

Dialog

share clinical for care

5 2019

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Čtyři tipy,
jak pomocí potravin
snížit cholesterol

CESTUJEME

Vršatecká bradla

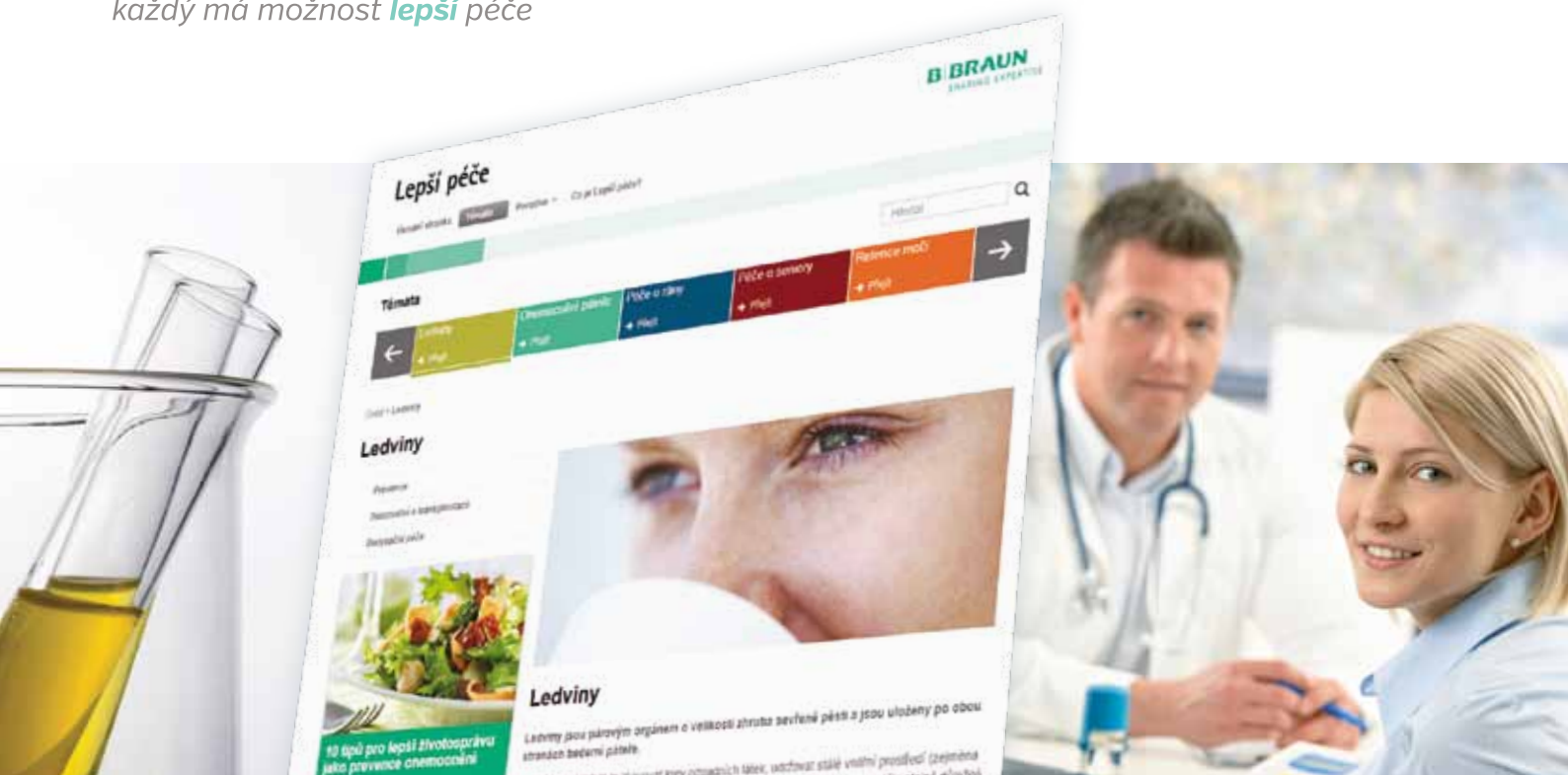
INSPIRACE

Léčit se žertem
pomáhá tělu i duši

ROZHOVOR

MONIKA BENEŠOVÁ

PĚT MĚSÍCŮ PĚŠKY DIVOČINOU: „PACIFICKÁ
HŘEBENOVKA MĚ UČILA I ZKOUŠELA KAŽDOU MINUTU“



Bojíte se stomie?

Trpíte syndromem diabetické nohy?

Zajímá vás, co pomáhá hojení ran?

Trápí vás kýla?

Víte, jak správně jíst během nemoci?

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?



NEBOJTE SE, ZEPTĚJTE SE

www.lepsipecce.cz



Hlavní
témata

Stomie

Péče o rány

Kýla

Laparoskopie

Ledviny

Retence moči

Inkontinence

Výživa v nemoci



Milé čtenářky, milí čtenáři,

čas letních radovánek, koupání v rybnících a chození bosky v trávě nám nenávratně na tři čtvrtě roku zmizel ten tam. S odchodem léta přišel podzim. Barevný, pochmurný, lehce chladný, ale přesto v nitru krásný. Stejně jako se změnilo roční období, přichází mnoho změn i do našich životů.

Na jedno ze svých zásadních rozhodnutí, které vyvolalo koloběh změn, vzpomíná cestovatelka Monika Benešová. Tehdy sedmadvacitiletá mladá žena z Nového Města na Moravě urazila sama pěšky tisíce kilometrů divočinou, když se vydala z Mexika do Kanady na tzv. Pacifickou hřebenovku. „Jsem obyčejná holka z malého města a myslela jsem, že svoje štěstí najdu v Praze. Ve velkém městě je ale vždycky stres a já to holt neustála. Když jsem začala mít zdravotní problémy, rozhodla jsem se, že zkusím hřebenovku a pokusím se o svůj další dávný sen.“

Nemusíte být Monikou, abyste přemýšleli o životě, o tom, co nám přináší, kam směřuje a jaký ho chcete mít. Každý máme možnost volby a nikdy není pozdě na to něco udělat. Podzimní období tato témata ještě více umocňuje. A pokud si budete chtít zpříjemnit domácí podzimní atmosféru nejen bylinkovým čajem nebo naším lahodným podzimním menu, můžete si s námi vyrobit krásný podzimní věnec, který bude perfektním doplňkem každého pokoje či dveří.

Přeji vám pěkné čtení a nalezení pozitivních odpovědí na své otázky.

Magda Volná
šéfredaktorka

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

Dialog - Časopis nejen pro dialyzované pacienty

Vychází jednou za dva měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267

Redakční rada: Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Martin Kunccek; RNDr. Martin Kalina, MUDr. Roman Kantor,

Ph.D.; Luděk Hajský, Petra Borová

Šéfredaktorka: Mgr. Magda Volná

Redakce: prim. MUDr. Roman Kantor; Magdalena Bambousková, Mgr. Petr Pavelčík

Design: Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cindr

Vydavatel: B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika, IČ: 61856827, DIČ: CZ61856827,

Tel. +420 271 091 111, dialog.cz@bbraun.com, www.bbraun-avitum.cz

Veškeré články publikované v tomto časopisu mají pouze informativní charakter a nejsou právně závazné. Veškerá doporučení uveřejněná v tomto časopisu týkající se zdravotního stavu, dietních a režimových opatření je nutné konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu veškerých textů.

4

LETEM
DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Jedno z nejmodernějších dialyzačních středisek u nás bylo otevřeno v Teplících

12

ROZHOVOR

Monika Benešová a pět měsíců pěšky divočinou: „Pacifická hřebenovka mě učila i zkoušela každou minutu“

20

TÉMA

Když je jídlo naším nepřítelem!
Potravinové alergie a intolerance potravin

23

SHARE FOR CARE

Rozbor krve

26

CESTUJEME

Vršatecká Bradla

34

POVÍDKA

Veronika Bendová: Bouřka

Jedno z nejmodernějších dialyzačních středisek v ČR bylo otevřeno v Teplicích

Společnost B. Braun Avitum úspěšně dokončila stavbu Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Teplice a nefrologické ambulance v Teplicích. Pacienti tak již nemusejí dojíždět na dialýzu do Duchcova nebo do Litoměřic. Dialyzační středisko je vybaveno inteligentními dialyzačními monitory poslední generace i unikátním zařízením pro přípravu dialyzačních roztoků. „Jsem moc rád, že právě při 25. výročí naší působnosti v Teplicích otevíráme pro pacienty zcela nové dialyzační středisko, kde budou mít vybavení a komfort té nejvyšší kvality. Dialyzační středisko v Teplicích splňuje nejprísnejší světová kritéria,“ říká ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek.

Letem Dialyzačním střediskem B. Braun Avitum Teplice

„Historie Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Teplice se píše od roku 1994. Od té doby touto dialýzou prošlo více než tisíc chronicky nemocných pacientů. Bezmála sto z nich podstoupilo transplantaci ledviny. Na našeho prvního pacienta Václava Janečka ani nemůžu

zapomenout, protože k nám na dialýzu stále dochází. Je to velmi vitální pán, který nás vždy nabije pozitivní energií,“ říká vedoucí sestra Olga Roučková, která v teplickém středisku pracuje od jeho prvního dne. Panu Janečkovi selhaly ledviny v roce 1989, tehdy byl zařazený na dialýzu v Ústí nad Labem a od listopadu roku 1994 je dialyzovaný v Teplicích. „Pro mě je dialýza jako druhá rodina. Sestřičky jsou pro mě úplně nejdůležitější. Jak nás napíchnou, jak nás podpoří, jak se k nám chovají, to všechno má pak vliv na to, jak se nám daří,“ říká Václav Janeček. Dialyzační středisko má nyní devadesát pět pacientů, kteří docházejí na pravidelnou

dialýzu. Nefrologická ambulance eviduje přes dva a půl tisíce pacientů.

Moderní a nadčasové vybavení s nejvyšším standardem

Nové bezbariérové dialyzační středisko v Teplicích stojí u křižovatky ulic Duchcovská a Libušina, v těsné blízkosti zastávky autobusu, a disponuje i svými vlastními parkovacími místy. V jednopodlažní budově o půdorysu 950 metrů čtverečních je umístěno bezbariérové dialyzační středisko se zázemím pro zdravotníky, pacienty i administrativu, nefrologická ambulance, interní ambulance a nezbytné prostory pro technologie. Kapacita střediska je 32 lůžek. O pacienty se budou starat tři desítky zdravotníků.

Pro pacienty je nově připravená i ordinace pro nutriční ambulanci, která se bude otevírat ještě v průběhu letošního roku. „Kromě výhodné dostupnosti s možností vlastního parkování, supermoderního vybavení a vstřícného personálu je hlavním benefitem pro pacienty především kvalita. Středisko spadá do sítě čtyřiceti dialýz v ČR a SR a zároveň pod křídla nadnárodního koncernu provozujícího dialýzu po celém světě. Kvalitu poskytované léčby měříme kontinuálně a řídíme se těmi nejprísnejšími normami,“ vysvětluje vedoucí lékař dialyzačního střediska B. Braun Avitum Teplice MUDr. Vladimír Vojanec. Dialyzační středisko poskytuje hemodialýzu, hemodiafiltraci, peritoneální (břišní) dialýzu a zprostředkovává i prázdninové dialýzy. V oblasti transplantací středisko





úzcí spolupracuje s pražským Institutem klinické a experimentální medicíny (IKEM).

Unikátní moderní technologie, ekologický přístup i venkovní fitness zóna

Dialyzační středisko se pyšní nejmodernějším vybavením, jako jsou již zmíněné dialyzační monitory poslední generace Dialog IQ, kvalitní polohovací křesla nebo třeba plně klimatizované prostory. Pacienti ocení i čtyři speciální světlovody přivádějící na sál přirozené denní světlo. K dispozici bude od září i venkovní fitness zóna s lavičkami pro aktivní odpočinek a posezení.

„Nejdůležitější je úpravna tzv. ultračisté vody poslední generace s horkou dezinfekcí a dále inteligentní systém pro přípravu dialyzačních roztoků, který zásadním způsobem šetří především sestřím čas,“ vysvětluje vedoucí lékař Vladimír Vojanec. Zdravotní sestry totiž musely doposud manipulovat s pětikilovými kanystry s koncentrátem pro výrobu dialyzačních roztoků. Nově je příprava roztoku automatizována. „Je to samozřejmě velká úleva.



Nemusíme nosit těžké kanystry, kterých spotřebujeme až 60 denně, ušetříme spoustu času a můžeme se o to víc věnovat pacientům,“ konstatuje vedoucí sestra Olga Roučková. Nový systém je navíc ekologický. „Použitím nového systému přípravy roztoků minimalizujeme použití plastů, a tím snižujeme uhlíkovou stopu objektu. Dalším ekologickým prvkem je využití odpadní vody z reverzní osmózy zajišťující výrobu tzv. ultračisté vody pro užitkové účely celé budovy, například pro splachování toalet,“ dodává MUDr. Vojanec.



Podle odhadů Českého statistického úřadu se během budoucích pětatřiceti let zdvojnásobí počet seniorů ve věku nad 65 let. I díky tomuto trendu počet dialyzovaných pacientů v kraji dlouhodobě roste. „Přestože selhání ledvin je závažné onemocnění, většinou spojené s řadou dalších komplikací, průměrný věk dialyzovaných

pacientů stále narůstá a v současné době dosahuje v naší síti dialyzačních středisek 68 let. V tomto ohledu se kvalitou poskytované péče, která má jednoznačný vliv na délku a kvalitu života, řadíme k západoevropskému standardu,“ doplňuje statistiky ředitel B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek.

Součástí otevření Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Teplice byla i malá oslava 25. narozenin dialyzačního střediska v Teplicích. Při této příležitosti poděkoval jednatel společnosti B. Braun Avitum Ing. Petr Macoun, Ph.D., lékařce Marii Studenovské, která byla dlouholetou primářkou střediska a stále zde pracuje na částečný úvazek, dále vedoucí sestře Olze Roučkové, která zde pracuje celých pětadvacet let, a ekonomické referentce Libuši Hrubé.

redakce Dialogu
foto Ester Horovičová

Nově zrekonstruované

dialyzační středisko v Olomouci nabízí rozšířený ambulantní provoz s komplexnější péčí

Dialyzační středisko B. Braun Avitum v Olomouci prošlo rozsáhlými stavebními úpravami. Přestavba dialýzy byla unikátní v tom, že probíhala za nepřetržitého provozu. „Mimo modernizace samotné dialýzy jsme zásadním způsobem rozšířili všechny ambulance tak, že nyní můžeme přímo na místě v prostředí zákrových sálků provádět urologické i chirurgické výkony. Středisko tak nyní poskytuje mnohem komplexnější služby než dříve,“ říká člen vedení Skupiny B. Braun MUDr. Martin Kuncek.

Rozšíření ordinační doby a kapacity dialyzačního střediska

Olomoucké dialyzační středisko B. Braun Avitum je umístěno v obchodním centru Olomouc CITY v městské části Řepčín. Přestavba začala v březnu 2019 a skončila o prázdninách. Rekonstrukci se podařilo zvládnout takřka za plného provozu. Dialyzační sál byl uzavřen pouze na deset dní. V této době byly mimo jiné postaveny dvě nové izolace pro pacienty s rizikem přenosu infekce. Kapacita dialyzačního střediska je tak navýšena na třináct dialyzačních míst, které jsou vybaveny nejmodernějšími přístroji. „Za pozitivní krok směrem k pacientům považujeme také rozšíření provozu z původních tří dnů v týdnu na pětidenní provoz. V blízké budoucnosti půjdeme ještě dál, rozšíříme provoz na šest dní včetně soboty,“ říká vedoucí lékařka dialyzačního střediska B. Braun Avitum MUDr. Marika Goluchová.

Velkým přínosem je i přístup do střediska přímo z parkoviště, pacienti již nemusejí procházet nákupním centrem. Bezbariérovost všech prostor je naprostou samo-

zřejmostí. Kompletní přestavbou prošlo i technické zázemí střediska včetně elektroinstalací, vzduchotechniky a vodovodních rozvodů.

Dialyzační středisko, ambulance a první kroky k transplantaci

Kapacita dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Olomouci je třináct dialyzačních křesel. O téměř tři desítky pacientů, kteří docházejí na dialýzu třikrát týdně na čtyři až pět hodin, a tři stovky ambulantních pacientů se stará desetičlenný tým zdravotníků. „Kromě výhodné dostupnosti s možností vlastního parkování, moderního vybavení a vstřícného personálu je hlavním benefitem pro pacienty především kvalita. Středisko spadá do sítě čtyřiceti dialýz v České republice a na Slovensku a zároveň pod křídla nadnárodního koncernu provozujícího dialýzy po celém světě,“ vysvětluje MUDr. Vladimír Vojanec, šéflékař sítě dialyzačních středisek a odborných ambulančí B. Braun.

Dialýza poskytuje hemodialýzu, hemodiafiltraci, peritoneální neboli břišní dialýzu a zprostředkovává i prázdninové dialýzy. V oblasti transplantací středisko úzce spolupracuje s Fakultní nemocnicí Olomouc. „Aktuálně máme na čekací listině tři naše pacienty a velmi si ceníme výborné spolupráce s Fakultní nemocnicí Olomouc, která transplantace ledvin provádí,“ doplňuje MUDr. Marika Goluchová.

Marie Majerová, pacientka zapsaná na čekací listině

Mezi pacientky čekající na transplantaci patří i Marie Majerová, která se

dialyzuje půl roku.

„Ze začátku

jsem dialýzu snášela hodně špatně, ale po měsíci si tělo zvyklo a teď se cítím mnohem lépe. Na transplantaci se nicméně těším a doufám, že proběhne co nejdříve,“ říká pacientka dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Olomouci. Na transplantaci pacienty připravuje Transplantační centrum Fakultní nemocnice Olomouc. „Průměrná čekací doba na transplantaci ledviny je v našem centru sedm až osm měsíců, tudíž věřím, že paní Majerová se nové ledviny v dohledné době dočká. Naše centrum dělá 25 transplantací od zemřelých i žijících dárců ročně. V letošním roce máme za sebou již šestnáct transplantací, přičemž se snažíme o nárůst transplantací ledvin od žijících dárců,“ říká doc. MUDr. Karel Krejčí, Ph.D., vedoucí Nefrologického oddělení III. interní kliniky – nefrologické, revmatologické a endokrinologické Fakultní nemocnice Olomouc.

Komplexnější péče na jednom místě

Klíčovou částí rekonstrukce byla modernizace ambulance nefrologické, urologické, chirurgické, nutriční, interní i ambulance praktického lékaře. Pacienti mohou nyní navštívit kteroukoliv z těchto ambulančí a řešit své problémy tzv. „pod jednou střechou“, aniž by museli absolvovat složité přejíždění nebo proces objednávek na různých místech. „Za nejdůležitější považuji vybudování dvou zákrových sálků u urologické a chirurgické ambulance. Za drobnými zákroky už nyní pacienti nemusejí dojíž-



popiska



dět jinak," říká šéflékař sítě B. Braun MUDr. Vladimír Vojanec. Urologická ambulance má sálek vybaven mimo jiné cystoskopem, který umožnu-

je lékaři prohlédnout kamerou vnitřní povrch dutiny močového měchýře

a u mužů močové trubice včetně úseku, který prochází prostatou. Chirurgická ambulance zase ihned na místě vyřeší například ošetření defektů u diabetiků. Ve středisku bude mít svou ordinaci také praktický lékař, jehož ordinace poběží i v odpoledním provozu a zaručí krátké objednací lhůty. Další výhodou střediska je umístění interní ambulance a nutriční poradny. „Rozšířením služeb chceme vytvořit větší prostor pro posílení prevence a díky kontinuitě v péči můžeme také efektivněji eliminovat dopady vzájemně

provázaných chorob," zdůrazňuje primářka Goluchová.

redakce Dialogu
foto Ester Horovičová

Služby střediska B. Braun
v Olomouci.

Veškerá léčba
je plně hrazena ze
zdravotního pojištění.



Ambasador B. Braun pro život David Drahonínský

ve finále evropského poháru

v německém Wiesbadenu

Ke konci srpna se sjeli do německého Wiesbadenu nejlepší evropští paralukostřelci. Na základě dosažených výsledků ze dvou kol evropského poháru, která proběhla v italské Olbii a v Novém Městě nad Metují, postoupili do finále čtyři nejlepší jednotlivci a čtyři nejlepší smíšené týmy. Českou republiku reprezentovali lukostřelci David Drahonínský a Tereza Brandtlová v kategorii W1. David v sobotním semifinále po vyrovnaném výsledku prohrál až v rozstřelu s domácím závodníkem Uwe Hertlem, který dal deset a David pouze devět bodů, a tak ho čekalo bronzové finále s ruským reprezentantem.



„I když jsem do Německa odjížděl s nejvyššími ambicemi, jsem rád, že jsem prohrál s Uwem. Je to můj kamarád a bylo neuvěřitelné sledovat, jak ho domácí publikum podporovalo. Prohrál jsem s nejmenším možným rozdílem, a to se občas stane, že vás někdo porazí. Uwe byl v tu chvíli ten lepší.“ V neděli David společně s Terezou postoupili do finále

přes silný ruský tým a ve finále narazili na evropské jedničky z Itálie. Přestože byl dvojboj velice vyrovnaný a po osmi šípech bylo skóre těsně ve prospěch českého týmu, v další polovině závodu česká dvojice střílela lépe než Italové a mohla vítězně zvednout ruce nad hlavu. „Bylo to super a Tereza to zvládla skvěle. Střílí teprve druhým rokem a tohle bylo

její první finále. Je to krásná tečka za uplynulou sezonou i ocenění naší společné práce.“ Odpoledne nastoupil David proti ruskému reprezentantovi, a i když byl výkon obou borců vyrovnaný, nakonec zvedl ruce vítězně nad hlavu David. Teď už Davida čekají pouze závody v Česku a potom začne spřádat plány na další rok, během něhož se bude chtít co nejlépe připravit na hry do Tokia.

redakce Dialogu

Dialyzačné stredisko Kráľovský Chlmec na Lečofeste 2019

Na dvanástom Lečofeste vo Veľkých Kapuštanoch tento raz nechýbali ani zástupcovia z Dialyzačného strediska B. Braun Avitum Kráľovský Chlmec. „Zostavili sme tím zložený z pracovníkov a pacientov dialyzačného strediska. Podarilo sa nám ešte viac prehĺbiť naše vzťahy, spriatelíť sa a taktiež všetkým ukázať naše netušené kuchárske schopnosti,“ hovorí so smiechom vedúca sestera

Dialyzačného strediska B. Braun Avitum Kráľovský Chlmec, Mgr. Mária Furiková. Funkcie šéfkuchára sa ujal náš pacient Vojtech Kováč, ktorý je v dialyzačnej starostlivosti už celých 26 rokov. Napriek tomu, že tím dialyzačného strediska Kráľovský Chlmec sa neumiestnil „na bedni“, po celý čas panovala medzi účastníkmi dobrá nálada a všetci sa už tešia na ďalší ročník, ako budú spoločne



svojimi rukami pripravovať ďalší kotlík plný leča. „Prijemná atmosféra a dobrá nálada kolegov a pacientov pre mňa znamenala hlavnú cenu,“ dodáva Mária.

redakce Dialogu

Ambasadorka Katka Antošová historicky prvú českou

vítězkou světového poháru

V půlce srpna dorazila handbikerka a ambasadorka B. Braun pro život Katka domů z Kanady. Veze si s sebou několik skvělých trofejí. Jednu bronzovou medaili za vítězství ve světovém poháru 2019 a druhou si přivezla jako celková vítězka seriálu závodů světového poháru, a stala se tak první handbikerkou, která tuto trofej získala.

„Bylo to náročné jak fyzicky, tak i psychicky, ale jsem ráda, že jsem cestu do Kanady absolvovala. Odjela jsem s tím, že se spokojím, když budu ve světové konkurenci alespoň jednou „na bedně“, a podařilo se to hned dvakrát,“ říká unavená i nadšená ambasadorka B. Braun pro život Kateřina Antošová a dodává, že přípravu měla skvělou, protože její součástí byla i účast ve štafetě zdravotnického běhu O2 RunCzech v týmu B. Braun a také účast na Metrostav handy cyklo maratonu 2019.

V silničním závodě v Kanadě získala Kateřina bronzovou medaili, kterou jak říká, si doslova vydělala. Na náročné čtyřicetkilometrové trati se jí to podařilo až pár set metrů před cílem. Zkusila dokonce zafinišovat a chvíli to i vypadlo, že by se to mohlo podařit. Nakonec jí od stříbra dělilo doslova pár decimetrů a dvacet let – o tolik je mladší Němka Annita (stříbrná medailistka). Když jsme se Katky zeptali, co jí nejvíce dodávalo energii jet dál a dál, neváhala ani chvíli a řekla, že fanoušci.



Nyní jí zbývá posledních třicet dnů před mistrovstvím světa a ještě chce doladit v tréninku pár drobností. Přejeme jí hodně štěstí a budeme se těšit snad na další medaili, i když už teď je nám jasné, že to bude těžký boj!

redakce Dialogu

Slovenská výprava

na svetových hrách transplantovaných

Na konci augusta sa v anglickom Newcastli uskutočnili XXII. svetové hry transplantovaných športovcov 2019. Hier sa zúčastnilo približne dvetisíc športovcov z 59 štátov z celého sveta. Poslaním tejto akcie je propagovať myšlienku darcovstva orgánov. Práve šport dokáže meniť ľudské osudy a človek vďaka nemu posúva svoje limity, častokrát až na hranicu takmer nemožného.



Slovenský tím pripravený!

Súťažilo sa v osemnástich športových disciplínach, medzi ktoré patrila napríklad lukostreľba, plávanie, pétanque, cyklistika, squash, basketbal či volejbal. Medzi skupinu športovcov, ktorí súťažili v týchto disciplínach, patrila aj štvorica reprezentantov zo Slovenska v zložení Dušan Križko (pétanque, šípky, guľa), Róbert Kopecký (tenis, stolný tenis – dvojhra aj štvorhra), Jozef Franer (golf) a Miroslav Tichý (stolný tenis – dvojhra, štvorhra).

Cez prekážky do boja

Do dejiska hier vycestovali zástupcovia Slovenskej republiky z Bratislavy v skorých ranných hodinách. V nedeľu ako prvý okúsil atmosféru hier a súťaží Dušan Križko v pétanque. Vo svojej kategórii 50–59 rokov a pri účasti 46 pretekárov skončil na krásnom desiatom mieste. Ako ďalší prišiel na rad Jožko Franer, a to s golfom, a vo svojej kategórii 50–59 rokov skončil na 21. mieste. „Po dni voľna boli na programe dve disciplíny, v ktorých sme dúfali v medailu. Dušan Križko išiel

súťažiť v šípkach a Robo Kopecký v dvojhre v tenise. Dušan však nemal svoj deň a v konkurencii šestnástich hráčov skončil na pätnástom mieste. Bez medaily sme však nezostali. Robo večer štrngal bronzom z tenisu v kategórii 60–69 rokov,“ zápalisto komentuje dianie na bojisku pretekár v ping-pongu Miroslav Tichý. Ďalší deň, vo štvrtok, sa vydal Dušan na atletiku, kde súťažil vo vrhu guľou. Vo svojej kategórii skončil na pätnástom mieste. V ten deň slovenský tím čakal ešte stolný tenis, ktorého sa zúčastnili Robo Kopecký a Miro Tichý, a Miro v turnaji získal bronzovú medailu.



Na posledný deň hier mal slovenský tím schované takzvané železko v ohni, alebo dvojicu Kopecký – Tichý, minuloročných európskych šampiónov, ktorí nastúpili v kategórii 30–49 rokov v štvorhre stolného tenisu. Po hladkom postupe zo skupiny dvojica narazila na poľský pár, s ktorým po dramatickom boji prehrala o postup medzi poslednú štvoricu 2:3 na sety a skončila na 5.–8. mieste.

„Rovnako ako po minulých ročníkoch aj tento rok platí, že čo hry, to medaila. Touto cestou by som sa chcel poďakovať za finančnú pomoc spoločnosti B. Braun Medical, vďaka ktorej sme sa mohli XXII. svetových hier transplantovaných športovcov v Newcastli zúčastniť,“ uzatvára rozprávanie o tohtoročných hrách Miroslav Tichý.

redakce Dialogu

Sedm statečných

zástupců Skupiny B. Braun na sedmém ročníku Metrostav handy cyklo maratonu

Skupina B. Braun se společně s ambasadorkou projektu B. Braun pro život úspěšně zúčastnila prvního Metrostav handy cyklo maratonu 2019. Jedná se o jedinečný závod, který je otevřený všem bez rozdílů, což vychází ze slova „handy“. Zároveň jde o ojedinělý nonstop etapový závod u nás. Startovní signál zazněl v úterý 30. července a do cíle týmy postupně dojížděly v průběhu soboty 3. srpna.

Celkem se na startovní čáru postavilo 44 osmi-, čtyř- a dvoučlenných týmů, jejichž úkolem bylo zdolat 2 222 km za 111 hodin. Trasa vedla kolem celé České republiky, a jeden z úseků byl dokonce malou exkurzí k našim polským sousedům. Navíc závodníci na trase čekaly čtyři časovky, přičemž tři z nich jeli pro zpestření na handbikových trenažérech a jednou si vyzkoušeli i trenažér pro běžecké lyžování.

Patron maratonu

Všechny týmy mají také svého patrona, pro kterého závod jedou. Obvykle se jedná o člověka, který prošel nějakou těžkou životní zkouškou nebo je handicapovaný. Patronkou Skupiny B. Braun byla pro letošní rok Martina Ruská, která pracovala v Domově s úsměvem ve Slav-

kově u Brna jako vrchní sestra. V září 2017 však při těžké dopravní nehodě mimo dalších vážných zranění utrpěla devastující poranění levé ruky, které vedlo k nevyhnutelné amputaci v lokti. Martině se tak před necelými dvěma lety od základu změnil život, ale přesto neklesá na mysli a snaží se jít dál. „Nabídka stát se patronkou cyklistického týmu B. Braun mě potěšila hlavně proto, že jsem v minulosti sama

ráda jezdila na kole,“ říká Martina a s úsměvem dodává: „Navíc bych se zase k cyklistice chtěla vrátit a věřím, že výkony kolegů pro mě budou tím správným impulzem.“

redakce Dialogu
foto Ester Horovičová



Sedm statečných zástupců Skupiny B. Braun na startovní čáře



Odpoledne druhý den se cyklistům začala lepit smůla na šlapky. Tereze se přetřhl řetěz a tým jí musel přijet naproti a vystřídat ji.



„Jedeme a makáme dál, to je jasné,“ za celou skupinu sedmi statečných odhodlaně říká kapitán týmu Pavel

Dobrý den, pane doktore, před rokem mému manželovi odebrali ledvinu a teď podstoupil operaci prostaty (CA). Při kontrolním odběru se mu zvýšil kreatinin na 221. Je možné jej upravenou stravou snížit a ledvině tak ulevit? Když jsem hledala rady na internetu, našla jsem, že se nemá solit, což považují za samozřejmé. V dalším článku uváděli, že jsou nevhodné mléčné výrobky, ale v příkladných jídelničkách je zařazen sýr, žervé a tvaroh. V posledním článku jsem se dočetla, že je lepší podávat rostlinné bílkoviny, ne luštěniny, ale uváděli fazole a hrách. Zelený hrášek a čočku bych tedy manželovi do stravy zařadit mohla? Jako nevhodné uváděli vepřové maso. Jak to s ním je? Je to pravda? Pak bych se zeptala i na možnost zařazení brambor, další zeleniny a ovoce.

Význam dietních opatření na progresi a vývoj onemocnění ledvin může být přeceňován. Základem je zdravá racionální strava. Co se týče bílkovin při hladině kreatininu kolem 200, je vhodné mírné dietní omezení. Může mít význam u pacientů, kteří jsou zvyklí přijímat příliš mnoho bílkovin. Naopak u řady pacientů již při vstupním vyšetření zjišťujeme snížený příjem bílkovin a projevy malnutrice. Proto se dělají v nefrologické ambulanci sběry moči za 24 hodin, z nichž lze přesně zjistit, jak moc pacient solí, kolik metabolizuje bílkovin, jakou má skutečnou funkci ledvin. Podle výsledků jsou buď pacientovi doporučena určitá omezení, nebo je naopak třeba nutriční posílení. Některé nutriční studie ukazují, že dieta podobná té středomořské s vyšším podílem rostlinné stravy může vést k pomalejší progresi selhávání ledvin.

Mnohem důležitější než dietní opatření však je kontrola základního onemocnění – tedy kontroly na urologii s cílem zajištění bezproblémového odtoku moči při vymočení, dále důsledná kontrola tlaku, zanechání kouření a přiměřený pohybový režim.



Odpovídá

MUDr. Roman Kantor

*z Dialyzačního střediska
B. Braun Avitum Třinec,
člen Lékařské rady
B. Braun Avitum*

Vážení čtenáři,
své dotazy nám zasílejte na adresu
redakce:

**Redakce časopisu Dialog
B. Braun Avitum s.r.o.**

V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4
nebo e-mailem na adresy:
dialog.cz@bbraun.com,
dialog.sk@bbraun.com
nebo prostřednictvím internetu
v poradně na **www.ledviny.cz**.

Dotazy můžete také předat
personálu dialyzačních středisek
B. Braun Avitum.

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?
Navštivte stránky www.lepsipecce.cz

Lepší péče

PĚT MĚSÍCŮ
PĚŠKY DIVOČINOU:
„PACIFICKÁ
HŘEBENOVKA
MĚ UČILA
I ZKOUŠELA
KAŽDOU MINUTU“

„Jsem obyčejná holka z malého města a myslela jsem si, že svoje štěstí najdu v Praze. Ve velkém městě je vždycky stres a já to prostě neustála. Když má mladá holka střevní nemoc a průjem v podstatě celý den, je těžké jet půl hodiny metrem do práce.“ To byl jen zlomek z důvodů, proč se Monika Benešová z Nového Města na Moravě rozhodla Prahu opustit a vydat se do neznáma až za velkou louži. Tato holka s neobyčejnou odvahou zvládla pěšky sama za pět měsíců projít Pacifickou hřebenovku. Potkala se tváří tvář s pumou, tarantulí, chřestýši a malými medvědátý. Pacifická hřebenovka patří mezi nejobávanější trasy světa, začíná na hranicích s Mexikem a končí na severu Kanady. Stezka měří více než 4 200 kilometrů a za celou cestu nastoupáte téměř šestnáctkrát výšku Mount Everestu. Každoročně se na Pacifickou hřebenovku vydá několik tisíc lidí, dokončí ji jen asi desetina z nich.

Zdolala jste jednu z nejnáročnějších pěších tras světa. Proč jste se rozhodla vydat se na tuto „pout“? Bylo to kvůli vašim zaživacím potížím?

Víte, já věřila, že mám své střevní onemocnění především v hlavě. Věřila jsem tomu, že když změníím životosprávu a přestanu nenávidět sama sebe za to všechno, nějakým způsobem mi to pomůže. Opravdu jsem sama sebe neměla ráda za to, kam až jsem to nechala dojít. A když jsem žila v Praze, stalo se mi i několik trapných situací na veřejnosti. Opravdu trapných. Když má mladá holka střevní nemoc a průjem v podstatě celý den, je těžké jet půl hodiny metrem do práce. Prostě jsem to neměla šanci stihnout. Bylo mi trapně, bylo mi hrozně, hodně jsem plakala. Už jsem nemohla dál. Přišla jsem o práci a zavřela se doma, vůbec jsem nevycházela. Bála jsem se jít po ulici, když jsem neviděla v dohledu záchod. A v té chvíli jsem si říkala, že když budu v přírodě, odpadne mi to městské trápení, že se mi zase někdo bude posmívat.

Co byla příčina vašeho onemocnění?

Po čase mi došlo, že za to všechno můžu sama. Jsem obyčejná holka z malého

města a myslela jsem, že svoje štěstí najdu v Praze. Ve velkém městě je vždycky stres a já to holt neustála. Začala jsem s těmi lidmi utíkat taky. Byla jsem věčně nespokojená, naštvaná a vztekla. Pracovala jsem každý den dlouho do noci a jedla jen ráno a pak pozdě večer. Měla jsem příšernou životosprávu. Přetvařovala jsem se a namlouvala si, jak moc jsem šťastná. Stala se ze mě materialistka

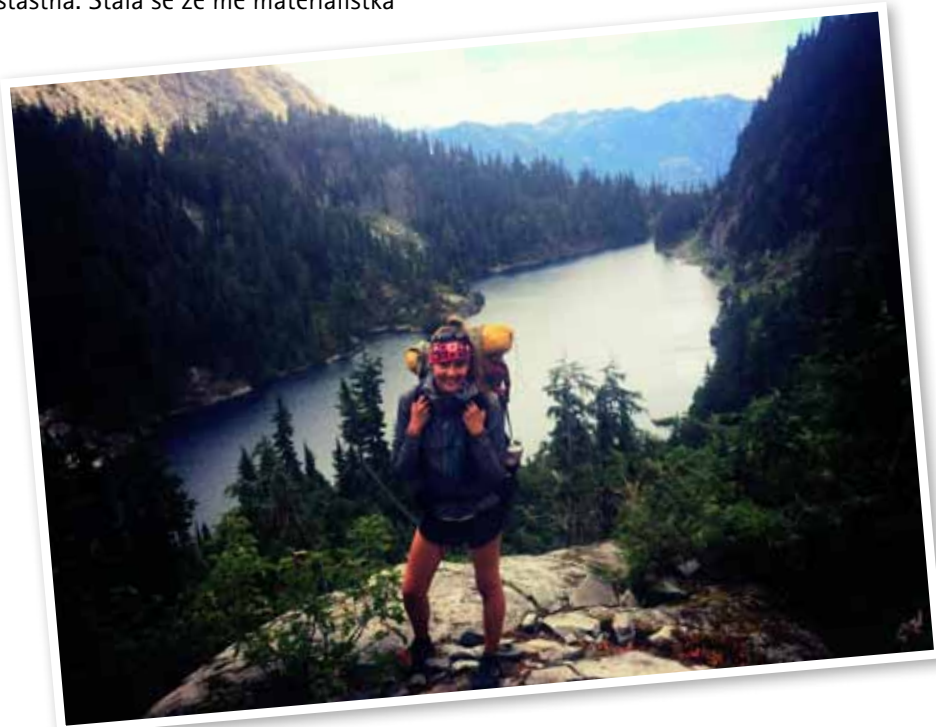
a já si toho vlastně ani nevšimla. A pak se ozvala střevní nemoc.

A diagnóza?

Padaly nejrůznější diagnózy. Prvně salmonelóza, pak dráždivý tračník. A nakonec mě poslali na kolonoskopii. Během dne před tímto vyšetřením jsem do sebe nalila čtyři litry projímadla a ráno vstala s obrovským strachem. Kolonoskopii jsem měla docela náročnou, několik hodin po ní jsem spala na lékařském pokoji. Nakonec mi diagnostikovali celiakii, alergii na mléko, sóju, oříšky i vajíčka. V podstatě jsem se dělala non-stop na záchodě. Jak jsem to řešila? Litovala se, brečela, vztekala se a pak se rozhodla. Jít dál, ale jinak. Bojovat.

Vím, že jste ještě před Pacific Crest Trail šla vyhlášenou cestu do Santiago De Compostela. Bylo to poprvé, kdy jsi na sebe vzala pohorky? Tuto cestu jste brala jako trénink na hřebenovku?

Camino bylo mým snem několik let. Bylo to vlastně poprvé, kdy jsem odcestovala na dlouhou dobu sama do zahraničí. Nevěděla jsem, co mě čeká. Ale nebylo mi



Washington

moc dobře, cesta totiž vede hodně městy a vesničkami. Pořád jsem se hrozně bála, co když to někam zase nestihnu. Opravdu mi nejlíp bylo v přírodě. O Pacifické hřebenovce jsem se rozhodla na konci světa, na mysu Fisterre. Věděla jsem, že Camíno ve mně něco změnilo, že se něco pohnulo, ale potřebovala jsem víc času. Rozhodla jsem se, že hřebenovku zkusím. Že zkusím svůj další dávný sen a přestanu se vymlouvat na nesmyslné věci.

V divočině jste strávila pět měsíců. Je potřeba si pořádně rozmyslet, co si člověk zabalí. Balila jste se sama, nebo vám s tím někdo pomáhal?

Pomáhal mi kamarád. Ale přesto jsem si zabalila spoustu hovědin. Make-up, řasenku, rtěnku, krém proti vráskám a tunu Imodia. Měla jsem na zádech snad sto kilo. Po čase mi došlo, že jsem si zabalila věci, která jsem chtěla, a ne ty, které jsem opravdu potřebovala. Začala jsem se věci sama od sebe zbavovat, a tím jsem ulehčovala nejen svým zádům, ale i své psychice.

Jak dlouho jste se na tuto cestu připravovala?

Co se týká vybavení, snažila jsem se hledat informace o zkušenostech těch mnohem chytřejších. Připravovala jsem si plán na cestu, který se v Americe samozřejmě během prvních pár hodin úplně změnil. Je potřeba si vyřídit povolení, víza, letenky, pojištění a další byrokracii. Zabralo mi to půl roku. Co se týká nějaké fyzické přípravy – spíš jsem lítala na záchod než do kopců. Ale snažila jsem se připravit, jak nejlépe jsem uměla. Udělala jsem si i minikurz přežití v přírodě. Nikdo mi nevěřil a lékaři už vůbec ne. V očích většiny lidí jsem byla za blázna. Ale já tomu tak věřila, že jsem zatnula pěsti a šla do toho.

Co vše jste měla s sebou a kolik kilogramů jste nosila na zádech?

Později jsem se s vybavením vešla tak do 12 kilo, což je stejně hodně. Dneska seženete opravdu lehké vybavení, a tím si ušetříte trápení do kopce. Co všechno jsem nesla? Snad všechno... Měla jsem dokonce i hezké šaty, kdyby si mě někdo

chtěl třeba vzít (jen tak pro jistotu).

Pak mi došlo, že tak smrdím, že svatba asi nebude. Do sprchy jsem se totiž dostala jen občas, když jsem dostopovala do města.

Kolik peněz vás cesta stála?

Hodně záleží na tom, jak člověk cestu pojme. Já jsem si nakupovala levnější potraviny a v restauraci jedla jen občas. Někteří hikeři spali ve městech v hotelech. Já ve stanu v kempech nebo za městem v keřích. Některé vybavení jsem měla z druhé ruky, neměla jsem na to nejlepší. Proto mě cesta vyšla okolo 110 tisíc.

Jak jste to dělala, když vám něco došlo?

Pacifická hřebenovka nevede městy, jde te většinu cesty v horách. Takže musíte mít plán. Kolik jídla nakoupit, jak daleko je to do dalšího města, kolik vody si naložit na záda do pouště. Vždycky jsem z hřebenovky odbočila, došla na parkoviště a stopovala do měst doplnit zásoby. Všichni hikeři stopují, protože některá města jsou z hor vzdálená i 50 kilometrů. Co se týká vody, v poušti jsem pila i ze zdrojů pro zvířata, všechno jsem ale poctivě filtrovala. V horách jsou zase nádherné a čisté potůčky.

Co jídlo? S jakým jídelníčkem jste počítala a jaký nakonec byl?

Měla jsem jídelníček dopředu připravený tak, aby obsahoval potraviny bez alergenů. Jenže v Americe to funguje trochu jinak a ne všude byly obchody, které jsem potřebovala. A tak jsem musela nakoupit potraviny s alergeny. Proto se můj zdravotní stav v prvních týdnech tak moc zhoršil. A já každé ráno vstala a šla přes obrovskou bolest dál. A po prvním měsíci se to začalo pomaličku otáčet. Cítila jsem se lépe a lépe. Mohla jsem jíst i trošku čokolády, maličko oříšků, kaše, těstoviny, kuskus.



Goat Rocks ve státě Washington



Hranice Ameriky s Kanadou, severní Terminus

Došlo vám někdy jídlo nebo voda? Jak jste to řešila?

Voda mi došla v lávovém poli v Oregonu. Nedošlo mi, jak těžký to bude terén a jaké suché tam bude. Několik kilometrů jsem byla bez vody a v poslední části už jsem k vodě běžela. Motala se mi hlava a už mi nebylo moc dobře. To jsem opravdu podcenila. Co se týká jídla, to byla další jobovka. Jídlo na noc se kvůli zvířatům dávalo pryč ze stanu, někdo ho věšel i na stromy kvůli medvědům. Já jsem si ho jednu noc nechala ve stanu. Říkala jsem si, že se přece nemůže nic stát. Každou noc jsem spala jako dudek, takže jsem se vzbudila až ráno. To už byly díry ve stanu i v batohu a jídlo bylo fuč. Dnes mám podezření na čipmunky. Zbyla

mi jen jediná nudlová polévka a já byla čtyři dny od civilizace. Chtěla jsem začít lovit, jenže jsem od přírody pako. Takže jsem nic nechytla. Naštěstí jsem potkala Američany, kteří mi pomohli a část svého jídla mi dali. Také mi poradili houby, které se daly jíst. Všechno jsem to zajídala jednou nudlí z polévky. Ale přežila jsem.

Věděla jste od začátku, že chcete jít sama?

Já jsem na začátku sama nešla. Začínala jsem s kamarádem, se kterým jsme se po začátku rozdělili. Brala jsem to jako zradu, než mi došlo, že to bylo pro moje dobro. Teprve tehdy totiž začala moje pravá cesta. Když jsem se musela spolehnout jen sama na sebe. Byla jsem v tom sama a musela se starat. Hřebenovka mě učila i zkoušela každou minutu.

Kolikately boty jste prošlapala?

Čtvery. Šla jsem v běžeckých botách. Ty se většinou po tisíci kilometrech roztrhaly. Neměnila bych. Vždycky jsem si do dalšího města na poštu objednala o číslo větší boty.

Dočetla jsem se o vás, že se vám noha zvětšila o čtyři čísla. Zmenšila se potom zase?

Byl to hlavně otok a také se noha chůzí trochu roztáhne. Jenže já měla tak obrovskou nohu, že jsem se bála, že si mě kvůli tomu nikdo nebude chtít vzít. Naštěstí se noha smrskla.

Kolik metrů jste nastoupala a sestoupala?

Cesta prý má 150 tisíc metrů, co se týká převýšení. Je to, jako byste šestnáctkrát vyšli na Mount Everest. Ta čísla se v různých zdrojích liší. Je ale fakt, že jsem neustále stoupala a klesala, i v poušti. Hřebenovka mě nenechala ani minutu oddychnout.

Co první krize? Kdy přišla a jaká byla?

Krize přišla asi hodinu po tom, co jsem odstartovala. Měla jsem pocit, že na zádech nenesu batoh, ale krávu. Po dvou hodinách jsem smrděla jako vrata od chliva a nemohla jsem to přenést přes srdce. Viděla jsem kolem sebe ostatní hikery, kteří měli super vybavení, svaly a kondici. Já měla průjem. Každý den jsem se dívala na hvězdy a myslela na svoji rodinu. Plakala jsem, bylo mi strašně smutno. Byla jsem tam ze všech nejslabší, měla obrovské střešní problémy a nemohla jít ani zdaleka tolik kilometrů. A moje zdraví se nelepšilo.

Muselo to být těžké jít většinu cesty sama. Jak jste to psychicky zvládla?

Samota byla hodně těžká. Když jsem žila v Praze, sama jsem být nechtěla. Radši jsem padala únavou na hubu. Jenže na hřebenovce jsem se tomu musela postavit čelem. Trápila jsem se, samozřej-

mě. Musela jsem si přiznat, že za svoje zdraví si můžu sama. Že jsem se prostě z toho všechno podělala.

Co se vám dělo v hlavě?

V první části se mi vracela moje minulost, všechno jsem to znovu prožívala. Vyrovnávala jsem se s tím postupně. Jenže potom jsem musela začít bojovat. Doslova jsem musela přestat řešit hlouposti a musela začít řešit přítomnost. Každodenní bolest, průšvihy, zvířata, jídlo a vodu.

Přišla někdy na řadu i samomluva?

Jasně. Běžně jsem se bavila se svými hikerskými holemi. Paradoxně jsem měla radši tu pravou, levá mi lezla neuvěřitelně na nervy. Večer jsem je chválila a ráno je připravovala na další den. Po čase samoty jsem začala flirtovat se spacákem. Večer jsem si připravovala místo ke spaní, flirtovala s vybavením a smála se svým vlastním vtipům.

Co pro vás bylo fyzicky nejtěžší?

Vysoko v horách mě chytla sněhová bouře. Nestihla jsem seběhnout níž a byla jsem bez signálu. Všude byl sníh a já neviděla trail. Navíc mi sklouzla noha a já se skutálela z kopce. Ošklivě jsem si narázila koleno. Tu noc bohužel zase sněžilo a já měla úplně mokré vybavení, které mi přes den neuschlo. Mrzlo a já si musela lehnout do mokrého. Ráno jsem vstávala a měla omrzlé ruce, nohy i tvář. Nebyly to ty černé omrzliny, ale i tak to hodně bolelo. Byla jsem asi čtyři dny od civilizace. Už jsem fyzicky vůbec nemohla, ale hlava mě dotlačila na parkoviště. Každou noc jsem usínala s obrázkem rodičů. Jsem jedináček a před cestou jsem jim slíbila, že se jim vrátím. A ten slib jsem nechtěla za žádnou cenu porušit.

A co nejhorší psychický zážitek?

Ten večer jsem potřebovala ještě ujít asi pět kilometrů na rovné místo, které



Zasněžená High Sierra

jsem měla vyhlédnuté v mapě. Po tmě chodí hodně hikerů, v poušti není takové vedro a člověk nemusí tahat takovou zásobu vody. Já jsem chodila radši ve dne, ale občas se stalo, že jsem dobíhala po setmění. Tehdy jsem si čelovkou svítila na zem a pak jsem něco uslyšela. Zvedla jsem oči a přede mnou byly dvě žluté oči. Koukaly přímo na mě. Po chvíli jsem poznala, že je to puma. Krve by se ve mně nedořezal. Věděla jsem ale, že nesmím utíkat. Že musím zachovat klid, zvednout ruce a být silnější. Nezmatkovat! Když se zvíře začalo otáčet kolem mě, otáčela jsem se s ním. Svítila jsem na ni a za žádnou cenu jsem jí nechtěla ukázat záda. Puma odběhla... Jenže po chvíli jsem věděla, že mě sleduje. Věděla jsem, že jí musím ukázat, že jsem pro ni velké sousto. Křičela jsem na ni a snažila se sama sobě dodávat sílu. Nemám tušení, jak dlouho to trvalo, ale puma po chvíli odběhla a nechala mě být. Nevím, co to bylo, ale něco tam mezi námi proběhlo. Tu noc jsem nespala, ve stanu jsem koukala kolem sebe a poslouchala všechny zvuky přírody. Ráno jsem došla na parkoviště a dostopovala do města. Dala jsem si pár dní psychický oddech. Na trail jsem se pak přesto vrátila. Cí-

tila jsem, že tam mám být. Poslouchala jsem samu sebe.

Byla jste připravená na zvířata?

Každý den mě něco překvapilo. Viděla jsem spoustu tarantulí, chřestýšů, medvědů i pumu. Učila jsem se za pochodu. Překvapilo mě, jak je tarantule obrovská, jak velcí jsou chřestýši a jak moc jsem si chtěla medvíďata odvézt domů.

Když by se někdo rozhodl také vyrazit na Pacifickou hřebenovku, co byste mu poradila. Co si vzít s sebou, na co se připravit?

Užít si to! Trail není jen o fyzice, je to především o hlavě, o psychické síle, odolnosti a odvaze. Tu v sobě máme všichni. Proto nejsem výjimka, že jsem cestu zvládla. Může to dokázat každý i každá z vás.

Jaké bylo počasí?

Zažila jsem snad všechna roční období. Od příšerného vedra v poušti po sněhovou bouři v horách.

Co vám cesta dala?

Rozhodně nemohu říct, že mě cesta úplně uzdravila. Na druhou stranu ale

mohu jíst mnohem víc věcí než před hřebenovkou. Dala mi nadhled. Přestala jsem se svojí nemocí bojovat a přijala ji. Je jasné, že už si třeba nikdy nedám mléko, ale už si z toho hlavu nedělám. Cítím se zdravá. Moc si užívám, že mohu chodit po ulici beze strachu. Že mohu jet autobusem, že se můžu projít po nákupním centru. Začala jsem znovu žít a smát se. Jsou lidé, kteří mají mnohem trnitější životní cestu než já. Nemám si na co stěžovat a kvůli čemu se litovat. Možná jsem psychicky silnější a vyrovnanější. Znovu jsem našla vnitřní sílu a začala věřit, že možné je všechno. A že spousta věcí je v hlavě a začíná stresem.

A co vám cesta vzala?

Vzala mi věčnou nespokojenost.

Na co nikdy nezapomenete?

Na celou Pacifickou hřebenovku. Od rozhodnutí vyrazit až po přivítání s rodiči na letišti v Praze. Jenom díky nim jsem došla do cíle. Cestu i svoji knížku jsem věnovala svojí rodině.

Co pro vás bylo naprosto fascinující?

Byl to pro mě jednoduše návrat k přírodě. Vysoké hory, zvířata, ticho. Ale hřebenovka je i o lidech. Potkala jsem na trailu skupinku lidí, kteří měli roztroušenou sklerózu. Měli společný sen, projít kousek Pacifické hřebenovky. Strávila jsem s nimi pár dní, konečně jsem zavřela pusku. A slyšela neskutečné životní příběhy. V té chvíli mě napadlo, jestli svoje střeva neberu až moc vážně. Fascinující lidé plní optimismu, síly, odvahy a odhodlání. Moc pro mě znamenalo být s nimi a poslouchat je. Životní škola.

Rozplakalo vás něco po cestě?

Každý den tak dvakrát až třikrát. Na začátku jsem plakala fyzickou bolestí. Měla jsem obrovské puchýře na nohou i na ramenou, z krosny. Později to byla psychická bolest. Bylo mi smutno po rodině. Neměla jsem žádné pohodlí a bylo těžké odolat pláči, když jsem byla v civilizaci a viděla všechny ty rodiny na dovolené.

Kdy jste se na trailu nejvíce zasmála?

Když mě zatkli, protože jsem čurala na veřejnosti. Vyčurala jsem se totiž omylem na policejní stanici, přímo pod kamerou. Dostala jsem vyhubováno. Neuvědomila jsem si, že už jsem sešla z hor a jsem zase v civilizaci.

Přehodnotila jste po této výpravě život a jeho hodnoty?

Rozhodně. Přestala jsem si hrát na něco, co nejsem. Prostě jsem nezvládla velké město, nejsem na ně dostatečně silná. Jsem holka, která má ráda sli vovici a utopence.

Chystáte se na nějakou další výpravu? Pokud ano, zase sama?

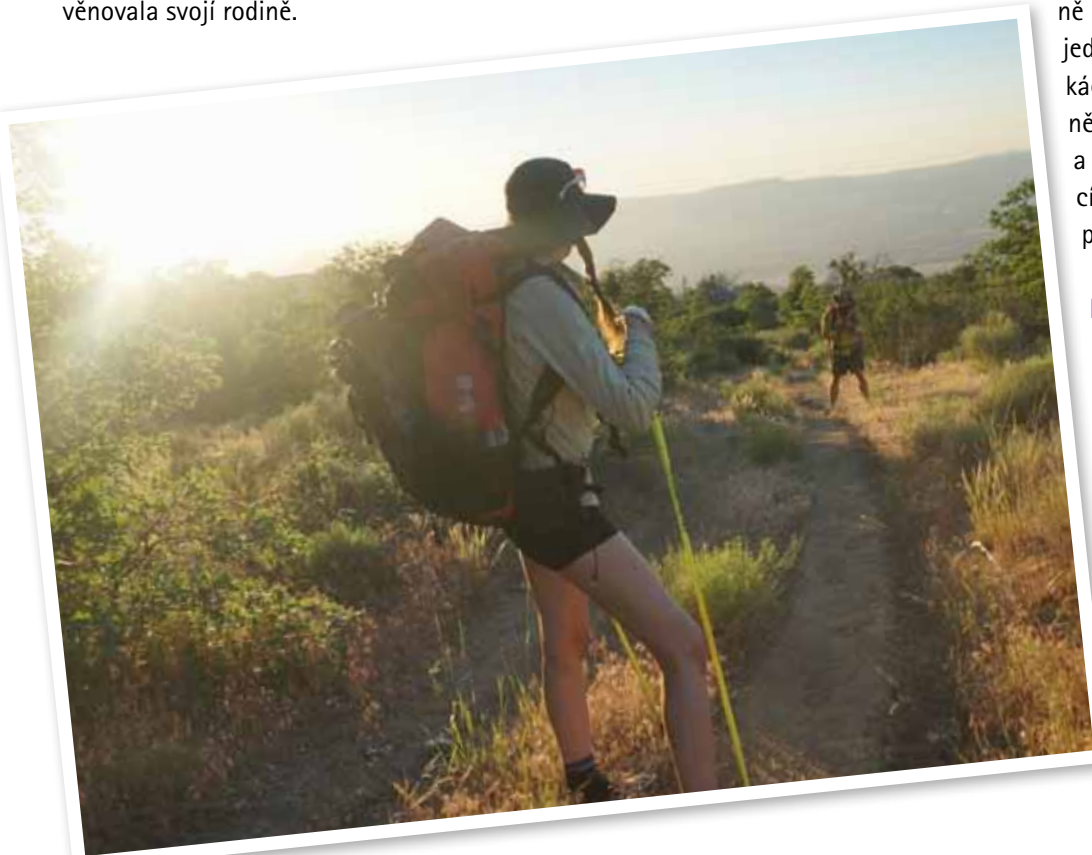
Vrhám se do obrovského dobrodružství. Zakládám si něco vlastního. Chtěla bych někomu pomoci a někoho podpořit tím, co mě baví, a to žurnalistikou, budu psát. Když jsem byla malá, chtěla jsem změnit svět. Pak jsem na to zapoměla a až ve 29 letech mi došlo, že vlastně můžu. Že celý svět nezměním najednou, ale můžu ho měnit po kouskách. Tím, že změním sebe, tím, že někomu vykoulím úsměv na tváři a někomu třeba i zlepším den. A já cítím, že bych tomu psaním mohla pomoci.

Máte ještě nějaký další sen?

Být šťastná.

Magda Volná

foto archiv Moniky Benešové
(není-li uvedeno jinak)



I takhle vypadá kalifornská poušť

Čtyři tipy, jak pomoci potravin

SNÍŽIT CHOLESTEROL

Většina lidí si může snížit hladinu cholesterolu jednoduše změnou jídelníčku. Například když příznivci cheeseburgerů omezí velké množství konzumace masa a doplní ho z velké části zeleninou, ovocem či celozrnnými potravinami, sníží si cholesterol minimálně o 25 %. Omezení nasycených tuků, které se nacházejí právě v masu a mléčných výrobcích, a trans-tuků (částečně hydrogenované oleje) může snížit cholesterol o 5 až 10 %.

Se správným jídelm zatočíte s cholesterolem

1. DRŽTE SE NENASYCENÝCH TUKŮ A VYVARUJTE SE NASYCENÝCH TUKŮ A TRANS-TUKŮ

Většina rostlinných tuků (olejů) je tvořena nenasycenými tuky, které prospívají srdci. Mezi potraviny, které obsahují zdravé tuky, patří olejnaté ryby, ořechy, semena a některé druhy zeleniny. Avšak je vhodné omezit příjem po-

travin bohatých na nasycené tuky. Tyto tuky jsou obsaženy v mnoha druzích masa a mléčných výrobcích. Je třeba se také vyvarovat konzumace trans-tuků. Do této skupiny patří všechny potraviny vyrobené z částečně hydrogenovaných rostlinných olejů.

2. ZVYŠTE PŘÍJEM ROZPUSTNÉ VLÁKNINY

Jezte více rozpustné vlákniny, která se nachází v ovesných kaších a ovoci. Když

je tento typ vlákniny konzumován se zdravými tuky, může snížit hladinu cholesterolu v krvi.

3. ZAHŘŇTE DO SVÉHO STRAVOVÁNÍ ROSTLINNÉ STEROLY A STANOLY

Tyto přirozeně se vyskytující složky rostlin jsou svou strukturou podobné cholesterolu. Pokud je konzumujete, pomáhají omezit množství cholesterolu, které je tělo schopno absorbovat. Rostlinné steroly a stanoly jsou obsaženy ve stále rostoucím počtu potravinových výrobků, jako jsou pomazánky, džusy a jogurty.

4. NAJDĚTE SI DIETU, KTERÁ VÁM POMŮŽE

Pokud vám někdo vypráví o dietě, kterou držel, můžete být v pokušení zkusit ji také. Pokud tak učiníte a po několika měsících zjistíte, že pro vás tato dieta nebyla





Tyto tuky podporují zdraví srdce tím, že snižují hladiny cholesterolu a mohou dokonce působit proti chronickému zánětu, který může přispívat k srdečním onemocněním. Je v pořádku, pokud z tuků přijímáte až 35% denního příjmu kalorií, pochází-li většina tuků z takovýchto zdrojů.

Omezte nasycené tuky

Mezi typické zdroje nasyceného tuku patří výrobky živočišného původu, jako je červené maso, plnotučné mléčné výrobky a vejce a také několik málo rostlinných olejů, například palmový olej, kokosový olej a kakaové máslo. Nasycené tuky mohou zvyšovat hladiny „špatného“ LDL cholesterolu. Mají však také některé přínosy – snižují hladiny triglyceridů a posunují hladiny „dobrého“ HDL cholesterolu nahoru.

stejně přínosná, můžete výsledek připsat genetickým a fyziologickým rozdílům. Pro kontrolu cholesterolu neexistuje žádná dieta, která by byla vhodná pro všechny. Možná budete muset vyzkoušet několik dalších diet, než naleznete tu správnou.

Ačkoli dieta může být jednoduchým a mocným nástrojem ke zlepšení hladiny cholesterolu, hraje u některých lidí důležitější roli než u jiných. Jestliže jste dodržovali dietu, a přesto jste nedosáhli cílové krevní hladiny, nenechtejte se odradit. Pokračujte.

Pravda o tuku v potravinách

Mnoho let odborníci doporučovali jako cestu ke snížení cholesterolu a rizika sr-

dečního onemocnění diety s nízkým obsahem tuku. Dnes víme, že nízký příjem tuku není cestou, jak tohoto cíle dosáhnout. Zdravá dieta obsahuje nejvhodnější množství „pro zdraví příznivých“ tuků – a omezuje nezdravé tuky. Současná výživová doporučení uvádí, že z konzumace tuků by mělo pocházet 20 až 35% denního příjmu kalorií. V pořádku bude i vyšší hodnota, pokud budete dodržovat tyto jednoduché pokyny.

Upřednostňujte „dobré“ tuky

Nejlepšími zdroji zdravých tuků jsou oleje, studenovodní ryby jako losos a tuňák; rostlinné zdroje jako avokádo a ořechy či rostlinné oleje jako olivový, kanolový, sójový olej a olej z bavlíkových semen.

Role nasycených tuků u srdečních onemocnění je v současné době předmětem diskuse. V tomto okamžiku je nejlepší, když omezíte příjem potravin bohatých na nasycené tuky.

Podle edukačních materiálů
Harvard Medical School
zpracovala redakce Dialogu,
foto iStock

Když je jídlo naším nepřítelem!

POTRAVINOVÉ ALERGIE

a intolerance potravin

Potravinové alergie a intolerance potravin tvoří dvě velké skupiny nežádoucích reakcí spojených s příjmem potravin. Oba termíny se často zaměňují, přestože rozdíl mezi potravinovou alergií a intolerancí je zásadní.

Neplette to: znáte rozdíl mezi alergií a potravinovou intolerancí?

Alergie na potraviny jsou definovány jako imunologicky zprostředkované, individuálně se objevující abnormální reakce na potraviny. Oproti tomu potravinová intolerance se sice svým průběhem klasickým alergickým reakcím blíží, ale bez účasti imunitních mechanismů, což znamená, že potravinová intolerance se alergii podobá svými příznaky (například průjem, dušnost), ale není při ní aktivován imunitní systém. Mezi potravinové intolerance patří toxické a farmakologicky podmíněné reakce, metabolické

poruchy, averze a reakce nejasné příčiny.

Potravinové alergie a intolerance v číslech

Údaje o přesném výskytu potravinových alergií a intolerancí jsou velmi zajímavé. Udává se, že napříč celým světem bývá 12–20% osob přesvědčeno, že trpí alergií či nesnášenlivostí některé potraviny. Skutečnost je ale značně odlišná, na základě diagnostiky podle expozičních testů se převaha potravinových alergií pohybuje v interva-

lu více než 2% a méně než 10%. Údaje o výskytu potravinových alergií u české dětské populace také nejsou zcela přesné. Podle Státního zdravotního ústavu za rok 2011–2012 byla lékařem diagnostikována potravinová alergie u 2,6–3,3% dětí do devatenácti let.

Nejčastější spouštěče potravinových alergií

Příčinou alergických reakcí na potraviny jsou především proteiny nebo polysacharidy v potravinách, přičemž spouštěče potravinových alergií se výrazně mění v závislosti na věku. U dětí do jednoho roku jsou hlavním spouštěčem bílkovina kravského mléka, slepičí vejce a pšeničná mouka. Ve věkové kategorii jeden rok až šest let nadále dominuje mléko a vejce, přibývá však i počet dětí, které



negativně reagují i na další potraviny, jako jsou například ořechy, semena nebo ovoce. U českých dětí je zajímavostí nižší

výskyt alergií na ryby a sóju, pravděpodobně z důvodu všeobecně nízké konzumace těchto potravin. Specifikem je však alergie na mák. U dětí starších šesti let se stávají nejčastějšími alergeny jablko, broskev, kiwi, lískové ořechy, mandle, arašidy, ze zeleniny mrkev a rajčata. Uvedené alergeny jsou nejčastějšími spouštěči potravinových alergií i v dospělém věku. U jednoho člověka se často projeví alergie na různé potra-

viny, přičemž spektrum potravin a přídatných látek schopných vyvolat alergie se odhaduje na sto dvacet. Opomenout nelze ani tzv. zkřížené reakce, především mezi pyly a potravinami. Příkladem je přecitlivělost na pyl ambrozie a pelyňku spojená s alergií na banány nebo zkřížená přecitlivělost na mléko s mlékem sójovým a vaječným bílkem.

Alergie a geny

Na vzniku alergií se značnou měrou podílí kombinovaná dědičnost (dědí se určitá dispozice, nemoc může, ale nemusí propuknout). Při manifestaci potravinových alergií sehrávají klíčovou úlohu vedle genetiky vlivy prostředí a epigenetika (poměrně nový obor, který sleduje, co jíme, jak žijeme a jak se máme rádi). Důležitým epigenetickým mechanismem je výživa, především se hovoří o významu tzv. nutričního programování. Nutriční

programování začíná již v těhotenství a pokračuje přibližně do dvou let věku dítěte. Mezi významné složky, které mohou vést k aktivaci, nebo naopak potlačení některé informace v genech, patří charakter výživy matky v těhotenství, načasování zavádění příkrmů, obezita, zkoumá se i vliv vitaminů (především vitaminu D), antioxidačně působících látek nebo nenasycených mastných kyselin. Ve vztahu k výskytu alergií se také intenzivně studuje role střevní mikrobioty (poznámka redakce: střevní mikrobiota je komplexní ekosystém, který v podstatě řídí imunitní systém, jenž je zásadní pro naše zdraví).

Projevy potravinových alergií

Klinické příznaky potravinových alergií bývají velmi pestré a mohou postihovat kůži, dýchací ústrojí nebo gastrointestinální trakt. Nejčastějším projevem alergie na syrové ovoce (zpravidla jablka), zeleninu nebo lískové ořechy je pocit pálení sliznic dutiny ústní, sliznice je překrvená, někdy pokrytá drobnými puchýřky, objevují se otoky rtů a pocit dřevnatého jazyka. Některé alergické složky potravin mají různou termostabilitu, což v praxi znamená, že určitý druh ovoce nebo zeleniny vyvolá závažnou alergickou reakci v syrovém stavu, po tepelném zpracování ale k reakci nedojde (syrová kořenová zelenina versus dušená nebo vařená zelenina, čerstvá syrová jablka versus vařený jablečný kompot). Někdy stačí k manifestaci těžké alergické reakce pouhá příprava jídla – např. škrábání nových brambor, loupání kiwi, citrusů.

Potravinové intolerance

Pseudoalergické reakce nevyvolávají specifické protilátky ani senzibilizované buňky vlastního organismu, ale přímo látky obsažené v potravinách. Příčin vyvolávajících potravinové intolerance je celá řada, zřejmě nejznámější je laktózní intolerance. Podstatou potíží je neschopnost trávit a vstřebávat laktózu na podkladě nedostatku enzymu laktázy, která štěpí laktózu na monosacharidy. K poklesu laktázy dochází zcela přirozeně ve věku dvou až pěti let u 70% populace v souvislosti s koncem období laktózní tolerance. V období kojení je aktivita laktázy vysoká, klesá se snižujícím se přísunem mléka. Výskyt laktózní intolerance je ve světě různý, příčina je podkladem mnoha hypotéz. Základem všech je však existence tzv. variantního genu, který způsobuje snížení produkce laktázy v tenkém střevě. Dá se tedy konstatovat, že pokles množství laktázy je geneticky podmíněn a je zcela normální. Oproti tomu přetrvání vysoké aktivity laktázy v dospělém věku značí genovou mutaci. Adultní hypolaktazie je nejvíce rozšířena u Asiatů, Afričanů a Američanů původně pocházejících z Asie či Afriky, kde dosahuje až 100%. Oproti tomu u Evropanů kavkazského typu je to



jen 20–25%, nejvyšší tolerance laktózy je u Švédů a Dánů (cca 90 %), u Čechů cca 70%.

Laktózová intolerance způsobuje řadu trávicích i systémových obtíží. Nejčastěji se jedná o bolesti břicha, nadýmání, kručení v břiše, průjem, nevolnost až zvracení. Ze systémových příznaků to jsou pocity únavy, poruchy koncentrace, bolesti svalů a v mnoha případech také alergické projevy (ekzém, astma atp.). Léčba spočívá v dietě s omezením příjmu laktózy. Omezení laktózy v potravě je individuální, záleží na míře laktózové intolerance, respektive tolerance. U většiny laktózově intolerantních nevede ke zdravotním obtížím denní konzumace 6–12 g laktózy, ale tento údaj nelze brát jako úzus. Řešením jsou bezlaktózové mléčné výrobky nebo užívání enzymu laktázy současně s potravinou obsahující laktózu.

Příčiny potravinových intolerancí jsou různé, může se jednat o:

- nedostatek enzymů (to je případ laktózové intolerance a hereditární fruktózové intolerance),
- přídavné látky (například kyselina benzoová, kyselina glutamová nebo sloučeniny síry),

- náhradní sladidla (sorbitol),
- přírodní látky a toxiny (například solanin obsažený v klíčících bramborách a lilku),
- vazoaktivní látky, které působí na cévy, jejich průsvit a tak i průtok (příkladem je histamin obsažený v sýrech a fermentovaných potravinách),
- averzi (psychosomatickou nežádoucí reakci na potraviny).

Dietologická a režimová léčba

Léčba potravinových alergií i intolerancí spočívá především ve vyřazení rizikových potravin a hledání jejich náhrad, aby byl zajištěn dostatečný příjem energie, zdroje energie (makronutrienty) a minerální látky a vitaminy (mikronutrienty).

Své místo má celková úprava životosprávy – pravidelnost denního režimu, dostatek spánku, otužování, vhodná a pravidelná pohybová aktivita prováděná s cílem zlepšit fyzickou zdatnost, a tím i obranyschopnost.

V některých případech je indikována psychoterapie a cvičení na zmírnění stresu. Pro dobrou funkci obranného systému je zvláště důležitý dostatečný příjem bílkovin, nenasycených mastných kyselin (n-3 a n-6), vitaminů (zejména vitamin A, B₆, B₁₂, C, E, D) a minerálních látek (železo, zinek, selen, měď).

V prevenci alergií je významným faktorem kojení a včasné, nikoli však předčasné vystavení alergenům. Příkrmy by neměly být zaváděny dříve než před ukončeným čtvrtým měsícem věku, ale ne později než v šestém měsíci věku dítěte. V mateřském mléce jsou vedle jiného důležitým faktorem oligosacharidy, které podporují vývoj střevní flóry s převahou bifidobakterií a laktobacilů. Oligosacharidy mateřského mléka ovlivňují reaktivitu imunitního systému i jinými mechanismy. U kojených dětí představuje probiotická mikroflóra 95% bakteriálního osídlení střeva, přičemž u dětí uměle živěných jen 40–60%.

Veronika Vágnerová
(Vím, co jím)
foto iStock



ROZBOR KRVE

Co znamenají jednotlivé hodnoty?

Krevní analýzy vypadají na první pohled komplikovaně, ale nebojte se, nemusíte být lékařem, abyste jim přišli na kloub. Podívejte se s námi na to, jaké hodnoty jsou pro vás obzvláště důležité.



Močovina a kreatinin

Základní informace o metabolismu

Každá buňka v těle potřebuje živiny, aby mohla správně fungovat. Živiny zahrnují například uhlohydráty, proteiny a tuk, jakož i vitaminy a minerály. Tělo tyto živiny rozkládá na menší složky a ty následně transportuje do buněk.

Odpadní produkty, které vznikají při zpracování živin, pak přecházejí zpět z buňky do krve. Mnoho z nich je odfiltrováno ledvinami a vylučováno močí. Kromě toho máme v těle látky, jejichž rovnováha je dána příjmem a vylučováním, například draslík a sůl. Snížení vylučování, například sníženým výdejem moči, může vést k nadbytku draslíku, pokud ve stejném rozsahu není příjem draslíku snížen. Nadbytek draslíku může vést až k arytmiím srdce. To se týká například přebytečné vody stejně jako draselných a sodných solí, fosfátů, kreatininu a močoviny. Pokud by k tomu nedošlo, odpadní produkty z metabolismu těla by nás rychle otrávil.

Co jsou kreatinin a močovina a co znamenají pro zdravé ledviny?

Močovinu tvoří tělo rozkladem proteinů. Tyto proteiny pocházejí z příjmu potravy, jako je sýr nebo maso, a také z rozkladu složek těla bohatých na proteiny, například svalové tkáně. Močovina je efektivně vylučována zdravými ledvinami. Pokud tedy ledviny správně fungují, je nepravděpodobné, že by hladina močoviny v krvi vzrostla. U pacientů s těžce poškozenou funkcí ledvin však hladina močoviny narůstá v důsledku snížené exkrece. Příznaky jako závrať, únava nebo zhoršené vědomí jsou spojeny s vysokou hladinou močoviny.

Kreatinin je generován svalovým metabolismem. Jedinci s vysokým množstvím svalové hmoty obvykle produkuje více kreatininu než jedinci s nízkým množstvím svalové hmoty. Kreatinin je zdravými ledvinami účinně odstraňován prostřednictvím mechanismu nazývaného filtrace. Kreatinin lze také odstranit ultrafiltrací prováděnou během dialýzy. Hladiny kreatininu mohou u zdravých mužů s vysokým svalovým metabolismem narůst až na 1,2 mg/dl. U jedinců s průměrným typem těla a běžným svalovým metabolismem, pokud mají narušenou funkci ledvin a neprovádí se dialýza, mohou být hladiny kreatininu dokonce mnohem vyšší než 1,2 mg/dl. S vysokými hladinami kreatininu nejsou spojeny žádné výrazné symptomy.

Zdravé ledviny potřebují ke clearance kreatininu ze sta mililitrů krve asi mi-

nutu (čisticí účinek se nazývá rychlost glomerulární filtrace, zkratka GFR). Pokud GFR klesne pod pět mililitrů za minutu, většina pacientů bude v blízké budoucnosti potřebovat dialýzu. GFR lze vypočítat měřením hladin kreatininu v moči a v krevní plazmě pacienta.

Stránka
převzata z německého
partnerského časopisu
Share for Care

Co znamená Kt/V

Pravděpodobně jste také narazili na termín „Kt/V“. Znamená to účinnost dialyzačního postupu. „K“ je rychlost clearance. Jak již bylo zmíněno, clearance je rychlost, s jakou jsou ledviny nebo dialýza schopny odfiltrovat látku z krve – v tomto případě močovinu. „T“ znamená dobu dialýzy a „V“ znamená objem distribuce močoviny v těle. V praxi lékaři často používají takzvaný Daugirdasův vzorec – složitější výpočtovou verzi hodnocení Kt/V, která také bere v úvahu množství močoviny, jež se nově produkuje během dialýzy. Hodnota Kt/V by měla být 1,2 nebo vyšší.

LÉČIT SE ŽERTEM

pomáhá tělu i duši

Petra Vovesná (46) je transplantovaná žena, atletka, která se umí prát se životem, jenž jí do cesty staví nejednu překážku. Jejím věrným přítelem je humor. Neopustil ji ani ve chvílích, kdy by ostatní propadali chmurám a nevěděli, jak dál. Rodina i kamarádi o Petře mluví jako o bytosti, která má vždy za jakýchkoliv okolností dobrou náladu.

Sportovkyni už od mala

Své první běžecké boty Petra obula už jako malá dívka na základní škole, kdy se na dlouhou dobu proměnil litvínovský stadion v její „druhý domov“. Avšak ve svých dvaceti letech musela s během a atletikou tehdy mladá zdravotní sestřička přestat ze zdravotních důvodů,

když dostala angínu. „Doktoři mi předepsali antibiotika a zůstala jsem doma. Čekala jsem, že zhruba za čtrnáct dní budu zdravá, dalších čtrnáct dní nebudu moct sportovat a pak se vše vrátí do starých kolejí,“ vzpomíná Petra. Nakonec se ale všechno událo úplně jinak.

Když slovo dostala angína

Antibiotika, která Petra dostala na angínu, způsobila, že se po nich celá osypala. Lékaři byli přesvědčení, že se jedná o alergickou reakci. Uběhlo pár týdnů od dobrání antibiotik a přišly nové potíže. Petře začaly zničehonic prskat žilky na nohách. Proto podstoupila širokou paletu vyšetření, na základě nichž zaznělo, že má poměrně vzácnou autoimunitní nemoc, která postupně napadá klouby, cévy i ledviny. U Petry to bohužel odnesly zrovna ledviny. „I když se lékaři snažili ze všech sil nemoc zastavit, nepodařilo se to a hrozilo, že o ledviny definitivně přijdu,“ doplňuje Petra, která o této nemoci nikdy dříve neslyšela.

Ledviny to nezvládly

I přes veškerou snahu lékařů se jim ledviny nakonec zachránit nepodařilo, i když pro jejich záchranu před téměř šestnácti lety Petra podstoupila léčbu kortikoidy i cytostatiky. „Cítila jsem se strašně. Byla jsem jako velká opuchlá koule, která nějak přišla jednak o svoji nakažlivě dobrou náladu, ale i o téměř všechny vlasy,“ popisuje Petra. Jako jednu z posledních možností zkusili lékaři udržovat funkci ledvin pomocí léků, ale nemělo to dlouhého trvání. Po pěti letech byly Petřiny ledviny tak vyřízené, že na doporučení lékařů musela začít docházet na dialýzu. V té době ovšem pracovala na vysněné pozici, a to jako zdravotní sestra v zubní ordinaci, což se nedalo s dojížděním na pět až šest hodin třikrát týdně do nemocnice na dialýzu spojit.

Domácí dialýza – nejlepší a nejrychlejší řešení

„Domácí dialýza byla bezva. Vrátil se mi zpátky můj humor a s dobrou náladou šlo uzdravování mnohem lépe. Pomáhala mi to jak psychicky, tak i fyzicky. Mohla



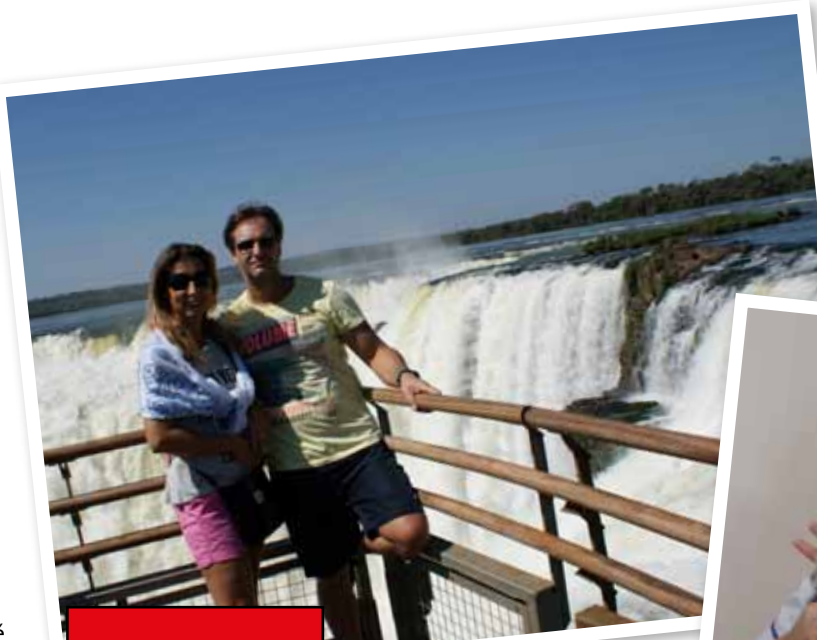
popiska



popiska

jsem normálně chodit do práce a zároveň jsem zvládala se dialyzovat," shrnuje domácí dialýzu Petra. „Omezovalo mě jen proplachování břicha speciálním roztokem, které jsem musela absolvovat čtyřikrát denně, ale i tak to stálo za to," doplňuje Petra. V zimě mohla díky domácí dialýze vyrazit i na dovolenou na hory. I tak věděla, že by chtěla začít hledat jiné řešení než zůstat na dialýze. Toužila zase naplno sportovat a mít zpátky svůj starý život. Uvědomovala si, že přijde chvíle, kdy bude řešit transplantaci a ocitne se na čekací listině. Než se to všechno stalo, nabídla Petře svoji ledvinu její maminka.

Na čekací listině se ani „neohřála“ Petřina maminka chtěla dceři darovat svou ledvinu, nezaváhala a rozhodla se neustoupit a nepodlehnout jejímu přesvědčování, že transplantace nemusí dobře dopadnout. „Říkala jsem



popiska

mamince, ať neriskuje, že nevíme, jestli ledvinu mé tělo přijme, a pak si to budu po zbytek života vyčítat. Vždycky jsem ji s nějakým žertem odbyla," vypráví Petra. Nakonec se zhruba za necelý měsíc objevil vhodný mrtvý dárc. „Dodnes si pamatuji, jak mi z nemocnice volali, abych dorazila, a já celou cestu přemýšlela, kdo je ten člověk, jehož orgán dostanu, jak asi zemřel a hlavně se mi hlavou honilo, že vlastně musel někdo zemřít, abych já jeho ledvinu dostala," popisuje své pocity Petra. Po operaci nebyl Petřin stav jednoznačný. První dva dny ledvina nechtěla spolupracovat a lékaři plánovali punkci, pokud by do dalšího dne „nenaskočila". „Naštěstí se ráno žádná



punkce nekonala. Ledvina naskočila a běží už čtrnáct let," vesele konstatuje Petra a dodává, že snad to tak bude dál ještě dlouho.

Zpátky na stadion

„Když jsem ležela na nemocniční posteli, plánovala jsem si v hlavě, co všechno zase začnu dělat, a věřila jsem, že to půjde. Plánovala jsem si svůj první ponemocniční výklus a trénink," zapálení vzpomíná Petra. Nakonec to netrvalo dlouho a Petra se vrátila zpět na trénink i na závody. Dnes sbírá jednu medaili za druhou. „Díky spolku Český tým transplantovaných, o.s., se mi zhruba po jednom roce od operace podařilo vyrazit do Bangkoku na Světové sportovní hry transplantovaných," říká nadšeně Petra, která začala na Světové sportovní hry transplantovaných jezdit s českým týmem pravidelně a přivezla si už pěknou řádku medailí.

Magda Volná,
foto z archivu rodiny
Petry Vovesné



popiska

Vršatecká bradla

Těsně za česko-slovenskou hranicí se na slovenské straně ve středním Pováží tyčí zdaleka viditelné a pro cestovatele neodolatelné vápencové skály – Vršatecká bradla. Vydejme se dnes celodenní vycházkou na jejich vrcholky a užijme si mimořádně bohatou přírodu Bielych či Bílých Karpat.

Vršatecká bradla najdeme na Slovensku na samé hranici s Českem. Nejbližší větší město je slovenská Ilava, odkud k nim vede také jediná možná cesta, pokud chcete jet na místo autem. My se k bradlům ale podíváme po červené a zelené turistické značce z české hraniční obce Sidonie, kam se dá dostat autem nebo vlakem.

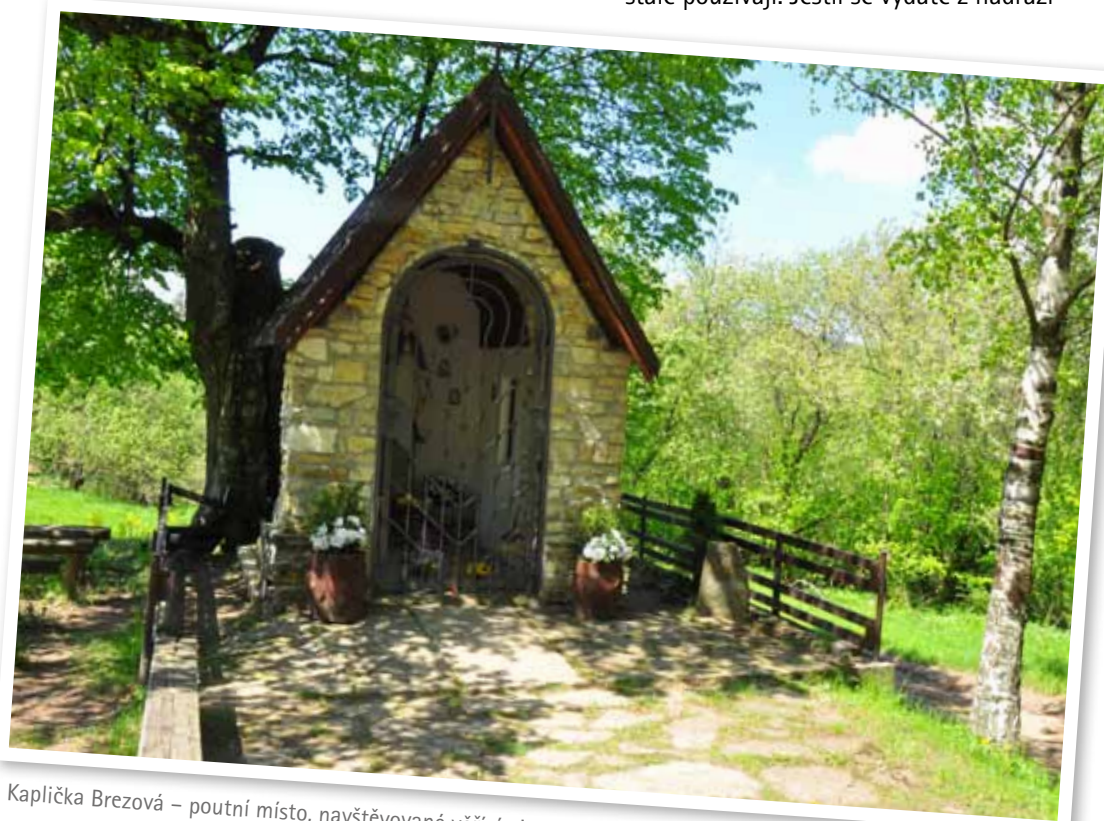
Za bradlo geomorfologové označují významný skalní útvar. V případě Vršateckých bradel jde o světlé a růžové vápence z období spodní křídy usazené na dně mělkého a teplého moře, které zde tehdy bylo. Vršatecká bradla jsou vlastně dva samostatné útvary. Jedním je bradlo Chmeľová (925 m), které je současně druhým nejvyšším vrcholem Bílých Karpat (nejvyšší vrch je Velká Javořina, 970 m), druhým je pak pás skalisek táhnoucích se ve směru severovýchod – jihozápad. Jeho nejvyšším vrcholem je Javorník (898 m), který ale na rozdíl od Chmeľové není turisticky přístupný. Díky unikátnímu podloží se na skalách vyskytuje neobyčejně bohatá flóra i fauna, biota tzv. skalních stepí. K její ochraně a také k ochraně samotného skalního bradla jako unikátního krajinného prvku byly v lokalitě zřízeny dvě přírodní rezervace. První z nich, zřízená v roce 1970, se jmenuje „Vršatecké bradlá“ a nachází se na severní straně území, druhá, vyhlášená v roce 1986, je pojmenovaná „Vršatecké hradné bradlo“. Součástí druhé jmenované rezervace je i zřícenina hradu Vršatec. Vršatecká bradla jsou však také významnou paleontologickou lokalitou. Nachází se zde údajně velké množství fosilií jako

amoniti, belemniti či lilijice. Až budete u skal, dívejte se pozorně, třeba nějakou zkamenělinu najdete.

Sidonie

Obec Sidonie, odkud na výlet vyrazíme, se vám možná vybaví ve spojitosti s rozdělením Československa na samostatné Česko a Slovensko. V Sidonii se tehdy vedly spory o vedení hranice – devět domů leželo na slovenské straně, což jejich obyvatel

šených za památku lidové architektury. Tvoří ji obydlí č. 65–70, jež jsou dokladem životní úrovně z konce 19. a začátku 20. století. K domům patří také volně stojící pec ke společnému pečení chleba. Pec byla společným vlastnictvím sklářů a jednotlivé rodiny měly za povinnost starat se o její dobrý technický stav a zajištění topiva. V osadě podobných pecí stálo dříve až devatenáct. Do současnosti se jich dochovalo sedm a některé z nich se stále používají. Jestli se vydáte z nádraží



Kaplička Brezová – poutní místo, navštěvované věřícími z různých koutů Slovenska i Moravy při každoroční pouti

lům značně komplikovalo život. Nakonec bylo i území s těmito domy přiřazeno k Česku výměnou za osadu U Sabotu u Javorníku. Původně se obec nazývala Svatá Sidonie a byla sklářskou obcí. Roku 1788 ji zřídil majitel brumovského panství Jan Křtitel Iléšházy a pojmenoval ji po své manželce Sidonii Iléšházyové. V roce 1933 ale činnost hutí ustala a sklárna byla zbourána. Zbylo tu po ní ale několik dřevěných řadových dělnických domů vybudovaných v podlouhlém bloku (tzv. kolektivní dům), dnes vyhlá-

(stanice Vlárský průsmyk) po červené turistické značce, povede vás kolem pece i bývalé sklářské kolonie.

A ještě jedna zajímavost je v Sidonii – řeka Vlára. Ta protéká katastrem obce na západním okraji a je zvláštní tím, že protíná hřeben Bílých Karpat napříč a odvádí vodu do sousedního povodí Váhu. Řeka byla v minulosti velmi aktivní – v třetihorách tzv. říčním pirátským „ukradla“ tzv. zpětnou erozí

část povodí výše položené řece Olšavě (povodí Moravy). Obvykle je voda z jedné strany pohoří odváděna do jiné řeky než z druhé strany. Řeka Vlára však dokázala „ukrást“ část vody z povodí Moravy na české straně Bílých Karpat a odvést ji na stranu slovenskou do Váhu.

Ke kapličce Brezová

Sidonie je pěkná, zajímavá, ale také dlouhá obec – od nádraží k poslednímu domu ujdete dobrých 4,5 km. Proto pokud jste si ráno nepřivstali a nemáte dostatek času, jedte raději na výlet autem a nechejte ho až u točny autobusů na konci Sidonie. Kousek za ní končí i silnice a pak už od rozcestníku Sidonie vstupte po červené značce do hlubokých karpatských bukových lesů. Cesta nyní stoupá zpočátku prudce, později mírněji lesem a přes louky asi 3,5 km ke kapličce Brezová. Dopole-

dne je v lese ještě chládek, a tak vám cesta bude příjemně ubíhat. Až se dostanete na louky, půjdete už téměř pořád po vrsťevnici a můžete obdivovat jejich květeny, díky jejíž bohatosti jsou Bílé Karpaty proslaveny. Pokud se na Vršatec vydáte na jaře či v létě a bude mokro, je pravděpodobné, že na loukách nebo v okolí pramenů potkáte mloka skvrnitého, jak si probojovává cestu hustým porostem. Dejte pozor, ať na nějakého nešlápnete, bývá jich tu opravdu hodně. Do hodiny pak budete u kapličky Brezová – poutního místa, navštěvovaného věřícími z různých koutů Slovenska i Moravy při každoroční pouti. Kaplička je zasvěcena Panně Marii Kralovnej. Zde se ve stínu stromů nachází studánka s výbornou pramenitou vodou, je zde spousta laviček k odpočinku a míst vhodných k chvílce rozjímání.

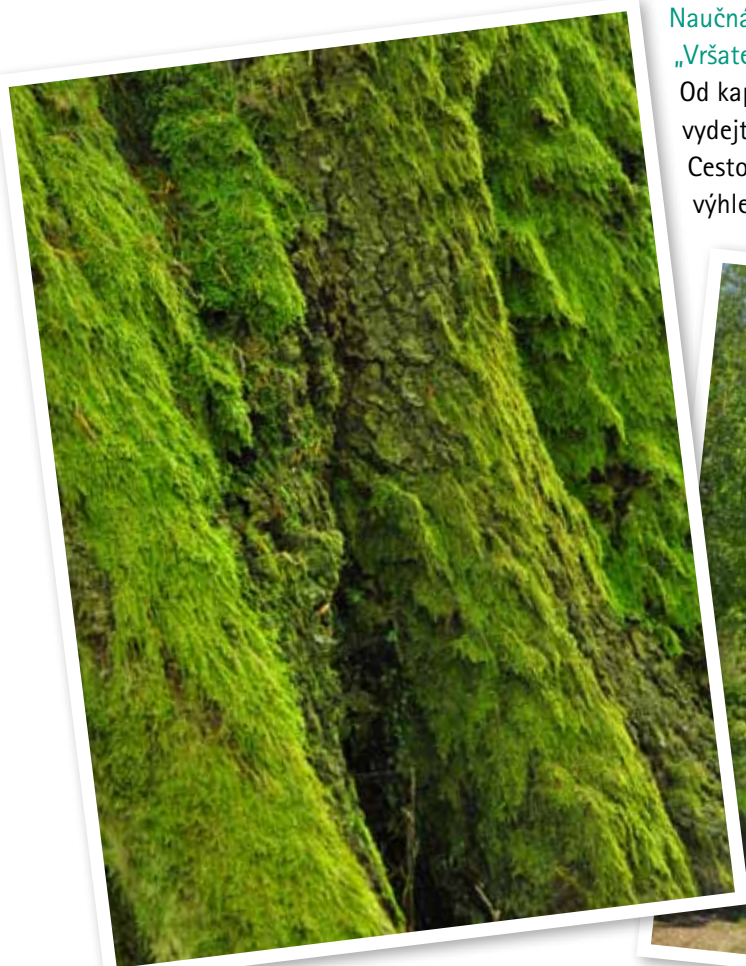
dlouho se před vámi vynoří také první skaliska bradel. Postupně přijdete kolem krásné lesní studánky až k hotelu Vršatec, k němuž vede zmiňovaná silnice z Ilavy. Tady, na parkovišti, stojí rozcestník a začíná tu asi 6 km dlouhá naučná stezka „Vršatecká bradlá“, po níž se vydejte dál. Určitě je vhodnější jít po ní nejprve do sedla pod Chmelovou. Je to sice zase pořádné stoupání, ale pokud byste se vydali opačně, bude vás čekat ještě větší kopec na konci.

V sedle, pokud budete mít čas a dost sil, můžete odbočit z naučné stezky a vyjít o dalších téměř 100 výškových metrů na Chmelovou, odkud je pěkný výhled – část vrcholu je odlesněna. Cestou po naučné stezce vás budou doprovázet informační tabule, kde se dovíte mnohé o přírodě i historii osídlení Vršateckých bradel. Ze sedla pod Chmelovou vede

Vršatecká bradla

Naučná stezka „Vršatecká bradlá“

Od kapličky k bradlům se vydejte po modré značce. Cestou budete mít pěkné výhledy do okolí a zane-



Bukové lesy Bílých Karpat



Výhled z cesty k Vršateckým bradlům



chodník dolů lesem a asi po 2 km se vynoříte na louce s výhledem na další, tentokrát Červenokamenské bradlo. Na louce je i turistický přístřešek, tak si raději odpočiňte, protože po dalším krátkém sestupu a zastávce u studánky vás bude čekat prudký výstup. Půjdete ale lesem a po asfaltové silničce, takže to nebude tak náročné.

Cestou budete moci obdivovat bradla z druhé, impozantnější slovenské strany. Postupně přijdete do malé obce Vršatecké podhradie. Tady se kromě hospody také nachází vydatný pramen s chladivou vodou, kolem něhož vás naučná stezka provede.

Zřícenina hradu Vršatec

Z Vršateckého Podhradí vede cesta zpět do skal po silnici nahoru do úzké soutěsky mezi bradly. Na levém bradlu se rozkládá zřícenina hradu Vršatec a na pravé straně pak hřeben bradel s nejvyšším Javorníkem. Ke zřícenině vede mírně stoupající 300 m dlouhá odbočka. Hrad byl postaven na ochranu cesty vedoucí na Moravu a je poprvé připomínán v roce 1316, kdy patřil Matúši Čákovovi. Ví se, že v 15. století hrad prošel přestavbou a pak patřil řadě majitelů. V 17. století proběhly další úpravy hradu, ale v roce 1680 ho vypálilo císařské vojsko a navíc po následné opravě v roce 1707 vyhořel. Během Rákocziho povstání byl jeho osud zpečetěn záměrným rozbouřením výbušninami. Od té doby je hrad zříceninou. V terénu se ale dosud dochovaly zbytky horního hradu s vnitřní věží a ty můžete navštívit.

Po prohlídce zříceniny se po pár desítkách metrů dostanete opět na začátek naučné stezky na parkovišti u hotelu Vršatec. Odtud se vydejte již známou cestou převážně z kopce kolem kapličky Brezová zpět do Sidonie. Pokud jste absolvovali cestu tak, jak je v článku popsána (od točny autobusu v Sidonii a zpět bez výstupu na Chmeľovou), pak věřte, že jste ušli něco přes 17 km a vystoupali více než tisíc výškových metrů. To už je slušný výkon, nemyslíte?

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor



Studánka u cesty nedaleko hotelu Vršatec

Zahřejte se s námi!

Menu pro chladné podzimní dny

Recepty pro vás připravila *Eva Mašová*, foodbloggerka a redaktorka *maves_kitchen*. Na těchto stránkách můžete najít další inspiraci nejen pro vaření (*maves-kitchen.cz* a *instagram: maves_kitchen*).



Krémová česneková polévka s pošírovaným vejcem

POSTUP

INGREDIENCE

- 400 g brambor
- 2 střední cibule
- 1 mrkev
- 4 palice česneku
- 1 l kuřecího vývaru
- 60 ml bílého vinného octa
- 100 ml smetany 31%
- 4 vejce
- 4 plátky francouzské bagety
- 30 g másla
- 2 lžičce olivového oleje
- 1 snítku tymiánu
- 1 lžička nasekané petrželky
- sůl a pepř

Česnek rozdělíme na stroužky, slupky necháme, jen odřízneme z jedné strany tvrdé konce. Stroužky rozložíme na plech vyložený pečicím papírem, zlehka pokapeme olivovým olejem a pečeme dvacet minut v troubě rozehráté na 200 °C. Česnek se nesmí připálit, aby nám nezhořkl.

Cibuli oloupeme, nakrájíme na kostičky a dáme do hrnce, kde jsme si rozpustili máslo společně s jednou lžičkou olivového oleje. Když nám cibule zesklouhá, přidáme k ní mrkev nakrájenou na drobné kostičky. Restujeme za občasného míchání asi pět minut. Mrkev s cibulí by měla mít lehce nazlátlou barvu, ale nesmí se nám připálit. Přidáme brambory pokrájené na kostičky,

snítku tymiánu, osolíme a zalijeme vývarem, vše necháme probublávat asi 25 minut, dokud brambory nezměknou. Polévku odstavíme ze sporáku, vyjmeme snítku tymiánu a rozmixujeme ji do hladka. Přilijeme smetanu, promícháme, ještě pět minut provaříme a dochutíme dvěma lžičkami vinného octa, podle chuti dosolíme. Polévka by měla mít hustou, krémovou konzistenci. Plátky bagety lehce pokapeme olivovým olejem a opečeme je pod grilem do zlatova. Do kastrůlku dáme jeden litr vody, 50 ml octa, osolíme a přivedeme těsně pod bod varu, voda by se měla jen lehce chvět, nesmí bublat. Ve vodě uděláme lžící malý vír a opatrně do něj z malé výšky vyklepneme vejce. Pomocí lžičky zabalíme bílek okolo žloutku, vaříme dvě až tři minuty, vejce vyndáme a postup zopakujeme se zbylými třemi vejci. Nalijeme polévku do misek, navrch dáme plátek bagety a pošírované vejce, které lehce nařizneme. Ozdobíme nasekanou petrželkou a opepříme čerstvým mletým pepřem.



Energie: 2 134 (kcal), bílkoviny: 78 g, tuky: 117 g, sacharidy: 169 g, draslík: 4 735 mg, vápník: 727 mg, fosfor: 1 105 mg

Pečený králík na česneku, jablečné ragú a dýňové pyré



INGREDIENCE / KRÁLÍK:

- 1 králík (cca 1,2 kg)
- 30 g másla
- 1 lžice olivového oleje
- 0,5l kuřecího vývaru
- 1 palice česneku
- 2 střední cibule
- 3 lístky šalvěje
- snítky tymiánu, rozmarýnu, dobromysli a majoránky
- pepř a sůl

JABLEČNÉ RAGÚ:

- 2 jablka
- 120 g řapíkatého celeru
- 30 g másla
- 1 kávová lžička cukru
- 1 čajová lžička červeného vinného octa
- pepř a sůl

DÝŇOVÉ PYRÉ:

- 500 g dýně Hokkaido
- 400 g brambor
- 30 g másla
- 1 lžice smetany 31%
- 100 ml plnotučného mléka
- 3 lístky šalvěje
- sůl

V pánvi na másle s olivovým olejem zprudka opečeme omytého a naporcovaného králíka. Maso se nám zatáhne a získá lehce nazlátlou barvu. Oloupeme z česneku jednu vrstvu a rozkrojíme ho příčně na polovic. V té samé pánvi restujeme do měkka, asi pět minut, nakrájenou cibuli na plátky společně s česnekem, řeznou stranou dolů. Cibuli s česnekem dáme do pekáče a přidáme omyté bylinky. Opečeného králíka osolíme a položíme nahoru do pekáče. Podlijeme kuřecím vývarem, zaklopíme poklicí a pečeme v troubě na 150 °C dvě hodiny. Pak odklopíme, králíka otočíme a teplotu zvýšíme na 180 °C. Pečeme do zlatova asi dvacet minut, pak znovu otočíme a dopečeme i z druhé strany cca dvacet minut. Během celého pečení kontrolujeme výpek. Kdyby se nám hodně odpařil, trochu králíka podlijeme vodou. Výpek, asi 100–150 ml, budeme potřebovat do jablečného ragú.

Dýni Hokkaido omyjeme, rozkrojíme na polovic a vydlabeme semínka. Aby bylo pyré hladké, musíme dýni oloupat. Do zapékačské misky dáme velký list pečicího papíru, tak aby

nám přečnival přes okraje. Nakrájíme dýni na větší kostky a společně s oloupanými a nakrájenými bramborami vložíme do zapékačské misky. Přidáme lístky šalvěje, zlehka osolíme, přilijeme asi 100 ml vody, zabalíme dýni v pečicím papíru do balíčku a zavážeme provázkem. Pečeme v troubě společně s králíkem přibližně jednu hodinu (před koncem pečení králíka). Dýně a brambory nesmí být připálené, chceme je upéct do měkka. Po upečení přendáme obsah balíčku do mísy a ušleháme společně s máslem, smetanou a ohřátým mlékem. Mléko při šlehání přiléváme postupně, pyré by mělo být hladké a nemělo by být příliš řídké. Podle chuti osolíme a promícháme.

V pánvi rozpustíme máslo, přidáme lžičku cukru, očištěný řapíkatý celer a jablka, vše nakrájené na kostičky. Restujeme asi tři minuty. Přilijeme výpek z králíka, zvýšíme teplotu a za stálého míchání tekutinu rychle zredukujeme, až je omáčka krémová. Přidáme jednu lžičku červeného vinného octa, zlehka osolíme a opeříme.

Vše naservírujeme na talíře a můžeme podávat.

Energie: 3 840 (kcal), bílkoviny: 340g, tuky: 181 g, sacharidy: 171 g, draslík: 7 001 mg, vápník: 663 mg, fosfor: 3 373 mg

Jmenují se

ÁJA AGNEROVÁ

*a baví mě tvořit, malovat, šít...
dávat věcem okolo sebe novou tvář*



PODZIMNÍ ROMANCE

Podzim nemusí být jen melancholický, smutný a deštivý. Právě k němu neodmyslitelně patří červené jeřabiny, kaštiny, šípky či listí zářící různými barvami. A nejen z těchto surovin si můžete společně s námi vytvořit krásný věnec, který se stane perfektní dekorací dveří, stolu nebo okna.



- 1** PŘIPRAVTE SI DEKORATIVNÍ DRÁTEK – SEŽENETE HO V KAŽDÉM PAPIRNICTVÍ NEBO V POTŘEBÁCH PRO KUTILY – BAREVNÉ FILCOVÉ PAPIRY, NŮŽKY, LEPIDLO NA TEXTIL ČI DISPERZNÍ LEPIDLO, TALÍŘ A OSTATNÍ PODZIMNÍ DEKORACE PODLE SVÉ INSPIRACE A AKTUÁLNÍ NÁLADY.



2 Z RŮZNOBAREVNÝCH FILCOVÝCH PAPIRŮ SI NASTŘÍHEJTE ZHRUBA PĚT CENTIMETRŮ ŠIROKÉ PRUHY. TY POSTUPNĚ PŘELOŽTE A OD PŘELOŽENÉ ČÁSTI VYSTŘIHNĚTE TVAR V PODOBĚ POLOVINY LISTU. TÍMTO ZPŮSOBEM URYCHLÍTE VÝROBU SAMOTNÝCH LÍSTKŮ, KTERÝCH BUDETE NA VÝROBU VĚNCE POTŘEBOVAT OPRAVDU HODNĚ.



3 PŘIPRAVTE SI DEKORATIVNÍ DRÁTEK A NASTŘÍHEJTE JEJ NA DESET CENTIMETRŮ DLOUHÉ KOUSKY. NA ZAČÁTEK LÍSTKU LEHCE NANESTE TROCHU LEPIDLA NA TEXTIL ČI DISPERZNÍHO LEPIDLA A VLOŽTE DO NĚJ KONEC DRÁTKU.



4 NA CHVILKU PRSTEM PŘIDRŽTE UZAVŘENÝ KONEC KOLEM DRÁTKU, ABY LEPIDLO DOSTATEČNĚ ZASCHLO. STEJNÝM ZPŮSOBEM SI PŘIPRAVTE I VŠECHNY ZBYLÉ LÍSTKY.



5 PŘIKLÁDEJTE NAHODILE LÍSTKY K SOBĚ A DRÁTKY VZÁJEMNĚ PROPLÉTEJTE. VZNIKNE VÁM PRUH PLNÝ LÍSTKŮ.



6 TEN K SOBĚ SPOJTE POMOCÍ DRÁTKŮ, VYTVARUJTE PODLE TALÍŘE A MÁTE HOTOVO. POKUD SI BUDETE CHTÍT VĚNEC JEŠTĚ DOZDOBIT PODLE SVÝCH PŘEDSTAV, ROZHODNĚ MŮŽETE. SMĚLE DO TOHO!



7 TEĎ UŽ STAČÍ JEN NOVÝ VĚNEC POVĚSIT NA DVEŘE, DO OKNA NEBO POLOŽIT NA STŮL A NA PODZIM JSTE PŘIPRAVENI.

Veronika Bendová

Bouřka

Ne, nebylo to dobré. I když byl červenec, i když bylo krásně, léto budiž požehnáno.

Karolínin nejmilejší čas začínal někdy v půli května, kdy přilétali rorýsi, a muškatý na balkoně vyháněly nové šlahouny. Těšila se na letní oblečení, na letní pití na zahrádkách a na letní prázdniny, i když to znamenalo mít všechny děti na krku šestnáct hodin denně. Od doby, kdy sama nechodila do školy, milovala i podzim, sbírání kaštanů a listů s dětmi, barevné výbuchy lesů a teskná mlhavá rána. Když pak spadlo poslední listí ze stromů, měla chuť zalézt jako medvědice do své nory a spát až do dubna. Do dubna, kdy už se zase může těšit na léto.

A potom byl červenec, horký a voňavý červenec, byla noc, šli s Ivanem po venkovské asfaltce a ona měla pocit, že žádné léto není. Že jde únorovou inverzí a nevidí na krok.

Letošní letní dovolená byla jako začarovaná. Jeli stejně jako několik předchozích let na týden s partou spřátelených rodin. Většina se znala z gymnázia, byly mezi nimi i dva manželské páry, se kterými se Ivan seznámil ve firmě. Pronajali si všichni dohromady velký statek se zahradou a bazénem na Vysočině. Děti se znaly a utvořily hned na začátku několik bojových skupin, v rámci nichž se navzájem podněcovaly k řádně.

Ivanovi se do odjezdu nechtělo. S nechtutí balil pár svých věcí a utíkal před domácím zmatkem do pracovny.

Karolína se těšila! Sice si spolu sami moc nepovídají, ale zase tu bude tolik jiných lidí, že se jejich dlouhodobé domácí napětí bude moci trochu naředit. A Ivan stejně nechce mluvit, nebo to nedokáže. Mlčel nebo – když byl ner-

vózní – křičel. Jako by mu úplně chyběl střední rejstřík.

První večer, když uložili alespoň nejmenší děti, sešli se dospělí pod pergolou na verandě. Vytáhli gril a nařezali maso na špízy, otevřelo se víno. Zábavu vedl Ivanův kolega z práce, neobyčejně milý a neobyčejně ošklivý muž s čelem zploštělým jako vorvaň. Přivezl kytaru a hrál na ni s velkým nasazením Rolling Stones a taky staré trampské fláky, které dovedl zpívat s nenapodobitelným kňouravým stylem prvorepublikových osadníků. Všichni učůrávali smíchy.

Karolínu ale začínala bolet hlava a kromě toho někdy kolem desáté zjistila, že musí zahrát do postele alespoň šestiletého Sebastiána, který předtím tvrdohlavě trval na tom, že už není malý a může být se staršími vzhůru. Zůstala ležet se synkem na pokoji, v podkrovi bylo horko, čekala, až usne, zatímco zvenku pronikal dovnitř tlumeně hovor, erupce smíchu, drnkání na kytaru a vůně uhlí z grilu. Přemohla ji na chvíli únava, do dřímání ještě zaslechla, jak dole cosi veesele vypráví Ivan. Ale mozek už jí halila teplá mlha, a tak se nad tím úkazem ani nepodivila.

Probrala se někdy po jedenácté. Sešla omámená spánkem dolů. Když si v kuchyni nalávala vodu, vrazila zrovna dovnitř zrzavá kytaristova manželka a řekla se smíchem:

„Teda ten tvůj muž, to je neuvěřitelně spíkr. Vypráví tady jednu historku za druhou, je šíleně zábavně!“

„Ivan?“ zeptala se zpitoměle Karolína. Zrzka vytáhla z ledničky dvoulitrovou petku s bílým vínem a přisvědčila.

„Jasněže Ivánek! Hele, já ti ho závidím!“



Karolína usedla ke stolu, aby si to trochu srovnala ve spánkem obluženém mozku. Seděla a pila vodu, za čelem jí bolestivě cukalo. Přemýšlela, kdy naposledy slyšela říct doma Ivana něco, co by se dalo popsat slovem zábavný. Mezitím zavítal do kuchyně Vojtěch. Vytáhl z lednice pivo.

„Heleme se, snad už se nechystáš spát! Noc je ještě mladá! A Ivan tam zrovna povídá nějakou scénku od nich z práce, baví nás už dvě hodiny a je čím dál vtípnější! Vy musíte mít doma veselo!“

Scénku z práce?

Vytanula jí na mysl obvyklá domácí klopotná, minimalistická konverzace.

Tak jak ses měl?

Blbě.

Stalo se v práci něco?

Nic, o čem bych chtěl mluvit.



Zvenčí vystřelil smích, Karolína vstala a popošla ke dveřím na zahradu. Zastavila se v nich. Zahlédla Ivanův profil, částečně zakrytý vedle sedící Kateřinou, viděla, jak živě gestikuluje, omládle se usmívá a mluví a mluví. Karolína ho vlastně neslyšela. Zdvihla se v ní hořkost, velká a silná jako povodňová vlna.

Její neuvěřitelně zábavný a čím dál vtípnější manžel.

Sebrala se a vyběhla po schodech do jejich pokojíku. Sebastián tiše oddychoval, deku skopanou na zemi. Praštila sebou oblečená na postel. Zmítala s ní lítost se vztekem, úplně bílým a vražedným vztekem. V pokoji bylo dusno a v hlavě jí řezalo, jako by jí termity zevnitř vykusovali mozek.

Takže takhle se chová, když u toho ona není. Je uvolněný a veselý. VYPŘÁVÍ... do prdele! Strhávala ze sebe kusy oblečení, rozčilená způsobem sobě ne-

vlastním. Proč není vlastně spokojená? Proč mu nepřeje, že se uvolnil, že je mu dobře...?

Nemohla. Bylo v ní moc všech těch nevráživých tichých večerů, ve kterých doma mluvila jen televize. Příliš Ivanova odtahování se. Ta náhlá sdílnost a veselost byla jako urážka, jako plivnutí pod nohy. Dokáže to tedy, dokáže být milý a zajímat se o druhé! Proč to teda nedokáže doma?! Proč to nedokáže pro ty, kdo mu mají být nejbližší? Došourala se už v pyžamu do koupelny, namočila si ručník a přitiskla si ho na čelo. Hlava ji teď bolela tak, že se jí dělalo špatně. Bála se vzít si prášek, aby se jí nezvedl žaludek.

Ležela ještě dlouho na posteli a nemohla usnout.

Ivan po nějaké době tiše vstoupil do pokoje. Stál chvíli tiše ve dveřích.

„Ty už jsi šla spát...?“

„Mám asi migrénu,“ řekla. „Klidně se vrať a bav se.“

„Vzala sis něco?“

„Dej mi pokoj!“ zavyla a otočila se ke stěně.

Odešel.

„Bývala Ascalóóóna...“ zpíval dole Vorvaň.

„To mi děláš naschvál?“ zeptala se Ivana ráno. „Aby ses předvedl, jak jsi dokonalý?“

„O čem to mluvíš, prosím tě?“

„O té tvé okázalé zábavnosti!“

Chvilí se na Karolínu mlčky díval.

„Ty prostě nevíš, co chceš!“

Karolína s Ivanem dva dny nemluvila. Nikdy v životě to ještě neudělala. Ivan se nijak nesnažil ticho prolomit. Zpočátku to šlo maskovat, bylo tu tolik jiných partnerů k hovoru, že jejich ponornou válku zaregistrovala kupodivu snad jen Vorvaňova Zrzka. Nejhorší na tom ale bylo, že Ivanovi tenhle stav vlastně snad vyhovoval. Hrál si s dětmi, svými i cizími – on, od kterého doma slyšeli jen ticho, běžte vedle, nevěte, neříkej to mně, řekni to mámě! Povídal si s kamarádkami i kamarády jako ten nejpříjemnější a nejspolečensnější manžel ve vesmíru.

„Co blbneš?“ říkala po straně Zrzka Karolíně. „Co si stěžuješ, proboha?! Já mít takovýhde chlapa, tak jsem na vrcholu štěstí!“

Karolína se musela kousnout do rtů, aby ji neposlala do prdele.

„Nechceš se trochu ovládat a nedělat tu dusno?“ řekl jí večer v posteli Ivan těsně předtím, než se odvrátil ke zdi a přetáhl přes sebe deku.

Když třetí den ráno přišla na snídani, utichl hovor. Pak vstal Vojtěch a řekl trochu nuceně:

„Já myslím, že byste měli dneska večer jít s Ivanem někam do hospody a vyříkat si to. Sorry, ale je to dost nepříjemný i pro nás...“

Karolína na chvíli zabojovala s krajní touhou vyjít ven, sednout za volant auta

a odjet. Odjet z tohoto místa ponížení a už se nikdy nevrátit. Všimli si toho samozřejmě všichni. Chovala se jako kráva.

A proto teď šli po strupaté asfaltce do vedlejší vsi. Vyříkat si mlčení, vyříkat si nemluvení. Jeho, její.

Seděli v ponuré naddimenzované hospodě, prázdné ratejně. Kdysi to byl zřejmě hlavní sál socialistického kulturního domu, který pomalu a neodvratně chátral. Ze stropu visely žárovky bez stínidel. Hospoda byla skoro prázdná, jen kousek od nich hrálo pár strýců karty a na vysokých židličkách u baru popíjela mladá dvojice – blondýna s fialově nalíčenými ústy a vesnický frajírek ve sportovní šušťákové bundě, s pođobanou tváří. Občas k nim hodil znuděný pohled. Nagelovaná ofina mu trčela na stranu, jako by od něj vlasy chtěly odejít. Vypadá příšerně, pomyslela si Karolína.

Seděli s Ivanem v rohu té agrárně hardcorové ratejny a holá žárovka jim vykrajovala z tváří světlé škrabošky. Pivo nestálo za nic. Hovor se odvíjel v neutěšených zákrotech.

Řekla, že je nešťastná.

A myslí si snad ona, že on je šťastný?! Chodí do hnusný práce, musí tam snášet všechny ty debily a dělá to pro koho asi?

„Tak dej výpověď, když tě to tak deptá. Tak strašně ses změnil!“

„A z čeho si představuješ, že budeme žít, ty chytrá? Vyděláš peníze snad ty?!“

„Najdeš si něco jinýho.“

„Ty jsi úplně mimo realitu. Děláš ve firmě osmej rok a jenom díky tomu beru plat, kterej beru! Víš, kolik měsíčně utrácíme? Víš, pod jakým tlakem tam já pracuju? A ty si sedíš jako princezna ve svém skleněném zámku, já pro vás dělám, a ty jenom fňukáš, jak jsi nešťastná.“

„Když to děláš pro nás, tak proč jsi na nás takovej? Proč jsi doma pořád naštvanej, mrzutej, nervózní? Proč nemůžeš nechat práci za dveřma, zavřít za sebou...“

„A ty si myslíš, že s tebou je to jednoduchý?! Teď jsem na dovolený a chtěl jsem bejt milej! A podívej se, jak neohrádně na to reaguješ! Místo abys byla ráda, jsi ublížená. Nikdo nechápe, jak se chováš, nikdo!!!“

„Oni tě totiž neznají jako já! Nic tě nebaví, nic tě nezajímá, všechno tě štve!!! Vyjíždíš na děti a pořád je jenom pěruješ a srážíš. Odbejváš je, a když ti chtějí něco vyprávět, řekneš, ať to řeknou mně. A pak jsi uražený, že když si s nima jednou za měsíc chceš něco zahrát, tak nechťejí. Vždyť ty jsi tak hrozný otec!“

Ivanův výraz se změnil. Nechtěla to říct takhle. Ale už to bylo venku.

Přiloudal se výčepní, unaveně hmátl po popelníku a vysypal ho do kbelíku, který měl s sebou. Z vajglů a popela se vznesla šedavá páchnoucí mlha. Karolína se otrásla.

„Ještě pivo?“ zeptal se bez nadšení.

„Ne, my zaplatíme,“ řekl Ivan cizím, nízkým hlasem, ve kterém drnělo něco prasklého.

Čekal, až se muž vzdálí. Pak se nadechl.

„A ty si myslíš, že jsi snad kdovíjaká matka?! To ani v žertu. Že jsi dokonalá hospodyňka? Ty??! Cha. Že jsi snad nějaká citlivá partnerka? To si doufám nepředstavuješ ani ve snu.“

Zaťal hluboko, ale ještě to nebyl poslední řez.

Frajírek na baru vykládal blondýně nějaký vtip a dlouze se mu smál.

Ivan se naklonil ještě blíž a řekl s tichou záští:

„Opravdu si myslíš, že TY BYS BYLA PRO NĚKOHU dobrá manželka?!“

Zaklonil se a napil se piva.

Zmlkla, zabořelo to příliš. Musela si položit ruce do klína, jak se jí roztrásky prsty.

Vybavily se jí všechny ty ztracené věci a odkládané práce. Hromady nevyžehleného prádla, chuchvalce prachu za ná-

bytkem, plesnivějící nedojezené jogurty v ledničce. Rozházené postele, zapomenuté návštěvy u doktora, díry na dětských ponožkách a roztržené rukávy bundiček, špinavé umyvadlo v koupelně, přetékající odpadkové koše, zapomenuté nákupní seznamy, na poslední chvíli placené složky. Všechna ta nesplněná dobrá předsevzetí, křičení a vztekání, odstrkávání dětí, všechna její nedochvilnost, zbrkllost, lenost a nedůslednost.

Ne, řekl v duchu její vnitřní soudce, nebyla bych pro nikoho dobrá manželka.

Položila si ruce na obličej, nešlo to zastavit. Odstrčila prudce židli, vstala a odcházela ke dveřím na záchod. Měla pocit, že kráčí jen nějakou shodou okolností, že není sto ovládnout ani jeden úd svého těla. Zabouchla za sebou dveře a potlačované slzy z ní vrazily ven, tekly a kapaly. Sesula se podél kachliček na bobek a plakala nahlas, plakala ze všech sil, vlastně se tomu ani pláč říkat nedalo.

Karolína vyla na tom obrovském a prázdném záchodě jako zmrzačený pes. Věděla, že ji přes dvoje dveře a dlouhý lokál nikdo neuslyší, a tak brečela a vzlykala jako o život, jako by si potřebovala vynahradiť všechny chvíle, kdy pláč byl nevhodný, kdy pláč vypadal jako vydírání, jako hysterie, jako přecitlivělost, jako trapnost.

Plakala, protože ona nikdy pro nikoho nebude dobrá manželka. A protože manželka je, zbylo jen, že není dobrá, není dobrá.

Není dobrá.

Nešlo to zastavit. Seděla v podřepu, škytala a vzlykala, teklo jí z očí, nosu i pusy, dokázala jen natáhnout ruku a vytahovat ze zásobníku nad sebou další a další papírové ručníky. Přišlo jí, že už nemá sílu vůbec na nic, že už tady zůstane na osklivém hospodském záchodě navěky, sesutá v poloze skrčence jak mrtvá z Pompejí.

Pak se ozvalo nesmělé zaklepaní. Karolína strnula. Dveře na záchod se pootevřely.

Mezi veřeje pomalu vsunul obličej uhrovatý frajírek z baru, s ofinou trčící na stranu.

Karolína se postavila, vytrhla chvatně papírový ručník a rychle si utírala obličej. Snažila se ovládnout křečovitě popotahování.

„Já jsem vás slyšel... Vy tady pláčete?“ zeptal se překvapivě měkkým hlasem. „Stalo se vám něco?“

Zavrtěla hlavou. Mluvil na ni, jako když muž uklidňuje vyděšené štěně.

„Něco vás bolí...?“

V zrcadle zahlédla zarudlou, ubřečnou, napuchlou tvář.

„Ale ne... Jenom tady řešíme... takovou menší manželskou krizi.“

„Aha, takže srdíčko bolí,“ pronesl, jako by nebyl o dvacet let mladší než ona.

„Nebojte, to se spraví. To bude dobrý...“

Kývla hlavou. Pokusila se na něj usmát.

„Děkuju...“

Udělal krok dovnitř. Natáhl ruku a ostýchavě ji pohladil po rameni.

„A už neplačte,“ řekl ještě tiše, než pustil dveře a zmizel.

Osaměla.

Když vyšla ze záchodu, srazila se s Ivanem před dveřmi. Šel se po ní právě podívat. Zaplatil, když byla pryč.

„Kdes byla tak dlouho, prosím tě?!“

Odcházeli. Když Karolína míjela bar, otočila hlavu, aby se podívala po mladíkovi. Seděl zase před blondýnou, kinklal dlouhýma nohama a připaloval jí cigaretu.

Podobaný anděl ve sportovní šustákovce Adidas.

Chtěla k němu jít a políbit ho z vděčnosti na tvář. Ale neodvážila se. Poděkovala mu jen očima.

Šli po silnici zase zpátky. Táhlo k půlnoci, kolem nich ležela sametová, smolně černá tma. Mlčeli. Bylo dusno, noc

vydechovala letní pachy a vůně, trávy, kravského hnoje, téru. Zdvihal se mírný vítr, v dálce blýskala přicházející bouřka. Měřili kročejemi asfaltku, každý krok připadal Karolíně jako odpočítávání posledních vteřin do chvíle, kdy bude muset přiznat porážku, protože na jakýkoli další boj nebo obranu neměla sílu. Šla jako stroj, úplně vyprázdňená a slabá.

Když byli pár desítek metrů před vsí, zastavila se. Vítr zesílil, stromy kolem cesty se rozšuměly. Měli se vrátit usmíření, ostatní na to čekali.

Ivan se na ni vyčkávavě podíval.

„Budeme se k sobě chovat normálně, ano?“ řekla tiše. „Nějaké další hádky si můžeme schovat na doma...“

„Já jsem se choval normálně i předtím, já s tím problém nemám,“ odušil.

„A ano, myslím, že je bezohledný k druhým řešit tu naše problémy.“

Mlčela, přišlo jí to jako polopravda, pololež. Ale vojsko už bylo odzbrojené, leželo v zákopech a vzývalo příměří.

„Je mi to líto,“ řekla jen, aby dostála své roli. Jako by už všechny emoce a city vydala tam na hospodském záchodě a žádné další zásoby neměla. Znovu se zablesklo, někde blízko zahřmělo.

Rozešli se, Karolína se modlila, aby tam všichni přátelé neseděli a nehledali v jejich výrazech obnovenou vzájemnost, protože si nebyla jistá, že je schopná něco takového zahrát.

Bouřka přišla v pravý čas. Když dorazili na statek, začaly padat první těžké kapky, kamarádi zrovna běhali tam a sem a odnášeli sklenice a zpěvníky před deštěm dovnitř. Ten veselý chaos je do sebe pojal bez zvláštní pozornosti a ze shora se jako na zavolanou začal ozývat brekot.


„Mamí!“ bylo slyšet Sebastiánův hlásek, „já se vzbudil! Já chci být s tebou! Já tu nebudu pořád dokola sám!“



Veronika Bendová

(1974) vystudovala scenáristiku a dramaturgii na Filmové a televizní fakultě Akademie múzických umění. Knižně debutovala v roce 2012 novelou *Nonstop Eufkrat*. Její debut zaznamenal příznivý ohlas jak u kritiky, tak u čtenářů; byl také přeložen do španělštiny a vydán v nakladatelství Xorki. „Na českém knižním trhu dosud nevidaná kniha, po jejímž přečtení se chce mlčet a zároveň sdělit nesdělitelné někomu druhému,“ psalo se například v jedné z četných recenzí. Veronika Bendová žije v Praze, vychovává čtyři děti. V současnosti dopisuje nový román a chystá také sbírku povídek. V letošním roce vydává nový román s názvem *Vytěženej kraj* – netradiční road-movie ze severních Čech o tom, že v životě to málokdy chodí jako ve filmu.

SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	POPRVÝ, PO ČESKY	SLOVENSKÝ HEREC	NAVARENÁ VRSTVA KOVU	■	■	OKOVAL	JAPONSKÝ OSTROV	SÍDLO V ŠPANIELSKU	■	BÝVALÝ ČESKÝ FUTBALISTA	JAMA NA ZIMNÉ USKLADNENIE	SEVEROZÁPAD (SKR.)	EGYPTSKÝ BOH SLNKARA	■	■	DYMOVÁ CLONA	BRAZÍLSKY FUTBALISTA									
PÓLSKE NORMY					JAPONSKÉ MESTO				MINISTERSTVO KULTURY SLOVENSKEJ REPUBLIKY (SKR.)					PRIPRAV VARENIM	SOCIÁLNA DEMOKRACIA (SKR.)											
ORIE, PO ČESKY				PREDLOŽKA	ŽNI EČV BRATISLAVY				JEDOVATÝ PRVOK ZNAČKA PRE ČÍSLO						RÍMSKYCH 1001 VOJENSKÁ ZMLUVA											
TAJNÍČKA 1												■	A PODOBNE (SKR.) CITOSLOVCE PLAŠENIA VŤAČOV													
RIBONUKLEOVÁ KYSELINA (SKR.)				WALESKÝ KRÁľ BOHOV VYUČUJÚ					POVZDYCH (CITOSL.)				DRUH ZEBRY													
OZAJ					KATEDRA TELOVÝCHOVNÉHO LEKÁRSTVA	■	■	■	REGISTER TON (SKR.)				VEĎ, VŠAK (NÁREČOVO)			UGANDA (KÓD)	ROZRÝVAĎ									
ŽILA (MAĎARSKY)			ČERVENÝ KRÍŽ UVÁDZAĎ, PO ČESKY	<p><i>„Kritika dokáže veľa, ale... (tajnička 1–3).“</i></p> <p><i>Johann Wolfgang Goethe</i></p>																						
■	EČV KEŽMARKU	UNION INTERNATIONALE DE TIR (SKR.) AKADEMIA VIED																				■	ÚSTREDNÁ RADA	PREDMET	GRAY (ZN.) BYVALÁ AUSTRÁLSKA TENISTKA	
BALKÁN. PASTIERSKA PIŠŤALA																										
HLAS ŽABY				UMENIE, PO ČESKY	TEBA	■	OMÁM ALKOHOLOM	ĽANOVÁ TKANINA	DVANÁST KUSOV	STAROČÍNSKÉ PLATIDLO	■		HOLANDSKÝ ŠACHISTA				RÍMSKYCH 104	CITOSLOVCE PREKVAPENIA								
■	ZODIERAJÚ	FÚKAĎ PRÍČINNÁ SPOJKA										■	KONZUMUJES	MAČKA (DETSKY) ČESKÁ PREDLOŽKA												
DVOMI, PO ČESKY						PRIETRŽ SÍDLO V NÓRSKU							JUHOZÁPAD (SKR.) POPÍJAL		OZNACENIE DIABETICKÝCH VÝROBKOV POPACH NA BURZE											
TAJNÍČKA 2					TAJNÍČKA 3 CITOSLOVCE POVZDYCHU								IZRAELSKÁ TENISTKA MILIMETR (ZN.)													
RÁDIUM (ZN.)			LATINSKÝ SÚHLAS				PLASTICKÝ VELUR								ULTRA VIOLET			NÁPOVEDA: CRASH, DIDA, ĚR, KAVAL, KOZU, KVAGA, LLUD, PEEROVÁ, REE, REIDOVÁ, NAE, USED, VEA								
ÚSTREDNÉ KÚRENIE (SKR.)			CITOSLOVCE ÚDIVU				ZNAČKOVACÍ JAZYK PRE TVORBU WEBSTRÁNOK						■	CITOSLOVCE PREKVAPENIA												

Ako súťažiť?

1. Vylúštite súťažnú krížovku a znenie tajničky zašlite poštou na adresu: Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika (na obálku napíšte „Súťaž“ a uveďte celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

2. Vylúštite súťažnú krížovku a správne znenie tajničky zašlite e-mailom na adresu: dialog.cz@bbraun.com alebo dialog.sk@bbraun.com (do predmetu e-mailu napíšte „Súťaž“ a v tele e-mailu celé svoje meno a korešpondenčnú adresu).

Prvé tri správne riešenia doručené jedným z vyššie uvedených spôsobov budú odmenené. Rozhoduje dátum (v prípade e-mailov aj čas) doručenia. Odpovede odoslané po uzávierke budú automaticky vyradené zo súťaže. Z technických dôvodov zasielame

výhry len na území ČR a SR. Pri vyplňovaní svojho mena používajte diakritiku, aby nedošlo ku skomoleni vášho mena na výhernej listine.


Ceny pre výhercov:
Reklamné predmety a drobné dárčky.

Uzávierka je 10. 9. 2019.

Výhercovia z minulého čísla:
Kraupová Zuzana, Adriana Peťková

Riešenie z minulého čísla:
Láska ukazuje človeku cieľ jeho života. Rozum ukazuje prostriedky, ako ich uskutočniť.

Tomáš Garrigue Masaryk

	NARKÓTI-ZOVAT	OPILEC	■	NEZPEVNĚNÁ LEDOVOVÁ USAZENINA	SVAZEK ROŠTI	■	VTIŠTĚNÁ STOPA	ANGL. DOMÁCÍ ZVÍŘE	ŠTOS	CHEM. PRVEK (AS)	PODNIK V KOPRIV-NICI	■	KLADNÁ ELEKTRODA	PROVAZ SE SMYČKOU	DOTEK	ZKR. ATLETIC-KÉHO KLUBU	VÁHAVÝ SOUHLAS						
ANGL. NAHORU			UKAZOVACÍ ZÁJIMENO MOJI				POŘÍDIT OPIS						NASYCENÝ UHLOVODÍK										
MYS KAMBODŽI							AKVARIJNÍ RYBA SÁLAVÉ HORKO						ZDÁNLIVÉ										
TAJENKA 1													ZKR. SVĚTOVÉ ORGANI-ZACE PRIMÁT			TAJENKA 4	ZEMĚDĚL-SKÁ USEDLOST						
LENOCHOD TRÍPRSTY			AKADEMIE VĚD	PRUH TVRDIT ŽELEZO				ŘECKÝ HISTORIK															
NÁPOR					SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU DOSNY			ČERNO-MORSKÉ LÁZNĚ						NĚM. OPAT ZN. AKTINIA									
■	ANGL. MLÉKO	TLUMOK PROPAD-NOUT SE				<p>„Pesimista vidí obtíž při každé příležitosti. Optimista vidí... (tajenka 1–4).“</p> <p style="text-align: center;">Winston Churchill</p>						ÚŘEDNÍ SPISY											
ZKR. MĚSTKÉ POLICIE		POPĚVEK ZKR. ČERVE-NĚHO KŘÍŽE																VÁŽIT SI					
PATŘÍCI IRCE																			ZDE	SPOJKA PODRÁDÍCI OTÁČENÍ			
PAŽNÍ KLOUBY					NEWTO-NOVO Jméno							NIŽINA	DŮSTOJ-NÍKÝ ČEKATEL	EVROPSKÁ METRO-POLE		SOUROZE-NEC	1000 KG		OBRATNÝ KOUSEK				
KOMERČNÍ BANKA			SLOVENSKY MIR	■	PANOVNÍK INKŮ ŘECKÉ SÍDLO					SPZ BRATISLAVY MĚSTO			SPZ ÚSTÍ NAD ORLÍCI KÓD STÁTU MICHIGAN			ZÁCHOD	ZÁPOR						
■	OKRESNÍ MUZEJ (ZKR.) PRAŽSKÁ STAVEBNÍ OBNOVA (ZKR.)			IND						ALKOHO-LICKÝ NÁPOJ				MEZINÁ-RODNÍ KÓD TCHAJ-WANU ANGL. ZKR. MEXICA									
TAJENKA 2				TAJENKA 3 INIC. HEREČKY LAURINOVÉ						ŮŽIVENÍ NEVYBNĚHO PŘEDMĚTU ZN. STŘIBRA													
ODPOČINEK							STARO-RECKÁ POHŘEBNÍ OBĚT									INIC. HERCE CUPÁKA							
CYNIK							KOČKOVITÁ ŠELMA									ZN. XENONU	NÁPOVĚDA: AI, ANAPA, ENATA, MILK, SAMIT						

Jak soutěžit?

1. Vyluštíte soutěžní tajenku a její znění zašlete poštou na adresu: Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4 (na obálku připište „Soutěž“ a uveďte celé svoje jméno a korespondenční adresu).

2. Vyluštíte soutěžní tajenku a její znění zašlete e-mailem na adresu: dialog.cz@bbraun.com nebo dialog.sk@bbraun.com (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“ a v těle e-mailu uveďte celé svoje jméno a korespondenční adresu).

Tři první správná řešení doručená jedním z výše uvedených způsobů budou odměněna. Rozhoduje datum (u mailů případně i čas) doručení. Odpovědi odeslané po uzávěrce budou automaticky vyřazené ze soutěže. Z technických důvodů zasiláme výhry pouze

na území ČR a SR. Při vyplňování svého jména používejte diakritiku, aby nedošlo k jeho zkomolení na výherní listině.

Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 10. 9. 2019.

Výherci z minulého čísla:

Sylva Fojtů, Jarmila Šidlová, Zdeněk Vilímek

Řešení z minulého čísla:

Dokud muž ženu miluje, hovoří s ní hlavně o ní, přestane-li ji milovat, hovoří s ní o sobě.

Johann Wolfgang Goethe

Ani s onemocněním ledvin se nemusíte bát cestovat. Skupina B. Braun vám prostřednictvím prázdninových dialýz zajistí ošetření v dialyzačních střediscích po celém světě. Již vám nic nebrání vyrazit za novými zážitky!
Cestujte bez obav s B. Braun Avitum.

B. Braun Avitum s.r.o. | Centrum prázdninových dialýz | www.prazdninove-dialyzy.cz

CESTUJTE S NÁMI

A POZNÁVEJTE SVĚT

