

BONUS

1 | 2019

POLOLETNÍK OBOROVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY ZAMĚŠTNANCŮ BANK, POJIŠŤOVEN A STAVEBNICTVÍ

NAJDĚTE BALANC

Rozhovor se Sašou Rašilovem. Povídání o životě Freddieho Mercuryho s jeho osobním asistentem. Rady, jak mít zdravé zuby celý život i jak pečovat o své srdce.

OZP



**DRŽTE SI
RODINNÉ
ŠTĚSTÍ
A RADOST.
MY VÁS
PODRŽÍME
V PÉČI
O ZDRAVÍ.**

Non-stop asistenta
zdraví a další benefity
získáte za minutu na
WWW.CHCIDOOZP.CZ
nebo na nejbližší pobočce.



Milí čtenáři, vážení klienti,

prázdniny jsou za námi a blíží se konec roku. To je ideální čas se zastavit a zamyslet se nad tím, co jsme udělali pro své zdraví. A pokud něco budete v této oblasti chtít dohnat, mám pro Vás skvělé zprávy – rozhodli jsme se významně rozšířit možnosti, jak s námi můžete čerpat příspěvky na preventivní aktivity.

Předně nabízíme 2 000 Kč na dentální hygienu. Ke konci roku tak bude možné využít jednorázový kupon, který by měl pokrýt cenu práce i té nejnákladnější dentální hygienistky či higienisty.

Nově také navyšujeme jednorázový příspěvek na očkování nehraněná z veřejného zdravotního pojištění na 1 000 Kč.

Třetí novinkou v oblasti příspěvků na prevenci je 500 Kč na šest našich dlouhodobě nejoblíbenějších a nejčastěji využívaných bonusů. Jsou to plavání a cvičení, vitamíny, brýle, rovnátka, lázně nebo školní akce.

Kupony bude možné uplatnit online přes VITAKARTU anebo osobně na pobočce. Vycházíme tak vstříc těm z Vás, kteří při komunikaci s pojišťovnou preferují osobní setkání s některou z našich milých pracovnic či pracovníků na přepážce.

Systém kuponů tak teď vytváří nový základ odměn, které můžete díky pojištění svého zdraví v OZP získat. Nad nimi ale dál fungují bonusové kredity ve VITAKARTĚ tak, jak jste byli doposud zvyklí. To znamená, že jsme se rozhodli posílit roli bonusových kreditů jako zvláštní odměny pro klienty, kteří se aktivně starají o své zdraví.

VITAKARTA nyní zároveň nabízí hned dvě absolutně průlomové novinky v digitální péči o zdraví. Automaticky všem klientům v ní zaregistrovaným hlídá, že jim lékaři předepisují jen bezpečné kombinace léků. A také si přes ni můžete nechat online vyhodnotit EKG zaznamenané chytrými hodinkami Apple Watch atestovaným kardiologem.

Jsme tak první zdravotní pojišťovnou, která udělala z nositelné elektroniky standardní součást rutinní péče o své klienty v oblasti zdravotní prevence. Předpokládám, že právě tímto směrem, tedy směrem rozsáhlejšího využívání nositelné elektroniky, se bude zdravotnictví ubírat ve stále větší intenzitě. My jsme v této oblasti na špičce, a Vy tak s námi můžete využívat technologie, které ještě před pár lety zněly jako sci-fi. Navíc zdarma. Jako běžnou součást zdravotního pojištění.

Takže, pokud máte v rodině či mezi známými někoho, kdo ještě není klientem OZP, můžete mu se zcela klidným svědomím přeregistraci k nám doporučit.

Děkuji, že v péči o své zdraví důvěřujete Oborové zdravotní pojišťovně a přeji Vám příjemné čtení.

Radovan Kouřil, generální ředitel OZP

www.ozp.cz



Akce pouze pro pojištěnce

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA

GS Condro® Dynamic 100 tbl. 1+1 ZDARMA

za **399 Kč**

GS Condro® Dynamic – Pro ochranu silně namáhaných kloubů. Podporuje jejich pohyblivost během zvýšené pohybové zátěže.

GS Condro® Dynamic obsahuje glukosamin sulfát, tělu vlastní látku, která se za normálních okolností tvoří z glukózy. Následně se zabudovává do složitějších struktur (tzv. proteoglykanů), jež jsou základní stavební složkou chrupavek.

GS Condro® Dynamic obsahuje v denní dávce 1 500 mg čistého glukosamin sulfátu, neboli GS, v unikátní formě **GS Clini-Q®**, což je záruka 100% kvality.

Originální kvalita **GS Clini-Q®** je zárukou správného a vždy stejného obsahu čistého glukosamin sulfátu v denní dávce.



doplňky stravy



www.gsklub.cz

Postup nákupu:

1. na www.gsklub.cz vložte do košíku **GS Condro® Dynamic 100 tbl.** za cenu 399 Kč,
2. v nákupním košíku zadejte do pole „kód kupónu“ kód **OZPDYN** a potvrďte,
3. druhé **GS Condro® Dynamic 100 tbl.** se Vám do košíku přidá **ZDARMA**,
4. dokončete objednávku.

Platnost akce je 1. 3. 2020 nebo do vyprodání zásob.



OBSAH

- 6 Zachyceno v síti
- 9 Fit po těle i po duši
- 20 Co se hodí
- 30 Na kus řeči: Život s legendou
- 38 Na kus řeči: Saša Rašilov
- 43 Zaměřeno na zuby
- 51 Prospěte se ke zdraví
- 57 Spokojené a fit už od mala
- 66 Sezona v pohybu
- 72 Někam si zajet
- 76 Gourmet: Raz dva hotovo
- 81 Anketa: Zdraví je pro mě



Vydavatel

Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví
Registrace MK ČR 6866, ze dne 27. 8. 2003
Náklad | 43 200 ks

Dodavatel obsahu

Regionální vydavatelství s.r.o., Oborová zdravotní pojišťovna

Vedení projektu

Regionální vydavatelství s.r.o. | Jan Ondruš
Vedoucí redaktor/produkční | Martin Březina
Šéfredaktorka | Jana Tobrmanová Čiháková

Externí redaktoři | Jana Uhlířová, Klára Kotábová, Ondřej Hübsch, Karin Šnýdrová, Eva Fruhwirtová
Obrazové editace | Josef Omelka a Jana Tobrmanová Čiháková
Art Director | Josef Omelka
Korektury | Marek Adamík
Foto na titulní straně | Modrý kód, FTV Prima
Foto | Adobe Stock, FTV Prima a archiv firem

Výhody pro pojištěnce OZP

Lékárna VITAPHARMA

- Slevy z doplatků na receptové léky až 60 %
- Sleva při prodeji zboží bez receptu nejméně 5 %
- Sleva 5 % na všechny druhy antikoncepce
- Speciální nabídky a akce

Kontakt:
Tusarova 1152/36
Praha 7 – Holešovice (v budově OZP)
Telefon: 283 022 112
E-mail: vitapharma@vitapharma.cz
www.vitapharma.cz

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA


VITAPHARMA
LÉKÁRNA

207

261 105 555
www.ozp.cz

KUPÓN
50 Kč při jednorázovém
nákupu nad 500,- Kč

Akce pro pojištěnce OZP v Lékárně Vitapharma

Kupón je platný od 1. 7. 2019 do 31. 12. 2019.
Kupóny nelze sčítat a kombinovat s jinými poukázkami.

KUPÓN
50 Kč při jednorázovém
nákupu nad 500,- Kč

Akce pro pojištěnce OZP v Lékárně Vitapharma

Kupón je platný od 1. 7. 2019 do 31. 12. 2019.
Kupóny nelze sčítat a kombinovat s jinými poukázkami.

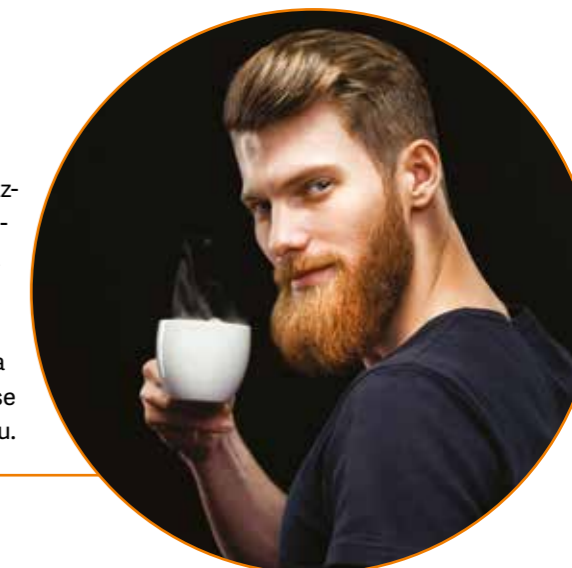


REDAKCI NEUNIKLO

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

Čaj se pije o páté, s kávou to tak jednoduché není

Vůně kávy je pro mnohé z nás to první, co vítá nové ráno. Že bychom si tím výrazně pomáhali, to se ale říct nedá. Spíš naopak. Většinu lidí káva po ránu nenabudí, maximálně uspokojí receptory v mozku – takže ukonejšíte nutkání si ji dát (jde přeci o lehkou drogu), tělu ale ranním šálkem nepomůžete. Důvod? Káva se obvykle pije mezi 8. a 10. hodinou, tedy v čase, kdy se v těle vyplavuje kortizol (v závislosti na vašem cirkadiánním rytmu). I ten má ale povzbuzující účinky – na rozdíl od kávy příznivé. Pakliže se však stresový hormon střetne v jednom čase s kofeinovou náloží, podpoří se jeho produkce a zároveň se otupí účinky kofeinu.



Chcete výkonné zaměstnance, buďte „dog friendly“

Čtyřnozí přátelé nás prokazatelně uklidňují a odbourávají negativní emoce. Stále častěji ale praxe potvrzuje i přímý vliv psů na pracovišti na výkonnost a pracovní morálku zaměstnanců. Poprvé se o tom zmínili vědci ze Severní Karolíny. Srovnávali tři skupiny pracovníků – ty, kteří psa nemají, ty, kteří jej vlastní, ale nevodí si jej do kanceláře, a poslední skupinou byli zaměstnanci, kteří mohou využívat privilegia „pet friendly office“. Nejvyšší výkon byl zaznamenán právě u poslední skupiny. Měli daleko méně stresového hormonu kortizolu, byli schopni pohotově řešit nenadálé problémy a udělali i větší penzum práce během své pracovní doby.



Co nevíte o srdci?

Srdce je nejdůležitější orgán celého těla. Bez něj by nedošlo k transportu kyslíku do žádné buňky, život každé z nich je závislý právě na jeho fungování. Jeho výkonnost si jen málokdo dokáže představit, a tak jsme ji přirovnali k něčemu hmatatelnějšímu. Srdce každý den vyrobí tolik energie, že by mohlo pohánět kamion celých 32 kilometrů, za život jím projde 1,5 milionů barelů krve, to je objem, který by zaplnil 200 vlakových cisteren, tepe 100 000krát za den, přičemž se umí sladit i s hudbou, kterou posloucháte.



Detox jako podvod tisíciletí?

Dvakrát do roka a s železnou pravidelností, nabádá nás spousta příruček. Jenže, co když je naše tělo natolik chytrý stroj, že žádnou detoxikaci nepotřebuje? I toxikologové ví, že toxiny jsou jedovaté, ale i to, že naše tělo se jich umí zbavovat. Proto je také vybaveno játry, ledvinami, plicemi nebo potními žlázami. Na druhou stranu – za život v moderní době plné všelijakých vymožeností platíme nějaké ty daně a je pravda, že toxinů je okolo nás daleko více než kdysi dávno v době kamenné, ovšem nastavení těla se nezměnilo. Dr. James Kennedy ale upozorňuje, že nelze zapomínat na to, že lidé jsou nemocní ze stresu, nezdravého životního stylu, přejídání, nedostatku pohybu a absence sociálních vazeb. Toxiny jsou někde na posledních příčkách. Prý se snad ani nesetkal s někým, kdo by onemocněl v důsledku přetížení organismu odpadními látkami.



Doktor sex vyhladí i vrásky

Pravidelné milování je bezpochyby zdravé. Podle Dr. Davida Weekse nám ale může aktivní sexuální život přihrát i další benefity. Víte například, že díky vyplavování estrogenu do organismu se vám může začít lépe zásobovat buněčná soustava pleti? V tomto důsledku se vám mohou vyplňovat mikrovrásky a pleť je prý viditelně vyhlazenější. Lidé, kteří mají celý život pravidelný sex, prý vypadají o 5 až 7 let mladší. Může se vám ale vytvrdit i imunita. Pravidelné milování zvyšuje hladinu imunoglobulinu A, který je odpovědný za naši obranyschopnost, sex ale také odbourává stres, deprese i bolesti hlavy. Přínosné jsou i předehra a dohra. Obojí snižuje hladinu kortizolu a podporuje uvolňování chemikálií, které zvyšují hladinu serotoninu.

Xenofobie z plastů: Ano i ne

„Používání obalů z plastů i na ty potraviny, které jsou chráněny samy o sobě svým přírodně dokonalým obalem, je absurdní a zcela zbytečné. Tím míním například kusově balené ovoce a zeleninu,“ vysvětluje Richard Němec, CEO společnosti Biopekárna Zemanka. „Recyklace je řešením důsledku, ale ještě důležitější je řešit příčinu a plastový obal prostě nejlépe vůbec nepoužít. Je mi sympatické, že spousta obchodních řetězců vychází zákazníkům vstříc a umožňuje například k odnosu nákupu použít kartonové krabice, ve kterých zboží přišlo od jejich dodavatelů. Je to typický win-win byznys, protože nejen že to obchodníky nic nestojí, oni naopak ušetří za likvidaci těchto odnesených obalů, které je navíc možné používat opakovaně. Také jsem velmi rád za skvělý nový módní trend, který je patrný čím dál více a vychází naopak přímo od spotřebitelů - balení a odnos nákupu ve vlastních přírodních mnohokrát použitelných sáčcích a taškách,“ doplňuje.



TÉMA

FIT PO TĚLE I PO DUŠI

JANA UHLÍŘOVÁ



Kód (téměř) věčného mládí

Na světě existuje pět míst, tzv. modrých zón, kde se lidé dožívají věku nad sto let a v plném zdraví. Zázrak nebo tajemství v tom ale nehledejte. Jen se tu žije trochu jinak a není od věci si něco z jejich života vypůjčit.

Víte, v jakých místech světa se lidé dožívají nejdelšího věku? Je to v pěti modrých zónách, alespoň podle autora a výzkumníka Dana Büttnera, který se tomuto zajímavému tématu věnuje již více než deset let. S pomocí společnosti National Geographic se mu povedlo lokalizovat pět oblastí, kde se koncentrují

století lidí. A nejen to – podařilo se jim tohoto věku dosáhnout bez obvyklých zdravotních problémů, které si se stárnutím spojujeme, od rakoviny po srdeční onemocnění. Jak je to možné? Co mají tito lidé společného? Znají snad elixír věčného mládí, který nám ostatním zůstal utajen?

Žádné zázraky za jejich životním stylem nehledejte, naopak. Vlastně tu jde spíše o vzájemnou souhru jednotlivých složek celkového životního stylu, která však dohromady harmonicky funguje a přirozeně vede k zdravějšímu, a tedy delšímu životu. Jejich tajemství

spočívá v přiměřenosti stravy i pohybu, upřímném družení se s ostatními a ve vědomí smysluplnosti života. Pokud byste se chtěli inspirovat přímo, vydat se můžete třeba na řecký ostrov Ikarie v Egejském moři – právě zde žije v přepočtu na hlavu největší zastoupení lidí starších 90 let na celém světě. Vedle Ikarie jde ještě o Okinawu v Japonsku, kde lidé žijí v průměru o sedm let déle než Američané, sardinskou Barbagii, kde žije desetkrát více stoletých než v západní Evropě, poloostrov Nicoya v Kostarice, kde je nejmenší úmrtnost lidí ve středním věku, a kalifornskou Loma Lindu, kde nalezneme společenství církve adventistů, dožívajících se v průměru o deset let déle než zbytek Spojených států.

Nejvíce tři vejce týdně a dvě sklenky vína denně

Modré zóny jsou od sebe vzdáleny tisíce a tisíce kilometrů. I tak ale vykazují udivující počet společných rysů. Například v oblasti stravování. „Strava samozřejmě není stejná, ale dají se vyzorovat určité společné znaky pro všech pět zón,” říká Büttner. „Jde o pět základních

potravin – celozrnné produkty, zeleninu, sladké nebo obyčejné brambory, ořechy a luštěniny. Nejdůležitější z nich jsou luštěniny – šálek denně vám může prodloužit život o dva až tři roky. Volte nejlépe ty v suché formě, i když ani plody z plechovky nejsou k zahazení.” Místo kravského mléka se v blue zones pije spíše mléko kozí a ovčí, omezena je rovněž konzumace mléčných produktů. Maximem jsou tři vejce týdně a dvě sklenky vína denně. Zato čaje z bylinek se tu vypijí hektolitry. Američtí adventisté se obejdou i bez vína, dodržují vegetariánskou dietu, jejich strava je podle Bible plná ořechů, ovoce, zeleniny a obilovin. Ani v Kalifornii se nejí příliš živočišných bílkovin. Japonské ženy zase sázejí na sladké brambory, sóju a kurkumu a Kostaričané jedí velmi skromně a střídavě, hlavně fazole, kukuřici a tropické ovoce, jsou často venku a mají tak pevné zdravé tělo a odolnou psychickou kondici. Řekové vyznávají i u nás dobře známou a často doporučovanou středomořskou stravu, používají hodně olivový olej, dopřávají si kvalitní víno, ryby, zeleninu, ovoce a celozrnné produkty. Celkově je strava obyvatel modrých

zón většinou přirozeně lokální (často si jídlo vypěstují sami) a bohatá na živiny, nabitá vitamíny, minerály, antioxidanty a proteiny.

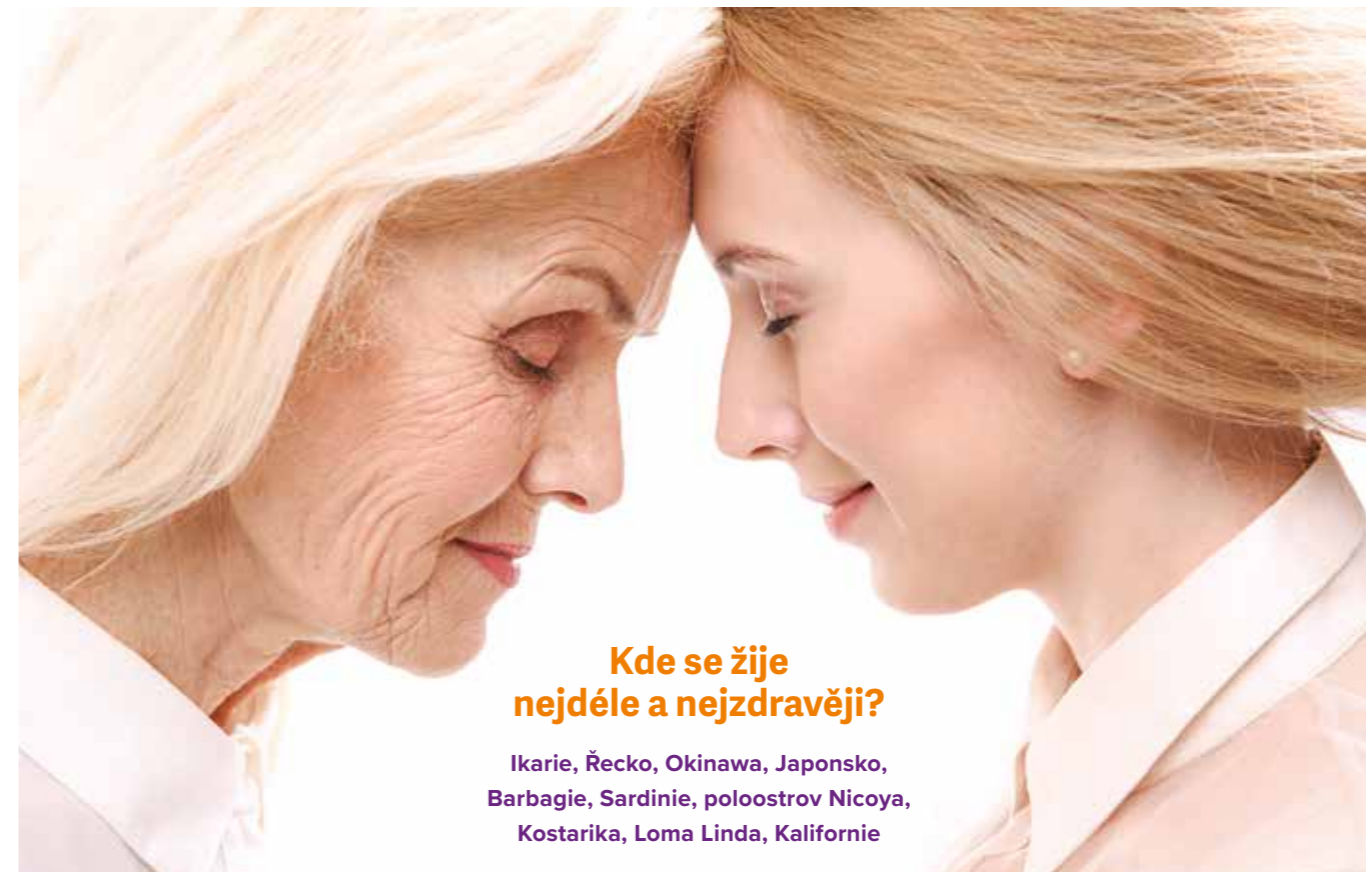
Nevyhýbejte se společnosti

Podle odborníků jsou vztahy jedním z nejméně vypovídajících ukazatelů o spokojenosti a kvalitě našeho života. Osamělost vám dokáže odkrojit z dél-

„Svým stylem života si ho dobrovolně zkracujeme až o deset let.“

ky života až osm let, i kdybyste jedli sebevíc zdravě. Smysl konání, soudržnost s ostatními, rodinný život jsou proto dalšími cennými dílky do skládačky dlouhověkosti. Obyvatelé modrých zón dobře vědí, proč ráno vstávají, nezmítají se v existenční krizi ani nežijí oddělení

stovky kilometrů od svých rodin. Jsou optimističtí a hodně jim pomáhá jejich víra. Uctívají tradice, rytmy respektující přírodu, životní tempo a koloběh, vyznávají úctu ke stáří, pospolitost a rodinu. Když ráno vstanou, vědí, za čím jdou a žijí s vědomím, že jejich život má smysl, často jsou obklopeni rodinou a přáteli, navzájem se o sebe starají, nenechají se ovládat stresem – každá modrá zóna svým způsobem. Někde pomáhá upřímná modlitba, jinde veselé posezení s přáteli u vína. Podle Büttnera vám vědomí smyslu života dodá až sedm let navíc. Občané modrých zón umějí žít, vychutnávat si okamžik a nepodléhají tak rychle a snadno stresu a úzkosti. Například okinawští občané se sdružují a navzájem si poskytují podporu, tím se zbavují stresu. Nalezneme zde nejdelší žijící ženy na světě, z nichž mnoho převyšuje 100 let. Setkání s ostatními podobně naladěnými nebo věřícími lidmi vám podle expertů může dodat až 14 let života navíc. V blue zones jsou senioři zcela přirozeně součástí komunity. A cennou součástí. Žijí poblíž svých blízkých, předávají jim své zkušenosti a cítí se docenění až do konce svého



Kde se žije nejdéle a nejzdravěji?

Ikarie, Řecko, Okinawa, Japonsko, Barbagie, Sardinie, poloostrov Nicoya, Kostarika, Loma Linda, Kalifornie

Snaha o blue zones šetří peníze ve zdravotnictví

Büttner vytvořil projekt Blue Zones, kde se snaží přenést „know-how“ modrých zón do devíti oblastí v USA ve spolupráci s místními komunitami. Vypadá to, že se mu to daří – snížily se výdaje na zdravotní péči v Kalifornii, snížil se výskyt obezity v lowě a zvýšil se počet lidí, kteří se pravidelně vydávají na procházky.

Přečtěte si: Büttner, D. (2010). The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest (Reprint edition), nebo se podívejte na přednášku Dana Büttnera na TED talk www.ted.com



9 zásad dlouhého života

Büttner ve své knize definuje 9 zásad shrnujících lifestyle v modrých zónách:

- 1 přiměřená a pravidelná fyzická aktivita
- 2 smysl života
- 3 omezení stresu
- 4 uměřený příjem kalorií
- 5 převážně rostlinná strava
- 6 umírněná konzumace alkoholu, hlavně vína
- 7 víra, spiritualita
- 8 zapojení do rodinného života
- 9 zapojení do sociálního života

Více v angličtině na www.bluezones.com, kde najdete například recepty, testy, kurzy, tipy na knihy apod.

dlouhého života. Žádné osamělé stáří v LDN a čekání na smrt, kdepak. Právý opak. Takový systém prospívá celé rodině a zajišťuje další roky života navíc. Pro všechny.

Možná v této oblasti bychom se měli poučit. Podle expertů totiž začíná být problémem nové doby právě osamělost a sociální izolace. Mít svůj kroužek blízkých přátel, patřit do nějakého spolku, být součástí komunity je stejně, ne-li více důležité, než mít správné hodnoty hladiny krevního cukru a cholesterolu.

Pohyb, elixír mládí

Chůze je jedním z nejpřirozenějších a nejzdravějších forem pohybu, pokud se k němu sami nedonutíte, pořádku si

třeba psa a půjde (vám) to samo. Lidé v modrých zónách by se asi smáli, kdyby viděli naše potomky zbrocené a sraštělé obličejem v posilovně. Jim pohyb přináší radost, je pro ně přirozený, tolik nad ním ani nepřemýšlejí. Podobně se nesháňejí ani po hubnoucích pilulkách nebo doplňcích, stačí jim fyzická práce. Přirozeně se pohybují denně více než pět hodin, většinou na zahrádce. Na Sardinii zase pastýři ovcí ujdou nejméně pět kilometrů denně. Za nezákladnější a nejpřirozenější pohybovou aktivitu – chůzi – nemusíte nic platit a navíc je ideální prevencí mnoha chorob.

Je to na vás

Podle českých gerontologů stárneme podle programu určeného našimi geny

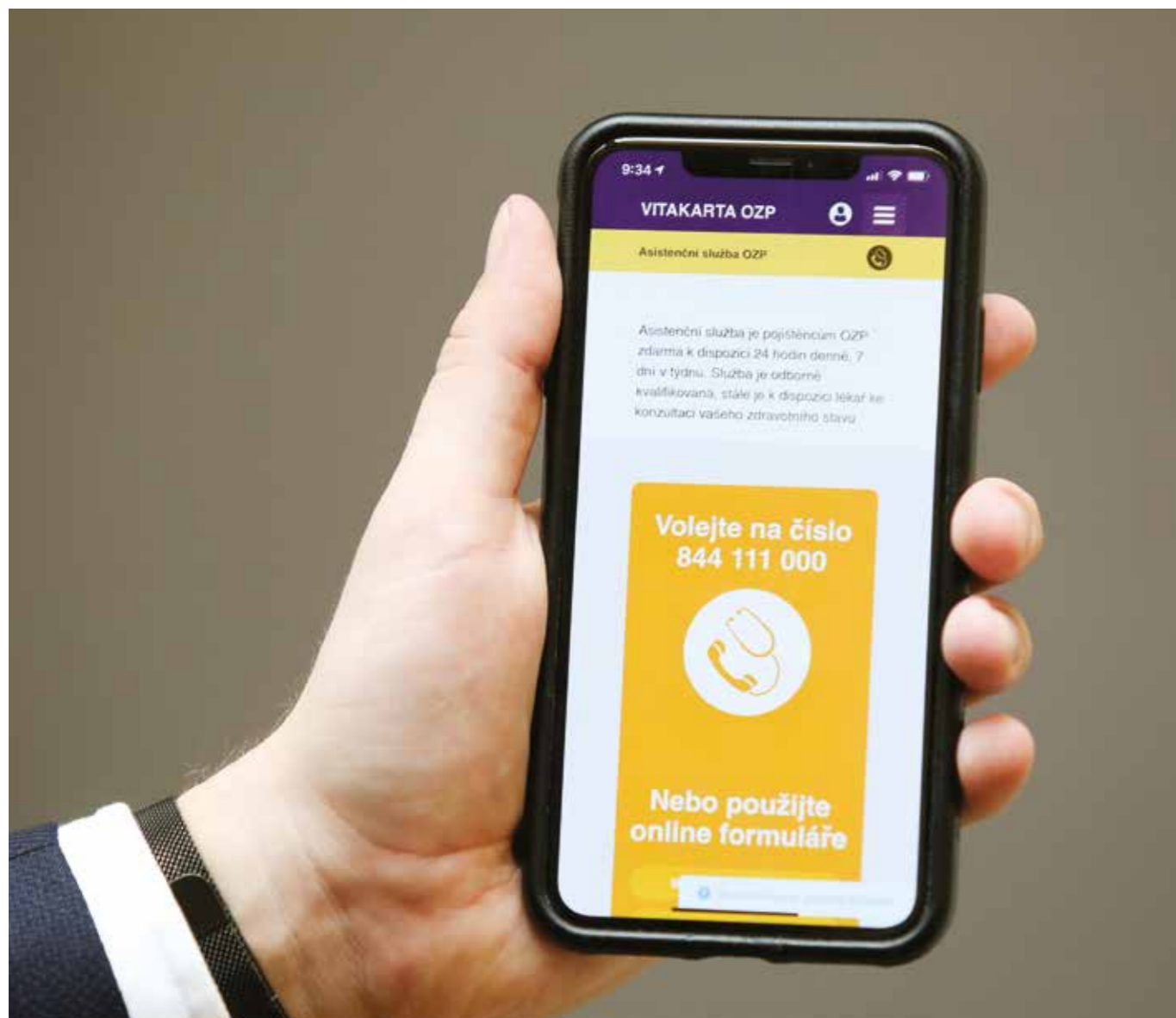
i způsobem života. Rezervy mládí nám tak vydrží maximálně do 40 let. Potom (ale samozřejmě i předtím) doporučují často se pohybovat, brát život s humorem, být sexuálně aktivní a zdravě jíst a pít. Svůj život máte do určité míry v rukou sami a můžete jej ovlivnit, protože podle vědců mohou geny za dlouhověkost jen z 25 procent a zbývajících 75 procent jde na vrub životnímu stylu. Zjistili to američtí vědci na výzkumu 3000 dánských dvojčat. Využijte také preventivních prohlídek a **pečujte o své zdraví s pomocí programů z VITAKARTY na webovém portále OZP**. Zkuste si namíchat vlastní „modrý“ koktejl z uvedených doporučení a šířte modrou zónu právě tam, kde žijete. Sami v sobě a kolem sebe. Není to nemožné...



SRDCE JAKO ZVON

JANA UHLÍŘOVÁ

SÍDLO NESMRTELNÉ DUŠE, SLUNCE SLUNEČNÍ SOUSTAVY NAŠEHO TĚLA, MOTOR ORGANISMU ... SRDCE JAKO ORGÁN LIDSTVO FASCINUJE ODPRADÁVNA, I KDYŽ JEHO FUNKCI OBJEVIL WILLIAM HARVEY TEPRVE V 16. STOLETÍ. NA TO, JAK NEUVĚŘITELNÝ VÝKON SRDCE ZASTÁVÁ – MUSÍ SE STÁHNOUT AŽ 100 000KRÁT ZA DEN, ABYCHOM FUNGOVALI – JDE ZÁROVEŇ O ORGÁN VELMI ZRANITELNÝ. A UDRŽET HO V DOBRÉ KONDICI POMÁHÁ NEJEN ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, ALE I SEBELÁSKA.



Vnaší zemi patří onemocnění srdce a cévního oběhu k nejčastějším příčinám úmrtí. Vysoký tlak postihuje přibližně každého čtvrtého člověka a významně se podílí na nemocnosti i úmrtnosti. V České republice trpí hypertenzí kolem 40 procent lidí ve věku 25–64 let, s věkem počet nemocných narůstá. Vedle rakoviny a nemocí dýchacího ústrojí tak patří mezi největší zabijáky v České republice právě nemoci srdce a oběhové soustavy. A není divu – hlavními rizikovými faktory totiž jsou dobře známí provinilci: nedostatek pohybu, stres, kouření, přemíra alkoholu, přejídání a následná obezita. Všichni dobře víme, že bychom se měli pohybovat, upravit stravování, zbavit se stresu, alkoholu a cigaret. Všechno známe, ale stejně dál a rádi hřešíme.

Vymlouváme se na geny a rodinné dispozice, přitom na změnu životního stylu není nikdy pozdě. Minimálně úprava jídelníčku není nic tak složitého a neproveditelného. A právě správná strava má velký vliv na zdravé srdce, protože udržuje cévy otevřené, zdravé a pružné.

Co si tedy naservírovat na talíř, aby srdce jásalo?

Za tipy na zdravější stravování se teď vydáme za odborníky po celém světě, od Itálie až po exotickou Indii. A každý tip můžete do svého jídelníčku zařadit i vy. Vynikající jsou ryby, hlavně jejich tučné druhy, které obsahují omega-3 mastné kyseliny, především ryby s mořským tukem. Rybí tuk snižuje zužování cév, podporuje rozpouštění sraženin a snižuje krevní tlak. Výzkumy prokázaly, že

lidé na celém světě, kteří jedí mořskou stravu, trpí mnohem méně chorobami srdce. Podle holandské studie v průměru pouhá dávka 30 gramů ryb denně snižuje riziko smrtelných chorob srdce až o polovinu. Podle amerického výzkumu se zase zjistilo, že čím více ryb budou lidé jíst, tím nižší riziko infarktu jim hrozí. Rybí pokrmy mají pozitivní účinek i po prodělané angioplastice. Třeba dvě stě gramů makrely obsahuje množství tuku, který tvoří denní ochrannou dávku. Nevoní vám to? Ani nemusí – bohatě postačí, když ryby zařadíte do svého jídelníčku třikrát týdně. Nejlepší volbou jsou přitom lososi, sardinky a makrely. Skvělým přírodním lékem pro srdce je také česnek. Podle indických vědců nejlépe jeho každodenní konzumace. Tato aromatická zelenina smývá usazeniny

z cév, zlepšuje tím jejich průchodnost a navrácí je do jejich původního, čistého a zdravého stavu. Vařený česnek je přitom stejně účinný jako syrový. Přidejte každý den několik ořechů, asi 30 až 60 gramů (závisí na vaší hmotnosti). Podle italských vědců také trpí méně srdečními onemocněními ty Italky, které jedí spoustu syrové zeleniny a ryb, a protože jsme ve sladké Itálii, srdci prý prospívá samozřejmě také střídme pití alkoholu. Víno, především červené, působí proti srážení krve. Důkazem jsou Francouzi a jev zvaný francouzský paradox, kdy Francouzi trpí infarkty o třetinu méně než Američané, i když holdují tučné stravě a mají hodnoty krevního tlaku i cholesterolu stejné jako obyvatelé USA. Francouzi však na rozdíl od nich jedí v klidu za střídmeho popíjení vína. Střídme by mělo být i popíjení kávy – omezte ji, pokud pijete víc než šest šálků denně. Pokud máte nepravidelný srdeční rytmus, pak vám bohatě postačí dva šálky denně.

Vegetariánská strava po infarktu

Výzkumy prokázaly, že nejvyšší počet onemocnění srdce se objevuje u národů, které přijímají velké množství živočišných tuků. Obecně mají lepší cévy a srdce milovníci zeleniny a ovoce, podle výzkumů mají vegetariáni méně nemocí oběhové soustavy. Svůj stav ovšem můžete zlepšit výrazně k pozitivnímu také v případě, že už jste infarkt prodělali. Omezte v každém případě maso a tučné produkty a začněte po infarktu s vegetariánskou výživou co nejdříve – indičtí odborníci s ní začínali již po 72 hodinách po infarktu. Inspirovat se můžete i japonskou kuchyní. Japonsko totiž dlouhou dobu patřilo mezi země s nejnižší úmrtností na srdeční choroby. Tradičně totiž jedli především rýži, ovoce a zeleninu, ryby, fazole, maso. Pozor jen na obsah sodíku, který může být v tradiční japonské kuchyni příliš vysoký. Pokud je vám japonská kuchyně cizí nebo vám nechutná, sázkou na jistotu je kuchyně středomořská, tedy nám většinou dobře známá strava Řeků, Francouzů, Italů nebo Španělů. Nemysleme teď italskou pizzu nebo tučné francouzské sýry, ale spíše olivový olej, který

lékaři v Itálii dokonce používali jako lék po infarktech. Podle newyorských vědců je to jediný bezpečný tuk. Vybírejte ten lisovaný za studena. Svůj jídelníček vystavte na ovoci a zelenině, mořských plodech, celozrnných obilninách, fazolích a luštěninách, naopak omezte červené maso, vejce, mléko a máslo.

Uvolnění jako protipól věčného napětí

Ani dokonale pestrý jídelníček vám však nebude k ničemu, pokud se nepokusíte snížit každodenní stres, nebudete se více pohybovat, dobře spát a relaxovat při činnosti, která vás opravdu baví, ať je to zahrádka, pletení, čtení, luštění sudoku, skládání origami nebo chov králíčků, bez ohledu na to, co je zrovna módní nebo doporučované. Činností svého srdce se dostanete do stavu flow, který pozitivně ovlivňuje tělo i duši. Relaxace by tedy neměla být jen svalení se na gauč, i když mnohdy je a je to také výjimečně v pořádku.

Zkusit můžete i meditaci. Na YouTube naleznete spoustu relaxačních videí, která vás alespoň zpočátku provedou. Relaxace vám poslouží jako dokonalé uvolnění těla i duše. A právě toto uvolnění je potřebné jako protipól neustálého napětí, ve kterém se denně pohybujeme. Také pohyb je vynikající relax – nemusí být strašákem, když budete dělat něco, co vás opravdu baví a těší. Snažte se kompenzovat sedavý způsob života pohybem ve volném čase, případně se inspirujte novinkami – trendem třeba je při práci stát.

Dále kolem sebe vytvořte komunitu lidí, se kterými je vám příjemně, inspirují vás, smějete se s nimi, povzbuzují vás, můžete se jim svěřit, máte jejich pozornost a udělají si na vás čas. Pozornost a čas totiž patří k nejcennějším komoditám současnosti. Luxus nehledejte v drahých věcech, ale v tom mít čas na život, jaký se vám líbí, mít schopnost vychutnávat si ho, být vděčný a v každém dni si najít alespoň jeden hezký okamžik a s tím usínat. Ráno se snažte probouzet s tím, že se těšíte na nové cíle a výzvy, plníte si svoje sny a stále se na něco těšíte. Dopřejte si dostatečný spánek ve vyvětrané zatemněné ložnici bez hluku a záření televizi a mobilů s vhodnými usnávacími potravinami,

jako jsou ovesné vločky, banány nebo mandle.

Máte se vůbec rádi?

Ani vzorový a dokonale zdravý životní styl bez myslitelných hříchů totiž nebude k ničemu, pokud se budeme trápit nedostatkem lásky, neotevřeme své srdce druhým, nebudeme odpouštět, budeme se stresovat, trestat, nenávidět. Meridián srdce je spojen s červenou barvou a elementem ohně, emocí radosti a smutku, zvukem smíchu a chutí hořkosti. Vypovídá o sebenaplnění. Zamyslete se proto, co je pro vás smyslem, co vám přináší radost. Smutek nebo trápení v srdci byste měli opečovat také, stejně jako preventivně opečováváte ucpané cévy. Srdce čistí sebeláska, boj s úzkostí, naplňování vizí, snění, opak apatie. Pořídte si éterický olej z anýzu a rozmarýnu, lehkost bytí vám připomene ylang-ylang, santalové dřevo nebo vetiver. Trápí vás bušení srdce? Pak si přivoňte k meduňce, levanduli, heřmánku, mátě peprné nebo růži. Na vysoký krevní tlak je účinné geranium a citron. Sebelásku podporují růže. Bylinkou pro zdravé srdce je také hloh, který snižuje krevní tlak, bojuje s arytmií, pomáhá při zotavování se po infarktu, zlepšuje prokrvení srdce i celého těla, během září a října dozrávají jeho plody, takže je možné uvařit si marmeládu – dobrou a zdravou.

Trocha racionální prevence, úprava životního stylu a kapka přírody – a vaše srdce vám poděkuje.

Prevence je základ!!!

Prevence civilizačních onemocnění spočívá nejen v minimalizaci vlivu rizikových faktorů, ale i ve využívání komplexního vyšetření lékařem včetně poslechu karotid, laboratorního biochemického vyšetření a EKG. Klienti OZP mohou využít bezplatného program STOP infarktu nebo možnosti profesionálního odečtení EKG z vašich osobních Apple watch.

**SDÍLEJTE ZÁZNAM
EKG Z APPLE
WATCH
SE SVÝM
KARDIOLOGEM**

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



**MODRÁ
ZAS TAK
DOBŘÁ NENÍ**

JANA UHLÍŘOVÁ

ZATÍMCO MŮRY TANČÍ SVŮJ OPOJNÝ TANEC U POULIČNÍCH LAMP, MY SE STEJNĚ RADOSTNĚ (A MOŽNÁ STEJNĚ POŠETILE) SHLUKUJEME U MODRÉHO ZÁŘENÍ, KTERÝM SE OBKLOPUJEME PRAKTICKY VŠUDE. JAKÝ MÁ ALE VLIV NA NÁŠ SPÁNEK, ZDRAVÍ A CELKOVOU POHODU? MOŽNÁ BYSTE SE DIVILI... PORADÍME VÁM, JAK S TÍMTO SVĚTLEM ZACHÁZET TAK, ABY BYLO JEN DOBRÝM SLUHOU, KTERÝ NENIČÍ VAŠE ZDRAVÍ.

Modrá záře nás postupně pohlcuje do své pasti a my jí ještě běžíme vstříc se svou láskou až závislostí na modrých obrazovkách. Průměrně s nimi denně strávíme šest hodin. Mnohdy je displej telefonu tím prvním, na co se ráno podíváme, a tím posledním, co pozorujeme ještě před usnutím, aby nám náhodou něco neuteklo. Monitory, displeje, ale i LED žárovky ovšem vyzařují modré světlo, které podle posledních výzkumů může způsobovat celou řadu zdravotních neduhů, od prosté únavy očí až po závažné depresivní stavy, poruchy imunity a riziko vzniku nádorových onemocnění. Ptáte se, jak je to možné? Dobrovolným a častým vystavováním se tomuto světlu pozvolna a nenápadně měníme nastavení svých vnitřních hodin. Podle přirozeného denního rytmu by totiž nejvíce světla mělo být v poled-

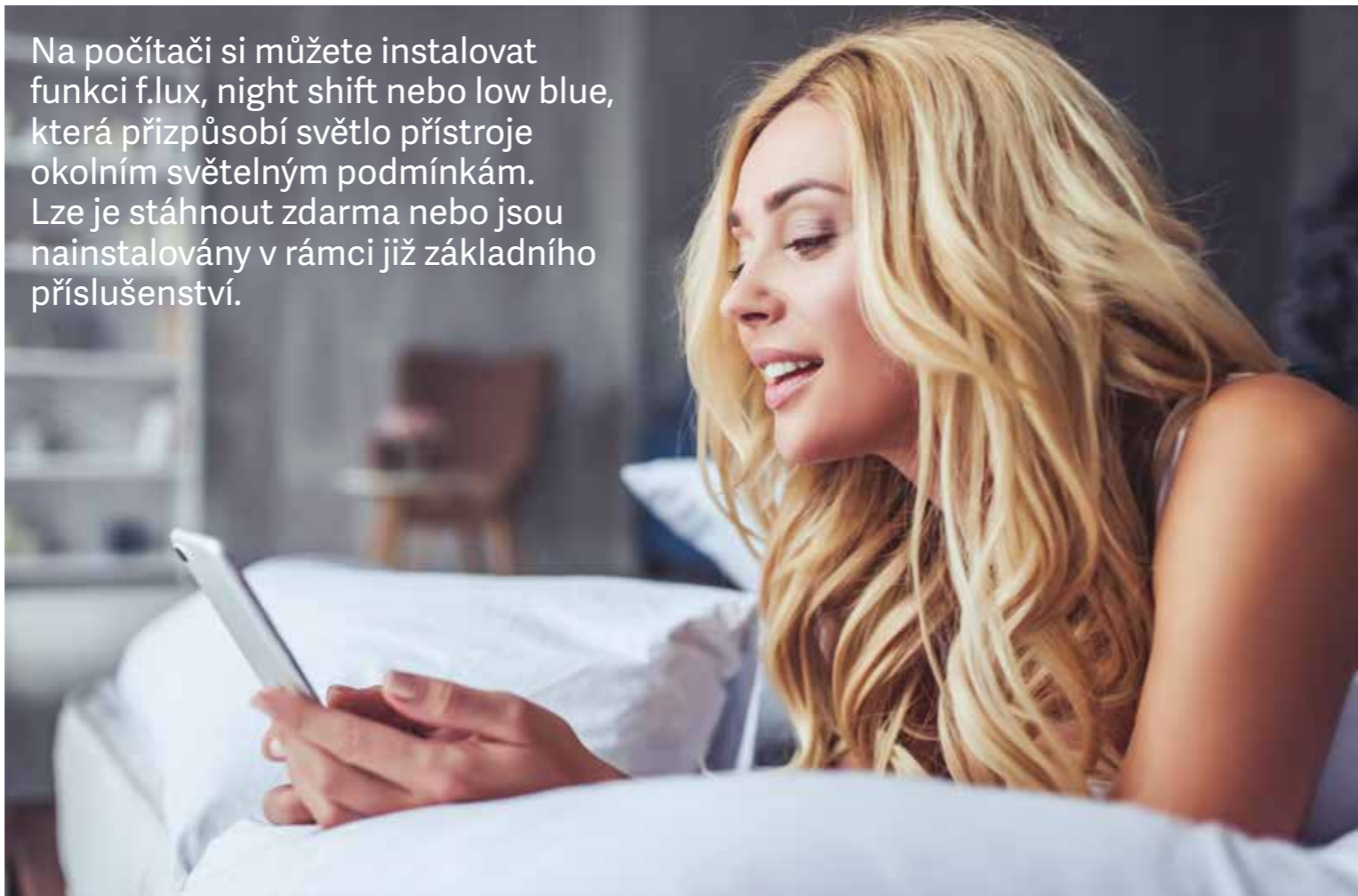
„Modrému světlu se vyhýbejte minimálně 90 minut před spaním.“

ne, tělo však působení moderní techniky zdatně mate a najednou neví, kdy a jak má reagovat. Večer se například aktivizuje místo přípravy na spánek. Ptáte se, jak je možné, že ke zmatení vnitřních hodin nedošlo už při vynálezu ohně nebo při používání obyčejných žárovek? Oheň ani žárovky na našich vnitřních hodinách tolik nezměnily, protože mají podobné spektrum jako zapadající slunce, jehož světlo obsahuje množství hlavně červených odstínů.

Pouliční LED lampy organismus povzbuzují

Zatímco o problematickém záření obrazovek se ví již poměrně dlouho, nedávným překvapením bylo zjištění, že škodlivá pro náš organismus můžou být také LED světla, dosud vychvalovaná jako

Na počítači si můžete instalovat funkci f.lux, night shift nebo low blue, která přizpůsobí světlo přístroje okolním světelným podmínkám. Lze je stáhnout zdarma nebo jsou nainstalovány v rámci již základního příslušenství.



úsporná varianta, která nahradila obyčejné žárovky. Poprask nastal, když na škodlivost jejich použití jako pouličního osvětlení poukázala americká odbornice na neurochirurgii Maya A. Babuová, která je označila za škodlivá. Podle jejího doporučení by se neměla užívat světla s barevnou teplotou vyšší než 3000 stupňů Kelvina. V barevném spektru LED zdrojů totiž chybí červená složka, zatímco obyčejná, „stará“ žárovka obsahuje celé barevné spektrum. Tím je podobná přirozenému svitu slunce, zatímco u „LEDky“ převládá modré světlo, které podporuje tvorbu serotoninu, hormonu stimulačního aktivitu. To je pozitivní. Ale samozřejmě přes den. V jedenáct večer je to to poslední, co organismu pomáhá v přípravě na spánek. Lidé ve městech s pouličními modrými LED světly potom podle výzkumů spí méně kvalitně, menší počet hodin, v souvislosti s tím narůstá počet obězních v této oblasti a kvůli únavě a neschopnosti se soustředit se také horší denní fungování.

Volte vhodné osvětlení

Modré světlo škodí tedy hlavně večer a v noci, a to i doma, třeba když do noci používáme tablet nebo LED žárovky. Logicky z toho vyplývá rada, jak můžete udělat něco pro sebe – nevystavujte se modrému světlu před spaním a během noci. Pokud se v noci probudíte a nemůžete hned znovu zabrat, netrvejte čas zíráním do obrazovky, jeho záře by váš spánkový rytmus ještě více narušila. Týká se to hlavně dětí, mladých lidí ve vývoji a žen. Vnitřní hodiny, zvyklé na venkovní střídání tmy a světla, jsou pak zmatené. A pokud si rozhodíme jejich fungování, přirozený systém se naruší, což je podle amerických výzkumů rizikový faktor pro vznik mnoha chorob. Důležitým výzkumem fungování vnitřních hodin se však zabýváme i na domácích půdách. Podle bývalé předsedkyně Akademie věd ČR Heleny Illnerové je časový systém důležitý a měl by být správně synchronizován dobrými světelnými podněty.

v květnu uvedla, že děti mladší než jeden rok by vůbec neměly být vystaveny obrazovkám a že děti ve věku od dvou do čtyř let by tak neměly trávit více než jednu hodinu denně. Některým jedincům dokonce LED osvětlení, potažmo modré světlo, způsobuje tak závažné problémy, že trpí několikadenní bolestí hlavy až migrénou, celkovou únavou a špatnou orientací. LED světlo totiž bliká třeba stokrát za vteřinu. Mozek se tak více namáhá, což přináší nepříjemné doprovodné jevy jako únavu, podrážděnost a migrény.

Poslechněte svoje tělo

Nepřiměřeným používáním modrého světla však trpí nejen vnitřní hodiny, ale logicky i naše oči. Nedávno přišli vědci z univerzity v Toledu na to, proč je modré světlo obrazovek monitorů nebo smartphonů pro zrak tak škodlivé. Podle nich se prý postupem času generováním toxických látek urychluje zhoršování zraku. Dr. Ajith Karunarathne podotýká, že dochází k chemické reakci při vystavení modrému světlu, jejímž výsledkem jsou toxické látky ničící fotoreceptory v oku, které postupně odumírají a nejsou schopny obnovy. Oči tak s přibývajícím věkem stále hůře vidí. Podle odborníků může odumírání zabránit alfa-tokoferol, tedy vitamin E. A samozřejmě, jak již bylo uvedeno výše, nesledovat obrazovky počítačů a telefonů ve tmě. Američtí oční lékaři ovšem kontruji s tím, že nás modré světlo z displejů telefonů neoslepjuje. Podle nich výsledky některých výzkumů vycházejí z testování na krysách vystavovaných enormnímu množství světla.

Nezbývá tedy než zvolit zlatou střední cestu a používat rozum. Jisté je, že dlouhé zírání do mobilu vysušuje oči a také to, že každý rozumný člověk pozná, kdy je zírání právě dost. A před spaním si najde jiné, vhodnější aktivity než prohlížení Facebooku. Třeba si vyvětrá, zatemní ložnici, relaxuje, čte si nebo si připomene, co hezkého mu den přinesl a za co je vděčný. Třeba za zdravé oči a tělo. A nezapomeňte, že příspěvky na relaxační aktivity, třeba na saunu nebo solnou jeskyni, najdete i mezi bonusy Oborové zdravotní pojišťovny ve své VITAKARTĚ.

Třikrát o modrém světle Má svá nebezpečí, ale i benefity.

- 1 Modré světlo je všude, jeho největším zdrojem je sluneční záření. Vystavení jsme tedy nejvíce při pohybu venku. Doma jsme obklopeni uměle vytvořeným modrým světlem – z obrazovek počítačů i plochých televizí. Nicméně intezita, s jakou se tomuto záření z přístrojů vystavujeme a blízkost naší tváří, zneklidňuje hlavně oční lékaře, kteří zkoumají vliv světla v dlouhodobém horizontu.
- 2 Zatímco s UV paprsky je ještě lidské oko schopné se do určité míry vypořádat, není schopné blokovat modré světlo, které tak snadno pronikne až k sítnici a může být příčinou postupného zhoršování zdraví očí.
- 3 Modré světlo však našemu zdraví přináší i benefity. Zlepšuje náladu, paměť a kognitivní funkce, světelná terapie se také používá při léčbě deprese. Užijte si tedy modrého světla přirozeně přes den venku – pomůže vám to se synchronizací vnitřních hodin, která je zásadní pro fungování organismu.

Zabraňte stárnutí

Modré světlo může i za stárnutí pleti. Podle zahraničních lékařů je nejhorší, když obličej vystavujeme modrému světlu před spaním. O důvod víc věnovat se v posteli příjemnějším záležitostem než práci na počítači.

OZP ZAVÁDÍ NOVÝ A LEPŠÍ SYSTEM BENEFITŮ

**PŘÍSPĚVEK 2 000 KČ NA DENTÁLNÍ HYGIENU,
KUPON NA OČKOVÁNÍ V HODNOTĚ 1 000 KČ
A PŘÍSPĚVEK NA DALŠÍ BENEFITY 500 KČ. A NAD
TO JEŠTĚ KREDITY Z VITAKARTY. PRÁVĚ TAK
TEĎ NOVĚ VYPADÁ SYSTEM PŘÍSPĚVKŮ NA
PREVENTIVNÍ AKTIVITY.**

V závěru roku Oborová zdravotní pojišťovna výrazně upraví – a rozšíří – proplácení příspěvků na preventivní aktivity svých klientů. Vedle tradičních kreditů ve VITAKARTĚ rozšíří možnosti čerpání příspěvků také speciální jednorázové preventivní kupony na péči. Budou tři, každý bude možné využít jen jednou a vyčerpat je bude možné v závěru roku. Účtenku, kterou klient uplatní na kupon, nebude možné 'znovu' proplatit z kreditního systému VITAKARTY a naopak. Kupony také není možné sčítat a přeposílat si je tak, jako kredity ve VITAKARTĚ.

Kupony bude možné uplatnit osobně po vyplnění formuláře na jakémkoli kontaktním místě OZP. Také je půjde využít z VITAKARTY. V ní se klientům v záložce Moje bonusy postupně objeví tři kupony na prevenci – na dentální hygienu, na očkování a na vybrané preventivní aktivity.

Zásadním rozdílem oproti stávajícím kreditům je, že využití kuponu je jednorázové. To znamená, že pokud klient uplatní účtenku z očkování v hodnotě 750 Kč a využije na ni kupon v teoretické maximální výši 1 000 Kč, získá

tím příspěvek 750 Kč. Zbylých 250 Kč do maximální hodnoty kuponu již využít nelze. Bude ale možné poslat třeba dvě účtenky za očkování naráz, a pokud jejich součet přesahuje 1 000 Kč, klient obdrží příspěvek v maximální výši jednoho tisíce korun.

Každý z kuponů má mírně odlišné podmínky pro čerpání. Také se mírně liší období, kdy je možné kupon uplatnit a jak staré účtenky lze akceptovat. U dentální hygieny je specialitou podmínka, že příspěvek lze poskytnout pouze klientům, kteří o svůj chrup aktivně pečují a dodržují termíny preventivních návštěv u zubaře. V praxi to znamená, že OZP přispěje na dentální hygienu jen těm klientům, kteří před absolvováním dentální hygieny byli nejdéle jeden rok před začátkem platnosti kuponu, to jest nejdéle od 1. 7. 2018, už nejméně jednou u dentisty. To OZP u naprosté většiny svých klientů pozná z vykázané péče, kterou za ně proplatila lékařům. U části klientů, kteří chodí k privátnímu zubaři, je třeba k žádosti o proplácení příspěvku na dentální hygienu připojit také doklad o absolvování předchozího vyšetření u zubaře, například účtenku za předchozí návštěvu.

KUPONY

2 000 Kč na dentální hygienu

Příspěvek je možné využít na služby dentální hygieny. Nevztahuje se na stomatologické zákroky ani na nákup pomůcek, například zubních kartáčků. Využít lze účtenku vydané na jméno od 1. 7. 2019. Příspěvek může získat pouze klient, který dodržuje doporučené termíny preventivních kontrol u zubaře. Aby tedy bylo možné účtenku proplatit, musí klient doložit, že v období od 1. 7. 2018 již alespoň jednou absolvoval preventivní prohlídku či jiný stomatologický zákrok. Kupony platí od 1. 9. do 30. 11. 2019 případně do vyčerpání finančního limitu.

1 000 Kč na očkování

Příspěvek lze využít na očkování nehrazená z veřejného zdravotního pojištění. Příspěvek lze na účtenku vydané od 1. 1. 2019. Kupony platí od 1. 8. do 31. 12. 2019 případně do vyčerpání finančního limitu.

500 Kč na zdravé aktivity

Příspěvek lze využít v rámci jedné z uvedených skupin:

- Rovnátko
- Brýle, kontaktní čočky
- Plavání, fitness, sportovní aktivity
- Vitamíny, doplňky stravy a léčivé přípravky
- Rekondiční a rehabilitační procedury v lázních
- Ozdravné pobyty, příměstské či letní školky a tábory

Příspěvek lze využít na účtenku vydané od 1. 7. 2019. V rámci jedné žádosti je možné uplatnit více účtenek, všechny ale musejí spadat do stejné skupiny aktivit. V rámci jedné žádosti tedy lze použít například účtenku na plavání a na fitness, ale nelze uplatnit kombinaci účtenek na plavání a vitamíny. Kupony platí od 1. 8. do 31. 12. 2019 případně do vyčerpání finančního limitu.

1 Povinné osobní údaje

Základní osobní údaje

Jméno	Příjmení	Titul
Číslo pojištěnce (rodné číslo)	Státní příslušnost	
Datum narození	Pohlaví	

Zákonný zástupce

Jméno	Příjmení	Titul
Číslo zástupce (rodné číslo)	Datum narození	

Kontaktní adresa (adresa trvalého pobytu bude použita z Centrálního registru obyvatel)

Ulice	Číslo popisné/orientační
Obec	PSČ

Kategorie pojištěnce (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> OBZP (samoplátce)	<input type="checkbox"/> OSVČ	<input type="checkbox"/> Zaměstnanec	Státní: <input type="checkbox"/> dítě <input type="checkbox"/> mateřská dovolená
			<input type="checkbox"/> důchodce <input type="checkbox"/> nezaměstnaný

Bankovní spojení u OSVČ

Bankovní číslo účtu	Kód banky
---------------------	-----------

2 Nepovinné osobní údaje

E-mail	Telefon
Bankovní číslo účtu	Kód banky
Dosavadní zdravotní pojišťovna	

Důvod změny zdravotní pojišťovny (zaškrtněte)

<input type="checkbox"/> doporučení lékaře	<input type="checkbox"/> doporučení zaměstnavatele	<input type="checkbox"/> marketingové akce OZP
<input type="checkbox"/> doporučení známých	<input type="checkbox"/> doporučení pracovníka OZP	<input type="checkbox"/> benefity OZP

Prohlášení

Při změně zdravotní pojišťovny jsem splnil/splnila lhůty stanovené pro změnu zdravotní pojišťovny podle § 11a zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, v platném znění. Prohlašuji, že všechny osobní údaje uvedené na tomto formuláři jsou pravdivé a úplné. Svým podpisem stvrzuji též svoji vůli stát se pojištěncem OZP v nejbližším možném termínu.

Datum	Podpis
-------	--------

Vyplní OZP

1 Poučení klienta u povinných osobních údajů

Osobní údaje uvedené na této přihlášce jako "povinné" budou zpracovány Oborovou zdravotní pojišťovnou zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví, IČO: 471 14 321, se sídlem Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4, zapsanou v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, spisová značka A 7232, (dále jen "OZP") za účelem řádného provádění veřejného zdravotního pojištění na základě zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, v platném znění.

Kontaktní údaje pověřence pro ochranu osobních údajů jsou: adresa: Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4, email: dpo@ozp.cz. Osobní údaje budou uloženy u OZP po dobu trvání pojistného vztahu pojištěnce a OZP a dále po dobu nezbytně nutnou přihlášení pojištěnce a změny OZP likviduje ve lhůtě 25 let od uzavření dokumentu. Promlčení pojistného je upraveno v § 16 zákona č. 592/1992 Sb., o pojistném na veřejné zdravotní pojištění, v platném znění.

Pojištěnec má právo požadovat od OZP přístup k osobním údajům týkajícím se pojištěnce a požadovat informace podle ustanovení článku 15 nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů), (dále jen "nařízení"), jejich opravu ve smyslu článku 16 nařízení, popřípadě omezení zpracování podle článku 18 nařízení, a vznést námitku proti zpracování podle článku 21 nařízení, jakož i právo na přenositelnost údajů podle článku 20 nařízení. Pojištěnec má dále právo podat stížnost u dozorového orgánu, kterým je Úřad pro ochranu osobních údajů. Poskytování osobních údajů je zákonným požadavkem a pojištěnec je povinen za daným účelem osobní údaje poskytnout (v opačném případě nebude možné ze strany OZP dostát legislativnímu účelu zpracování). Pojištěnec si je vědom svého práva na to, aby OZP bez zbytečného odkladu opravila nepřesné osobní údaje a též práva na doplnění neúplných osobních údajů. Pokud je pravděpodobné, že určitý případ porušení zabezpečení osobních údajů bude mít za následek vysoké riziko pro práva a svobody fyzických osob, OZP oznámí toto porušení bez zbytečného odkladu mně, jakožto subjektu údajů.

Beru na vědomí

2 Souhlas klienta u nepovinných osobních údajů

Dávám tímto svobodný, konkrétní, informovaný a jednoznačný souhlas se zpracováním mých osobních údajů v "nepovinném" rozsahu email, telefon, bankovní spojení (kromě pojištěnce OSVČ, kde je uvedení tohoto osobního údaje povinné), údaje o dosavadní zdravotní pojišťovně a důvodu změny zdravotní pojišťovny, a údaje v rozsahu kontaktní adresa, a to pro účely evidenční, kontaktování mé osoby s nabídkou využití preventivních programů OZP, portálu VITAKARTA ONLINE a pro účely jiných marketingových akcí, včetně marketingu třetích stran, konkrétně obchodních partnerů OZP uvedených na webových stránkách OZP www.ozp.cz. Současně uděluji OZP souhlas s provedením monitorovaného verifikačního hovoru, a to výhradně za účelem potvrzení mého zájmu o změnu zdravotní pojišťovny, s tím, že souhlas podle této věty uděluji na dobu jednoho roku od podpisu tohoto souhlasu a poučení níže. Jsem si vědom/vědoma svého práva svůj souhlas kdykoli odvolat, a to písemně na adrese OZP: Roškotova 1225/1, 140 21 Praha 4 nebo na adrese osobni.udaje@ozp.cz. Výše uvedené osobní údaje budou na základě mého souhlasu zpracovány OZP. Osobní údaje budou uloženy u OZP po dobu trvání pojistného vztahu pojištěnce a OZP a dále po dobu nezbytně nutnou.

Mám práva uvedená výše v poučení subjektu údajů pod bodem 1 a dále mám právo na výmaz osobních údajů ve smyslu článku 17 nařízení, právo vznést námitku proti zpracování podle článku 21 nařízení (pokud vznesu námitku proti zpracování pro účely přímého marketingu, nebudou již osobní údaje pro tyto účely zpracovány). Poskytování osobních údajů je dobrovolné (osobní údaj v rozsahu kontaktní adresa je zpracováván jako povinný údaj podle bodu 1 výše za daným účelem, jeho využití podle tohoto bodu je postaveno na mém souhlasu), nejsem povinen/povinna dotčené osobní údaje poskytnout.

Souhlasím

3 VITAKARTA ONLINE

Současně níže potvrzuji svým podpisem, že souhlasím s registrací mé osoby k bezplatným službám portálu VITAKARTA ONLINE, a to za předpokladu, že v části Nepovinné osobní údaje této přihlášky byla vyplněna e-mailová adresa a číslo mobilního telefonu. Podpisem níže současně potvrzuji, že souhlasím s tím, aby se s mou registrací k portálu VITAKARTA ONLINE automaticky aktivovaly tyto služby i pro osoby, jejichž jsem zákonným zástupcem. Svým podpisem níže potvrzuji, že jsem seznámen/seznámena a souhlasím s Obecnými a Speciálními podmínkami portálu VITAKARTA ONLINE, které jsou k dispozici v sekci VITAKARTA ONLINE na webových stránkách OZP www.ozp.cz.

Datum

Podpis



PRAKTICKÉ TIPY

NA TO MÁM PRÁVO!

LEA RAIFF

NEJČASTĚJŠÍM NAROZENINOVÝM PŘÁNÍM BÝVÁ PŘÁNÍ PEVNÉHO ZDRAVÍ. PŘEJEME HO SVÝM RODIČŮM, DĚTEM, PŘÍBUZNÝM I PŘÁTELŮM, A SAMOZŘEJMĚ TAKÉ SAMI SOBĚ. PŘESTO ZDALEKA NE VŽDY DĚLÁME VŠECHNO PRO TO, ABYCHOM ZDRAVÍ BYLI A TAKY ZŮSTALI. NĚKDY JE PŘÍČINOU VLASTNÍ LENOST, JINDY NEPŘÍZNIVÉ OKOLNOSTI, OBČAS ALE TAKÉ NAŠE NEZNALOST.

Existuje asi jen zanedbatelná hrstka lidí, kteří nikdy nebyli v alespoň krátkodobé péči lékařů. S postupujícím věkem se pravděpodobnost, že budeme dohled odborníků potřebovat, zvyšuje. I přes veškerou vlastní snahu a ukázněnost se může stát, že onemocníme a zůstaneme v pracovní neschopnosti. V takové situaci je potřeba vědět, nač máme nárok, jaké jsou povinnosti lékaře a také, co se očekává od nás.

Do zdravotnického zařízení většinou nepřicházíme zvláště dobře naladěni. Obvykle máme (my nebo naši blízcí) nějaké zdravotní potíže, které se často mísí s obavami, otázkami a nejrůznějšími domněnkami.

Možná se vám už také stalo...

Třeba jste takovou situaci už někdy sami zažili. Na vaše opatrné dotazy jste od ošetřujícího lékaře dostali jen strohé či neurčitě odpovědi, které vám situaci nijak neobjasnily a spíš vám daly najevo, že se příliš ptáte a svými dotazy obtěžujete okolí.

Jenomže – zrovna na to máte plné právo a lékař o této skutečnosti ví. Pochopitelně, i lékař je „jen“ člověk se svými starostmi a třeba nelehkou životní situací. Zároveň by však měl být i profesionál, který

své soukromí, nálady a pohnutky nechává před dveřmi ordinace.

Informovaný pacient, dobrý pacient

Být „dobrým“ pacientem neznamená být pacientem tichým a za všech okolností poslušným. K tomu, abyste se mohli léčit a ke svému léčení dle svých možností i přispět, potřebujete také vědět. Vědět, co vám doopravdy je, znát veškerá rizika s onemocněním a léčbou spojená, dostat relevantní informace o svém zdravotním stavu a možnostech řešení. Protože na to všechno máte plné právo, a zdaleka nejenom na to.

Na co máte právo

1. Zvolit si poskytovatele zdravotních služeb (zdravotnické zařízení) a právo na výběr dopravní zdravotnické služby

Stejně, jako máte právo na výběr lékaře, můžete si svobodně zvolit také nemocnici, v níž byste měli být hospitalizováni. Nezáleží přitom, jak daleko od vybraného zdravotnického zařízení bydlíte a kam „spadáte“. Prioritní pro váš výběr by měla být kvalita poskytovaných služeb. Ptejte se na názory ostatních pacientů, zjistěte, zda má nemocnice certifikát kvality a bezpečí, využijte stránku atlasdoktoru.cz. S výběrem pomůže i Asistent zdraví OZP na čísle 844 111 000.

2. Na informace o svém zdravotním stavu

Lékař je povinen sdělit vám vše, co se týká vašeho zdravotního stavu, podat srozumitelné informace o výsledcích provedených vyšetření, možných způsobech léčby a prognóze (odhadu vývoje) onemocnění. Vy následně máte právo určit jakoukoli osobu či osoby, které mohou být informovány o vašem zdravotním stavu. Určené osoby můžete kdykoli změnit. Zdravotničtí pracovníci jsou ze zákona vázáni mlčenlivostí. To znamená, že informace o vašem zdravotním stavu mohou podat pouze vám a osobám vámi určeným. V případě poskytování informací po telefonu může být totožnost osob ověřena prostřednictvím hesla nebo kódu. Ověření totožnosti volajícího je možné i formou tzv. kontrolních otázek. Volba způsobu ověřování totožnosti osob, jimž jsou podávány informace, záleží na poskytovateli zdravotních služeb.

3. Zakázat poskytování informací o vašem zdravotním stavu komukoli

Můžete také vyslovit zákaz podávání informací o vašem zdravotním stavu jakékoliv osobě nebo osobám. Tento zákaz by měl být součástí vaší zdravotnické dokumentace, přičemž zákaz můžete kdykoli odvolat. Tento zákaz se ovšem nevztahuje na osoby, jež jsou oprávněny nahlížet do

Využívejte svou VITAKARTU

Díky podrobnému přehledu uhrazených částek získáte **informace o zdravotní péči, kterou vykazali vaši ošetřující lékaři**, jaké doplátky za léky vydané na recept jsou pro vás zdravotní pojišťovnou evidovány, nebo jaké léky hrazeny zdravotní pojišťovnou jste podle záznamu využili.

V **přehledu uhrazené péče** máte možnost zkontrolovat poskytnutou péči a odeslat do OZP informaci o případných nesrovnalostech případně odsouhlasit poskytnutí péče nebo vyjádřit spokojenost s přístupem konkrétního zdravotnického zařízení.

Ve **zdravotním profilu** si můžete vést ucelené záznamy o svém zdravotním stavu (např. prodělaná očkování, operace, úrazy, chronické obtíže, připojovat soubory s lékařskými zprávami apod.) či naplánovat návštěvy u lékaře a jiné události do kalendáře. Upomínky na návštěvy obdržíte formou e-mailu či upozornění na váš mobilní telefon.

Asistent zdraví OZP je služba pro všechny klienty OZP zdarma a k dispozici 24 hodin, 7 dní v týdnu. Vyhledá nejbližšího smluvního lékaře a může vás k němu rovnou objednat. Také můžete Asistenta zdraví požádat o druhý medicínský názor a konzultovat s ním zdravotní stav svůj nebo svých blízkých; také můžete s Asistentem zdraví probrat bezpečnou kombinaci svých léků. Asistent zdraví také poradí, jak se chovat, pokud trpíte některým chronickým onemocněním a může poradit s prevencí. V neposlední řadě poskytuje právně medicínskou poradnu. Asistent zdraví je dostupný **na lince 844 111 000**, na e-mailu asozp@ozp.cz anebo se ho můžete zeptat prostřednictvím VITAKARTY. Všechno o něm najdete na www.asistentzdravi.cz

zdravotnické dokumentace za podmínek stanovených zákonem.

4. Vyslovení souhlasu s poskytnutím zdravotních služeb

Zdravotní péče vám může být poskytnuta pouze tehdy, vyslovíte-li s ní souhlas. Bez vašeho souhlasu vám může být poskytnuta pouze v případech, které stanoví zákon. Jedná se například o neodkladnou péči, kdy zdravotní stav neumožňuje pacientovi tento souhlas vyslovit, nebo při léčení nařízeném z důvodu onemocnění infekční chorobou v zájmu ochrany obyvatelstva.

5. Odmítnout léčbu

Vy jste tím, kdo rozhoduje o svém těle. Uvědomte si to pokaždé, kdy máte absolvovat nějaký zdravotní výkon, a ujistěte se, že máte dostatek informací k svobodnému rozhodování. Také v těchto případech existují výjimky, kdy pacient nemůže (nebo není schopen) odmítnout realizovat, například ve stavu s poruchou vědomí.

6. Nahlízet do své zdravotnické dokumentace

Každý poskytovatel zdravotních služeb je povinen vést a uchovávat zdravotnickou dokumentaci o svých pacientech. Ta - mimo jiné - přehledně popisuje, co a kdy se s vámi dělo, jaké léky byly podány nebo jaká vyšetření jste absolvovali. Vaším přirozeným právem je možnost nahlédnout do této dokumentace a také požádat o její výpis nebo kopii. Svoji dokumentaci také můžete mít vždy snadno po ruce ve VITAKARTĚ, kam navíc můžete bezpečně ukládat i kopie celých lékařských zpráv.

7. Změnit praktického lékaře

Praktického lékaře, u kterého jsme zaregistrovaní, můžete volně měnit jednou za tři měsíce. Změnu zvažte - informace o dlouhodobém vývoji vašeho zdravotního stavu a plynulá návaznost léčby jsou důležité hodnoty samy o sobě.

8. Na poskytnutí zdravotní služby bez úhrady

Obecně platí, že zdravotní služby můžete čerpat bez přímé úhrady. Tedy za předpokladu, že má vybraná nemocnice či lékař uzavřenou smlouvu se zdravotní pojišťovnou. OZP má druhou největší síť poskytovatelů zdravotních služeb ve všech

regionech České republiky. Pokud byste přesto narazili na nesmluvního lékaře, obraťte se na našeho Asistenta zdraví na lince 844 111 000, kde poradíme a případně vás rovnou k lékaři i objednáme. Pokud od vás lékař nějaký poplatek požaduje, je nutné se vždy dopředu informovat, za co tento poplatek platíte a zda jsou vámi požadovaný výkon či služba hrazeny z vašeho zdravotního pojištění.

9. Podat stížnost

Pokud nejste spokojeni se zdravotní péčí, nebo máte konkrétní výhrady k práci vašeho lékaře, můžete podat stížnost příslušnému poskytovateli zdravotních služeb (např. řediteli nemocnice). Nebudete-li s jejím vyřízením spokojeni, máte právo obrátit se na příslušný krajský úřad. Stížnost na konkrétní osobu (lékaře) lze zaslat i České lékařské komoře. Pokud se domníváte, že všechny předchozí kroky nebyly dostatečné, máte právo postupovat cestou občansko-právní.

10. Právo na druhý názor

I když svému lékaři důvěřujete, mohou nastat situace, kdy uvítáte názor dalšího lékaře. Stejně právo máte i u péče poskytované jinými zdravotnickými pracovníky. Druhý názor můžete zdarma získat od Asistenta zdraví OZP.

11. Využití patientského ombudsmana

Pozice patientského ombudsmana je zastoupena v řadě nemocnic. Jeho rolí je být rádcem a průvodcem pacienta v případě, že si není jist svými právy, a pomáhat mu nebo jeho blízkým řešit případy, kdy mají podezření na porušení svých práv.

Nenechte se odradit

I jako pacient, přesněji řečeno člověk potřebující pomoc odborníka, máte právo o pomoci do určité míry rozhodovat. Nenechte se odradit vlastním studem, pocitem, že se to nehodí, nedovoďte, aby vás pocit „bílého pláště“ zahnal do kouta. Uvědomte si, že ve vztahu pacient - lékař jste rovnoprávními partnery. Máte tedy svá výhradní práva (ale i povinnosti), které je dobré znát a v případě potřeby s nimi i pracovat.

Text byl připraven s využitím informací z Rádce pacienta - Příručky ministerstva zdravotnictví ČR.



TOHLE NEJDE DOHROMADY

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

TEN UMÍ TO A TEN ZAS TOHLE. JENŽE SPOLU JIM TO NELADÍ. NĚKTERÉ KOMBINACE LÉKŮ V TĚLE VYTVÁŘÍ DOSLOVA TOXICKÝ KOKTEJL – PARADOXNĚ MEZI NĚ PATŘÍ I TY, KTERÉ ZAKOUPÍTE BEZ RECEPTU.

Kombinování léků v mnoha případech velmi efektivně napomáhá rychlejší léčbě, některé látky spolu ale nespolupracují. Existují lékové interakce, které „pouze“ snižují účinek obou látek, bohužel ale i takové, které mohou být v konečném důsledku o mnoho nebezpečnější než prodělané onemocnění, někdy i život ohrožující. „Nejčastěji řešíme interakce, kdy může docházet k ovlivnění srdeční činnosti, zejména prodloužení rytmu a vzniku případné dysrytmie,”

vysvětluje Radka Břicháková, vedoucí oddělení kontroly léčivých přípravků OZP. „Ojedinelé ale nejsou ani interakce po užití bisfosfonátů, tedy léčiv na osteoporózu, spolu s vápenatými ionty. Setkáváme se také s interakcí mezi clopidogrelem, což je protidestičkové léčivo proti srážlivosti krve, s inhibitory protonové pumpy při léčbě vředů, refluxu a gastritidy nebo s interakcí mezi nesteroidními protizánětlivými léky a léčivy ovlivňujícími krevní tlak,” doplňuje.

Nejsou to přitom ojedinělé případy. Podle Státního ústavu pro kontrolu léčiv se ročně objeví okolo 400 nebo 500 případů, kdy nežádoucí účinky více léků užívaných současně způsobí pacientům vážné potíže. Někteří odborníci se navíc domnívají, že toto číslo je několikanásobně vyšší, jelikož nemusí být hlášeny všechny případy z klinické praxe. Existuje britská studie Asociace inovativního farmaceutického průmyslu, která uvádí, že negativní lékové interakce jen u nás způsobí úmrtí dvou set lidí ročně.



Nemusíte mít v hlavě lékovou encyklopedii, stačí aplikace mVITAKARTA.

Co se děje v našem těle

Lékové interakce se dělí na několik typů, a to podle závažnosti a také toho, jaké reakce v těle způsobují. Jedním z typů je takzvaná duplicita. Dochází k ní ve chvíli, kdy při užívání léků se stejnou účinnou látkou nebo s účinnou látkou se stejným mechanismem účinku tělo absorbuje více složky, než by potřebovalo. Mnoho lidí se bohužel mylně domnívá, že tak ustoupí potíže rychleji, pravdou však je, že si rychleji a účinněji jen hrají se zdravím nejen svých jater. Typickým příkladem je současné požití ibuprofenu s jiným léčivem na bolesti, které má protizánětlivý nebo analgetický účinek nebo s lékem, ve kterém je

stejná účinná látka, ať už samotná nebo v kombinaci. Pak existují skupiny léků, popřípadě doplňků stravy, které jsou v opozici. V tomto se účinek látek zcela nuluje nebo významně snižuje. Známa je například negativní interakce kyseliny acetylsalicylové s léčivem na ředění krve. Ani doplňky stravy nejsou z obliga. Například současné užívání přípravků s třezalkou a antikoncepcí zvyšuje šanci na početí. I obyčejné volně prodejné pastilky, které ulevují od bolestí v krku, mohou způsobit komplikace. Pokud například patříte k lidem, kteří trpí arytmií, může se vám přitížit, pastilky totiž arytmií zhoršují. Živočišné uhlí zase velmi efektivně ulevuje od průjmů, ale

v kombinaci s jinými léky neguje jejich účinek, paradoxně se tedy nesmí užívat současně a musí být dodržena rozestup nejméně dvou hodin mezi podáváním obou léků.

I jídlo dělá své

Kapitolou samou o sobě jsou interakce léků s jídlem a nápoji. Nezapomínejte na to, že velké množství léků nebo doplňků stravy se vstřebává v žaludku, většina pak ve střevě, stejně jako živiny. Aby k absorpci mohlo dojít, je samozřejmě nutné vytvořit správné podmínky. Například mléko a mléčné výrobky prokazatelně snižují vstřebávání antibiotik, zvláště těch širokospektrých. Je

to proto, že tyto produkty obsahují vápník. Kalcium má schopnost s některými antibiotiky vytvářet chemickou vazbu a tím znemožnit, aby lék účinkoval. Podobný účinek mohou mít také některé minerální látky a stopové prvky, jako je zinek, hořčík a železo. Užíváte-li proto jakákoli antibiotika, není vhodné pít minerální vody či speciální iontové nápoje, které tyto minerální látky obsahují.

Patrně vás nepřekvapí, že léky se nesmějí užívat v kombinaci s alkoholem. Žádné! Zvláště kombinace analgetik s obsahem paracetamolu a alkoholických nápojů představuje skutečně velké ohrožení jater. Pokud si vezmete jednu tabletu na ranní kocovinu a neděje se to každý den, nemusíte vyhlašovat stop stav, dvě nebo tři tablety už jsou ale znatelný problém, který navíc přináší nevratné změny – vlivem toxických látek dochází ke změně struktury jater a odumírání buněk! Obezřetní byste měli být také při pití citrusových šťáv. Ty sice mohou doplnit vitamín C a podpořit imunitu, ale také ovlivnit vstřebatelnost některých léků či významně snížit přeměnu některých léků ve střevě, takže se látka absorbuje jinak, než je žádoucí. Pozor si dejte zvláště na grapefruitovou šťávu v kombinaci s léky na snížení cholesterolu. Dochází k zvýšenému riziku svalové slabosti až akutního rozpadu kosterního svalu.

Aby všechno fungovalo, jak má

Lékové interakce by vám měl pomoci ohlídat lékař nebo lékárník. Na vás ale je, abyste jim dali dostatek informací. Pokud navštěvujete více specialistů, každého z nich informujte o lécích a doplňcích stravy, které užíváte. Stejně tak byste měli informovat magistra/a v lékárně. Pamatujte na to, že u výdejů na recept obsluhují farmaceuti, zatímco u volného prodeje farmaceutičtí asistenti. I když musí mít obě profese dostatek odborných vědomostí, množstvím informací se různí, což je dáno požadavkem na vzdělání. Pokud si nejste jisti, neostýchejte se optat. Klienti Oborové zdravotní pojišťovny mají o starost méně. OZP totiž všem svým klientům zdarma a plně

automaticky hlídá, zda jim lékaři z jakéhokoli důvodu nepředepsali nevhodnou kombinaci léků. Služba je součástí aplikace mVITAKARTA, kterou si mohou všichni klienti OZP zdarma nainstalovat do mobilního telefonu, nebo ji využívat na webu. „Coby zdravotní pojišťovna má OZP kompletní informace o tom, jaké léky a léčivé přípravky jsou našim pojištěncům hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Díky tomu přesně víme, jaké léky kdy a kdo užívá nebo by měl užívat. Jsme tak schopni odhalit potenciální problematické lékové kombinace a klienta upozornit, že by měl či měla svůj seznam léků konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo s naším Asistentem zdraví na telefonu 844 111 000,“ vysvětluje fungování systému Radovan Kouřil, generální ředitel Oborové zdravotní pojišťovny.

Je třeba pamatovat na to, že informace do systému automatické kontroly vstupují s krátkým zpožděním způsobeným prodlevou mezi vyzvednutím léků klientem v lékárně nebo vykazáním léku zdravotnickým zařízením a okamžikem, kdy se tento údaj dostane do informačního systému pojišťovny. Nový lék jde ale do VITAKARTY vložit i vepsáním jeho názvu. Stejným způsobem lze hlídat i interakce léků, které nejsou vydávány na předpis. VITAKARTA navíc upozorňuje nejenom na nevhodné lékové kombinace, ale informuje klienty i o potenciálně problematických potravinách, doplňcích stravy i bylinách, které by mohly mít negativní vliv na zamýšlený účinek jejich léků.

Vedle hlídání bezpečných lékových kombinací je možné VITAKARTU nově využít také pro připomínání času a dávkování, kdy si lék vzít. VITAKARTA pak ohlídá i docházející zásobu léků a klienta upozorní, že už je čas zajít k lékaři, respektive do lékárně pro další balení léku.

VITAKARTA je kromě webové aplikace dostupná také pro mobilní telefony se systémem Android nebo iOS. Upozornění na nebezpečnou lékovou kombinaci se pak automaticky zobrazí formou push-notifikace tedy zprávy přímo na displeji mobilu. Stejným způsobem aplikace připomíná čas vzít si další lék.





OČKOVACÍ PARADOX

JANA UHLÍŘOVÁ

NA ROVINU, V OČKOVÁNÍ JSME LAJDÁCI. PŘITOM ALE JSME TO STÁLE MY, KOMU ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY OCHOTNĚ PODÁVAJÍ POMOCNOU RUKU. PROČ TOHO VYUŽÍVÁ JEN MALÉ PROCENTO Z NÁS?

**„Mám očkovat všechny děti?“
„Ne, jen ty, které si chcete nechat.“
Vtipné?**

Ve chvíli, kdy neustávají debaty o (ne)vhodnosti očkování, vydatně podporované médií, není radno si s ožehavým, složitým a kontroverzním tématem příliš zahrávat. Média sice ráda straší příklady, kdy se očkování neobešlo bez dramatických následků, o to méně ale někdy informují o významu očkování, protože případů, kdy vakcinace zamezila rozvoji nemocí, je daleko více. Jen se o nich zkrátka nemluví. Navíc podle průzkumů pouze jedna matka ze sta tuší, proti kterým nemocem má nechat svého potomka očkovat.

V České republice jsou přitom některá očkování ukotvena v zákoně na ochranu veřejného zdraví, rodiči tak vzniká povinnost očkovat dítě podle platného očkovacího kalendáře. Pokud se rozhodnete pro neočkování, dopouštíte se tedy přestupku, za který vám posléze může hrozit pokuta. Ovšem přicházejí i další komplikace – dítě nepřijme ve školce, nezúčastní se ozdravného pobytu ani školy v přírodě. Proto se informujte, nechte promluvit instinkt, debatujte, vezměte v úvahu individuální zdravotní stav a vývoj vašeho potomka – a až potom se zodpovědně rozhodněte.

Kdy a proti čemu očkovat dítě?

Je dobré vědět, že povinný očkovací kalendář zahrnuje v současné době očkování na 9 nemocí. Takzvaná hexavakcína je šestivalentní očkovací látka proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, invazivním nákazám vyvolaným bakterií

Haemophilus influenzae B, žloutence B a dětské přenosné obrně. Po 13. měsíci se dítě očkuje vakcínou proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím.

Základní očkování proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem Haemophilus influenzae B, přenosné dětské obrně a virové hepatitidě B se má provést v době od započatého 9. týdne po narození dítěte dvěma dávkami hexavalentní očkovací látky v průběhu prvního roku života dítěte, podanými v intervalu dvou měsíců mezi dávkami, a třetí dávkou podanou mezi 11. a 13. měsícem věku dítěte. Tímto opatřením je i zde realizováno schéma 2+1. U nedonošených dětí zůstává nadále v platnosti očkovací schéma 3+1.

S dětstvím ovšem očkování nekončí

Alarmující také je, že ani většina dospělých v České republice není řádně očkována, přitom právě po 40. roce života klesá imunita. Podle odborníků bychom měli být očkováni minimálně proti 15 různým nemocem, většinou však řešíme pouze očkování proti tetanu, klíšťové encefalitidě a chřipce. V poslední době přibývá vakcín a rozšiřují se také indikace. Očkování však zanedbáváme, protože nechodíme na preventivní prohlídky, kde bychom se mohli společně s lékařem dopátrat toho, že nám vlastně některé z potřebných očkování chybí. Mezi populární očkování patří hlavně vakcinace proti hepatitidě typu A a B a klíšťové encefalitidě (za poslední tři roky 90% nárůst). Dále bychom měli být očkováni proti příušnicím, tetanu, HPV, černému kašli, meningokokovi, spalničkám, pásovému oparu a pneumokokům.

Znáte novinky?

Od ledna roku 2018 se zásadně změnilo nastavení českého očkovacího kalendáře, a to včetně počtu aplikovaných dávek a intervalů mezi nimi. Nově se zavedla úhrada očkování proti lidskému papilomaviru (HPV) také pro chlapce ve věku 13 let. Dívky mají tuto vakcinaci hrazenou již od roku 2012. Další změny v očkování se týkaly novorozenců dětí a seniorů, nově se zavedla úhrada očkování u vybraných, chronicky nemocných, rizikových skupin pacientů. Relativní novinkou hrazenou z veřejného zdravotního pojištění je i vakcinace pro seniory nad 65 let na bakterie pneumokoku, jde o nejčastějšího původce vzniku zápalu plic. Navíc očkování proti pneumokokům chrání srdce, protilátky totiž zpomalují arterosklerózu.

1 000 Kč na očkování od OZP

OZP výrazně navýšila příspěvek na očkování nehraněná z veřejného zdravotního pojištění. V závěru roku na ně přispěje až 1 000 Kč. Potřebujete účtenku z očkování vydanou od 1. 1. 2019, kterou jste ještě neuplatnili ve VITAKARTĚ.

Kupon pro proplacení najdete ve VITAKARTĚ, nebo můžete na pobočku přinést papírový formulář. Kupon na prevenci fungují mimo kreditní systém VITAKARTY, takže své kredity můžete dál využívat třeba i na očkování, nebo na jiné podporované preventivní aktivity.



NA KUS ŘEČI

ŽIVOT S LEGENDOU

ŽANETA MARTINCOVÁ, FOTO JAN SCHEJBAL

EXKLUZIVNÍ ROZHOVOR S OSOBNÍM
ASISTENTEM A NEJLEPŠÍM PŘÍTELEM
FREDDIEHO MERCURYHO

Peter Freestone je původem Angličan, osmnáct let ale už žije v České republice. Sympaťák s mnoha zkušenostmi, se kterým si rádi popovídáte o životě. Třeba o tom, jaké to bylo stát po boku jednoho z největších géniů tisíciletí Freddieho Mercuryho.

Narodil jste se v Londýně, žil jste v Indii, teď jste v Čechách. To je pěkná řádka zemí...

(Smích) Je to tak, narodil jsem se v Londýně v Carshaltonu v roce 1955. Tam jsem strávil prvních šest let života. Dalších pět let jsem žil v Indii se svou rodinou. Rodiče tam provozovali hotel a já jsem chodil do internátní školy. V mých jedenácti letech jsme jeli na půl roku do Anglie, odkud jsme se zpátky do Indie už nikdy nevrátili. Vzdělání jsem poté dokončil v roce 1973 na střední škole v Severním Kensingtonu. Po škole jsem začal pracovat v obchodním domě Selfridges, zároveň jsem pracoval po večerech v Royal Opera House v Londýně, konkrétně pro Královský balet, kde jsem se seznámil s Freddiem Mercuryem a díky čemuž jsem pro něj posléze začal pracovat.

Jak se člověk dostane k práci garderobiéra v Královském baletu Royal Opera? Přece jen to není úplně všední zaměstnání.

Nikdy jsem jako garderobiér nepracoval, byl jsem prostě jedním z pěti lidí, kteří se u stálých kostýmů v Královském baletu starali o kostýmy. Podobný počet pracoval také u ženského baletu. V Royal Opera House jsem pracoval s lidmi jako Plácido Domingo, Luciano Pavarotti (operní pěvci, pozn. red.),

apod. V roce 1979 zařadil Královský balet na program velkou charitativní show. Chtěli, aby hvězdou byl někdo jiný, výjimečný. Měli různé tanečníky ze všech možných zemí. Ale chtěli někoho jiného. Oslovili Freddieho Mercuryho. Freddie souhlasil s účastí a zazpíval dvě písně („Crazy Little Thing Called Love“ a „Bohemian Rhapsody“, pozn. red.) spolu s hlasovým doprovodem a tanečníky Královského baletu. Bylo to úžasné, scénu to významně posunulo. S Freddiem jsme se potkali po show, kdy jsem mu řekl: „Myslím, že to bylo naprosto skvělé!“ Měl jsem na mysli spojení jeho hlasu s hudbou Queen a Královským baletem. A on byl velice zdvořilý a odpověděl mi: „Děkuji, to je od Vás velice laskavé. Viděl jsem Vás v Opera House, když jsem chodil na zkoušky. Co děláte?“ Vysvětlil jsem mu, že se starám o kostýmy a oblékám do nich tanečníky. To byl konec konverzace. Freddie šel za svými přáteli, já zase za svými. Během těch pár minut rozhovoru se evidentně něco stalo, protože o týden později mi zavolal někdo z managementu Queen, aby se mě zeptal, zda bych mohl doprovázet Queen na šestitýdenním turné a starat se jim o kostýmy. Musel jsem si to rozmyslet, ale poté jsem nepochybně řekl ano. A to byl začátek těch dvanácti let s Freddiem. Byly to neuvěřitelné roky.

Kdybyste se mohli dnes vrátit do dne, kdy jste přijal Freddieho nabídku pro něj pracovat s vědomím všeho, co bude, přijal byste ji?

Ano, samozřejmě! Udělal bych to bez váhání, protože život s Freddiem byl velice, velice odlišný. Co mě dnes někdy

rozčiluje je, když lidi říkají: „No jo, ale tenhle život, to nebyla realita, nebylo to opravdové.“ Ale ono bylo! Prostě chci říct, že Freddieho život byl přesně tak opravdový, jako život kohokoli jiného, jen prostě jiný. Tolik jsem se toho od Freddieho naučil. Ten muž byl neuvěřitelně inteligentní. A to je mi dodnes trochu divné, protože jsem ho nikdy neviděl číst knihu. Nikdy. Časopisy ano, ale knihu nikdy. Přesto toho tolik věděl, takže jsem se učil každý den. Poté, co Freddie zemřel, jeden jiný umělec se mě zeptal, jestli bych pro něho nechtěl pracovat. Přemýšlel jsem o tom, ale nemohl jsem to udělat. Udělal jsem, co jsem udělal pro Freddieho Mercuryho, coby pro lidskou bytost, coby pro muže. Když jsem pro něj pracoval, on pracoval na tom, jak být hvězdou. Když nebyl na podiu, byl úplně jiným člověkem. Všechno kolem hudby a vystoupení byla pro Freddieho práce. Jako ostatní lidé chodí do práce třeba do kanceláře, Freddieho kancelář byla studio, podium. Takže na tomhle pracoval, ale ta osoba za tím, to byl úplně jiný, úžasný člověk. Skutečně pragmatický, inteligentní, laskavý a velkorysý člověk. Tedy, jestli bych to udělal znovu? Ano, bez váhání!

Musel to být úžasný život... A složitý...

Bylo by to těžké, pokud by člověk chtěl žít svůj vlastní život. Nikdy jsem nepodepsal žádnou smlouvu. Abyste mohli podepsat pracovní smlouvu, musí existovat popis práce. Ale já nikdy žádný popis nedostal, neměl, protože nikdo mi nikdy nebyl schopen říci, co budu dělat, co musím udělat. Nebylo to možné. Každý den mohl být úplně stejný, anebo úplně jiný. Cokoli bylo potřeba udělat, udělal jsem to, od toho jsem tam byl.

Jaké bylo první setkání s Freddiem?

Nebylo to nic zvláštního. Potkali jsme se na párty po show a já jsem k němu přišel tak, jako bych přišel k jakémukoli umělci v Opera House. Freddie občas říkával, když mě někomu představoval: „Ukradl jsem ho OPRAVDOVÝM hvězdám“.

Vím, že na tuto otázku odpovídáte téměř pokaždé, ale přesto se musím zeptat, alespoň ve zkratce - co přesně obnášela práce pro Freddieho Mercuryho a byl náročný na své zaměstnance, potažmo okolí?

Ta práce zahrnovala všechno, co se muselo udělat. Je těžké ji nějak konkrétně popsat. Takže tedy vzbudit ho, dostat ho do oblečení, zajistit, aby to vždy bylo oblečení, které si přál, aby bylo čisté a vyžehlené. Zařídít auto, prostě takové věci. Zajít nakoupit, ať už se to týkalo jídla či umění. Všechny aktivity tohoto typu. Freddie jako zaměstnavatel nebyl vyloženě náročný. Ale očekával, že člověk bude používat selský rozum. Nesnášel hloupost. Neměl rád, když člověk svoje kroky nepromyšlel, třeba když někomu ublížil tím, co udělal, nebo řekl. Samozřejmě to byla práce, jelikož jsem každý měsíc dostával výplatu, ale ta práce znamenala žít jeho život spolu s ním, protože jsem zařizoval každodenní věci, které dělá každý z nás. Vše jsem pro něj obstarával, aby se on mohl soustředit výhradně na hudbu a na vystupování. Ty poslední čtyři roky byly o něco těžší, protože posledních čtyři a půl roku byl nemocný a o své nemoci věděl. Byl nemocný už před tím, jen to prostě nevěděl, nikdo to nevěděl. Takže to byl ten rozdíl - starat se o někoho, kdo věděl, že je nemocný.



Freddie Mercury se svými kočkami. Jedna z posledních fotografií Freddieho Mercuryho.



Shora John Deacon, Freddie Mercury. Natáčení klipu „Radio Ga Ga.“



Uprostřed Freddie Mercury. Natáčení klipu „I want To Break Free.“

Jaký byl Freddie Mercury v soukromí? Na veřejnosti byl známý jako showman...

Freddie byl vždycky přesně tak opravdový jako ten Freddie, co byl doma. Byl tu Freddie, který doma, nebo i na turné musel mít vždy připravený šálek čaje u postele v devět hodin ráno. Ať už šel spát ve dvě ráno, nebo v šest. Když byl doma, sešel dolů na snídani, dal si dva toasty s džemem a čaj, a pak jen tak vyšel ven a hrál si s kočkou na zahradě, nebo šel nakrmit rybičky. Doma měl takové klidné aktivity. Byl úplně opakem té osoby, která byla na podiu. V soukromí byl velice stydlivý, nikdy a nikam nemohl jít sám. Nemohl vstoupit do nějaké místnosti, kde bylo třeba pět lidí, které nikdy předtím neviděl. Nemohl tam vejít sám. Jen když měl jednoho nebo dva lidi s sebou, své přátele, kteří ho všem představili, pak byl v pohodě, smál se a dělal vtipy. Sám by to ale nezvládl.



NY 11/21 (52)

Znal jste skupinu Queen ještě před tím, než jste pro ně a Freddieho začal pracovat?

Začal jsem pro ně pracovat v roce 1971, když vydali „Crazy Little Thing Called Love“. Když jsem tu práci přijal, věděl jsem o tom, že Queen existují, protože jsem znal písně „Seven Seas of Rhye“, „Killer Queen“ a „Bohemian Rhapsody“. Ale neměl jsem ponětí o tom, kolik v ní hraje lidí, jak se jmenují, vůbec nic. Tohle ale bylo samozřejmě před časem internetu, takže jsem se musel pít, ptát se lidí a zjišťovat si informace. Když jsem šel na první zkoušku, hráli na ní přes dvacet písní. Každou z nich jsem znal, jen jsem prostě nevěděl, že jsou od Queen. Takže ne, vlastně jsem o nich nevěděl skoro nic.

Queen - to byli Freddie Mercury, Brian May, Roger Taylor a John Deacon. Všichni výborní muzikanti, ale jací to byli lidé?

Byli v pohodě, všichni byli nohama na zemi. Všichni to byli zdvořilí, velkorysí lidé. Nikdo z nich nebyl za hvězdu, aspoň se tak nechoval. Nakonec zjistíte, že opravdové hvězdy se chovají jako obyčejné lidské bytosti. Jen ty umělé hvězdy se chovají, jako kdyby byly něco víc. Mám na mysli, že samozřejmě každý z nich měl svůj vlastní temperament, ale všichni ke mně vždy byli velice laskaví, byli pořád velice milí.

Queen se prohlašují za rockovou kapelu. Jejich hudba je, ale hodně o vícehlasém zpěvu, což pro rock není úplně obvyklé. Jaký na to máte názor?

Když se mě lidé ptají, jaký hudební styl jsou Queen, tak jim říkám, že to je druh progresivního rocku, podívejte se na ta jejich první alba. Ale pak se zamyslíte a zjistíte, že je nemůžete zaškatulkovat. Queen jsou Queen (smích). Queen jsou velká věc, velká spousta hlasů a všeho. Ale také pár úžasných, klidných písní, jako třeba „My Melancholy Blues“ nebo „Lily Of The Valley“. Jsou to opravdu tiché, ale nádherné písně.

A „My Melancholy Blues“ je vaše oblíbená?

Ano, je moje oblíbená, protože tam zpívá jen Freddie, je tam klavír a trochu baskytary a ty bubny (napodobuje prsty klidný zvuk bubnů, pozn. red.). Freddie v ní vypráví příběh, je to překrásné.

Měl jste možnost slyšet i rozpracované písně? Ptali se vás na názor?

Ne (smích). No, vlastně jednou ano. Brian mě požádal, abych zašel k němu domů, před vydáním alba „Made in Heaven“. Přehrál mi ho a zeptal se, co si o tom myslím. Nebo kterou píseň bych vybral jako singl, a tak. To od

něho bylo milé.

A Freddie se vás zeptal na názor?

Úplně ne. Přinášel občas domů nějaké věci, na kterých pracovali ve studiu, a hrál je. Jednou přišel domů s písní „I'm Going Slightly Mad“. Všechny nás vzbudil v pět hodin ráno a řekl: „Podívejte, tahle tři slova se mi nelíbí. Potřebuji nějaká jiná slova, co znamenají přesně to samé a mají stejný rytmus (zpívá), ale jsou jiná.“ Takže jsme strávili tři hodiny a tu krátkou větu pro něj vymysleli. Ale kromě toho se všechno odehrávalo ve studiu. Studio znamenalo práci, což všichni věděli a řídili se tím.

Freddie, Brian, Roger a John se prý v zákulisí po koncertě dost často pohádali. Je to pravda?

Ano, to je pravda. Vlastně jen já a Paul Prenter jsme byli jediní, kterým bylo povoleno být v šatně hned po show. Ve všech čtyřech kolovalo tolik adrenalinu. Byla to jediná chvíle, kdy k sobě navzájem mohli být opravdu upřímní a pravdomluvní, a to bez obav. A tak řvali. Brian třeba na Freddieho, že zapomněl slova, Freddie křičel na Rogera, protože něco pořádně nezabubnoval. Prostě křičeli a křičeli a přitom rozmlátili zrcadla a tak. Všechno kvůli tomu adrenalinu, který v sobě měli bezprostředně po



Zleva Freddie Mercury. Narozeninová party s přáteli.

show, to byl ale jediný okamžik. Za půl hodiny byl všude klid a všechno bylo v pohodě. Říkali si pak: „Tohle bylo fajn, tohle byla dobrá část show“. Ale měli tu příležitost se vykřičet. A to potřebujete, když v sobě máte tolik adrenalinu. A jelikož všichni byli perfekcionisti, všechno muselo být tedy naprosto perfektní. Jeden z Freddieho citátů byl: „Jsi jen tak dobrý, jak dobrá byla tvoje poslední show. To je totiž to, co si lidi budou pamatovat, takže až budeš odcházet, musí mít dobré vzpomínky.“

Kdy zjistil Freddie, že je nemocný?

V roce 1987, zhruba na konci května toho roku.

Jak se jeho nemoc začala projevovat?

Viditelným projevem byl Kaposiho sarkom, a taky se cítil neuvěřitelně unavený.

Na koncertech?

Ano, po turné v roce 1986 se začal cítit velmi unavený.

Jak vzpomínáte na poslední dny Freddieho života? Byl jste celou dobu s ním? Zejména poslední hodiny to muselo být velice těžké. Měli jste možnost se rozloučit?

Ano, měli, protože celé ty poslední týdny u Freddieho vždycky někdo byl. Já, Jim a Joe jsme se u něj střídali po dvanácti hodinách. Byl jsem s ním v pátek večer, od osmi večer do osmi hodin ráno v sobotu a za celou tu dobu jsem Freddieho neviděl tak uvolněného. Ta zpráva o jeho nemoci byla totiž předána tisku v pátek v osm hodin večer. To je důvod, proč toho pak byly sobotní noviny plné. Pro Freddieho to byla neskutečná úleva, když to bylo venku, už to nemusel schovávat. Ležel v posteli a já byl u něj a držel ho za ruku. Povídali jsme si a pak usnul. Pořád jsem ho držel za jeho ruku, aby věděl, že tam s ním někdo je. Prostě jsme si povídali a spali a tak pořád dokola. Obecně, o čemkoli. On byl prostě v tu chvíli uvolněný, to bylo nádherné. V osm hodin ráno jsem pak řekl: „Freddie, podívej, je na čase, abych šel.“ Nevím, kdo přišel po mně, zda Jim nebo Joe. A řekl jsem: „Uvidíme se za třicet šest hodin“ nebo něco takového. A on se na mě jen podíval a řekl: „Děkuji.“

Za co?

To už se nikdy nedozvím. Buďto věděl, že už přišel jeho čas, že to brzy skončí, nebo mi chtěl poděkovat za těch dvanáct let. Nebo to myslel jako poděkování za těch posledních dvanáct hodin, co jsem u něho byl. To se už ale nikdy nedozvím.

To je smutné.

Ano. Před pár měsíci se mě novináři v Mexiku ptali, co bych mu řekl, kdyby byl zpět, prostě, jestli bych mu něco řekl. Já jsem odpověděl, že bych mu jen chtěl vrátit to, co mi dal on, prostě bych řekl jen: „Děkuji.“

V roce 2018 jsme mohli vidět fenomenální film Bohemian Rhapsody, co na něj říkáte?

Věřím, že to je úžasný film, je to skvělý film. Ale je to hollywoodský film. Pokud chce člověk vidět pravdu, existuje mnoho dokumentů třeba na YouTube. Tento film se zakládá na životě Queen, ale je to hollywoodská zábava. Stejně jako úsměvy a štěstí se v kině neprodávají tak dobře jako velká deprese. Na velkou depresi se každý rád podívá. Pět měsíců jsem byl součástí natáčení a spolupracoval s produkčním, designem, s rekvizitami, s kostýmy a režisérem. Takže když jsem ten film poprvé uviděl, bylo to naprosto úžasné.



Peter s Žanetou před budovou OZP

Mladý a talentovaný český zpěvák Milan Šatník je zakladatel projektu TFA, na kterém zároveň spolupracuje se svým blízkým přítelem Peterem Freestonem.

Co znamená zkratka TFA?

Milan: Zkratka TFA vyjadřuje tři hlavní aspekty tohoto projektu. Titanic - Freddie - Aids. Titanic a Freddie Mercury byli ikonou ve své rovině působnosti. Představovali velikány, kterým by se přece nemohlo jen tak něco přihodit. Bohužel opak byl pravdou. Oba byli zničeni pouhou maličkovostí oproti jejich velikosti, a to hlavně díky nepozornosti. Chceme tedy poukázat na nevratné chyby lidského faktoru, kde hlavní příčinou záhuby je nepozornost.

Peter: TFA project, o kterém mluvíme, je vlastně celé nápad Milana Šatníka. On mě přiměl, abych napsal pár textů k písním, protože jsem takovou dobu pobýval v hudebním prostředí. Řekl mi: „Napiš to, napiš své myšlenky, Freddieho myšlenky, prostě piš.“ Takže jsem napsal dvanáct textů a on je zpívá a pomáhá tak vytvářet hudbu. Jedna píseň, kterou máme, je právě číslo tři v hitparádě rádia Frekvence 1. Bylo to dokonce i číslo dva, ale spadla na trojku. Takže, tohle všechno mě přivádí do současnosti.

Co je cílem tohoto projektu?

Milan: Hlavním cílem tohoto projektu je poukázat na to, že HIV/AIDS je stále mezi námi a je stále velice nebezpečný. Převážně u mladé generace, která se nad touto problematikou dnes už moc nezamýšlí. Tento projekt je dostupný pro žáky druhého stupně základních škol, až po studenty vysokých škol. Snažíme se tím oslovit mladé lidi ještě před tím, než začnou svůj sexuální život, a informovat je o tomto hrozivém nebezpečí právě na příkladu Freddie Mercuryho. Jak cituji na přednášce: „Pokud se něco tak strašného může stát člověku, který měl slávu, peníze a respektive celý svět v hrsti, tak se to také může stát komukoli tady z nás přítomných, pokud si nedáme pozor. Je to tak prosté.“ Naším cílem je oslovit co největší množství mladé generace a také široké veřejnosti, abychom zabránili zbytečnému riskování mladých lidí a to převážně díky nevědomosti, či ignoraci nebezpečné nemoci AIDS.

Myslíte si, že se na AIDS zapomíná? Že z této choroby přestávají mít lidé strach?

Milan: Nemyslím si, že by se na tuto nemoc úplně zapomnělo. Jen se o ní nyní dostatečně nemluví jako o smrtelně vážné nemoci. Mnoho lidí si myslí, že je to nemoc osmdesátých let, či nemoc, týkající se hlavně homosexuálů. Také si dnes mnoho lidí myslí, že dnešní léčiva dokáží zakonzervovat postup viru HIV. Tudíž se vlastně nic nemůže stát. Tato představa je ale obrovskou mýlkou. Jak jsem již zmiňoval, hlavní problém, který vidím, je někdy v lehkomyšlném jednání mladých lidí. V dnešní době je téměř vše dostupné a to nejen díky sociálním sítím. Jak je zřejmé, dnes není překážkou, domluvit si sexuálního

partnera na jednu noc a nevyžaduje to téměř žádné úsilí a ani osobní kontakt. Stačí si poslat pár lichotek a fotek přes komunikační aplikaci sociálních sítí.

Peter: Jsem stejného názoru. Od té doby, co se objevil ten léčivý koktejl, který zpomaluje postup viru HIV, se mnoho lidí mylně domnívá, že HIV/AIDS se dá léčit. Nejde jen o to, že lidé se nebojí. Mnoho z nich se o tom ani nedozví, ať už z rádia, televize nebo novin. Je však nutné připomenout, že aktuálně na světě žije až čtyřicet milionů lidí s touto nebezpečnou chorobou.

Co si myslíte o úrovni zdravotní péče v České republice?

Milan: Toto je těžká otázka. Zdravotní systém v České republice určitě patří mezi jeden z nejstabilnějších. Otázkou je, zdali je české zdravotnictví opravdu na tak vysoké úrovni. Myslím si, že co se týče úrovně zdravotnické pomoci, tak jsme špičkou ve světě. Jen si nejsem jist, zdali se správně řeší problematika běžných nemocí, třeba jako je nachlazení, záněty dýchacích cest atd. Ve svém okolí si všímám, že se mnoho banálních onemocnění řeší velmi často antibiotiky a za příčinou se nejde do hloubky, případně se mnoha věcem nepředchází. Nejsem člověk, který má zdravotnické vzdělání, tudíž toto téma nemohu nějak více posuzovat. Snažím se jen na problematiku dívat z trochu jiného pohledu a selským rozumem.

Peter: Ze své vlastní zkušenosti jsem se zdravotní péčí v České republice velice spokojen.

Jaký je zdravotní systém a zdravotnictví vůbec ve Velké Británii?

Peter: Tím, že tam už osmnáct let nežiju, nemůžu zcela objektivně posoudit, jak je to dnes. Ale když jsem tam žil, přišlo mi, že britský zdravotnický systém je přetížen a na termíny se člověk dostával s velkým zpožděním. Ve zdravotnictví jsem pracoval pár let poté, co Freddie zemřel, a zdálo se mi, že pacienti v nemocnici dostávají tu nejlepší možnou péči. Samozřejmě že soukromá zdravotnická zařízení vás rychleji dostanou na řadu, ale samotné operace a péče byly v soukromých i státních zařízeních na stejné úrovni, jen v soukromých zařízeních bylo možné zotavovat se v lepším prostředí a lépe se stravovat.

Kdybyste měl porovnat zdravotní péči Velké Británie a České republiky, co byste řekl?

Peter: Já osobně bych volil český systém zdravotního pojištění, protože pak má člověk možnost dostat se k téměř jakémukoli specialistovi, a to i v poměrně krátkém čase. V Británii slyšíte o pacientech, kteří si snaží domluvit schůzku se svým praktickým lékařem, a dostanou pak prohlídku od sekretářky bez zdravotnického vzdělání někdy za x týdnů. Proto dávám přednost českému systému, kdy se můžete včas dostat ke svému lékaři, který vám ihned dá doporučení, abyste se dostal k odborníkovi, který umí posoudit, co přesně potřebujete. Celý rozhovor k přečtení na www.ozp.cz



OČEM SE MLUVÍ

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

SAŠA RAŠILOV: NĚKTERÉ ROLE AŽ DĚSIVĚ KOPÍRUJÍ MŮJ ŽIVOT





Některé příběhy a role prý až děsivě kopírují jeho život.

Foto | Modrý kód

Je to už sice dvacet let, na „nahraj svoji matku“ ze Samotářů ale nikdo nezapomněl, ani já. Takže patrně tušíte, jaký je první dotaz novinářky, když se potká se Sašou Rašilovem. Také mě zajímalo, jestli umí obléknout barbínu, když má tři dcery, a jaký je táta. Ovšem sto procentní profesionalita je Sašovi vlastní a své soukromí chrání zuby nehty, i tak jsme si ale popovídali o práci, knihách, úspěchu i radosti ze života a nakonec nám na sebe stejně prásknul i jedno tajemství...

Věřím, že tak začíná asi hodně rozhovorů, ale nemůžu si odpustit vzpomínku na Samotáře. Když se vrátíte do doby jejich natáčení, co to ve vás evokuje?

Vůbec mě nenapadlo, že se z téhle role vyklube ta, díky které si mě většina lidí nejmíc pamatuje, je to neuvěřitelných 20 let. Takže za chvíli „film pro pamětníky“ a pořád mi to všichni připomínají, včetně těch dalších dospívajících generací.

Přijde mi, že některé role člověku přijdou do života jako na objednávku. Zažil jste takový pocit?

Při zpětném pohledu až žasnu, jak můj život provází role, které jako z čistého nebe padají přesně v okamžik, který je k tomu nejvhodnější. Často bylo až lehce děsivé, jak některé příběhy kopírovaly můj život.

Například ty bílé pláště? Zdá se, že se jich jen tak nezbavíte. Kolikrát jste vlastně byl za svou hereckou kariéru v roli lékaře?

Arnošt Blažej mladší v pokračováních kultovní Nemocnice na kraji města. Pediatr Šimon Žáček. Policejní psycholog Dr. Steiner v Temném kraji. A zatím poslední v řadě, Michal Tomášek v Modrém kódu.

Ted' jste ale chvílemi traumatolog. Takže v podstatě tváří v tvář vážným úrazům. Jak vnímáte tuto příležitost a co si slibujete, že vám taková zkušenost dá?

Snad se někdy naučím nepropadat hysterii, když si některé z mých dětí odře koleno. Ale dost o tom pochybuji.



Lékařského pláště se jen tak nezbaví, role traumatologa v Modrém kódu je už čtvrtá v pořadí.

Foto | Modrý kód



Saša Rašilov očkování rozhodně nepodceňuje.

Foto | Modrý kód



Osobně chovám obrovskou úctu k lidem, kteří jsou schopni podat první pomoc. Už jen protože já jsem typ, který panikaří. Jak to máte vy?

I já v tom mám rezervy, které bych teď pod vlivem natáčení Modrého kódu rád odstranil. Nejlépe hned na podzim záchrannářským kurzem první pomoci.

Máte raději divadelní nebo filmovou scénu?

Základem a jistotou mojí herecké existence je určitě divadlo, film a televize – tam už jsem celkem zdomácněl, ale stále je to pro mě trochu dobrodružství – něco jako exotická dovolená.

Co vás čeká a nemine, respektive, co by nám aktuálně nemělo uniknout?

Určitě pro mě událost příští sezóny v Národním divadle. Bude v režii našeho šéfa Dana Špinara Bernhardův oběd u Wittgensteina.

Že jste skvělý herec, charismatický muž a táta tří krásných dcer ví každý. Řeknete mi na sebe přeci jen něco, co ještě v žádném rozhovoru nezaznělo?

Věci, které ještě v žádném rozhovoru nezazněly, si s tajuplným úsměvem i nadále nechám pro sebe. Chci tím říct, že ač jsem celkem sdílný a k novinářům vstřícný, nejsem extrovert v tomto smyslu, že bych měl potřebu na sebe říct všechno, taky jsem soudný v tom, co čtenáře zajímá, zajímat by je mělo a taky do čeho jim, s laskavým dovolením, nic není. Profese herce totiž neznamená, že člověk dává všanc a zveřejňuje své soukromé a interní věci. Ale jelikož jsem slušně vychován, přeci jen jedno

tajemství, které určitě nikde nezaznělo, prozradím. Tak tedy: levou nohu mám o tři milimetry větší než pravou! (smích)

Umíte projevovat emoce nebo patříte mezi ty chlapy, co nebrečí?

Můj táta patřil ke generaci kovbojů, drsňáků, chlapů, co slzy považují za slabost. Snažil jsem se to přijmout a vstřebat, ale nikdy mi to nic dobrého nepřineslo. Takže chlap si taky může pobřečet a na důstojnosti mu to neubere a není se zač stydět.

Kterou knihu můžete číst pořád dokolečka?

Bibli. Povídky Woodyho Allena. Soudobé dílo Bohuslava Reynka.

Existuje nějaká myšlenka (citát, moudro), která vás v posledních letech ovlivnila?

A to světlo ve tmě svítí a tma je nepohltila?

Myslíte si, že je těžší poprat se s úspěchem, nebo neúspěchem?

Jednoznačně s úspěchem. Jeho neblahé důsledky jsou skryté a tím pádem mnohem záladnější.

Sebelásku osobně považují za základní stavební kámen spokojených vztahů. Jak vnímáte sám sebe – umíte se mít rád?

Ano. Když nepřijmu sám sebe a to, jaký jsem, těžko to dokážu vůči druhým. Zase bych si vypomohl knihou knih – „miluj svého bližního jak sebe sama“. To dokonale vyjadřuje vše.



PREVENCE



**ZAMĚŘENO
NA ZUBY**



VRTAČKA AŽ NA POSLEDNÍM MÍSTĚ

JANA UHLÍŘOVÁ

ZVUK VRTAČKY NENÍ ZROVNA POHLAZENÍM PRO UŠI. DOKONCE BYL PROHLÁŠEN MNOHA PRŮZKUMY ZA NEJOŠKLIVĚJŠÍ, 43 PROCENT LIDÍ TAKÉ NĚKDY OPUSTILO ČEKÁRNU ZUBAŘE JEN PROTO, ŽE JIM VYSOKOFREKVENČNÍ PÍSKOT NAHNAL HRŮZU. A AČKOLI SE BLÝSKÁ NA LEPŠÍ ČASY, PROTOŽE UŽ JE NA SVĚTĚ PROTOTYP PŘÍSTROJE, KTERÝ TYTO ZVUKY RUŠÍ, STÁLE JE LEPŠÍ DBÁT NA PREVENCI A VRTAČCE SE VYHNOUT ÚPLNĚ.

Až polovina pacientů nevyužívá možnosti preventivních prohlídek, strach ze zubaře zažívá podle výzkumů až 61 procent lidí, a péče se potom může nejen pěkně prodražit, ale i neprobíhat tak hladce a komfortně. Základem je samozřejmě přijít včas, jako u mnoha dalších zdravotních problémů. Prevence je vždycky lepší a lehčí než léčba, v raném stádiu jdou totiž i kazy, které se posléze obvykle nepříjemně vrtají, léčit za pomoci ozonu nebo laserového paprsku. Tedy bez nepříjemného zvuku zubní vrtačky. A to je důležitá zpráva – zubní kaz totiž patří mezi jedno z nejrozšířenějších infekčních onemocnění v České republice. Ve vyspělých zemích dokonce jejich likvidace přijde na 5 až 10 procent všech nákladů na zdravotnictví.

Světlo léčí nejen kazy

Laser nebo modré světlo, tedy moderní metody ošetření, se ovšem dají využít již při diagnostice kazu. Zub je osvětlen a díky speciálnímu filtru svítí. Nevýhodou jen je, že nejsou vidět kazy pod výplněmi, nebo v případě, že nejsou zuby dokonale vyčištěny, se zase naopak můžou objevit kazy i tam, kde se ve skutečnosti vůbec nenalézají. Laserová fluorescence nicméně dnes umožňuje odhalit kaz už ve chvíli, kdy ještě není vidět. Laser totiž pronikne tkání, senzor zachytává odražený světelný paprsek, a tak zubní lékař získá informace o vzniklém kazu nebo o jeho počátečním stádiu. Rozsah poškození mu posléze přesně ukáže číslo na displeji. V tomto případě je diagnostické zachycení kazu neuvěřitelných 90 procent

Ušetří se zdravá tkáň

Kaz menšího rozsahu se pak může ošetřit vysokofrekvenčním laserem nebo pomocí ozonu, který má antibakteriální účinky. Ošetření léčivým světlem se provádí podobným přístrojem, jako je vrtačka, tento má však na konci aplikátor s technologií vyzařování laserového



paprsku, který umí také ošetřit prořezávající se zuby moudrosti nebo odstranit uzdičku u dětí. Laserový přístroj odpařuje soustředěným paprskem zubní kazy, jedná se tedy o tzv. vaporizaci. Výhodou je, že laser pracuje velmi přesně, dokáže například jasně určit hranici mezi zdravou tkání a kazem a nedochází tak ke zbytečnému odstraňování zdravé tkáně. Ošetření je sterilní a méně invazivní. Laser pomáhá také při bělení, dezinfekci kořenových kanálků nebo k odstraňování měkkých tkání. Pokud se jedná o povrchové kazy, je ošetření bezbolestné, jinak je třeba použít anestezii. Ceny plomby jsou vyšší, pacient si je hradí sám. Ošetření laserem však nabízí mnoho výhod, mimo jiné pacient necítí žádný nepříjemný tlak nebo zvuk jako během klasického vrtání, metoda potlačuje bolesti a otoky, přináší rychlé hojení, sterilizační efekt během zákroku aj.

Nezapomínejte na dentální hygienu

Další léčebnou možností je využití ozonu, který dokáže likvidovat bakterie způsobující zubní kaz. Aplikuje se koncovkou na přesně vymezené místo v ústní

dutině, tím se dosáhne dezinfekčního účinku, kdy ozonová mlha zničí bakterie a navíc napomůže regeneraci zubu. Ozon dokáže zničit až 99,9 procent bakterií, které způsobují zubní kaz. Platí přitom, že čím je kaz menší, tím bývá ošetření účinnější. Vhodné k takovému druhu ošetření jsou hlavně kazy na žvýkacích ploškách a moderní, špičková technologie se využívá také při léčbě dětí, ceněna je především pro svoji bezbolestnost. Podobným způsobem se dají léčit rovněž záněty dásní, opary, afty, využití metoda najde i při desinfekci kořenových kanálků. Zákroky bývají bezbolestné, relativně rychle a probíhají většinou bez použití anestezie.

Neinvazivní léčba je ovšem vhodná jen pro velmi rané stádium kazu, které se může jevit jako hnědá nebo bílá skvrnka, proto jak již bylo zmíněno výše, návštěvu lékaře neodkládejte. Pokud je kaz v pokročilém stádiu, přichází totiž ke slovu zatím klasická vrtačka a plombování. Počkejme si ovšem, jaké další příjemné novinky přinese výzkum ve stomatologické oblasti. Zatím můžete alespoň se stejnou frekvencí, s jakou navštěvujete svého zubního lékaře, začít navštěvovat i odborníky na dentální hygienu, čímž výrazně snížíte riziko vzniku zubního kazu. Podobný účinek má také snížení konzumace potravin obsahujících cukr, který napomáhá rozvoji kazů.

Naplánovat návštěvy zubního lékaře si můžete přehledně ve své VITAKARTĚ, která vám vždy připomene, když už je čas na další preventivní prohlídku.

AŽ TO STOJÍ, CO TO STOJÍ?

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ

ZUBNÍ PÉČE UMÍ VYDATNĚ PROVZDUŠNIT PENĚŽENKU, ZVLÁŠŤ KDYŽ S VÁMI VÁŠ STOMATOLOG ÚPLNĚ NEHRAJE FAIR PLAY. A KDO BY ZKOUMAL PRAVIDLA, KDYŽ JE V OHROŽENÍ PRÁVĚ TA ČÁST VAŠEHO JÁ, KTERÁ SE VELMI VÝZNAMNĚ PODÍLÍ NA VAŠÍ ATRAKTIVITĚ. JENŽE PŘÍSTUP „AŽ TO STOJÍ, CO TO STOJÍ“ TAKÉ NENÍ ÚPLNĚ DOBRÝ, HRAZENÉ VÝKONY JSOU UŽ TOTIŽ TROCHU NĚKDE JINDE NEŽ PŘED LETY – TAK PROČ VYTAHOVAT PENĚŽENKU ZA KAŽDOU CENU?



Jestli máte zubaře, který vás při určení anamnézy seznámí s možnostmi a poučí vás, do jaké míry vám dané ošetření proplatí vaše zdravotní pojišťovna, nezbyvá než gratulovat. Jenže je to tak vždycky? Ten, koho v konečném důsledku neznalost zákona neomlouvá, jste stejně vy! Tak si najděte aspoň pár minut – mohou vám ušetřit i pár tisíc.

Kdo to vlastně platí?

Stomatologická péče je hrazená z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Pravidla jasně stanovují podmínky úhrad včetně jejich výše. Je pravda, že v současném seznamu zdravotnických výkonů je pouze část léčebných postupů používaných v moderní stomatologii, na druhou stranu nejsou nedostatečné a zahrnují ta nejběžnější ošetření.

Doba jde mílovými kroky kupředu, vyvíjí se tak i stomatologická praxe. Někteří stomatologové ke standardním výkonům tak nabízejí i pokrokovější varianty, za které však požadují úhradu. Pořádně si proto prohlédněte seznam neplacených výkonů. Každý zubař by jej měl mít v ordinaci.

Ty samozřejmě můžete využít a nemusíte, to záleží na tom, jak sami vyhodnotíte situaci. Pamatujte na to, že stomatolog navrhuje léčebný postup dle svého uvážení, pakliže jde o vámi hrazené ošetření, měl by mít tento postup povahu doporučení. Konečné rozhodnutí by měl lékař nechat na vás, popřípadě k němu dohodnout bezplatnou či levnější variantu. Podle České stomatologické komory však není výjimkou, že stomatolog nejprve provede výkon a následně za něj požaduje úplatu bez upozornění klienta na hrazené ošetření. Informujte se předem, jen tak se totiž můžete nepříjemné situaci vyhnout.

Obecně jsou u každého pacienta z veřejného zdravotního pojištění hrazena dvě vyšetření v rámci pravidelné preventivní péče v kalendářním roce. Platit rozhodně nemusíte ani za běžnou péči, například pokud k lékaři přijдете se zánětem nervu nebo onemocněním dásní. Z veřejného pojištění jsou hrazena i rentgenová vyšetření či trháni zubů. Sporné je to s lokální anestézií. Hrazena je pouze v případě, že ji stomatolog uzná za potřebnou (při extrakci zubů) – trváte-li na ní z vlastního rozmaru a strachu z bolesti, musíte si ji zaplatit. Hrazená je i péče parodontologa či stomatochirurgická.

Bílá plomba z vaší kapsy? Ne vždycky!

Co také nemusí jít z vašich peněz je plomba. Dokonce ani ta bílá. Od nového roku zubaři mohou používat amalgámové výplně jen v některých případech. Vzhledem k omezování rtuti ve stomatologii tak mají někteří pacienti nárok i na plně hrazené bílé plomby. Jde například o skloionomerní cement. Tyto bílé plomby jsou zdarma pro děti do 15 let a pro těhotné a kojící ženy. Dorost do 18 let má hrazenou bílou plombu jen do tzv. trojek. U dospělých je ze zdravotního pojištění hrazena bílá výplň také do trojek, jde ale o jiný materiál a někteří stomatologové se shodují, že vyžaduje častější opravy.

Až 1 660 Kč na dentální pomůcky

OZP přispívá také na zubní kartáčky, klasické i elektronické, mezizubní kartáčky, nitě a další stomatologické výrobky zakoupené v lékárně, či případně u lékaře. Výše příspěvku závisí na počtu bodů ve VITAKARTĚ každého klienta. A vloni, díky slučování příspěvků od více lidí, takto OZP klientovi přispěla i 1 660 Kč.

2 000 Kč na dentální hygienu

Klienti OZP mohou před koncem roku 2019 využít kupon na proplacení dentální hygieny ve výši až 2 000 Kč. Pokud pravidelně chodí k zubaři, tedy pokud za posledních 12 měsíců byli alespoň jednou na preventivní prohlídce u zubaře, OZP jim jednorázově proplatí službu dentální hygieny až do výše 2 000 Kč. Kupon funguje mimo kredity ve VITAKARTĚ, takže ho lze využít bez ohledu na aktuální počet kreditů.

Až 9 095 Kč na rovnátka

Oborová zdravotní pojišťovna přispívá svým klientům, kromě řady dalších bonusů, také na rovnátka. Příspěvek lze získat prostřednictvím VITAKARTY a jeho výše závisí na počtu kreditů, kterých každý člověk může nasbírat různý počet. Připisují se například i za poctivé preventivní návštěvy u zubaře. Kredity ve VITAKARTĚ je navíc možné přeposílat v rámci rodiny a známých, respektive mezi všemi klienty OZP. Pokud si takto sloučíte kredity od více klientů, může mít příspěvek už docela zajímavou výši. Na rovnátka tak OZP jednomu ze svých klientů vloni přispěla i 9 095 Kč.

STOP rakovině dutiny ústní

S Oborovou zdravotní pojišťovnou je možné každé dva roky bezplatně absolvovat preventivní vyšetření, které dokáže odhalit abnormality ústní sliznice vyvolané nádory ústní dutiny ještě dříve, než jsou viditelné běžným okem. Je tak možné v brzkém stádiu identifikovat velmi časté formy rakoviny, které kromě kouření a alkoholu způsobují i HPV viry, herpes simplex nebo i nízká úroveň hygieny dutiny ústní. Vyšetření probíhá pomocí přístroje VELscope, který dokáže zcela bezbolestně diagnostikovat nejen nádory dutiny ústní, ale i další patologické změny tkáně. Na webu ozp.cz lze najít seznam poskytovatelů, u kterých lze vyšetření absolvovat bez nutnosti ho na místě uhradit. S výběrem poskytovatele poradí i Asistent zdraví OZP na telefonu 844 111 000.



MOC VELKÝ STRACH Z KŘESLA?

LEA RAIF

ASI JEN MÁLOKDO SI NA ZUBAŘSKÉ KŘESLO SEDÁ VYLOŽENĚ S RADOSTÍ A OČEKÁVÁNÍM PŘÍJEMNÉHO ZÁŽITKU. JENŽE NIC SE NEMÁ PŘEHÁNĚT. UŽ JEN TŘEBA PROTO, ŽE JE DOKÁZÁNO, ŽE STRACH POCITOVĚ ZVYŠUJE BOLEST.

Důvody, proč se obáváme návštěvy zubaře, bývají různé. Od „banálního“ pocitu nekomfortu, kdy je vám protivné cítit v ústech cizí ruce, přes obavu ze zubařského náčiní (chápeme, nic hezkého to není) až po čiré obavy z bolesti. Přesto většina z nás „zatne zuby“ a každoročně navštíví zubní ordinaci, protože má v konečném důsledku spíše pozitivní zkušenost.

Dentální úzkost, strach a fobie

Dentální úzkost, strach a fobie patří do jedné rodiny. Jejich společnou příbuznou je obava z návštěvy u zubaře, rozdíl mezi nimi určuje intenzita nepříjemných pocitů.

Dentální úzkost je spojena s něčím neznámým. Do určité míry ji pociťuje většina pacientů, zejména pokud se chystají podstoupit léčbu (vyšetření) poprvé.

Strach je naopak reakcí na nebezpečí už známé, které může být způsobeno například špatnou zkušeností z minula. Dentální fobie je pak výrazně intenzivnější pocit strachu ze zubaře. Lidé s dentální fobií mohou trpět až panickými stavy a udělají téměř cokoliv, aby se obávané návštěvě vyhnuli. U jedinců s těžkým stupněm onemocnění vyvolá už jen samotná představa silnou stresovou reakci. Bez velké nadsázky lze říci, že takový člověk reaguje podobně, jako by byl jeho život v bezprostředním ohrožení. Žádat fobika, aby se třeba jen na zkoušku posadil do zubařského křesla, se dá přirovnat k tomu, jako by mu někdo držel pistoli u hlavy. To je samozřejmě zásadní problém a hlavní důvod, proč takový člověk vyhledá dentistu, až když je stav už naprosto neúnosný.

Dentální úzkost, ale především strach a (v nejhorším případě) fobie nevedou jen ke špatnému stavu ústní dutiny, ale ovlivňují i duševní pohodu člověka. Ve skutečnosti mohou vydláždít cestu dalším zdravotním problémům, nízkému sebevědomí nebo pochybnostem o sobě sama.

Možné příčiny strachu

Obavy z návštěvy u zubaře bývají obvykle spouštěny konkrétními událostmi. Těmi hlavními jsou:

1. Nedostatek kontroly

Ležíte v nakloněném křesle a cizí ruce ve vašich ústech vám brání mluvit a namítat. Lidé mají pocit, že jsou v pasti a lékař má nad nimi absolutní moc.

2. Rozpaky

Někteří pacienti se stydí nebo je jim trapně, když se jim lékař dívá do úst a zkoumá dásně a zuby. Nepohodlí může také vyplývat z malé vzdálenosti mezi pacientem a zubařem během zákroku.



3. Biologické naprogramování

Výzkum v oblasti dentální fobie odhalil, že lidé jsou biologicky naprogramováni k ochraně svých dýchacích cest. Chránit si dýchací cesty evolučně znamenalo zůstat naživu. Vzhledem k tomu, že ústa jsou jednou z nejzranitelnějších částí těla (používáme je k příjmu potravy a dýchání, prvotním potřebám našeho přežití), je zcela přirozeným instinktem vyhýbat se situacím, kdy vás někdo v tomto směru omezuje.

4. Zubařské náčiní

Neznámé kovové nástroje, zubařské vybavení, které vydává hlasité vrčící zvuky a může způsobit bolest, hraje ve vypěstování si strachu z návštěvy u zubaře také svou roli. Výzkum ukazuje, že

stomatologické vybavení je významným zdrojem obav zejména u dětí.

5. Jehly

Když už mluvíme o vybavení, také jehly jsou významným zdrojem strachu u mnoha pacientů.

6. Špatná zkušenost v dětství

Dentální úzkost může pramenit už z dětství, kdy jste jako malí mohli zažít stresující a bolestivou zkušenost u zubaře (nedostatečné umrtvení zubu,

náhodné poranění dásně apod.). Svě mohl způsobit třeba i jen škádlivý komentář od staršího kamaráda nebo rodiče typu „počkej, zubař ti vytrhá všechny zuby!“. I tady mohlo být zase to semínko pozdějšího nepřiměřeného strachu či fobie.

7. Nevhodné chování lékaře či zdravotního personálu

Zubní lékař a ostatní personál v ordinaci mohou hrát při vytváření strachu značnou roli. Nevhodné chování, špatná etika, nedostatek zkušeností nebo málo trpělivosti s nervózními pacienty a vystrašenými dětmi mohou mít katastrofální dopad z hlediska vytváření nebo prohlubování strachu pacientů.

8. Jiné psychické problémy

Někteří jedinci mohou trpět dalšími formami úzkostných poruch. Pro ně pak strach z neznámého může zapříčinit nepřiměřenou snahu vyhnout se zubnímu lékaři, přestože strach z něj není jejich primární obavou.

...A co s tím?

Ať už je příčina strachu jakákoli, je třeba problém vyřešit. Stav zubů jde často ruku v ruce se sebevědomím člověka, nemluvě o případné bolesti a možných zdravotních komplikacích (nejen u zubů a dásní) při dlouhodobě zanedbané péči.

Pokud patříte k těm, kteří návštěvu zubního lékaře často odkládají na neurčito, zkuste tyto strategie pro překonání strachu.

1. Poznejte své obavy

Chcete-li lépe pochopit své pocity, musíte si v první řadě přiznat, že jde o skutečný problém. Mnoho lidí, kteří se bojí jít k zubaři, se před sebou i ostatními vymlouvají na nejrůznější důvody, proč tam nechodí. Stěžují si například na osobnost lékaře, nedostatek času, špatnou dostupnost apod. Uvědomíte-li si, kde je skutečný problém a pojmenujete ho, jste na dobré cestě jej vyřešit. Své obavy si sepište, abyste o nich mohli snadněji mluvit i přemýšlet. Strach z čehokoli nemůžete překonat, dokud neznáte jeho povahu.

2. Najděte správného zubního lékaře

Důležitou součástí překonávání zubních obav je volba správného stomatologického centra. Vyhledejte reference a požádejte rodinu a přátele o doporučení. Jakmile zúžíte výběr, zavolejte do každého z nich. Sledujte, jak s vámi mluví personál. Jsou vstřícní nebo zní odmítavě? Pokud se s nimi budete pohodlně bavit po telefonu, naplánujte si návštěvu a zjistěte, jak vám bude při osobním setkáním se zubařem. Pokud se budete cítit uvolněně, pak jde o dobré znamení, že jste našli vhodné místo pro vyřešení problémů se zuby i s úzkostí ze zubaře. Výhrou pak může být zubař se smyslem pro humor. Podle studie zveřejněné v časopise European Journal of Oral Science může humor významně snížit strach ze zubního zákroku



3. Sdělte své obavy a úzkost

Základem každého dobrého vztahu je komunikace. Ještě předtím, než si domluvíte schůzku u zubaře, je třeba zmínit se o vašem strachu. Tímto způsobem dáváte lékaři možnost zhodnotit situaci a vybrat nejvhodnější postup.

4. Najděte způsob, jak postupně snižovat své obavy

Pro lidi se strachem ze zubaře je dobré vytvářet si postupně dobré zkušenosti. Rozdělit návštěvy na více kroků, zpočátku volit třeba mírnější léčbu a postupně si na zubařské křeslo a nástroje v ústech zvykat. Správný lékař vás nebude do léčby tlačit, ale počká, dokud nebudete připraveni.

5. Vezměte někoho s sebou

Jít na návštěvu zubního lékaře s někým - ať už je to partner nebo člen rodiny - může poskytnout další podporu. Pokud je to možné, zjistěte, zda může váš doprovod zůstat nablízku i během zákroku.

6. Zkontrolujte vhodnost použití sedativ

Sedativa mohou být podávána, aby byl pacient během léčby klidný a uvolněný. Poradte se se svým zubním lékařem, zda je vhodné použít sedativa, a pokud ano, která z nich budou pro vás nejlepší.

7. Procvičte si relaxační techniky

Relaxační cvičení vám mohou pomoci zůstat v klidu během léčby. Jedním ze způsobů, jak si můžete odpočinout, je například řízené dýchání.

8. Vyhledejte pomoc psychologa

Pokud je váš strach opravdu intenzivní a nic proti němu nepomáhá, zvažte konzultaci s psychologem specializujícím se na řešení fobií, včetně strachu ze zubního lékaře.

9. Odměňte se

Jakmile překonáte svůj strach ze zubaře nebo úspěšně zvládnete další krok, odměňte se. To vám pomůže spojit návštěvy zubaře i s příjemnou aktivitou.

10. Myslete na své děti

Překonání strachu ze zubního křesla není důležité pouze z hlediska vlastního zdraví, ale také v souvislosti s vašimi potomky. Výzkumy prokázaly, že až 20 procent dětí se bojí zubního lékaře a zásadní roli může hrát i „zděděný“ strach. Děti rodičů, kteří zažívají dentální úzkost, mají dvojnásobnou pravděpodobnost, že jí budou samy také trpět.



O ČEM SE MLUVÍ

PROSPĚTE SE KE ZDRAVÍ

JANA UHLÍŘOVÁ



ZATÍMCO SPÍTE

NA POHLED TO VYPADÁ, ŽE SE NIC NEDĚJE, POČET PROCESŮ, KTERÉ V TĚLE PROBÍHAJÍ BĚHEM VAŠEHO KLIDNÉHO SPÁNKU VÁS ALE MŮŽE PŘEKVAPIT. NEJENŽE JSOU MNOHDY STEJNĚ RYCHLÉ, MAJÍ I TĚŽŠÍ ÚLOHU. MUSÍ VÁS PŘECE PŘIPRAVIT NA NOVÝ DEN...

Když spíme, většina tělesných pochodů zpomalí na minimum, vytratí se reakce na smyslové podněty, zpomalí se dech i srdeční tep a svaly se uvolní. Spánek ovšem není tak pasivní, jak se zdá. Aktivita spícího mozku dokonce může být někdy stejně intenzivní jako za bdělého stavu. Podle studie zveřejněné v časopisu Science se během spánku až desetkrát zvýší aktivita lymfatického systému, který očisťuje nervovou soustavu a odplavuje proteinové toxiny z mozku. Lékaři z americké univerzity Rochester se zase domnívají, že spánek má také čistící účinky pro náš mozek, který zbavuje nebezpečných látek. Tedy za předpokladu, že

fungujeme stejně jako myšky, na kterých se tyto pokusy dělaly. Výzkumníci u myši zkoumali, jak rychle cirkuluje mozkomíšni mok u spících zvířat a jak u bdělých. Ukázalo se, že u spících proudí rychleji. Zjistili tak, že ve spánku se mění buněčné složení mozku a až o 60 procent se zvětšuje prostor mezi buňkami. Mok odplaví toxické látky a mozek tak očisťuje.

Spíš nebo bdíš?

Během 15 minut od ulehnutí procházíme přechodem mezi bděním a spánkem. Když na nás v této fázi spánku někdo promluví, pravděpodobně zvládneme odpovědět, v druhé fázi už spíme, zdají se nám sny, kůže funguje jako chladič

a odvádí teplo pryč, více se tedy potíme, klesá tlak i srdeční rytmus. Snadno se ovšem pořád vzbudíme, když nás někdo osloví naším jménem. Ve 3. a 4. fázi už spíme hluboce a jen tak něco nás neprobudí (kromě bolesti). Probíhá regenerace hlavně fyzických sil. Během spánku se zvyšuje hladina růstových hormonů, děti rostou, zvyšuje se jejich imunita. Klesá hladina stresových hormonů. Po hodině a půl spánku se zvýší teplota i tep, potřebujeme více kyslíku, máme živé sny, nastává REM fáze. Frekvence srdce i metabolismus mozku dosahují téměř bdělého stavu. Mozek nám přehrává vzpomínky, upevňuje se paměť. REM obnovuje na rozdíl od předchozí fáze hlavně duševní síly, dochází

k rychlým horizontálním pohybům očí pod víčky. Spánková stadia se v průběhu noci střídají, za noc absolvujeme většinou čtyři až pět cyklů, z nichž každý trvá kolem 90 minut. Poslední fáze snů přitom bývá nejdelší a často si je pamatujeme. Při poslední fázi se pomalu objevuje pocit hladu.

Probouzení uprostřed noci je přirozené

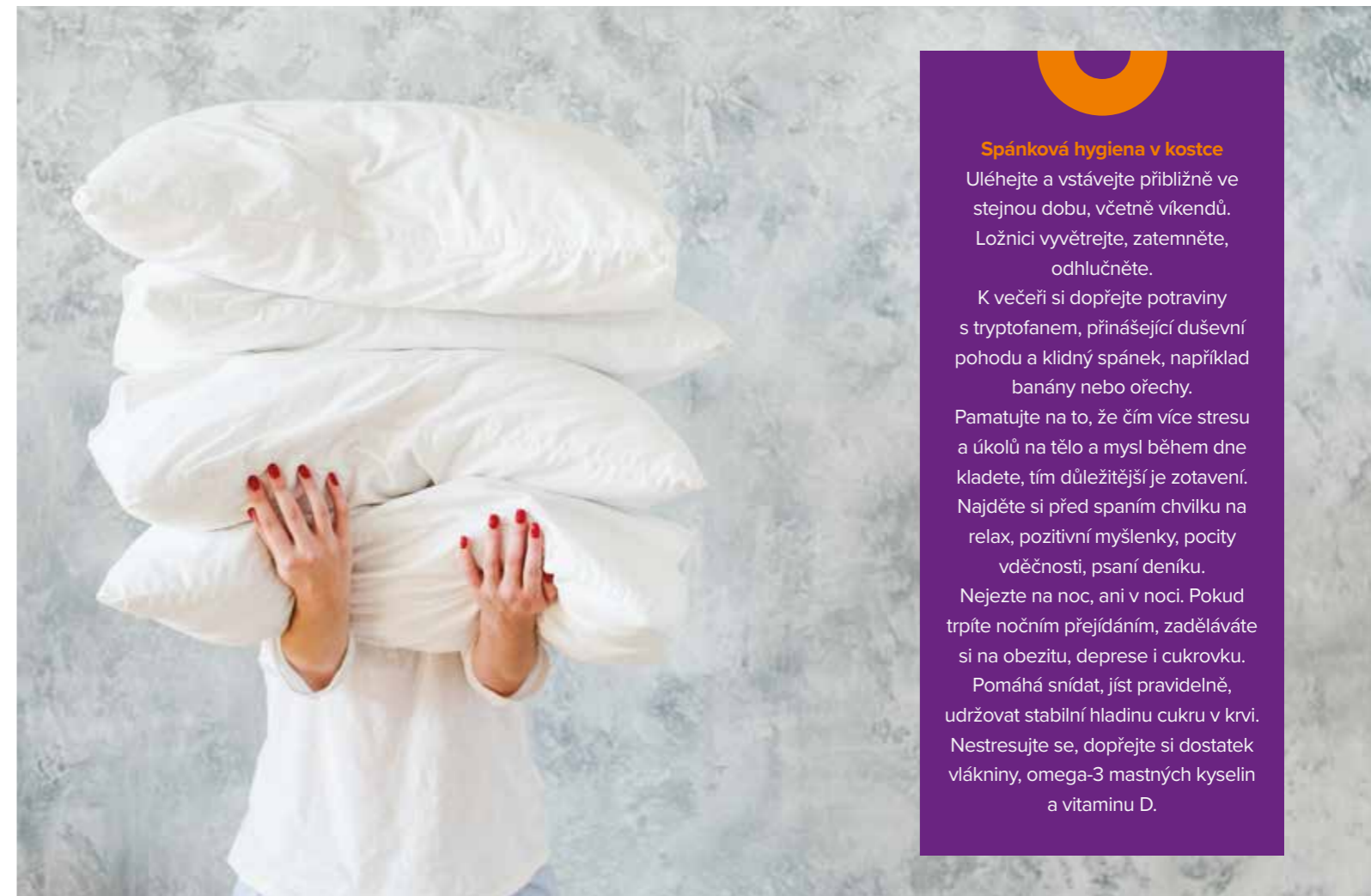
Při nedostatku spánku se zvyšuje riziko kardiovaskulárních chorob, vzniku migrén, deprese nebo rozvoje úzkosti, naopak se snižuje obranyschopnost a pohotovost. Není však třeba panikařit při každém nočním probuzení a sahat po práscích na spaní (na nichž mimochodem velmi snadno vzniká nebezpečná závislost). Podle lékaře Jose Colona, zakladatele Paradise Sleep a autora knihy „The Sleep Diet“, není noční probouzení žádný problém, je totiž součástí lidské DNA. Probouzí se prý všichni a je to přirozené. Už jeskynní člověk se budil,

aby zkontroloval, zda mu nehrozí žádné nebezpečí. Za nočním buzením ovšem může být i přehřívání, nevhodná teplota v pokoji, nevhodné oblečení do postele, prostěradlo nebo peřina. V posteli trávíme až třetinu života, proto není vhodné na základních spacích potřebách šetřit. Dopřejte si vhodné lůžkoviny i matrace. Teplotu udržujte mezi 16 a 18 stupni. V teplejších místnostech se vám může hůř dýchat. Neprohlížejte si zprávy na mobilu, omezili byste vylučování spánkového hormonu melatoninu. Stačí digitální společníky odložit hodinu před spaním. Odepřete si alkohol, kávu, čaj, vitamíny. Mohly by způsobit přerušovaný spánek. Ten naopak podpoří i meditace nebo relaxace.

Kvalitní spánek je nová černá

Zabijákem klidného spánku a viníkem věčné únavy je samozřejmě moderní životní styl plný stresu, spěchu, nekvalitní stravy, nedostatku pohybu, neustálé

záře displejů telefonů, počítačů a televizních obrazovek. Spánek je, zdá se, pro moderního člověka nedosažitelný. K takovým extrémům se nedopracujeme, ale věděli jste, že podle výzkumů po 36 hodinách bdění dokonce přicházejí halucinace? Ale ona i pouhá jedna noc bez pořádného spánku stačí k únavě, vyhledávání stravy plné tučných a sladkých pokrmů i poklesu schopnosti činit správná rozhodnutí. Pokud dobře nespíme delší dobu, začne trpět imunitní systém, hrozí nám obezita, cukrovka anebo kardiovaskulární onemocnění. Velmi úzce spolu souvisejí také deprese a spánek – je delší dobu doloženo, že při tomto psychickém onemocnění totiž spávají pacienti buď extrémně málo, nebo příliš. Potřeba spánku je přitom individuální – většinou se pohybuje v rozmezí 7 až 8 hodin, udává se však i 5 až 10 hodin. Potřeba spánku se samozřejmě může měnit v závislosti na tělesném stavu či věku.



Spánková hygiena v kostce

Ulehejte a vstávejte přibližně ve stejnou dobu, včetně víkendů. Ložnici vyvětrejte, zatemněte, odhlučňte.

K večeri si dopřejte potraviny s tryptofanem, přinášející duševní pohodu a klidný spánek, například banány nebo ořechy.

Pamatujte na to, že čím více stresu a úkolů na tělo a mysl během dne kladete, tím důležitější je zotavení. Najděte si před spaním chvíli na relax, pozitivní myšlenky, pocity vděčnosti, psaní deníku.

Nejezte na noc, ani v noci. Pokud trpíte nočním přejídáním, zaděláváte si na obezitu, deprese i cukrovku.

Pomáhá snít, jíst pravidelně, udržovat stabilní hladinu cukru v krvi. Nestresujte se, dopřejte si dostatek vlákniny, omega-3 mastných kyselin a vitamínu D.



TĚLO JAKO HODINY

STAV NAŠEHO ORGANISMU SE PODLE VÝCHODNÍ MEDICÍNY MĚNÍ KAŽDOU HODINU. POKUD BUDETE VĚDĚT, KTERÝ KONKRÉTNÍ ORGÁN JE V DANÉ OBDOBÍ AKTIVNÍ, NAUČÍTE SE LÉPE ZACHÁZET SE SVÝM TĚLEM A BUDETE ŽÍT VE VĚTŠÍ FYZICKÉ I PSYCHICKÉ POHODĚ. A TO UŽ STOJÍ ZA VYZKOUŠENÍ, NEBO NE?

Dříve lidé více naslouchali svému tělu, přirozenému rytmu přírody a respektovali neměnné zákony. Moderní život nás ale takovému životnímu stylu poněkud vzdálil a je přínosné trochu zvolnit a přizpůsobit se pradávnejší moudrosti. Stačí tělu jen naslouchat. Většinou nejdříve o svých problémech šeptá, poté křičí a nakonec přímo řve. Nebylo by lepší se s ním spřátelit a alespoň zkusit komunikovat na jiné úrovni? Třeba podle východní filozofie a jejích orgánových hodin se totiž den dá rozdělit po dvou hodinách na jednotlivé biologické rytmy, které se promítají v těle do jednotlivých orgánů.

23. – 1. hodina

Pokud se probouzí v tuto hodinu, vězte, že vás volá žlučník. V útlumu je naopak srdce, pokud tedy neodpočíváme, jak bychom měli, ale například řídíme nebo pracujeme, může tělo volat po dávce kofeinu nebo jiného povzbuzení. Pokud se pravidelně v tuto dobu probouzí, zkuste si před spaním vypít trochu čajové bylinkové směsi vhodné pro žlučník, většinou obsahují ostropestřec, řepíkovou nať, řebříček, puškvorec nebo třezalku.

1. – 3. hodina

Na vrcholu činnosti jsou játra, která se snaží o detoxikaci celého těla, proto pokud možno nepijte, nekuřte, nejzte, i kdybyste se zrovna nacházeli na nejlepší večírku sezóny. Dochází k nejnižšímu oxysličení mozku a nejvyššímu útlumu těla, ideální je tedy spát. Játra tvoří párový orgán se žlučníkem, proto se nyní budí i žlučníkáři. Naopak v útlumu je tenké střevo, pokud nás honí mlhá, snažme se nepodlehout.

3. – 5. hodina

Období, kdy bývají vzhůru kuřáci, tato doba totiž patří plicím. Tuto hodinu mohou pocítit i astmatici nebo nemocní se záněty dýchacích cest. Kolem páté hodiny ránní se tělo začíná přirozeně probouzet. Psychika je ovšem křehká. Každá maličkost právě nyní, mezi třetí a pátou, nabývá obrovského významu, problémy se zdají neřešitelné, psychika trpí. Nedumejte, nerozhodujte se,



nečiňte žádné unáhlené závěry. Jste citliví a všechno si moc berete. V útlumu je močový měchýř.

5. – 7. hodina

Krevní tlak stoupá, tělo se probouzí. Pokud váš organismus správně funguje, právě nyní vám pravděpodobně zavelí zajít si na toaletu. Aktivní je totiž tlusté střevo a tím také vyprazdňování. Nespěchejte, pomalu se probouzejte do nového dne, hodně pijte. Nemocným se nyní většinou přitíží. V největším klidu se nyní nacházejí ledviny.

7. – 9. hodina

Nastává ideální doba na snídani, protože žaludek pracuje naplno. Organismus dobře přijímá vitamíny a teplé pokrmy, jako jsou třeba ovesné kaše. Stoupá fyzická i psychická aktivita, tělo však stále potřebuje být v teple, nepřehánějme to proto nyní s otužováním. V útlumu je srdce.

9. – 11. hodina

Slinivka břišní a slezina jsou na vrcholu svojí činnosti, vyhněte se proto alkoholu, což by v tuto denní dobu neměl být problém. Dopřejte si spíše vitamíny, pokud hodláte hřešit

sladkostmi, tak právě teď, kdy sladkosti tělo dobře stráví. Nastává ideální doba pro duševní práci, kolem 11. hodiny vám to bude pálit nejvíc.

11. – 13. hodina

Naplně pracuje srdce, oběd by měl být spíše lehčí, jinak po něm přijde útlum a nesoustředěnost. Projděte se na čerstvém vzduchu, anebo pokud si můžete dopřát šlofika bez rizika vyhadzování, neváhejte. Právě nyní dochází nejčastěji k infarktům nebo úrazům, přichází první fáze lehčí únavy. Žlučník pracuje na minimum.

13. – 15. hodina

V pohotovosti je tenké střevo. Je ideální doba na návštěvu zubaře, citlivost zubů je totiž právě nyní nejnižší. Začíná se zvyšovat fyzická aktivita celého těla, smyslové orgány velmi dobře reagují, vhodná je procházka nebo návštěva posilovny. V útlumu se nacházejí játra.

15. – 17. hodina

Fyzicky jste na tom velmi dobře, tělo dosahuje dalšího výkonostního vrcholu, proto sportujte. Naplně funguje močový měchýř, dostatečně pijte, hlavně léčivé, detoxikační a bylinkové čaje. Dopřát si můžete i kalorickou stravu, strávíte ji bez problémů. Je také vhodná doba k návštěvě sauny. Plíce vykazují minimální činnost.

17. – 19. hodina

Nepřestávejte se dostatečně zavlažovat, v činnosti jsou ledviny. Buďte v teple, chraňte se před prochladnutím hlavně v oblasti zad. Omezte kofein, alkohol, cukr, tuk, stres, vyhýbejte se také napjatým a nevyřešeným vztahům. Zvyšuje se práh bolesti, kolem 19. hodiny se ale u citlivějších nebo unavených jedinců mohou projevit bolesti hlavy. Výjimkou není nervozita. V útlumu je tlusté střevo.

19. – 21. hodina

Krev proudí naplně. Jste vnímaví, citliví a kreativní, zajímá vás umění a tvorba. Proto vyrazte za kulturou, za přáteli, buďte s rodinou. Ošetřujte jizvy, bolavá místa těla, podávejte léky! Bude se vám také dobře řídit, rychle reagujete, dobře se učíte a duševně pracujete. V těle nastává dynamická rovnováha. Žaludek se nachází v útlumu.

21. – 23. hodina

Nastává doba činnosti „tří ohřivačů“ v oblasti žaludku, jejichž dráha ovlivňuje rozvádění krve po těle a nyní přináší zklidnění. Pomalu klesá krevní tlak a teplota těla. Připravujte se na spánek, tlumte světla, nejzte, necvičte, nepracujte, nekuřte. V útlumu je slezina a slinivka.



NAŠI NEJMENŠÍ



SPOKOJENÉ A FIT
UŽ ODMALA

LEA RAIF

MYSLÍTE SI, ŽE VÍTE, CO JE PRO VAŠE DÍTĚ DOBRÉ? CO BY MĚLO JÍST, ABY BYLO ZDRAVÉ, JAKOU POTRAVINOU MU POMOCI V DOBĚ NACHLAZENÍ NEBO ČÍM MU DODAT ENERGIÍ V OBDOBÍ, KDY ROSTE TÉMĚŘ PŘED OČIMA? A CO KDYŽ TO VÍ LÍP SPÍŠ ONO?

VÍM, CO JE DOBRÉ



Dětská výživa je velké téma. Pohled na ni se čas od času mění a ani sami odborníci se častokrát úplně neshodnou, co je a není z hlediska stravování pro děti dobré. I tento obor, podobně jako většina ostatních, do určité míry podléhá aktuálním trendům a co platilo včera, nemusí být už zítra pravda. Svět lidského stravování se stal velice složitým oborem, ve kterém hraje poměrně zásadní roli i marketing.

Džungle plná rad

Je přirozené, že každý normální rodič žádá pro své dítě to nejlepší, a krom spousty jiných věcí mu záleží i na tom, co má jeho potomek na talíři. Snaží se zorientovat ve výživové džungli, tu si přečte jedno moudro, tam další s cílem vytvořit rádoby optimální jídelníček.

Ve světě, který je přeplněný informacemi však často chybí pevné ukotvení. Člověk tak nějak chaoticky proplová mezi nejrůznějšími názory a doporučeními, aby ve finále zjistil, že vlastně vůbec netuší, co je podle „nejnovějších výzkumů“ správně. Možná by ale

stačilo dát větší prostor zdravému rozumu, stejně jako přirozeným chutím svého dítěte.

Podobnou myšlenku měla už kdysi dávno americká pediatřička Clara Marie Davisová. Zajímalo ji, zda dítě bez ohledu na vůli rodičů a obchodníků, přirozeným způsobem a z dlouhodobějšího horizontu pozná, co je pro ně v rámci výživy nejlepší. Ve třicátých letech minulého století provedla na svou dobu revoluční experiment, aby pro své otázky týkající se dětského stravování získala relevantní odpovědi. Šlo o dobu, kdy se američtí pediatři hromadně nadchli pro přísnou ucelenost dětské výživy. Byli přesvědčeni, že jednoznačná doporučení přesných gramáží a nutričních hodnot, stejně jako striktní časové rozestupy mezi jednotlivými chody, jsou jedinou správnou cestou ke zdravému vývoji.

Clara M. Davisová si chtěla toto její mínění ověřit. Podařilo se jí přesvědčit 15 matek, aby jí do péče svěřily své malé děti. Šlo o matky chudé, extrémně mladé či ovdovělé, které ve své komplikované životní situaci nedokázaly péči o potomka zajistit.

Děti ve věku od půl do cca jednoho roku umístila Clara M. Davisová do speciálního domova s velice specifickým výživovým programem. Děti měly na výběr z víc jak třiceti různých jídel a záleželo pouze na jejich vůli, kdy, co a kolik toho snědí. V okamžiku, kdy děti vyjádřily chuť jíst a ukázaly na některý z nabízených pokrmů, zdravotnice dítě nakrmila. Žádná z pečovatelek však nesměla ani naznačit, zda děti jedí podle nastavených standardů. Během krmení měly zdravotní sestry nakázáno jen děti sledovat a podřídit se jejich chuťovým a stravovacím preferencím.

Přirozená strava jako genetický kód

Celý experiment trval přibližně čtyři a půl roku. V jeho průběhu vzniklo okolo 36 000 podrobných záznamů o každém jednotlivém dítěti. Sledovaly se nejenom jejich stravovací potřeby, ale také zdravotní stav a vývoj. Ukázalo se, že každé z dětí si vytvořilo individuální a naprosto specifický jídelníček založený čistě na svém „nezralém“ úsudku a přirozených preferencích. Za zmínku jistě stojí skutečnost, že ani jedno z dětí se nestravovalo dle tehdejších



pediatrických doporučení, přesto se každé z nich těšilo dobrému zdraví a také uspokojivě rostlo.

Krom toho se ukázalo se, že děti si samy od sebe volily nutričně vyvážený jídelníček a zcela přirozeně reagovaly na aktuální potřeby svého těla. V období rychlého růstu automaticky zařadily více bílkovin, pokud byly více aktivní, preferovaly potraviny s vyšším množstvím sacharidů a tuků. Po prodělané nemoci zase měly chuť na potraviny, které jejich zdravotní stav optimálně vybalancovaly.

Moudrost lidského těla

Sama Clare Marie Davisová pravděpodobně nebyla svým výzkumem výrazněji překvapena. Její hypotéza byla založena na důvěře v přirozenou moudrost lidského těla. Byla přesvědčena, že děti (a všichni lidé) mají v sobě jakési vnitřní balanční mechanismy, které jim během experimentu pomohly poskládat jídelníček podle aktuálních potřeb jejich těla. O jídle zkoumané děti vůbec nepřemýšlely, vnímaly „pouze“ své přirozené potřeby stranou všem výživovým

doporučením a mocné marketingové mašinérii.

Se závěry Clary M. Davisové souhlasil i slavný americký pediatr Benjamin Spock, autor knihy „Baby and Child Care“, která se stala jedním z největších bestsellerů své doby (publikována byla v roce 1946). Konstatoval, že nezkaženému dětskému apetitu lze jednoznačně uvěřit, že si vybere celistvou, nutričně vyváženou dietu, nabídneme-li mu přiměřenou rozmanitost a rovnováhu přírodních a nerafinovaných jídel.

Kámen úrazu

Možná sami správně tušíte, že záležitost má háček. Vlastně trhlínu. Sotva by totiž byla aplikovatelná v současné době, kdy na vás a vaše děti ze všech stran útočí reklamy na údajně zdravé potraviny. Snídaňové cereálie, lískooříšková pomazánka, „zdravá“ mléčná svačinka, sušenky pro batolata, nejrůznější varianty cukrovinek, sladké limonády, ovocné přesnídávky... To všechno podvědomě absorbujeme, stejně jako naše děti.

Podle newyorské pediatřičky Suanne Kowal-Connellyové se jídelní zvyklosti formují už během prvních dvou let našeho života, kdy nad sebou a volbou pokrmu za normálních okolností nemáme téměř žádnou kontrolu. To rodič určuje, co, kdy a kolik. Záleží tedy téměř výhradně na jeho posouzení, citlivosti a „naladění“ na dítě a jeho potřeby. A také na tom, nakolik podléhá propracované marketingové strategii a nejnovějším výživovým „trendům“.

Stálo by za zkoušku...

Možná by stálo za vyzkoušení začít o trochu citlivěji vnímat potřeby svého těla. Uvěřit v jeho moudrost, očistit sebe a své dítě od „sladkých nánosů zdraví“, ačkoli je jasné, že jde spíše o zbožné přání, než snadno realizovatelnou záležitost. Sedíme totiž v rozjetém vlaku potravinářského průmyslu, ze kterého jen sotva vystoupíme. Přesto lze i v dnešní poblázněné době najít klidnější vagón, kde ke slovu pustíme zdravý selský rozum a naši skutečnou přirozenost, bez výživových extrémů jakýmkoli směrem.



RODIČ NEBO KAMARÁD: MUSÍME SI VYBRAT?

MOŽNÁ TO ŘEŠÍTE TAKY. JSTE RODIČ, ALE VÁHÁTE, ZDA K TOMU BÝT ZÁROVEŇ I „KAMARÁD“. MÁTE V TOM ROZPOR? NENÍ TŘEBA. MOŽNÉ JE OBOJÍ, JEN JE NUTNÉ NASTAVIT JISTÁ PRAVIDLA.



Jen si to představte. Procházíte mezi regály obchodního domu, přemýšlíte o tom, co uvařit k večeři, a najednou zaslechnete dětský pláč. Vlastně to není tak docela pláč. Jde spíš o vztekly jekot a domáhání se svých „práv“. Nenápadně se přiblížíte, abyste následně v duchu politovali zoufalou matku, bezradně stojící nad zmitajícím se potomkem. Ten všem okolo předvádí dokonalé představení s využitím mocných dětských „zbraní“ k tomu,

aby si vynutil koupi oblíbených žele bonbónů. Ve skutečnosti vůbec nemusí vzniknout konflikt mezi tím být rodič a kamarád zároveň. Možné je obojí, jen je zapotřebí nastavit určitá pravidla. Rodič, který je otevřený a liberální, ale zároveň mu leží na srdci nejlepší zájmy jeho dětí, s nimi vytváří velmi úzkou vazbu. Ta se skutečně může nazývat přátelstvím, přesto si takový vztah žádá nastavení jasných hranic. I jako rodič – kamarád totiž můžete (a měli byste) mít požadovaný

respekt u svých dětí, které vás přirozeným způsobem „berou“ a s jakousi samozřejmostí i poslouchají.

Přátelství jiné úrovně

Dovolte mi však drobné dovysvětlení, ujasnění pojmů. Přátelství rodič – dítě je (mělo by být) „vyšší“ úrovně a hloubky než to, které uzavírají vaši potomci se svými vrstevníky. Jde o jinou kvalitu, jejíž přidanou hodnotu tvoří vaše dospělé znalosti a zkušenosti, jako i životní moudrost a schopnost rozhodování.

Přátelství s vaším dítětem bude pochopitelně hlubší, protože na něj nebudete žárlit, soutěžit s ním, stejně jako jej nikdy nezradíte a neopustíte.

„Zdravé“ mantinely jsou potřeba

Zkuste se zamyslet nad tím, jaký vztah obvykle mívají rodiče se svými dětmi, když jsou ještě hodně malé. V tomto období jsou jejich přirozenými přáteli. Společně se smějí, hrají si a strávený čas si ohromně užívají. Současně si ale ze své pozice zachovávají přirozený respekt a určují (anebo by měli určovat) svým potomkům jakési životní mantinely. Jejich vzdálenost, tedy volný prostor, ve kterém se následně děti mohou pohybovat, je třeba citlivě určit. Najít takový, který umožní dítěti volně dýchat, zároveň ale ne příliš velký, aby v něm dítě nebloudilo. Takovým způsobem v konečném důsledku vybudujete ve svých ratolestech základní pocit životní důvěry.

Ani v době, kdy děti vyrostou, dostanou se do školního a „teenage“ věku, nemusíte úzkou vazbu, kterou jste si před lety vybudovali, přerušit. Období dospívání je zároveň dobou velkých výzev a dobře skrývané nejistoty, kdy vás vaši potomci potřebují minimálně stejně, jako když byli docela malí. Jen to už nedávají tak najevo, a mnohdy docela naopak. Přesto jsou pro ně váš zájem a citlivě nastavená péče nesmírně důležité.

Nelze než konstatovat, že rodičovství je umění a návod, jak jako rodič „uspět“, prakticky neexistuje. Přesto se najdou mnohá doporučení, jak na to:

1. Zachovejte si hranice

Rodič – kamarád nemusí se svými dospívajícími dětmi trávit sobotní večer klábosením o jejich láskách, používat jejich slang, ani se podobně oblékat a snažit se být za každou cenu „free“. Neustupuje, aby se zalíbil. Rodič, který je zároveň také přítel, udržuje jasné a zřetelné hranice, ale umožní svým dětem pocítit, že je tu s nimi a pro ně napořád.

2. Nebud'te rezervovaní

Nebud'te odměření a nevzdalujte se svým dětem ani v době, kdy se podle vašich měřítek chovají nepochopitelně. Snadno byste mohli ztratit jejich důvěru,



přestaly by s vámi sdílet důležité okamžiky v jejich životě. Přišli byste tak o možnost ovlivňovat a usměrňovat jejich počínání. Uzavřete-li se z jakéhokoli důvodu vy, reakce vašich potomků bude stejná.

3. Nesnažte se ovládat

Když ovládáte, děti mají přirozenou tendenci se bouřit. Namísto toho, abyste se k nim přiblížili, budou od vás utíkat ve snaze dostat se mimo vaši kontrolu. Najdou si tisíc a jeden způsob, jak to udělat. Kontrolování jen málokdo cítí jako vyjádření respektu; a pokud své děti nerespektujete, sotva můžete očekávat, že ony budou respektovat vás.

4. Nechte je poučit se z vlastních chyb

Děláte-li veškerá rozhodnutí za vaše děti ve snaze zabránit jim udělat chybu,

v konečném důsledku jim „škodíte“. Vaše opakované zásahy mohou být vnímány také jako vyjádření nedůvěry v jejich rozhodovací schopnost a dobrý úsudek.

Samozřejmě je třeba vzít do úvahy závažnost rozhodnutí a stáří dítěte. Při jejich rozhodování je provázejte, zároveň jim ale dovoluňte, ať si sami zvolí svému věku odpovídající cestu. Následně s nimi jejich (i chybné) kroky proberte, aby se z nich poučily. Vytvořte jim dobrý odrazový můstek do budoucna.

Co je tedy „nejlepší“ varianta? Být rodič, který je zároveň přítel, protože tím pomáháte svým dětem nejvíce. Zůstanete tak tím, s kým budou mluvit a komu naslouchat, a to i během pro ně náročných časů.

ZAČNĚTE OD ZOUBKŮ



DOBY, KDY SE VĚŘILO, ŽE JE PÉČE O MLÉČNÉ ZUBY DOCELA ZBYTEČNÁ ZÁLEŽITOST, JSOU NAŠTĚSTÍ DÁVNO PRYČ. JDE SICE O CHRUP DOČASNÝ, KTERÝ PO PÁR LETECH VYPADNE, NIKOLI VŠAK NEDŮLEŽITÝ. ONO JE TO TOTIŽ PŘESNĚ NAOPAK. SVĚDOMITOU PÉČÍ O MLÉČNÉ ZUBY ZVYŠUJETE U SVÉHO DÍTĚTE ŠANCI NA BEZPROBLÉMOVOU ZUBNÍ BUDOUCNOST.

Ještě v generaci našich rodičů se věřilo, že o mléčné zuby není třeba nijak zvlášť pečovat, protože stejně vypadnou a místo nich narostou nové. Dnes už ale víme, že zanedbaná péče u mléčného chrupu může vést k následným problémům chrupu stálého. Zubní kaz původního zubu se totiž bez potíží dostane do zubních kanálků a klidně (a rád) „nakazí“ i zuby budoucí.

Při špatné péči už o první zuby se navíc mohou objevovat také další potíže – časté záněty a bolesti dásní. A pokud například přední zuby vypadnou z mléčného chrupu kvůli poškození příliš brzy, může mít váš potomek zaděláno i na potíže se správnou artikulací.

Dočasný chrup a (ne)zdravá budoucnost

Mléčný chrup se začíná hlásit přibližně po šestém měsíci věku dítěte a okolo tří let by mělo být prořezáno kompletních dvacet dočasných zubů. Mléčné zuby jsou nesmírně důležitým prvkem pro budoucí zdravý vývoj stálého chrupu. Pokud se první zoubky dítěte nezvykle kazí a zubní lékař se rozhodne je vytrhnout, nastupuje reálné riziko narušení zdravého vývoje stálých zubů.

Dojde-li k předčasné ztrátě mléčného zubu, kupříkladu „pětky“, a (někdy i na mnoho let) vzniká v chrupu volné místo, může to znamenat budoucí problém: stálá zakládající se „šestka“ se v kosti posune dopředu a na světě je ortodontická anomálie. I to může být důvod, proč dnes děti mívají tak často křivé zuby a mnoho z nich nosí rovnátka.

Pokud už budou vaše ratolesti rovnátka potřebovat, s jejich úhradou vám dokáže pomoci VITAKARTA.

Bohužel přes veškerou informovanost dnešní doby můžeme stále tu a tam vidat malé děti s kompletně zkaženými zuby a evidentně zanedbanou péčí. Příčinou může být jak alarmující neznalost rodičů, tak přílišná konzumace sladkých nápojů

z dětských lahviček, případně (a v nejhrošším případě) i namáčení dudlíku do medu či sirupu. Krom toho, že rodiče svým dětem zakládají na budoucí zubní problémy, ohrožují také jejich štíhlou linii.

Jak se o zuby starat

Péče o dětské zuby by měla začít už okamžikem jejich prořezání. Zpočátku postačí klubající se zoubky otřít po každém krmení a dát tak dítěti vůbec první impulz k tomu, že je potřeba se o ně pravidelně starat. Později se dostává ke slovu měkký zubní kartáček a dítě s rodičem začíná pomalu spolupracovat. Péče o první zoubky může být i docela zábava, ze které by se postupně měl vyvinout samozřejmý hygienický návyk.

Přibližně v šesti letech života dítěte se mléčný chrup začíná nahrazovat stálým. Mění se řezáky a začínají se klubat stoličky. Nezřídka se stává, že rodiče věnují přílišnou pozornost stálým jedničkám a už si tolik nevěnují narostlých šestek, které jsou však minimálně stejně důležité. Šestky jsou první stálé stoličky, velké zuby, které bohužel bývají i nejvíce zkažené.

Jejich vysoká kazivost bývá u dětí způsobena tím, že šestky často ještě nebývají postaveny proti sobě, rostou postupně, a tedy mnohdy nemají „samočistící“ schopnost na žvýkacích ploškách, jako tomu bývá u dospělých lidí. Dokud šestky ještě nejsou v kontaktu, existuje zvýšené riziko jejich kazivosti při nesprávné péči o zuby.

Naučte své děti správné péči

Aby si dítě vytvořilo zdravé hygienické návyky, je nutné, aby je měli také jejich rodiče. Ti by měli jít v první řadě příkladem a učit své potomky co nejzábavnější (ovšem také efektivní) formou, jak se o sebe a své zuby starat. Jak na to?

1. Vymyslete „zubní“ pohádku

Zapojte svou i dětskou fantazii a vymyslete pro své děti pohádku. Vyprávět jim

můžete třeba příběh o brouku Zubokazovi, který ze všeho nejraději okusuje nevyčištěné dětské zoubky. Zvlášť si pochutnává v případech, kdy děti mlsají sladkostí. Mocným prostředkem, jak škodlivého brouka zahnat, je zubní kartáček a pasta.

2. Motivujte děti nákupem atraktivního kartáčku

Děti jsou přirozeně hravé, mají rády barvy, příběhy a veselé postavičky. Využijte této vlastnosti a společně s nimi vyberte zubní kartáček, který budou mít rádi.

3. Inspirujte se v knihkupectví

Snad každé malé dítě zajímají obrázkové knížky. I toho lze využít v případě zubní hygieny. Stačí najít kreslený příběh s motivem čištění zubů – najít takovou knížku bude možná menší problém, než byste předpokládali.

4. Vsaďte na muziku

Tradiční dvě minuty mohou být pro malé děti příliš dlouhý čas. Pokuste se jim tuto dobu zpříjemnit třeba poslechem oblíbené dětské písničky. Zapojte do čištění hudbu a vytvořte tak malý každodenní rituál.

5. Přiberte malého kamaráda

Zejména nejmenší děti uvítají ještě dalšího parťáka. Vezměte s sebou do koupelny ještě oblíbeného plyšáka nebo jinou hračku, kterou naoko zapojíte do procesu čištění zoubků

6. Využijte moderní technologie

Nic naplat, doba si žádá své. Také čištění dětských zubů už může být tématem pro mobilní aplikace. Jen dejte pozor, aby dítě nebylo až příliš vtaženo do hry, byť na zdravé zubní téma, a čištění svých vlastních zubů nešidilo. Zkusit to ale můžete, třeba vám (vaším dětem) některá z mnoha aplikací zafunguje. Zkusit můžete například Tooth Heroes, Odol-med3 nebo Oral-B Disney Magic.



SEZONA V POHYBU

SPADENO NA KILA

ONDŘEJ HÜBSCH

BĚHÁTE, PLAVETE, CHODÍTE NA ZUMBU, ALE NIC SE NEDĚJE? ZMĚŇTE FREKVENCÍ. NE VŠAK VE SMYSLU, JAK ČASTO CVIČIT, ALE TU TEPOVOU!



Pokud sportujete, cvičíte a stále se nedostavují očekávané výsledky, někde je chyba. Patrně totiž pracujete až moc a vaše tělo nestíhá. Vaše maximální tepová frekvence je vyjádřena číslem, kterého se dopočítáte, pakliže od 220ti odečtete svůj věk. Ale to je pro spalování tuků příliš, měli byste se totiž pohybovat mezi 60 až 75 procenty vaší maximální tepové frekvence. Při snaze o zlepšení všeobecné kondice se tato hranice posouvá mírně vzhůru.

Pokud chcete pálit kalorie, je neefektivnější střídat aerobní a anaerobní aktivity. Jakákoli aerobní aktivita je činnost prováděná v aerobním pásmu. Může to být běh, jízda na kole nebo pro někoho jenom rychlá chůze. Jde o to, aby práce svalů a metabolické procesy v nich

probíhaly za přítomnosti kyslíku. Anaerobní aktivita je naopak činnost prováděná nad naším aerobním pásmem. Jako příklad lze použít sprint, silový trénink, bojové sporty a míčové hry. Při takto intenzivní činnosti se svaly nestíhají dostatečně okysličovat, tělo čerpá ze svých glykogenových zásob a stoupá hladina kyseliny mléčné.

Ranní ptáče, ať to skáče...

Ne nadarmo se radí cvičit po ránu. Ideální čas na cvičení je podle odborníků šestá až osmá hodina ranní. Tělo je sice dehydrované a chybí mu zásoby glykogenu ve svalech, ale na druhou stranu je odpočaté ze spánku. Díky těmto faktorům stačí snížená intenzita i doba cvičení pro efektivnější spalování tuků. Z výzkumů navíc vyplývá,

že při ranním cvičení se zvyšuje uvolňování tuků z tukových buněk a jejich příjem svaly. Navíc organismus nastartovaný ranní pohybovou aktivitou lépe funguje a po celý den se zvyšuje příjem živin z jídla.

Kdo se potí spaluje

První a vcelku zásadní faktor je cvičit v intenzitě, která už pro vás nemusí být úplně pohodlná. Chodit z tréninku nebo posilovny v suchém tričku nebo se stejně upraveným make-upem jako při příchodu není cesta, která vás přivede k vysněnému cíli. Nemusíte si na každém tréninku uhnat svalovou horečku, ale občasné překonání pálení svalů určitě není na škodu a uvidíte, že se sebe po takovém tréninku budete mít mnohem lepší pocit než dřív.

Dalším klasickým prohřeškem je nedostatek spánku. I když tomu dnešní uspěchaná doba příliš nenahrává, pokud chcete tvrdě trénovat, musíte dopřát tělu zasloužený odpočinek. U dospělého jedince v průměru 7 až 8 hod. Spánkový deficit zvyšuje hladinu kortizolu v těle. Tento hormon zvyšuje stres, zadržuje vodu v těle a komplikuje jak hubnutí, tak nabírání svalové hmoty. Unavený organismus navíc vyžaduje větší dávky jídla ve snaze získat chybějící energii.

Hlava je klíč a pravidelnost jakbysmet

To platí skoro v každé lidské činnosti a snaha ubrat na váze nebo upravit postavu není výjimkou. Pokud nevěříte, že se vám opravdu podaří zhubnout, pravděpodobně se vám to nepodaří. Buďte trpěliví, nechtějte po sobě zázraky v krátké době a běžte postupnými krůčky. Pokud možno se také vyhněte srovnání svých výsledků s ostatními. Hubnutí je individuální proces, který jde někomu pomaleji a jinému rychleji. Můžete chtít být rychlejší, silnější nebo mít hezčí postavu v plavkách, ale všechno bude záležet na pravidelnosti. Jeden trénink týdně vám bohužel změnu nepřinese. Moc prospěšné není ani nárazové cvičení, kdy vydržíte měsíc ve slušné intenzitě a poté si vyberete dva měsíce pauzu. Ideální stav je, pokud si na cvičení vybudujete příjemnou závislost, kdy si tělo žádá, svoji dávku endorfinů spojenou s tělesným pohybem.

Radost se hýbat

Pokud si vyberete pohyb, který vás nebaví, nikdy nebudete mít z tréninku radost a těžko se donutíte k potřebné pravidelnosti. Trápit se šedesát minut na trendy lekci hot-jógy i když nenávidíte vedro jen proto, že to doporučují všechny celebrity, nemá smysl. Základem je najít takový pohyb, který si zamilujete a váš mozek si nebude hledat cestičky a důvody proč se tréninku vyhnout. Nebojte se opřít ani o pomocné berličky. Nezapomeňte na to, že ve dvou

se to lépe táhne. Co když se zrovna vám bude lépe sportovat s podporou přítele v zádech?

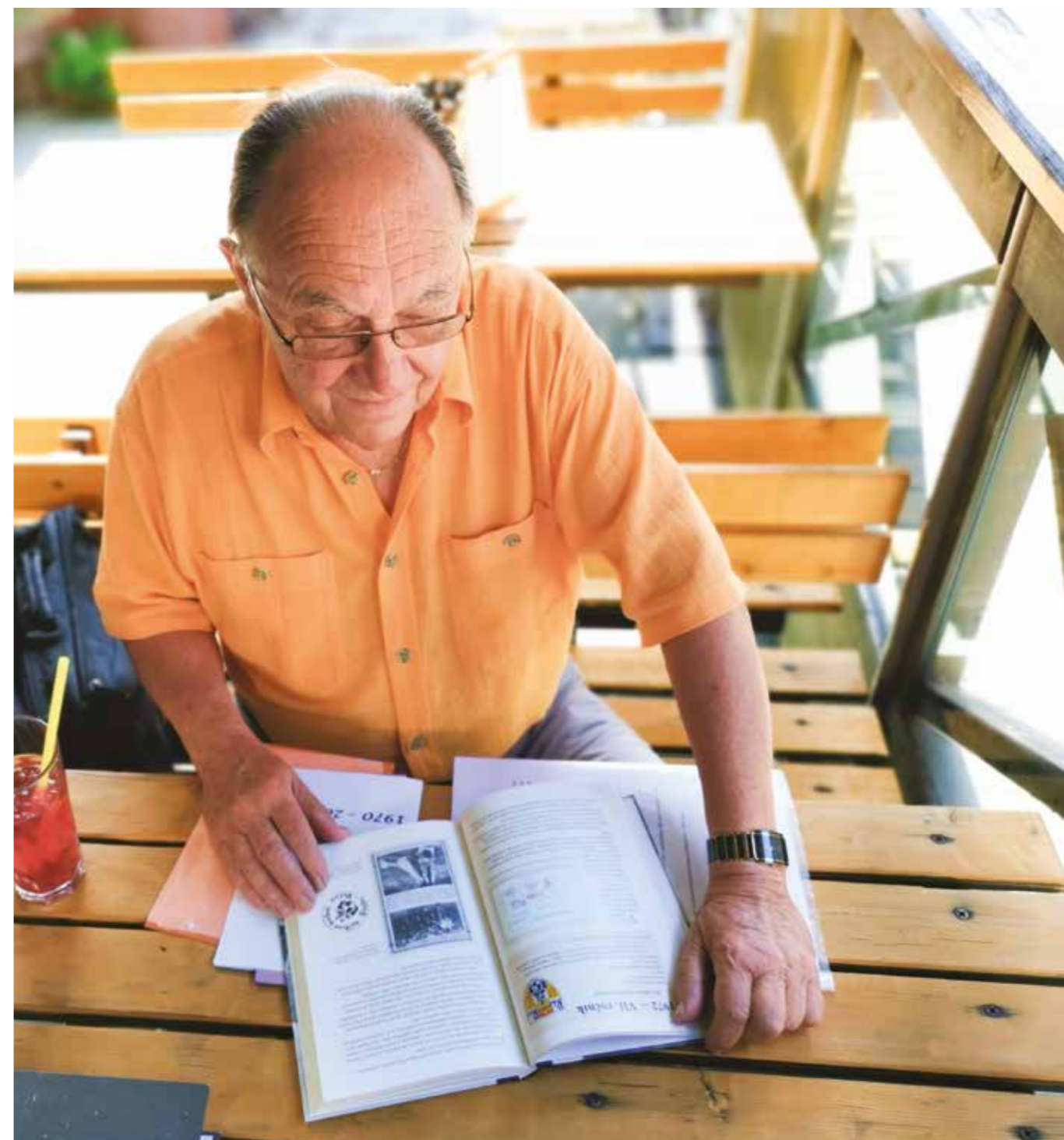
I když tedy myslíme toho opravdového, ne suplementy, které se v dnešní době staly nejen výnosným byznysem, ale i alfou a omegou každého, kdo vyráží cvičit. Nejčastěji jsou to stimulační spalovače. Ty fungují na principu stimulace centrálního nervového systému a tím zrychlí metabolismu. Dalším efektem je termogenní účinek, který je

zodpovědný za mírně zvýšenou tělesnou teplotu. Nejčastěji používané látky v těchto přípravcích jsou kofein, taurin, synefrin nebo guarana. Největší benefit tohoto druhu spalovačů je okamžitý nával energie, nevýhodou ale velký energetický propad, jakmile preparát přestane účinkovat. Navíc existují i souvislosti s poklesem nálad, což vám elán šlápnout příště zase do pedálů moc nepřidá.

Co možná ještě neznáte

A pokud opravdu nepatříte mezi sportovní fanoušky, zaměřte se aspoň na aktivitu, která má vysoký účinek během krátkého času, například HIIT. Cvičení založené na vysoké intenzitě válcuje moderní fitness centra po celém světě a Česká republika není výjimkou. Největší výhodou tohoto cvičebního systému je právě krátký časový úsek (zhruba 30 mi-

nut), který při opravdu vysoké intenzitě přinese lepší výsledky než dlouhé roztažené tréninky plné pauz na odpočinek. Další možnosti je funkční trénink. Toto cvičení zaměřené na všestrannost a efektivní používání svalů přitáhne podle odborníků v letošním roce nejvíce nových adeptů. Při každodenním životě, ale i například stále populárnějších závodech typu Spartan race nepotřebujete velké směšně vypadající bicepsy, ale spíše pevný střed těla a silné nohy a záda. Přesně tyto partie dostávají při funkčním tréninku nejvíce zabrat. Poslední očekávanou změnou, kterou možná při návštěvě svého oblíbeného fitka zaznamenáte, je odklon od strojů a větší využívání kettlebellů, nakládacích činek a gumových expandérů. Všechny tyto věci se lépe hodí na výše zmiňovaný HIIT a různé druhy skupinových cvičení a kruhových tréninků. Veškeré cviky zahrnující volné váhy anebo využívající vlastní tělesnou hmotnost přispívají k rozvoji koordinace – opět u nich netrávíte hodiny, tak že by se přeci jen rýsovala vaše nová šance?



OBEJÍT PLANETU VÍC NEŽ ŠESTKRÁT DOKOLA?

JANA TOBRMANOVÁ ČIHÁKOVÁ
A MARTIN BŘEZINA

Průměrný člověk za život prý pětkrát obejde zeměkouli, Miroslav Brábník má ale náskok. Díky 58 000 nachozeným kilometrům na akcích jako je pochod Praha – Prčice. Letos vyrazil už po padesáté, sbírat síly na další ročník nemusí. Pravidelně běhá, jezdí na kole a v zimě zapíná běžky. Těžko uvěřit, že hledíte do tváře muže, který si k věku píše dvě sedmičky.

Pane Brábníku, máte za sebou neuvěřitelný 54. ročník pochodu Praha – Prčice. Svou „turistickou kariéru“ jste zahájil v roce 1970, to znamená, že jste šel pochod po 50.! Jste jeden z mála lidí, kteří umí poskytnout ucelený obraz o tradici. Jak byste zhodnotil zájem lidí a úroveň pořadatelskou?

Spíše jsem donedávna Prčice běhal. Dokonce jsem byl jednou v cíli dříve než samotní pořadatelé, a tak mě tehdy vítali jen novináři. Předrevoluční období, kdy se účastnilo kolem třiceti tisíc lidí, se jistě nevrátí. Ale stávající účast dokazuje, že zájem lidí je i tak velký a pokles není zase tak značný. Co se týká úrovně pořadatelské, tak klobouk dolů před pořadatelé, jak to zvládají.

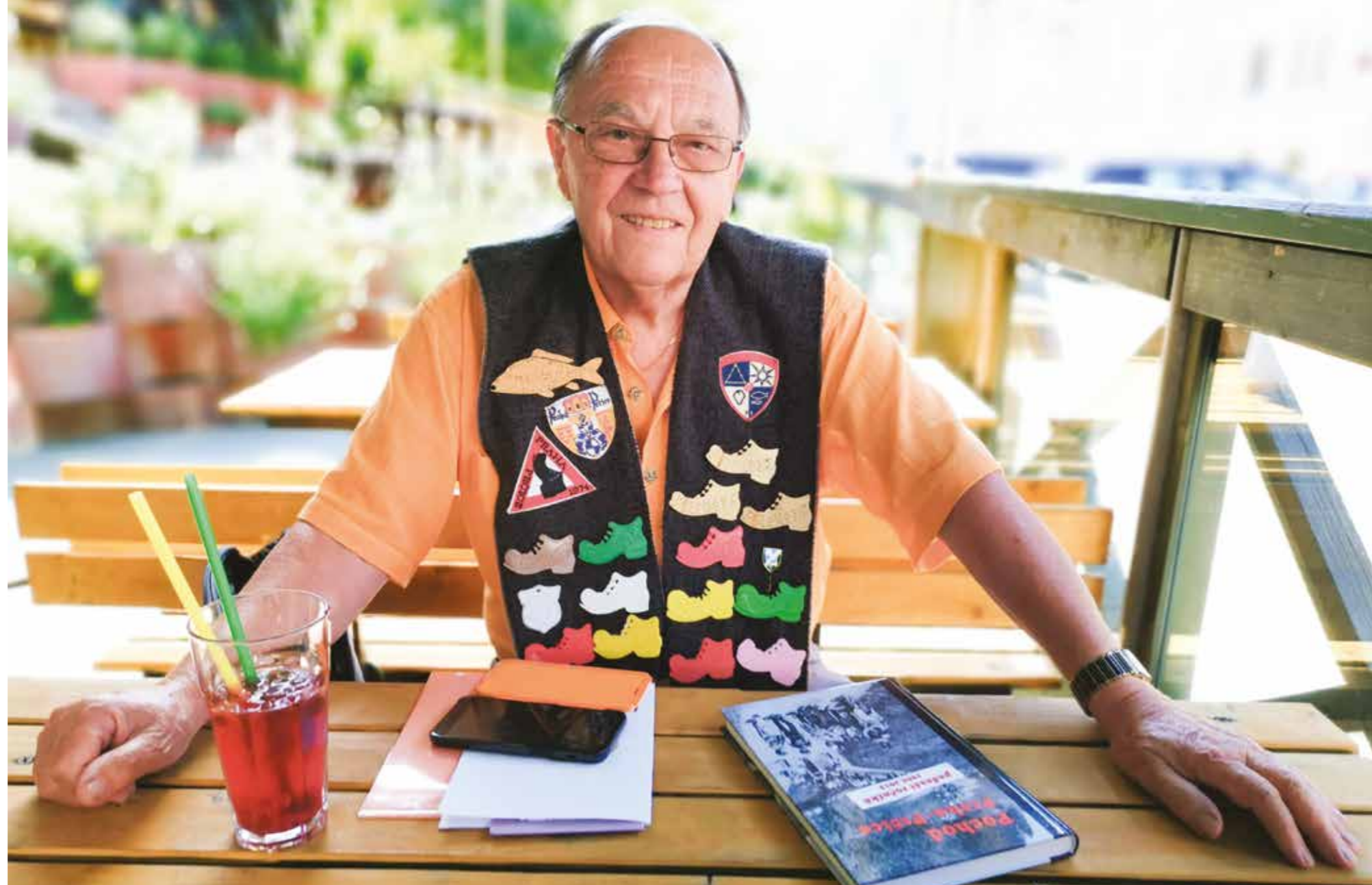
Agentura Dobrý den vám udělila hodnost čestného rekordmana v kategorii nejvíce absolvovaných pochodů Praha – Prčice. Na certifikátu se píše 2 255 kilometrů, ale my víme, že číslo už musí být zase minimálně o 100 kilometrů vyšší. Kolik teď tedy máte „v nohách“?

Zde mám aktuální certifikát, kde je již správně uvedeno 2 395 kilometrů, které jsem ušel pouze v rámci pochodů Praha – Prčice. Vedu si také deník s celkovým počtem nachozených kilometrů v průběhu všech absolvovaných pochodů a dostal jsem se k číslu 58 000 nachozených kilometrů.

Na každém pochodu musíte být čestným hostem. Užíváte si to?

Pochod je anonymní, a tak to pořadatelé moc neřeší, nijakých výsad si neužívám.

Existuje i víc lidí, se kterými se například za posledních 10 let pravidelně setkáváte na pochodech?



Od vidění vím o dalších účastnících, kteří chodí pravidelně. Nedochází k žádnému sdružování a každý jdeme sám za sebe. Pořadatelé moc nesledují, kdo kolik má za sebou účastí. V cíli mě tak při letošním ročníku a jubilejní účasti vítala starostka Prčice a také zástupkyně Oborové zdravotní pojišťovny.

Nevynechat ani jeden rok je krásný závazek, přesto určité musely přijít i krizové momenty, kdy byl start v ohrožení. Není to tak?

Pochod Praha – Prčice jsem nevynechal nikdy. V začátcích jsem ročně absolvoval i 7 až 8 podobných pochodů, ale když bylo špatné počasí, tak jsem vyjma „Prčic“ někdy vynechal. Nejvíce ohrožen byl můj start v roce 2014, kdy mi byl diagnostikován karcinom na prostatě. Ale dohodl jsem se s panem doktorem, že „Prčice“ vynechat prostě nemůžu a nastoupil

jsem tedy na léčbu až po absolvování pochodu.

Chodíte sám nebo si raději přivzete partáka?

Jsem při pochodu sólista. Čistím si tím hlavu od zaměstnání. Řídil jsem více než 4 000 zaměstnanců, a tak jsem chtěl přijít na jiné myšlenky, a tak jsem trasy pod 50 kilometrů nechodil.

Aby člověk mohl ujít desítky kilometrů zvlášť v pokročilejším věku, musí být patřičně zvyklý.

Sportuji celý život a zvládal jsem uběhnout i 150 až 300 kilometrů za měsíc. V šedesátých letech jsem byl i v širší reprezentaci, běhal jsem za Slavii a poté i za Duklu Praha, a to běhy na 1 500 metrů. Časem jsem ale dospěl jsem k tomu, že mě tolik nebaví běhat na oválu 200 metrů ale vyběhnout si ze stadionu cestou domů.

Říká se, že 6 prochozených kilometrů denně prodlužuje život. Věříte tomu?

Každá sportovní aktivita prodlužuje život. Není to ale pouze záležitost fyzická, ale jde také o „hlavu“.

Dneska jsou lidé líní chodit, že?

Ne, rozhodně si to nemyslím, i když se to říká.

Je ještě něco, co vás udržuje fit?

Kromě pochodů a běhání ještě cyklistika a v zimě běžecké lyžování.

Sportoval jste celý život? Pokud ano, čemu jste se nejvíce věnoval?

Já jsem se k běhání vlastně dostal úplně náhodou, a to díky cyklistice. Měli jsme tenkrát trenéra, který zastával všestranný rozvoj. V roce 1959 jsem přijel se svým cyklistickým oddílem Spartak AZKG na Velkou Kunratickou, kde byla tenkrát

trasa pro cyklisty, když jsem se na trať podíval, odmítl jsem jet. Trenér mi tak řekl, dobře, když nepojedeš, tak poběžíš. V cyklistických tretrách jsem tak běžel a i k mému překvapení jsem Velkou Kunratickou vyhrál a porazil jsem i Tomáše Jungwirtha (československý atlet se specializací na tratě 800 metrů), a to rozhodlo.

Aby se člověk těšil plnému zdraví, musí jej také opatrovat. A k tomu jen pravidelný pohyb nestačí. Někdy je třeba „do kola“ pozvat i lékaře. Jste poctivý pacient, který chodí na preventivní prohlídky nebo uznáváte ono okřídlené „dokud nezajdu k doktorovi, jsem zdravý“?

U mě jde až o posedlost prevencí. Pracoval jsem deset let jako ředitel společnosti v oblasti zdravotnictví, a tak, když byly u nás k dispozici nové přístroje na

měření zdravotního stavu, ať už šlo o cokoliv, tak jsem se vždy dobrovolně hlásil, že je mohu na sobě vyzkoušet. Moji spolupracovníci to komentovali: „Ty seš blázen, vždyť ti něco najdou!“ Odpovídal jsem, že právě o to mi jde, že když budu vědět, zda-li mi něco je, tak abych to včas mohl řešit. Díky tomu, že jsem byl i v reprezentaci, tak jsem se také účastnil dvakrát ročně zdravotních zátěžových testů, a to i po skončení aktivní činnosti.

Naše zdravotnictví je na velmi dobré úrovni, ale má také svá slabá místa. Je něco, co byste v něm rád změnil?

Co se týká specializovaného zdravotnictví, tak bych mu nevytkl vůbec nic, naopak bych řekl, že jsem na takové úrovni, že si toho lidé neváží a nedokážou docenit, co máme. Rezervy vnímám v celostním přístupu, v tom vidím problém. Specialisté nevnímají pacienta a jeho zdraví jako celek.

V posledních letech k nám proniká docela dost alternativní medicína. Patříte mezi její příznivce, nebo plně důvěřujete konvenčnímu způsobu léčby?

Já to nevidím jako víru. Já jsem měl možnost se přesvědčit, že existují lidé, kteří mají schopnosti skutečně diagnostikovat a potom i léčit. Bohužel těch šarlatánů je více. Alternativní medicína tedy ano, ale jako doplněk.

K lékařům je nejlepší si chodit jen popovídat, ale ani toho spousta lidí nevyužívá, přestože tuto péči mají plně hrazenou ze svého zdravotního pojištění. To je trochu škoda, že?

Já mám svého kardiologa, každý rok mě proměří. Letos na jaře mi položil otázku, jak to, že jsem stále zdravější, že nevidí za těch 25 let, co mě zná, žádné změny, ba naopak, že se mu zdám zdravější.

Řekněte nám recept na to, jak být v 85 letech tak spokojený člověk, který se nemusí omezovat.

Duševní pohoda a pozitivní pohled na všechno.

Takže my moc děkujeme a těšíme se příští rok zase na startu!



NĚKAM SI ZAJET

PROVĚŘENÉ DESTINACE ANEB VYBRALI JSME TO NEJLEPŠÍ

MARTIN BŘEZINA

Nestor českého cestování Miroslav Zikmund kdysi prohlásil: „Nelituji žádného dne, kdy jsme byli na cestách!“ A proč také. Navíc, když má vaše cesta cíl, je potěšení z cestování dvojnásobné. Ale kam vyjet, co zkusit, kam naplánovat dovolenou? Tisíc lidí, tisíc chutí. Přesto jsme se pokusili pro vás připravit pár tipů, kam v průběhu roku vyrazit, abyste si to opravdu užili. Oslovili jsme několik osobností, které cestování propadli, a sestavili jsme pár „povinností cestovatele“, které doporučuji. Je to trochu od všeho, poznávání, výletování, sportování, lenošení, rozmazlování – inspirace je široká.

Alexandra Kropp

Spirituální poutnice a sólo cestovatelka kolem světa
Za zády má již 65 zemí a tvrdí, že: „Nejde o to, kolik toho člověk vidí, ale jaké za sebou zanechává stopy.“ Autentický osobní příběh sdílí na blogu (www.samanacestach.cz).

Myanmar (Barma)

Myanmar, do roku 1989 oficiálně Barma. Je to úchvatná země plná zlatých pagod (Yangon, Bagan), dechberoucích přírodních krás, zejména Inle Lake s plovoucími zahradami a domečky na kůlech a taky s nedotčenými bělostnými plážemi na jihu (Ngapali Beach). Malebnost této dosud málo turisticky populární destinace umocňují pokorní lidé se srdcem na dlani a skvělé jídlo. Pro mě je Myanmar perla Asie a zanechá ve vás pocit nostalgie starodávnej, duchovně vyspělé země, kde se zastavil čas a její obyvatelé stále žijí ve skromnosti a uctivosti. Nejlepší doba k návštěvě je od listopadu do února, kdy zemi nesouží vedra a je příznivé počasí k cestování. Doporučuji si vzít s sebou teplou bundu, rukavice i čepici, v některých měsících jsou rána velmi chladná, a tak si porovávání úchvatných východů slunce opravdu užijete.



Havaj (USA)

Ne nadarmo se říká „to je Havaj“. Oslovil mě především ostrov Kauai, a to až extrémně panoramatickým pohořím připomínajícím třetihory, které si užijete především úchvatnými treky. Plavby kolem pobřeží jsou unikátní. Roztomilí a hraví delfini se postarají o nezapomenutelnou show a šnorchlování s želvami i jinými mořskými tvory se zaryje hluboko do paměti. Pro milovníky přírody je to naprostý ráj a pozoruhodnosti jako barevné kmeny stromů eukalyptu jsou uměleckými díly jitrící jedinečné vzpomínky. Známa „Aloha“ není pouze pozdrav, ale styl života, znamená lásku ke všemu živému a sounáležitost s místními skvosty. Návštěvu Havaje je vhodné načasovat v období od září do listopadu anebo od dubna do června, to je doba velmi příhodná. S sebou plavky a flip-flopy, dobré boty a nezapomenout kvalitní opalovací krém!

Japonsko

Do třetice všeho nejlepšího je pro mě Japonsko. Kultura, zvyky, tradice a preciznost. Hluboká pokora a respekt, vše září čistotou a ohromuje výtvarností moderní společnosti. Budhistické chrámy,

pikniky pod rozkvetlými sakurami, zenové zahrady a parky, tradice gejši, šinkanzeny, onseny (japonské lázně), Mt. Fuji, opice sněžné a japonské Alpy, návštěvník je jako u vytržení vstřebat jedinečné dojmy specifické kultury. K tomu již i u nás zdomácnělá kuchyně - sushi, sashimi a saké vás svede k cestovatelské nirváňě. Vřele doporučuji navštívit Japonsko v dubnu, zažít rozkvetlé Tokyo a Kyoto a také si zalyžovat, je opravdový zážitek.

Jaroslav Zákřavský

Volný fotograf „into the wild“

Fotografuje z čisté lásky a respektu k přírodě, a to především v těch částech, které nejsou dotčeny civilizací. „Pro mě je výzvou zachycení zajímavých momentů, které chci zvěčnit pro ty, kteří nemají šanci to zažít na vlastní kůži“.

Montana (USA)



Zapomenutá část Spojených států s krajinou stejně hezkou, jaká je o pár desítek kilometrů na sever v kanadských národních parcích, ale oproti nim s minimem turistů. Ledovce, modrá jezera, indiánské vesnice, zachovalá a přísně chráněná příroda. Setkání s medvědy, pumami, bizony nebo zdejší ikonou, bílými kamzíky, nejsou zdaleka náhodná a při dodržování bezpečnostních pokynů se nemusíte ničeho bát.

Bajkal (Rusko)

Na hladině nejhlubšího jezera světa se každou zimu vytvoří silná vrstva ledu, po které si místní obyvatelé zkracují cestu autem do civilizace a jindy špatně dosažitelné oblasti a ostrovy se tak stanou mnohem dostupnějšími. Kdo nepotřebuje k životu luxus, nebojí se zimy a hledá nezapomenutelný zážitek v místech, kde se zastavil čas před mnoha desítkami let, přijde si tu na své. Kromě úžasné přírody a unikátních fotogenických prasklin v ledu, zaujmou i vesnice a města, kde se zastavil čas a můžeme tak zavzpomínat na doby minulé.

Kalahari (Botswana)

Na rozdíl od komerčních safari, jako jsou Serengeti, Masai Mara nebo Moremi, nabízí západní část Botswany opravdový klenot, kde zažijete autentickou atmosféru Afriky tak, jak si ji pamatujete z příběhů Ivce Elsy. Přestože se Kalahari oficiálně nazývá poušť, ve skutečnosti jde o typickou africkou savanu, kde jsou zastoupena snad všechna ikonická zvířata tohoto kontinentu. Kromě

nich máte možnost poznat i jedinečnou kulturu místních obyvatel známých jako San či Bushman, český Křováci. Pokud jste omezeni časem, doporučuji využít služby některého z místních průvodců, ovšem nejlepším způsobem, jak Afriku nejen vidět, ale i zažít, je zúčastnit se některého z dobrovolnických projektů v oblasti.



Marie Lollok Klementová

mezinárodní horská průvodkyně

„Štítů, hřebeny a skály. Led a sníh. Hvězdné nebe a rajske ticho. Tohle je ta nejlepší kancelář, kterou znám. A proto v ní každoročně trávím více než 4 měsíce.“ Věnuje se také školením, přednáškách a cestovatelským besedám. Píše také svůj blog a díky němu je známá jako Děvče z hor (www.devcezhor.cz).

Lago di Garda (Itálie)

Dokonalá lokalita pro všechny, kteří se nechtějí jen tak smířit s koncem léta. Nebo naopak to léto chtějí co nejdřív přivolat. U největšího italského jezera se budete moci v dubnu i na konci září procházet v tílku a vykoupat se. Tahle oblast je jako stvořená pro milovníky aktivní dovolené - jako z bonboniéry si můžete vybírat z pestré nabídky sportovních aktivit. Od klasické turistiky přes lezení po ferratách, od silniční cyklistiky po náročné trasy pro horská kola nebo si zasurfovát na jezeře. Odpoledne si odpočinete v idylickém Arcu u italského cappuccina a večer zakončíte sklenkou Aperolu.

Nepál

Země, kterou stojí za to navštívit dřív, než bude ještě více zasažena komerční turistikou. Vše se zde mění neuvěřitelným tempem! Nepál má dvě hlavní návštěvní sezóny - podzim s azurovou oblohou od konce září do začátku prosince a poté kvetoucí jaro od dubna do konce května. Počasí je stále, srážky jsou minimální a i ve vyšších nadmořských výškách bývá příjemné teplo. Cestování Nepálem lze pojímat odpočinkově - návštěva budhistických a hinduistických památek, místa narození Buddhy, jízda na slonech v národních parcích. Absolutně nezapomenutelným životním zážitkem jsou však treky v nejvyšších světových velehorách - Himálajích. Při lehčích i náročnějších túrách ve stínu osmitisícovek zvukných jmen, Annapurnou počínaje a Everestem konče, budete překvapeni, jak vás tato země dokáže změnit.

Tripping Tom

„Co se týká států, které jsem již měl možnost navštívit a které zanechaly stopu v mém srdci, jsou to Írán, Jihoafrická republika a Irsko. Tyto země byly pro mě obrovským zážitkem, a to díky kombinaci – lidé, příroda, kultura, jídlo a celková energie, která vás obohacuje,“ říká Tomáš Malár alias Tripping Tom.

Írán

Zatím nejúžasnější cestovatelský zážitek v mém životě. Nikde jinde jsem nepotkal tak užasně a srdečně lidi jako právě v Persii. Právě zde jsem měl možnost okusit pohostinnost místních a ochutnat tradiční pokrmy, ke kterým se jen tak Evropan nedostane. Výhodou je, že se do Íránu dá cestovat prakticky v každém ročním období. Doporučuji se před cestou seznámit s místními zvyky a kulturou, ušetříte si zbytečná nedorozumění a nepochopení. A cestovatelský tip? Možná vás překvapím, ale je to lyžování! Dizin Ski Resort, který jsem nedáno otestoval, si rozhodně nezadá s evropskými sjezdovkami.



Jihoafrická republika

Co se přírody týká, tak se jedná o jeden z nejkrásnějších států, který lze navštívit. Alespoň na mě Jihoafrická republika takový dojem udělala. Pokud jste milovníci koupání, tak si Atlantický i Indický oceán nejvíce užijete v letním čase, ale když vycestujete kdykoliv v průběhu roku, tak si to užijete také. Můj „tajný“ tip je tentokrát dost adrenalinový, ale rozhodně za to stojí – potápění v kleci s velkým bílým žralokem! Věřte, že tohle nikdy nezapomenete a budete mít co vyprávět.

Irsko

Když se řekne Irsko, mnohým se vybaví irská whisky nebo pívání speciál stout, proč ne, i za tím se tam vyplatí zajet. Návštěva palíren patří skoro k povinnosti turistů. Navíc irské „puby“ patří k nejstarším v Evropě, stále si zachovávají svou autentičnost a nikdy zde nebudete sami a nebudete se nudit. Mě sem ale přitáhla divoká příroda a výlety nedotčenou krajinou, které vás nabíjí neskutečnou energií. Když bych si měl vybrat jedno místo, kam bych se chtěl vrátit, tak je to rozhodně Connemara National Park. Cestovat doporučuji v květnu a červnu, kdy nejdéle svítí slunce a je nejmenší počet deštivých dní.

Martin Březina

redaktor Tripmania.cz

Mňága a Žďorp zpívají, že i cesta může být cíl, a tak to vnímá i Martin: „Cestování zabíjí stereotyp a je vždy dobrodružstvím, které pomáhá poznávat i sebe sama, takže je prakticky jedno, kam se vydáte, hlavně, že cestujete.“

Kos /Řecko/

Pokud od dovolené očekáváte příjemné letní klima, teplé moře, příjemné pláže, sem tam zajít na prohlídku památek a skvělou gastronomii, tak vás Řecko nikdy nezklame. My jsme si oblíbili ostrov Kos, který má jak zajímavou historii, tak také pěkné pláže, je zde možnost snadno cestovat nejen po okolních řeckých ostrovech, ale i do nedalekého tureckého Bodrumu. Originální je vulkanický ostrov Nisyros, kde se můžete projít po povrchu kráteru. Určitě doporučuji zajít do některé z lokálních taveren, třeba v oblasti Zia, protože k poznávání destinací je třeba se i projít. All inclusive hotely si užijete raději v Egyptě nebo Tunisu. Také místní pivo je i pro našince příjemným překvapením. Já zde poprvé přišel na chuť osvěžující anýzovce, neboli ouzu s vodou a ledem, které má před sebou v kavárnách snad každý ostrovan, a to bez ohledu na denní dobu. Za něco přes dvě hodiny letu dostanete to, co od dovolené očekáváte. Díky poloze si zde dovolenou můžete užít již od května až do října, takže letošní červen jsme byli na pláži prakticky sami a minuli jsme davy turistů, kteří jsou zde v hlavní prázdninové sezóně.



Livigno /Itálie/

Ať je jaro, léto, podzim nebo zima, Livigno stále sportovce vítá. Ideální destinace, když chcete být s rodinou aktivní a trochu si vyčistit hlavu a protáhnout tělo nebo se dát do kondice v kterémkoliv ročním období. Na jaře a v létě se oblast mění v cyklistický ráj, a to jak pro vyznavače silničních kol nebo adrenalinových šilenců sjíždějící třítisícovky „downhill“ (Carosello nebo Mottolino), tak pro výletníky na horských kolech. Ale nejenom na kole se zde tráví volný čas – treky, ferraty, paragliding, je tu

jezero s paddle boardy, rodinné lanové centrum nebo oblíbený vodní park Aquagrande. Ne náhodou tu můžete potkat sportovce ze všech koutů Evropy, kteří si zde dávají tréninkové dávky. Například náš olympijský medailista Josef Dostál, čeští biatlonisté nebo Martina Sáblíková. S nástupem zimní sezóny koncem října kola a turisty střídají lyžaři, snowboardisté, běžkaři, biatlonisté, bruslaři a další vyznavači zimních sportů. Ne náhodou získalo Livigno v rámci společné kandidatury s Milánem a Cortinou d'Ampezzo pořadatelství zimních olympijských her pro rok 2026. Pojedou se zde především divácky populární akrobatické disciplíny, a to jak na snowboardu, tak i na lyžích. Koho by tak nelákalo si zajet tratě budoucích olympijských vítězů? Zajímavostí jsou sezónní akce „family week“ v létě i zimě, kdy můžete získat v rámci ubytování volné vstupy do vodního parku nebo cyklo/ski pasy na lanovky.

Jana Tobrmanová Čiháková

šéfredaktorka BONUS

Když cestuje, tak s rodinou a má zásadu: „Každý z nás by si to měl užít, a proto vybíráme podle zájmu všech.“

Madeira (Portugalsko)

Ostrov věčného jara nás uchvátil krásnou přírodou a pestrostí turistických tras a výletů. Zatímco děti se těší na výlet za velrybami nebo na vodopády, já odpočívám v botanických zahradách, které jsou otevřeny po celý rok, protože díky místnímu klimatu se květinám daří v každém ročním období. Doporučuji oblíbenou atrakci Skywalk nad Cabo Girao ve výšce 580 metrů. Zažijete neskutečný pohled na nekonečný Atlantik, hlavní město, rybářské vesnice

a především útes pod vámi. Nejlepším obdobím k návštěvě je únor, kdy se zde slaví karneval a hlavní město Funchal žije hudbou, tancem a dobrým jídlem. Nemusíte tak cestovat až do brazilského Ria, užijete si to stejně.

Turecko (Bodrum)

Jestli chcete zažít parádně umíchaný koktejl zábavy, kultury, odpočinku a vyžití pro děti, nebojte se namířit na Bodrum. Vystrčený poloostrov Egejského moře nemá tak daleko k Řecku a je to znát. I navzdory těm pár kilometrům, řecké kulturní vlivy poznáte z každé zdi města, zároveň vás ale neopustí drive vlastní Turkům. V ulicích to vře, jenže ne tak, jak se k nám dostává z výstražných zpráv z médií. Všichni se baví, když se necháte strhnout k tanci s místními, čeká vás zážitek na celý život. Navíc, nikde jinde nedostanete takový poměr cena–výkon. A to je Bodrum ještě celkem drahý – zvláště pro Turky. Navíc, Bodrum je právě to místo, kde dostanete dvojnásobek než v Portugalsku a Řecku dohromady. Luxusní hotely jsou korunovány drahými materiály a dobré služby jsou sázkou na jistotu v každém pětihvězdičkovém hotelu. I s letenkou a all inclusive se však kolikrát vejde do 15 tisíc korun za osobu, o něco méně pak za dítě. O to je tu mimochodem postaráno nonstop. Animátoři zajistí vše od jízdy na tobogánech, přes výtvarnou dílnu, diskotéku a jízdu na banánu, takže si občas i můžete dovolit odpočívat. Konkrétní místa, kam na výlet, vám neporadím. Snad jen výlet lodí na otevřené moře, kde můžete šnorchlovat, což je v podstatě taková převlečená jedna velká párty pro malé i velké. A nezapomeňte ani na toulavé psy. Je jich tu pět na každém metru a za pár granulí nebo podrbání za uchem jsou rádi.

Cestovní pojištění – základ klidné dovolené

V oblasti cestovního pojištění spolupracujeme s pojišťovnou Vitalitas, kde si snadno sjednáte pojištění on-line. Klienti OZP navíc mohou získat až 100% slevu na pojištění léčebných výloh.

- Na sjednání cestovního pojištění není třeba navštěvovat žádné pobočky! Objednejte cestovní pojištění ze svého počítače, tabletu nebo telefonu.
- Pojištění je možné zaplatit platební kartou on-line a začne platit hned druhý den po provedení transakce. Alternativně je také možné platit pojistné bankovním převodem.
- Klienti OZP ve věku 0-26 let a od 60 let výše mají pojištění léčebných výloh zcela zdarma. Ostatní klienti mají na pojištění léčebných výloh slevu 50 %.

Více o podmínkách a sjednání cestovního pojištění získáte na stránkách: www.vitalitas.cz

Než vyrazíte na hory – pojištění zimních sportů

Komplexní cestovní pojištění specializované na zimní sportovní aktivity zahrnuje:

- pojištění léčebných výloh v zahraničí, včetně sportovního pojištění (s plněním do 5 000 000 Kč),
- pojištění pro případ úrazu,
- pojištění osobních věcí a zavazadel,
- pojištění odpovědnosti za škody (nově až do 10 000 000 Kč).

... a navíc za vás uhradíme půjčovné v případě odcizení Vašeho sportovního vybavení a poskytneme kompenzaci za nevyužitý skipas v případě úrazu či nemoci!

Klikněte na: www.vitalitas.cz



GOURMET

RAZ DVA HOTOVO

REDAKCE

JÍST V RODINNÉM KRUHU U JEDNOHO STOLU NENÍ JEN PŘÍJEMNÉ, ALE I ZDRAVÉ. PODLE JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY & COMMUNITY HEALTH JSOU LIDÉ, KTERÍ SPOLEČNĚ PRAVIDELNĚ VEČERÍ, I VYROVNANĚJŠÍ A ŠTASTNĚJŠÍ.

TAK SE NECHTE INSPIROVAT A PŘIPRAVTE PRO SVÉ BLÍZKÉ SVĚŽÍ MENU, KTERÉ OPLÝVÁ NEJEN VÝTEČNOU CHUTÍ, ALE I MINIMEM ČASU, KTERÉ VÁM JEHO PŘÍPRAVA ZABERE. MOŽNÁ PŘÁVĚ DÍKY TOMU PRO SEBE A SVÉ BLÍZKÉ URVETE VÍCE SPOLEČNÝCH CHVILEK...

Něco na start: Pomazánka z červené řepy



- 1 balení slaných krekrů
- 100 g lučiny
- 250 g červené řepy
- 1 česnek
- sezamový olej
- sůl
- pepř
- pažitka
- sezamová semínka

Přehřejte si troubu na 180 stupňů. Řepu oloupejte, nakrájejte na menší kousky, posprejujte olivovým olejem, osolte a dejte přibližně na 30 minut péct. Řepa by po upečení měla být úplně měkká. Vychladlou řepu poté rozmixujte s lučinou, česnekem a sezamovým olejem. Dle chuti osolte, opepřete, a pokud je pomazánka příliš řídká, dejte ji na chvíli do lednice. Hotovou pomazánku lžičkou nanášejte na krekry (doporučujeme bio špaldové), ozdobte sezamem, pažitkou a můžete podávat.

Tymiánový špaldový pita chléb

- 320 g špaldové mouky bílé hladké
- 1 lžička třtinového cukru
- 2 lžice olivového oleje
- 160 ml mléka
- 80 ml vody
- 1 lžička soli
- 2 lžičky sušeného droždí
- špetka tymiánu
- sůl



V míse smíchejte mléko, vodu, cukr a droždí. Přidejte mouku, sůl a větší část tymiánu. Vymíchejte těsto, které se nelepí na stěny mísy. Těsto vložte do mísy vymazané olivovým olejem, přikryjte potravinovou fólií a nechte kynout do zdvojnásobení objemu cca 60 minut. Těsto rozdělte na šest stejných kousků a z každého vyválejte placku o průměru 20 centimetrů. Placky smažte dozlatova. Pita chléb můžete rozkrojit na 4 díly a servírovat s olivovým olejem, tymiánem, hrubou solí a pepřem, nebo jako přílohu k zeleninovým či masovým pokrmům.

Polévka je grunt: **Ájurvédský mrkvový krém**



- 1 cibule
- 6 mrkví
- 1,2 lžičky kari
- 150 ml vody
- 250 ml kokosového mléka
- 2 lžičce olivového oleje
- špetka skořice
- sůl

Cibuli nakrájejte najemno a orestujte ji na oleji dozlatova. Mrkev nakrájejte na drobné kostičky a přidejte do hrnce. Lehce ji opékejte asi po dobu 5 minut a zalijte vodou do úplného změknutí. Poté ji rozmixujte do krémové konzistence, přidejte kari, sůl i skořici a provařte. Nakonec přidejte kokosové mléko. Pokud máte rádi koriandr, rozhodně neuděláte chybu, pokud do každého talíře před podáváním vhodíte malou hrstku.

Bramborová s pestem z medvědího česneku

- 250 g očištěného celeru
- 50 g másla
- 400 g okrájených brambor
- 1,5 l zeleninového vývaru
- 150 ml smetany na vaření
- pesto z medvědího česneku



Očištěný celer a brambory pokrájte na stejně velké kostičky. V hrnci rozpustíte máslo a orestujete celer dozlatova. Přidejte k němu brambory a vše zalijte vývarem. Vařte, dokud není zelenina zcela měkká. Potom polévku dohladka rozmixujte ponorným mixérem. Nakonec přilijte smetanu, ochuťte solí a pepřem, krátce povařte. Těsně před podáváním polévku dochuťte pestem z medvědího česneku. Díky němu bude polévka lehce česneková a chuťově vyvážená. Brambory s česnekem jdou totiž ruku v ruce.

To hlavní a přesto lehké: Hráškové rizoto s kuřecím masem a mátou



- 400 g italské rýže Arborio
- 1 dl bílého vína
- 1 a 1/2 l vývaru
- 300 g hrášku
- 60 g parmezánu
- olivový olej
- lžičce másla
- sůl
- hrst máty

Mátové lístky utřete v hmoždíři s trochou oleje a soli do pasty, odložte na chvíli do lednice. Lžící másla vhodte do kastrůlku, nechte rozehrát, přidejte pokrájenou cibulku a orestujte ji. Poté vsypte rýži a restujte dozlatova asi 2 minuty. Rýži zalijte polovinou vývaru, nechte vyvařit tekutinu a proces opakujte. Nakonec vlijte i víno. Změklou rýži al dente odstavte a pomalu k ní přidávejte najemno strouhaný parmezán, mátovou pastu, hrášek, sůl a trochu másla, aby se vše dobře spojilo.

Rychlý falafel ze špenátové mouky



- 400 g cizrnové mouky
- 400 g konzervy cizrny
- olej
- 2 cibule
- 3 stroužky česneku
- 50 g petrželové natě
- jedlá soda
- šťáva z 1/4 citronu
- sůl
- kmín

V mixéru rozmixujte cibuli, cizrnu, česnek a petrželovou nať. V míse smíchejte rozmixovanou směs, cizrnovou mouku, sodu, sůl, římský kmín a citronovou šťávu. Postupně přilévajte horkou vodu a míchejte. Těsto nechte odpočinout 5 až 10 minut. V pánvi rozehrávejte olej ve vysoké vrstvě tak, aby byl falafel ponořený. Lžící nabírejte těsto a tvarujte malé placičky. Falafel smažte dozlatova. Tip: Pokud chcete falafel křupavější, před smažením jej obalte v cizrnové mouce nebo v kukuřičné strouhance.

Sladká tečka musí být: Raw ořechové kuličky s Matcha Tea



- 150 g mandlí
- 80 g kešu
- 80 g rozinek
- sezamová semínka
- strouhaný kokos
- 1 lžice sirupu z Agáve
- Matcha tea
- ½ lžičky vanilkového extraktu

Mandle a kešu namočte na 12 hodin do vody, rozinky nebo datle stačí namočit na 1 hodinu. Namočené a slité mandle, kešu a rozinky rozmixujte na hladkou kaši, přidejte agávový sirup, vanilku a zahustěte kokosem. Vznikne hustá kompaktní hmota, ze které tvoříte kuličky. Ty pak obalte v matcha tea nebo sezamovém semínku. Uchovejte v chladu.

Kynutá bábovka podle J. Maršálka

- 60 g rozinek
- 300 g špaldové mouky jemné
- 40 g cukru krupice
- 3 ks žloutků
- 100 g mléka
- 8 g droždí
- 70 g máslo
- 5 g mořské soli

NA DOKONČENÍ:

- borůvkový džem
- čerstvý tymián
- cukr moučka



Do mísy navážíme všechny ingredience kromě rozinek a vařechou vymícháme hladké lesklé těsto. Není třeba přidávat žádnou mouku; těsto odpočinkem "zpevní". Rozinky vmísíme na úplný konec. Necháme přikryté na teplém místě kynout. Bábovkovou formu vytřeme polotekutým máslem a a vysypeme hoblovanými mandlemi. Vykyнутé těsto krátce propracujeme a uválíme bochánek. V něm uděláme díru (jako na donut) a opatrně umístíme do připravené formy. Necháme kynout do třinásobného objemu. Upečeme ve vyhřáté troubě asi 20 minut při 170 °C. Necháme vychladnout a pocukrujeme. Na polevu rozvaříme 3 lžice džemu, lžici vody a několik snítek tymiánu. Ještě vlažnou ji nanese na bábovku. Dozdobíme tymiánem.



OZDRAVNÉ POBYTY PRO DĚTI 2020 v Chorvatsku

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ZAMĚSTNANCŮ BANK, POJIŠTOVEN
A STAVEBNICTVÍ



Dugi Otok

Termíny pobytů pro rok 2020

1.turnus	23.06. - 09.07.2020
2.turnus	07.07. - 23.07.2020
3.turnus	21.07. - 06.08.2020
4.turnus	04.08. - 20.08.2020
5.turnus	18.08. - 03.09.2020



Zdravotnické zařízení - **KOVOTOUR PLUS s.r.o.**
Přívoská 12, 702 00 Ostrava
Kontaktní osoba: Michal Renda
Tel.: 591 160 306, 602 727 301
e-mail: ozpd@kovotour.cz, web: www.kovotour.cz

BONUS 10.000 Kč k zájezdům*

* VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE NA WWW.KOVOTOUR.CZ

Letecky z Prahy Brna, Ostravy a Pardubic



Navíc **SLEVA až 10%** pro pojištěnce OZP při zakoupení zájezdu ve značkových prodejnách KOVOTOUR PLUS s.r.o.

volejte 14 001
cena hovoru dle ceníku vašeho operátora

www.kovotour.cz

Vodičkova 34, 110 00 Praha, tel.: 222 999 830, e-mail: praha@kovotour.cz



JSME VÁM BLÍŽ

Oborová zdravotní pojišťovna pořádá během roku celou řadu vlastních akcí a na desítkách dalších po celé republice se podílí. Přinášíme důležitá preventivní vyšetření přímo do kanceláří nebo na náměstí měst, vysvětlujeme, co může každý snadno udělat pro své zdraví a nabízíme možnost probrat vše co se týká zdravotního pojištění osobně přímo v terénu. Pro letošní rok je to bezmála sto akcí, sto příležitostí, kde nás můžete potkat i ve svém městě.



- 1 Jak je lehké sportování důležité jsme vysvětlovali na Insportline Prima Run.
- 2 Konzultace v rámci firemního Dne zdraví pro zaměstnance ČEZ v Děčíně.
- 3 V Komerční bance jsme na firemním Dnu zdraví vysvětlovali například výhody VITAKARTY.
- 4 Na běžeckém závodu Insportline Prima Run jsme účastníkům nabídli vyšetření chodidel.
- 5 Cvičení pro zdravé sezení v kanceláři patří mezi ta nejoblíbenější. Zde pro zaměstnance Albertu.
- 6 Na Dnu dětí Prahy 6 jsme dětem i dospělým vysvětlovali základy první pomoci.
- 7 Vyšetření pigmentových znamének je na konci léta mimořádně důležité, což vědí i v Albertu



CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ S AUTO-ASISTENCÍ:

Nyní za Vás vyřešíme
i problémy s autem

- asistence pro automobil nebo motocykl s krytím až do výše 50.000 Kč
- nonstop provoz asistenční služby, technická konzultace a tlumočení
- pomoc při nehodě, poruše, krádeži, vandalismu, poškození živlem i defektu pneumatiky

www.vitalitas.cz

 +420 261 105 390


VITALITAS
POJIŠŤOVNA



VYUŽÍVEJTE VŠECHNY VÝHODY OZP. VITAKARTA šetří váš čas.

Proč je Vitakarta jasná volba?

Díky VITAKARTĚ můžete zcela zdarma:

- ✓ Online čerpat příspěvky na preventivní péči
- ✓ Řešit veškerou administrativu snadno přes web
- ✓ Konzultovat své zdraví s Asistentem zdraví OZP
- ✓ Kontrolovat v aplikaci správně vykázanou lékařskou péči
- ✓ Mít automaticky pod kontrolou bezpečné kombinace léků
- ✓ Nechat si online kardiologem vyhodnotit EKG z chytrých hodinek

Více informací na
www.VITAKARTA.cz

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA