroční zpráva je v tištěné podobě k dispozici také ve všech MAMMA HELP centrech (vyšla s podporou HALALI Všeobecné pojišťovny).

Pokud jste na každoroční bilanční schůzi nebyli, sděluji, že v loňském roce jsme hospodařili se ziskem ve výši 453 098 Kč. Podařilo se nám to díky řadě štedrých sponzorů, díky dobrým výsledkům benefičních akcí, za kterými stálo ovšem víc práce, než si lze bez znalosti věci představit...Přes tento optimistický ekonomický výsledek je momentálně naše pokladna prázdná – státní dotace sice přislíbené máme, nicméně čekáme na ně déle než je obvyklé. A nic se bohužel nezměnilo na faktu, že členské poplatky neplatí pravidelně téměř třetina zaregistrovaných členek a členů sdružení – i tyto peníze by nám významně pomohly překlenout potíže, s nimiž se potýkáme vždycky na počátku roku...

Žádáme tedy všechny, kdo jste tuto svou členskou povinnost zatím nesplnily, neodkládejte to – příspěvek je libovolný, s dolní hranicí 200 Kč, jak je zakotveno ve stanovách sdružení. Děkujeme.

*MUDr. Václav Pecha, Mgr. Jana Drexlerová,
předseda a místopředsedkyně výkonného výboru sdružení Mamma HELP*

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

Hlásíme z Prahy

Nedávno jsem slyšela v televizi, že letošní zima byla skoupá na dny, kdy svítí sluníčko – oproti loňským sto slunečným dnům jich byla letos jen padesátka. Z toho jsme asi měly pocit, že je letošní zima taková ponurná. Ale už je tady první jarní den a snad už skutečně začne jaro. U nás v centru je už jarně rušno.

Na poslední babinec mezi nás přišla paní Helena Kohoutová, co vlastní salón Maggic Helena. Zahájila tak cyklus svých návštěv u nás, a hned nám nabídla své služby – se slevou! Tentokrát vyprávěla o tom, jak začínala kdysi jako lektorka kursů šití a dnes je majitelkou módních obchodů a má svoje kolekce oblečení. Její módní přehlídku jsme již viděli na naší Kloboukové párty loni v srpnu. Zajímavá byla její ukázka brýlí, kterých má opravdu pozeňnaně a má je každé pro jinou příležitost. Přivedla s sebou svoji kamarád-

ku Hanku, která nám přiblížila ajurvedské masáže – kdo je chce zkusit, může si u nás vyzvednout kupón na slevu.

V artedílně děvčata vyrobila krásné obrázky z nešitého patchworku. Štěpánka má své lekce opravdu perfektně připravené. Přijďte se podívat. Brzo budeme mít něco i pro ty, kdo umějí šít – patchwork klasický. Kdo mu propadl, ví, že je to koníček na celý život...

Na odpoledni s Ryorem nám paní Pavlasová představila žhavé novinky – třeba čaj STOP APETIT a levandulový gel pro intimní hygienu. Čaj jsme hned vyzkoušeli a má opravdu lahodnou chuť. To říkám i já, která si na čaje vůbec nepotrpím.

Žijeme také přípravami 7. Plesu neziskovek, které sídlí v Praze 3. Jsem letos hlavním organizátorem tohoto plesu a je s tím dost práce. Budeme tu samozřejmě předvádět naši kloboukovou přehlídku „Umíme žít naplno“ a doufám, že se i při dalším programu dobře pobavíme. O tom, jak to dopadlo, vám napíšu příště.

V sobotu 14. března měla Hanka Tachezí premiéru jako vedoucí vycházky do krčského lesa. Podle jejích slov měla hodně štěstí, protože ten den byl jak vymalovaný. Sluníčko svítilo, sešlo se asi dvacet pochodujících a všechno vyšlo na jedničku. Snad to tak vydrží – i počasí i zájem naší nové kolegyně Hanky. Já se k vycházkám vrátím až v květnu – teď se podílím na přípravě svatby své dcery Lucky.

Hanka Jírovcová

Co jsme dělaly v Brně v březnu?

Někdy je obtížné zajistit kvalifikovaného odborníka na přednášku a tak jsme vyzkoušely pustit si zajímavou přednášku ze záznamu z rádia. Jednalo se o debatu s psychologem Janem Cimickým o únavě, špatné náladě a o depresích. Přizvaly jsme i naši milou psycholožku Pauline Yvanyi, která rozšířila celou debatu o další informace a odpověděla na naše dotazy. Věřím, že jsme si odnesly mimo informací i odhodlání řídit se některými pravidly, o kterých v besedě byla řeč.

Opravdu velký zájem byl o prezentaci modistky, paní Geršlové. Pozvali jsme k nám i děvčata z Klubu Diana a tak se naše prostory zaplnily beze zbytku. Paní Geršlová vystavila na celý náš obrovský stůl klobouky, čepice, barety a nejrůznější pokrývky hlavy. Při tom výběru a tak příznivých cenách se není co divit, že si spousta z nás něco pěkného vybrala. Ale to nebylo všechno. Překvapila nás moc pěknou a originální batikou. Předvedla nám spoustu halenek, triček a bolerek za ceny ani ne poloviční, než na jaké jsme zvyklé v butikách. Odcházeli jsme s pocitem pěkně prožitého odpoledne.

V artedílnách jsme si vyzkoušely novou techniku, výrobu obrázků pomocí žehličky a voskovek. Tuto techniku nám ukázala Marta z přerovského MH centra, a když jsme viděly ta krásná přáníčka, hned jsme se do toho pustily taky...

Od Jany z Brna

V Hradci máme nové prostory!

Pro naše centrum v Hradci se nám podařilo získat vyhlédnuté prostory, které jsou v samém středu Hradce na Gočárově třídě (a zároveň nedaleko od nádraží). Pomalu tedy začínáme balit, sháníme velké kartonové krabice a pomocné ruce. Zatím máme od Míši nabídku na odvoz menších věcí a od Milušky na pomoc při balení a vybalování. Čekáme teď na vystavení nájemní smlouvy od Správy nemovitostí města a pak už může vypuknout vyřizování, malování, uklízení a stěhování a zařizování. Jsme vděčné Magistrátu města HK za pochopení, za přijatelné nájemné a našemu garantovi prof. Peterovi za laskavou přímluvu a podporu. Také všem ostatním, kteří nám dávali své tipy na případné volné prostory na různých místech Hradce. A maminkám z Rodinného a mateřského centra ve Lhotě pod Libčany za nabídnutou pomoc. Možná ji budeme také potřebovat... V tom shonu ještě chystáme na začátek dubna naše drobné výrobky k prodeji na Velikonočních trzích.

Renata

V Plzni nejen klobouk, ale i šperk zdobí ženu.....

Když jsme přemýšlely o programu artedílny na únor, váhaly jsme. Měly jsme chuť zkusit něco nového. Ale co? Velikonoce ještě přece jen daleko, vánoce za námi, vyzkoušely jsme leccos. Máme mezi sebou ženy velmi zručných rukou, které neustále doplňují zásoby dárečků, ať se jedná o kloboučky, vyšívání suvenýry, přáníčka na mnoho způsobů. Jako na zavolanou se Tonička zmínila o umění své dcery při výrobě šperků, zejména náhrdelníků z malých korálků. Při vzpomínce na nabídku i ceny v prodejních bižuteriích jsme rády souhlasily. A byly jsme také hodně zvědavé, jak to nakonec dopadne. Dokážeme to? Nejsme přece jen všechny tak zručné... Když jsme viděly vzorky náhrdelníků, které s sebou Daniela Zoubková přinesla, moc se nám líbily. A co teprve když nám ukázala na fotkách krásné šperky, které je možné si vyrobit.

Po Danieliných povzbudivých slovech jsme se do toho pustily. Nutno říct, že postupně se naše sebevědomí pohybovalo střídavě hned nahoru a hned zase dolů. Podle toho, co jsme zrovna dokázaly. Po prvních pokusech se ukázalo, že vůbec není jednoduché udržet a zafixovat perličku na správném místě, aby neklouzala, kam chce ona a ne my

a aby konečný výsledek opravdu dobře vypadal. Někdy se i po pracném zvládnutí první řady musela celá řada „vypárat“ a hezky znovu začínat. Těm vytrvalým se však korálky odvděčily hezkým pocitem, jak jsme to všechno zvládly a vyrobily si samy hezký doplněk k šatům.

A při tom se i objevila myšlenka, jak doplnit symbol růžové výšivky symbolem vlastnoručně vyrobeného růžového šperku. Myslíte, že si příliš troufáme? Ale my přece máme další korálkovou artedílnu a tak se budeme pokoušet o korálkové šperky znova a znova. A jednou...však uvidíte!

Broňa z Plzně

Nejen v Přerově „Po nejtemnější noci vždy ráno vysvitne slunce“

Jak často si na tuto větu vzpomenu, většinou vždy, když se mi něco dobrého podaří. Vnímám ji často ve spojitosti s naší poradnou.

Klientky k nám někdy přicházejí i s pláčem a sdělují svoje starosti a trápení, hledají u nás pomoc a útěchu. My posloucháme, ptáme se, „Jak Vám ještě můžeme pomoci?“ Snažíme se ze všech sil odehnat chmurné myšlenky a povzbudit je.

Jak často jsou jejich slova podobná tomu, co jsme cítily v době onemocnění my samy. Já sama si vzpomínám, jak jsem pořád zaplavovala otázkami své blízké. Pořád dokola a dokola. Dnes jsem jim vděčná, že mě poslouchali a vydrželi to se mnou a děkují jim. Pořád jsem se pídila po někom, kdo stejně onemocněl jako já a jestli se mu dobře daří. Lidé si většinou ale pamatují to, co špatně dopadlo. Já jsem však chtěla slyšet, že je někdo, kdo svou nemoc překonal, že žije dál normálním životem.

Dodnes si pamatuji, jak jsem si asi před 10 lety někde v časopise přečetla poznámku o poradně MAMMA HELP v Praze. Samozřejmě, hned jsem tam zavolala o radu. První telefonickou radu mi poskytla Jana Nováková a druhou Jindra Grohmanová. Jejich hlas a rady si pamatuji dodnes. Byly první, kdo byl na stejné lodi jako já a ještě pomáhal a radil druhým. Nabídky mi také možnosti rekondic. Tuto nabídku jsem přijala a hned jsem jela na rekondici do Albrechtic do Jizerských hor. Jak moc jsem to tenkrát potřebovala, vím dnes jen já. Viděla jsem ženy plné elánu a života, které se smály a radovaly i z malých drobností. Často na to vzpomínám a všechna děvčata si dodnes pamatují.

Píši o tom proto, že vím, jak je důležité právě to první setkání žen po nemoci u nás v poradně. Abychom dokázaly správně pomáhat, účastníme se několikrát za rok výcviků, kde nás odborníci učí, jak komunikovat s klientkou, nebo také s jejich příbuznými, jak poskytovat rady a pomoc.

Naše poslední školení proběhlo v únoru v Brně s psycholožkou Marií Zemanovou. Byly jsme mimo jiné poučeny, že klient je ten, kdo přichází o pomoc a profesionál je ten, kdo rozhoduje o úrovni poskytnuté pomoci a má si být vědom hranic mezi osobním a profesním.

Komunikace a pomoc má být vedena vždy způsobem ve prospěch pacienta. Musíme rozumět ženám, které potřebují naší pomoc, co prožívají a dát jim přiměřený prostor k jejich ventilaci.

Bylo toho hodně, co jsme se dozvěděly, těšíme se na pokračování – a už nám zbývá jen všechno pěkně uvést do praxe...

Jana Přerov

Ze Zlína jen krátce

V únoru jsme vyvěsily novou nástěnku, o kterou nás požádali lékaři z onkologie zlínské Krajské nemocnice Tomáše Bati. Pravidelně ji doplňujeme informacemi o akcích, které u nás v MH centru připravujeme.

Navštívila nás také paní Eva Havranová a seznámila nás s výrobky firmy Mary Kay. Kdo by si nechal ujít příležitost získat informace o tom jak si udržovat pleť a jak se líčit. Sešlo se nás hodně, dostalo se na všechny. I v našem věku chceme být „in“. Když nám někdo řekne „vypadáš skvěle“, je to ta nejlepší odměna. Ruku na srdce, kterou taková slova nepotěší. Jaruška s Vladkou udělaly chlebíčky, po kterých se jen zaprášilo, a dobrá káva k tomu byla tečkou za odpoledním posezením.

Na konci února jsme se zúčastnily školení s Marií Zemanovou v Brně. Bylo to o komunikaci profesionála s pacientem. I když jsme jen laické terapeutky, zásady platí i pro nás, a je třeba si je stále připomínat. Nakonec chci poděkovat Janě, Heleně, Zdence a Majce, našim brněnským kolegyním, že se o nás jako vždy moc hezky postaraly.

Po krásném slunném víkendů se přehoupł březem, měsíc jara. V centru jsme to vzaly od podlahy a začaly s úklidem a novou výzdobou. Zarámovaly jsme fotky z kalendáře, pověsily je na stěnu a hned je to u nás veselejší. Na žádost MUDr. Schona jsme i do jeho

čekárny umístily malou nástěnku o našich aktivitách. Jsme připravené na nové pacientky, kterým budeme moci nabídnout rady i informace, ale především vlastní zkušenost s nemocí. Moc se těšíme!

Přeji všem, ať nás sluníčko proteplí, prozáří a dá hodně energie do dalších dní!!!!

Ze Zlína Vladka

Projekt

Využijte svého práva na preventivní prohlídky v Havířově

Tento osvětový projekt, který Mamma HELP už několik let nabízí veřejnosti, jsem v březnu představila také na školách v Havířově a v Opavě.

Soukromé gymnázium a Střední zdravotnická škola jsou hned před okny našeho bytu. Vybavena maketou prsou, letáčky a brožurkami jsem se tam vydala – a zjistila, jako už tolikrát, že studenty přednášky na toto téma opravdu zajímají, což někdy překvapí i jejich pedagogy. Na zdravotní škole mi dokonce budoucí sestřičky a bratři o přestávce vyprávěli, jak byli na exkurzi na plastické chirurgii u operace prsou.

Další přednášky se konaly na SŠTO v Havířově na Lidické. Většinou jsou zde hoši, ale někdy je přednášky zajímají více než děvčata. Také si vyzkouší, jak do budoucna mohou vyšetřovat své partnery prsa (partnerské vyšetřování). A mnohdy je překvapí, že se toto onemocnění může – i když v mnohem menší míře – týkat i mužů.

Na Masarykovu SŠZe a VOŠ v Opavě jsem se rozjela vlakem. V Opavě na nádraží mě čekala kamarádka Stáňa, která mě do školy dopravila svým autem a taky pozvala. V krásné, velké aule měli velké plátno velikosti jeviště a na něm se prezentace úžasně vyjímal. Přednášelo se mi jedna báseň.

Celkem se v březnu mých dvanácti přednášek účastnilo 332 studentů ve věku 15 – 22 let, včetně pedagogů škol. Během přednášky upozorňuji na rizikové faktory, možnosti prevence, příznaky i léčbu tohoto zákeřného onemocnění. Zdůrazňuji taktéž možnost genetického vyšetření. Představím činnost MAMMA HELPU, poradenství v MH centrech a také, že existuje AVON linka proti rakovině prsu, na kterou mohou nemocní nebo jejich rodiny v době onemocnění bezplatně a anonymně zavolat a poradit se v určené dny s lékaři.

Vím, že studenti si nenechávají informace jen pro sebe, ale přenesou je do svých rodin. Přednášky mají dobrý ohlas, což se také dovídám od svých kamarádů a známých.

I mně osobně přednášky dávají hodně. Uspokojuje mě, že mám možnost předávat tyto důležité informace mezi mladé lidi, vzpomínám si, jak moc mi v době mé nemoci chyběly. Také jsem zjistila, že čím déle přednášky dělám, tím víc mě to baví...

Eva Žylková, Haviřov

Chtěla bych poděkovat Evě, že se jako zkušená edukátorka k nám v tomto snažení přidala a že se jí i při jejím současném zaměstnání podařilo během jednoho měsíce oslovit a proškolit už víc jak tři stovky posluchačů!

Možná víte, že nabízíme přednášky na téma prevence rakoviny prsu nejen ve školách, ale také v úřadech, institucích a firmách, kde je zaměstnáno hodně žen. A někdy taky na pozvání starostek v menších obcích, u žen v muslimské komunitě, v organizacích sluchově či zrakově handicapovaných, v ženských věznicích – prostě všude, kde mají o naše informace zájem. Nabídka přednášek je na www.mamahelp.cz – ale i vy můžete někoho ve svém okolí na tuto příležitost upozornit!

V každém MH centru jsou připravené vyškolené edukátorky a koordinátorka sjedná se zájemci vhodný termín – stačí zavolat nebo napsat e-mail. Díky sponzorům se za přednášky nic neplatí!

Jana Drexlerová

Přišel Vám také náš dopis?

Koncem minulého roku jsme dostali nabídku agentury PRODIALOG, která se zabývá oslovováním jednotlivců s cílem získat peníze pro neziskové organizace v oblasti zdravotnictví, ke spolupráci na několikaleté kampani. To, oč se budeme společně snažit, je vytvoření databáze dárců, kteří budou ochotni Mamma HELPu víceméně pravidelně přispívat. Z takto získaných peněz budeme částečně hradit provoz dosavadních šesti MAMMA HELP CENTER, případně se budeme snažit tuto síť poraden po republice ještě rozšířit.

Doposud, po celých devět let, jsme se obraceli hlavně na firmy a další komerční subjekty, využívali jsme nejrůznější dotace a granty ze státních zdrojů a rozpočtů samospráv, oslovovali jsme nadace a další dostupné fondy, a část peněz jsme také získávali vlastními aktivitami – prodejem či dražbou Růžové výšivky, provizí ze sbírky Ligy proti rakovině (Český den proti rakovině), z registračních a členských příspěvků, od loňska také vlastní veřejnou sbírkou (tam šel zisk z benefičních večerů pro Mamma HELP, z dražby klobouků a stále tam chodí také dárcovské SMS, což funguje díky Fóru dárců).

Letos jsme vstoupili do desátého roku naší existence a to byl také – mimo jiné – rozhodující impuls k tomu, abychom zkusili i další novou cestu. A ekonomická situace, kterou netřeba připomínat, nás k tomuto kroku vybídla rovněž – firmy i stát nás pravděpodobně nepodpoří tak výrazně, jako doposud. A tak jsme rozeslali v únoru náš první dopis, na 20 000 adres. Na zkoušku.

Snažím se v něm vysvětlit zcela neznámým lidem, jaké to je, když ženu postihne život ohrožující nemoc a zasáhne ji navíc na tak intimním místě. Snažím se popsat naše pocity, objasnit situace, které nastanou a které řešíme spolu s našimi blízkými, někdy také zcela samy. Snažím se sdělit, jak moc může všechno usnadnit vhodná podpora a pomoc, kterou v MH centrech nabízíme, zatím stále bezplatně. A kolik to ve skutečnosti stojí – půl hodiny provozu MH centra, včetně pomoci terapeutky, jsme spočítali na 300 korun... V dopise je přiložená složenka, a také dárky – pohlednice se žlutými tulipány a druhá se slunečnicí, čisté obálky.

Pokus se považuje za úspěšný, když se odesílateli ozve a příspěvek pošle víc než jedno procento adresátů. My dostali kladnou odezvu z víc jak tří procent adres, a to rozhodlo, že budeme pokračovat. V dubnu jsme poslali 250 000 dopisů, v červnu pošleme další...

Teď podstatná věc: adresáty vybírá počítač (z databáze, vytvořené z veřejně dostupných zdrojů) – a tak se může snadno stát, že dopis dojde i na vaši adresu. Nevíme to, a nemůžeme to nijak ovlivnit (kdybychom chtěli vaše jméno vyřadit, museli bychom agentuře dát dispozici naše členské seznamy, což samozřejmě učinit nemůžeme a nechceme).

Prodialog, který za nás dopisy rozesílá, stejně jako my neví, kdo se za jménem a adresou skrývá (někdy to bohužel je člověk, který je právě sám také nemocný, někdy i člen rodiny, kde někdo na nádorové onemocnění zemřel – to jsou i pro nás situace velmi nepříjemné a těžké. Snažím se všem, kteří nám to sdělí, vysvětlit, že nebylo naším záměrem jakkoli je ranit. Většina to našťestí pochopí, a mnohdy dokonce vyplní i složenku...)

I Vás, které naše případné oslovení s prosbou o příspěvek takto zaskočilo, chci tímto požádat o pochopení a vysvětlit Vám, že tímto způsobem nástroj zvaný Direkt Mailing prostě funguje, na celém světě. Ostatně, i jiné organizace už Vám možná svůj dopis poslaly – namátkou Zdravotní klaun, Bílá pastelka, ale také třeba Zvíře v nouzi a mnohé další.

Rozhodnete-li se příspěvek ze svého účtu či předtištěnou složenkou na náš sbírkový účet poslat, stáváte se pro dalších několik let aktivním členem skupiny našich příznivců a budeme Vás proto i opakovaně oslovovat. (Podotýkám, že to nemá co dělat s Vašimi členskými příspěvky, pokud jste registrovanou členkou sdružení Mamma HELP). A pokud jste dopis dostali a reagovat na něj nechcete, stačí jej prostě vyhodit do koše!

Tak nám prosím držte palce, aby těch odpovědí ve formě finančního příspěvku na naše MH centra přišlo co nejvíc – budeme tu pomoc potřebovat!

Vaše Jana Drexlerová

Víte, že?

Spánek je dobrým spojencem v boji proti rakovině

Spánek nejen zkrášluje, jak se všeobecně tvrdí, ale podle poznatků amerických vědců je rovněž účinným prostředkem v boji s rakovinou. David Spiegel a jeho kolegové ze Stanfordské univerzity v kalifornském Palo Alto popisují v říjnovém vydání (2003) odborného časopisu „Brain, Behaviour, and Immunity“, jak může být spánek pro pacienty s rakovinou při boji se zhoubnými nádory užitečný.

Obecně „ovlivňují chování člověka psychosociální faktory“, praví se ve studii. Spánek však dokáže ještě mnohem více: udržuje hormonální rovnováhu v těle. Cyklus spánku a bdění totiž podle Spiegelova týmu uvádí do plynulého oběhu především dva hormony – melatonin a kortisol.

Melatonin vzniká v mozku při spánku. Patří k takzvaným antioxidačním látkám a v těle působí jako houba vůči zdraví škodlivým molekulám označovaným jako volné radikály. Ty útočí na dědičnou informaci v DNA tělesných buněk a mohou tak vyvolat rakovinotvornou mutaci. Melatonin navíc brzdí produkci hormonu estrogenu ve vaječnicích.

Existují náznaky, že estrogen může za určitých okolností rakovinné bujení podporovat. U žen pracujících v noci je podle vědců produkce melatoninu v mozku omezena. Bez melatoninové „brzdy“ by vaječníky vylučovaly škodlivý estrogen bez omezení, což by mohlo ohrozit zejména ženy s už bující rakovinou prsu a vaječníku.

Druhou spojitost mezi rakovinou a nedostatkem spánku vidí vědci v kortisolu. Tento hormon reguluje obranyschopnost těla, zejména povzbuzujícím vlivem na činnost molekul známých jako „přirozeně usmrcující buňky“.

Kortisol je vylučován zejména brzy ráno a jeho produkce během dne postupně klesá. Narušením tohoto cyklu by tělo přišlo o schopnost bránit se proti zhoubným nádorům, píše se ve stati amerického týmu. Sám Spiegel už dříve přišel na to, že pacientky trpící rakovinou prsu umíraly dříve, pokud byl jejich kortisolový cyklus narušen tak, že místo časného rána byl nejintenzivnější teprve v odpoledních hodinách. (Zdroj Idnes.cz)

Bez probiotik se neobejdeme

Kdybychom náš trávicí a vylučovací trakt rozvinuli na fotbalovém hřišti, zabíral by plochu asi 400 metrů čtverečných, tedy přibližně dvou tenisových kurtů. Na této ploše se miliardy bakterií snaží uchvátit svá území. Ideálním výsledkem neustálého souboje je rovnováha mezi těmi mikroorganismy, jež nám prospívají, a těmi, které nám mohou škodit. Klíčový význam mají bakterie mléčného kvašení, protože brání škodlivých bakteriím v tom, aby se přemnožily.

Bakterie mléčného kvašení, tedy probiotika, nezvyšují jen naši odolnost proti střevním potížím nebo infekcím, ale také:

- zlepšují naše trávení, mírní nadýmání a zácpu,
- normalizují konzistenci stolice a její průchod střevním traktem,
- redukují hnilobné procesy například při trávení tučných druhů mas,
- snižují riziko žaludečních vředů, ale také rakoviny střev, případně zánětlivých střevních nemocí,
- zmenšují hrozbu propuknutí alergie nebo atopického ekzému u dětí, někdy dokáží jejich potíže mírnit,
- zlepšují odolnost vůči infekcím močových cest a pohlavních orgánů.

A navíc: jogurty a zakysané mléčné výrobky neobsahují jen důležité bakterie mléčného kvašení, ale také látku tryptofan, která zlepšuje náladu a působí proti depresím...

Kdy půjdeme do důchodu?

1) Důchodový věk činí – jde-li o pojištěnce narozené před rokem 1936

- a) u mužů 60 let,
- b) u žen 53 let, pokud vychovaly alespoň pět dětí,
54 let, pokud vychovaly tři nebo čtyři děti,
55 let, pokud vychovaly dvě děti,
56 let, pokud vychovaly jedno dítě, nebo
57 let

2) U pojištěnců narozených v období let 1936 až 1968

se důchodový věk stanoví podle přílohy k tomuto zákonu. Stanoví-li se podle této přílohy důchodový věk s přičtením kalendářních měsíců, považuje se za důchodový věk věk dosažený v posledním přičteném kalendářním měsíci v den, který se číslem shoduje se

dnem narození pojištěnce; neobsahuje-li takto určený měsíc takový den, považuje se za důchodový věk ten věk, který je dosažen v posledním dni posledního přičteného kalendářního měsíce.

3) U pojištěnců narozených po roce 1968 činí důchodový věk

a) u mužů 65 let ,

b) u žen: 62 let, pokud vychovaly alespoň 4 děti, 63 let, pokud vychovaly 3 děti, 64 let, pokud vychovaly 2 děti, 65 let.

Podmínky nároku na starobní důchod (do 31. 12. 2009)

§ 28 Pojištěnec má nárok na starobní důchod, jestliže získal potřebnou dobu pojištění a dosáhl stanoveného věku, popřípadě splňuje další podmínky stanovené v tomto zákoně.

§ 29 Pojištěnec má nárok na starobní důchod, jestliže získal dobu pojištění nejméně

a) 25 let a dosáhl aspoň věku potřebného pro vznik nároku na starobní důchod (dále jen „důchodový věk“), nebo

b) 15 let a dosáhl aspoň 65 let věku, pokud nesplnil podmínky podle písmene a). Podmínky nároku na starobní důchod (od 1. 1. 2010)

§ 28 Pojištěnec má nárok na starobní důchod, jestliže získal potřebnou dobu pojištění a dosáhl stanoveného věku, popřípadě splňuje další podmínky stanovené v tomto zákoně.

§ 29

(1) Pojištěnec má nárok na starobní důchod, jestliže získal dobu pojištění nejméně

a) 25 let a dosáhl aspoň věku potřebného pro vznik nároku na starobní důchod (dále jen „důchodový věk“) před rokem 2010,

b) 26 let a dosáhl důchodového věku v roce 2010,

c) 27 let a dosáhl důchodového věku v roce 2011,

d) 28 let a dosáhl důchodového věku v roce 2012,

e) 29 let a dosáhl důchodového věku v roce 2013,

f) 30 let a dosáhl důchodového věku v roce 2014,

g) 31 let a dosáhl důchodového věku v roce 2015,

h) 32 let a dosáhl důchodového věku v roce 2016,

i) 33 let a dosáhl důchodového věku v roce 2017,

j) 34 let a dosáhl důchodového věku v roce 2018,

k) 35 let a dosáhl důchodového věku po roce 2018.

(2) Pojištěnec má nárok na starobní důchod též, jestliže nesplnil podmínky podle odstavce 1 a získal dobu pojištění nejméně

a) 15 let a dosáhl před rokem 2010 věku aspoň 65 let,

- b) 16 let a dosáhl v roce 2010 věku aspoň o 5 let vyššího, než je důchodový věk stanovený podle § 32 pro muže stejného data narození,
- c) 17 let a dosáhl v roce 2011 věku aspoň o 5 let vyššího, než je důchodový věk stanovený podle § 32 pro muže stejného data narození,
- d) 18 let a dosáhl v roce 2012 věku aspoň o 5 let vyššího, než je důchodový věk stanovený podle § 32 pro muže stejného data narození
- e) 19 let a dosáhl v roce 2013 věku aspoň o 5 let vyššího, než je důchodový věk stanovený podle § 32 pro muže stejného data narození,
- f) 20 let a dosáhl po roce 2013 věku aspoň o 5 let vyššího, než je důchodový věk stanovený podle § 32 pro muže stejného data narození.

(3) Pojištěnec, který nesplňuje podmínky stanovené v odstavci 1 písm. g) až k), má nárok na starobní důchod též, jestliže dosáhl důchodového věku po roce 2014 a získal aspoň 30 let doby pojištění uvedené v § 11 a § 13 odst. 1.

(4) Pojištěnec, který nesplňuje podmínky stanovené v odstavcích 1, 2 nebo 3, má nárok na starobní důchod též, jestliže dosáhl věku 65 let a splnil podmínky nároku na invalidní důchod stanovené v § 38 písm. a) nebo b).

Předčasný starobní důchod (do 31. 12. 2009)

§ 31

(1) Pojištěnec má nárok na starobní důchod před dosažením důchodového věku též, jestliže

a) získal dobu pojištění nejméně 25 let, a

b) do dosažení důchodového věku mu ode dne, od něhož se starobní důchod přiznává, chybí nejvýše tři roky.

Předčasný starobní důchod (od 1. 1. 2010)

§ 31

(1) Pojištěnec má nárok na starobní důchod před dosažením důchodového věku, jestliže získal dobu pojištění stanovenou podle § 29 odst. 1 nebo 3 a

a) dosáhl alespoň věku 60 let, pokud jeho důchodový věk činí alespoň 63 let, nebo

b) do dosažení důchodového věku mu ode dne, od něhož se starobní důchod přiznává, chybí nejvýše 3 roky, pokud jeho důchodový věk je nižší než 63 let.

(2) Starobní důchod podle odstavce 1 se přiznává nejdříve ode dne podání žádosti o přiznání tohoto důchodu. Za

den vzniku nároku na starobní důchod podle odstavce 1 se považuje den, od něhož je tento důchod přiznán.

(3) Přiznání starobního důchodu podle odstavců 1 a 2 vylučuje nárok na starobní důchod podle § 29.

Program MHC Praha

- 16. 4. 15:00 Artedílna se Štěpánkou – barvení triček přes šablonu**
(trička si přineste, nebo si je můžete u nás za 50,- Kč koupit)
- 23. 4. 17:00** Radek Havelka nám představí ajurvedskou zubní pastu Sidhalepa a poví nám něco **o Ajurvedě** vůbec
- 30. 4. 16:00 Babinec, s návštěvou Magic Heleny**
(oděvní výtvarnice Heleny Kohoutové)
- 7. 5.** není program
- 8. 5. Výlet za Boženkou a plzeňskými děvčaty na kozí farmu**
- 13. 5. Český den proti rakovině – přijďte nám pomoci s prodejem žlutých kytíček?**
- 14. 5. 15:00 Artedílna se Štěpánkou** – dokončení všech začatých výrobků, ale mohou přijít i ty, co chtějí teprve s něčím novým začít...
- 17:00 Zdraví z Biomediky** – Míla Říhová nám představí české přírodní produkty, které vám můžeme objednávat se slevou!
- 21. 5. 17:00 Cestovatelské okénko – Mongolsko** nám přiblíží sympatický cestovatel a fotograf Martin Bittman

Sobotní programy

18. 4. Vycházka do dendrologické zahrady v Průhonicích – rozkvetlé tulipány. **Sraz na stanici Opatov v 9.30.** Pojedeme autobusem č. 325 v 9.45.

Ve dnech 13. 5. – 17. 5. budeme prodávat naše vyšívané knižní záložky na knižním veletrhu v Praze. Uvítáme každou pomocnou ruku – prosím, přihlaste se u Hanky Jírovcové. Uvítáme i mimopražské, místa na spaní je v MH dost. Odměnou je volný vstup na veletrh!

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Čtvrtek 14.00 a 15.30 Jóga s Irenou.

Čtvrtek 19.00 hodina stepu s Renatou Brožovou – přijďte i vy, co jste ještě nebyly, na první lekce se podívejte na internetu.

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Pondělí, úterý: 11.30 – 16.30 s obsluhou, pro začátečníky

Středa, čtvrtek, pátek: 10.00 – 14.00 pro pokročilé (v provozu jsou zase dva počítače)
Cena: 15,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 30,- Kč pro ostatní

NOVINKA: Personální poradna pro mammahelpky!

Od středy 15. dubna, vždy od 17.00 do 19.00 hod., 2x měsíčně. Konzultace s personalistkou ing. Michaelou Škodovou (bezplatně!)

Praktická pomoc při hledání zaměstnání, zvládnutí změny oboru, pozice, pracovního nasazení a stylu. Orientace na portálech pracovní nabídky a poptávky, sestavení životopisu, příprava na vstupní pohovory.

Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

15. 4. TIMO – prádlo a plavky pro nás! Přijďte si vybrat z nové kolekce

19. 4. Vítání jara v klobouku v Denisových sadech začíná ve 14:00. Čeká na vás pěkný nedělní program pro celou rodinu!

29. 4. Jarní vycházka do Botanické zahrady – je to za rohem! **Odchod z MH v 15:00**

6. 5. Babinec

13. 5. Český den proti rakovině – přijďte nám pomoci prodávat žluté kytičky!

20. 5. Artedilny – naučíme se jednoduchou techniku s voskovkami a žehličkou.

MHC Hradec Králové

Čtvrteční programy z důvodů stěhování do našich nově získaných prostor zatím odpadají.

Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 30. 4. Odpolední setkání mammahelpek i příznivců našeho sdružení**
- domluvíme se spolu na květnový prodej žlutých kytiček, ale také naplánujeme další letošní společné akce!
- 8. 5. pátek Výlet na kozí farmu a setkání s pražskými mammahelpkami**
- na zahradě u Boženy je nám vždycky dobře!
- 13. 5. středa Český den proti rakovině – prodej kytiček** v Plzni a okolí

Pravidelné odpolední programy

Cvičení jógy je obnoveno - přijďte **každý čtvrtek v 15 00 hodin**, nebudete litovat!

Počítač je tu pro nás! Příležitost pro mammahelpky, které se chtějí naučit základům práce na počítači. Zájem o výuku je nutno předem projednat na telefonu 377 917 395.

Program MHC Přerov

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 16. 4. Přivítáme jaro s břišní tanečnicí** – P. Žižlavská nám zatančí a také nás možná i něco naučí.
- 30. 4. Vycházka do přírody**
- 7. 5. Prozkoumáme prodejnu zdravotnických prostředků a spodního prádla TILIA** v Přerově, abychom mohly dobře poradit našim klientkám
- 13. 5. středa – Český den proti rakovině. Pomůžete nám prodávat žlutá kvítka?**
- 21. 5. Procházka historickým centrem Přerova**
– muzeum A. Komenského

Program MHC Zlín

začátky od 15.00 hod.

- 15. 4. Jarní očista těla bylinkami** – jak na to
- 29. 4. Jarní babinec** – povíme si, co nás letos společně čeká
- 13. 5. středa – Český den proti rakovině. Potřebujeme moc Vaši pomoc!**
- 27. 5. Malování na kameny** – věřte, že výtvarné nadání není nutné!

RECEPTY

Něco na zub

V zelenině a ovoci je navíc i přírodní lékárna

Ovoce a zelenina dodávají lidskému tělu potřebné vitamíny. Kromě toho je lze využít při přípravě zdravých a zároveň chutných pokrmů.

Vitamín B1 - podporuje přeměnu energie, posiluje srdce, zklidňuje zažívací potíže. Obsahuje ho cibule, špenát, pórek, rebarbora, červená paprika, petržel aj.

Vitamín B2 - hojí kůži, snižuje frekvenci a závažnost migrén. Je obsažen např. v petrželi, špenátu, květáku, růžičkové kapustě, česneku.

Vitamín C - posiluje imunitu, urychluje hojení ran, je antioxidant. Jeho zdrojem je například červená paprika, petržel, černý rybíz, květák, jahody a pomeranče.

Provitamín A - podporuje hojení ran, pomáhá tělu v boji proti infekcím. Najdeme ho v petrželi, červené paprice, mrkvi, rajčatech, meruňkách aj.

Kyselina listová - chrání proti vrozeným vadám, snižuje riziko onemocnění srdce a cévních mozkových příhod. Obsahuje ji petržel, špenát, meloun, rajčata, zelí aj.

Draslík - pomáhá snižovat krevní tlak. Najdeme ho v celeru, kapustě, květáku, zelených fazolkách, ananasu, hroznovém vínu, ovocných a zeleninových šťávách aj.

Vápník - udržuje zdravé kosti a zuby, pomáhá v prevenci osteoporózy, podporuje činnost svalů. Jeho zdrojem jsou např. brokolice, celer, hrášek, pórek, lískové oříšky.

Železo - se podává při chudokrevnosti z nedostatku železa, je zvlášť potřebné v těhotenství. Je obsaženo např. v listové zelenině a sušeném ovoci.

Těstovinový salát s cuketou

350 g těstovin, 4 malé cukety, 150 g ricotty nebo měkkého tvarohu, 2 stroužky česneku, olivový olej, sůl, bazalka, tymián nebo majoránka (4 porce).

Cukety nastrouháme na nudličky a dáme je do větší mísy. Pokapeme olivovým olejem, osolíme a ochutíme bylinkami. Promícháme a necháme uležet. Uvaříme krátké těstoviny, scedíme a přidáme k nastrouhaným cuketám. Nakonec vmícháme ricottu nebo tvaroh. Salát servírujeme vychlazený a zdobený lístkem bazalky. Místo ricotty nebo tvarohu se dá použít jogurtová omáčka Yofresh nebo kupovaný salátový dresink.

Těstoviny s cuketou můžeme podávat i teplé, doplníme je například zelenou omáčkou z bylinek nebo rajčatovým dipem (kořeněný protlak s kousky rajčete a papriky).

Čaje nejen na zimu

Broskvovo meruňkový, prý vrátí ztracené mládí... Udělejte si čajový punč ze sušených broskví a meruňek- prospějete pokožce i vlasům, podpoříte i krevetvorbu, možná pak omládnete, kdo ví?

Čaj s mátou a se skořicí - Zlepšuje smysly, upokojí žaludek a okamžitě vás osvobodí od křečí a nadýmání

Šípkový čaj s čili - kromě vitamínu C prý spolehlivě zdvihne náladu

Citrusový čaj s rozmarýnou - postaví na nohy všechny, kterým chybí energie. Máte-li nízký krevní tlak a zpomalený krevní oběh, vyzkoušejte tuto aromatickou bylinku z jihu, která zlepší prokrvení a posílí nervový systém

Čaj z limety a citrónové trávy je dobrý na posílení imunity

Čaj ze směsi sušených plodů - vždy dodá energii, už proto, že rostlinné látky pročišťují cévy

Čaj z ginka a pomerančů by nám mohl pomoci k lepšímu myšlení. Nejen křížovkami si můžeme trénovat mozek. A přidáte-li do zeleného čaje květy pomerančů, čerstvé nebo sušené, zaručeně rozptýlí vaši melancholii...

Gratulace: těm z nás, které oslaví své narozeniny v dubnu

Tařana D. a Helena V. (60) - 1.4., Anna Z. - 2.4., Alena K. a Jana Z. (45) - 3.4., Helena G. (65) a Eva P. Ing. (75) - 4.4., Jana Č., Alena H. a Marie M. JUDr. - 5.4., Monika S. a Eva V. - 6.4., Božena L. - 7.4., Květa S. (70) - 8.4., Jaroslava F. - 9.4., Alena L. (70) - 10.4., Jaroslava P. - 11.4., Jaroslava A. (70) - 12.4., Marcela L. a Miloslava Š. (65) - 13.4., Jana B., Tamara H., Irena K. (55) a Marie N. - 14.4., Alena G. a Květoslava H. - 15.4., Anna S. - 17.4., Pavla K. - 19.4., Jaroslava H. - 21.4., Růžena P. a Eva V. - 22.4., Milena T. - 24.4., Antonie Š. - 25.4., Hana H. - 27.4., Milena K. - 27.4., Alena H. - 29.4., Klára B. (45) - 30.4.

