

VÝJIMEČNÉ ŽENY

aneb

Kdo je můj lékař?

Únor 2025



Dvě odbornice na cestě ke zdraví

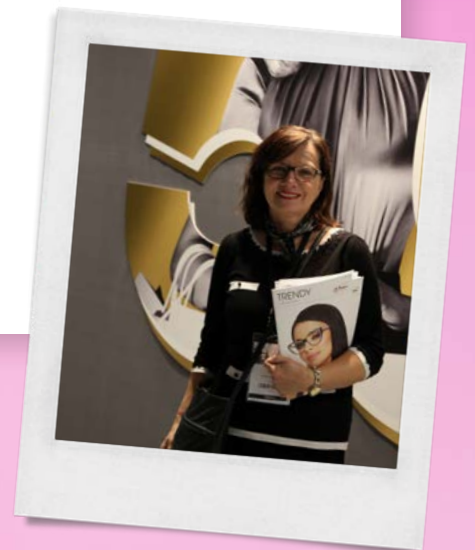
Vážené čtenářky,

vítám vás u letošního prvního vydání publikace Kdo je můj lékař, ve kterém se zaměříme na jednu z nejdůležitějších oblastí péče o zdraví ženy a tou je péče o prsa. Velice si vážím toho, že se s vámi na dané téma o své cenné znalosti a zkušenosti podělí dvě vynikající odbornice.

První je renomovaná lékařka MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph. D., zakladatelka prvního mamologického centra v ČR a primářka pracovišť BREAST UNIT PRAGUE, Mamma centrum Opatov a Hradčanská, která se specializuje na prevenci, diagnostiku a léčbu onemocnění prsu, zejména v oblasti onkologie. Druhou dámou je uznávaná postava ve světě přírodní medicíny, Mgr. Jarmila Podhorná, zakladatelka gemmoterapie u nás a majitelka firmy Naděje, jejíž přístup v péči o zdraví vám ukáže, jak může být příroda naším spojencem. Obě protagonistky vám předají klíčové informace o metodách péče o prsa, které by měla, podle mého názoru, každá žena znát.

Přeji vám příjemné čtení a věřím, že naše první vydání bude inspirací pro všechny ženy, které chtějí žít zdravý a plnohodnotný život.

Stanislava Šveňková
vydavatelka S-Press Publishing
www.s-presspublishing.cz



Péče o zdraví není luxus, ale nezbytnost

Péče o zdraví je klíčovým aspektem života každé ženy a to bez ohledu na věk. Zdravý životní styl, prevence a včasná diagnostika mohou zásadně ovlivnit kvalitu života a předejít vážným onemocněním, včetně onemocnění prsu, které patří mezi nejčastější zdravotní problém žen.

Prevence začíná včas

Slovo prevence už dnes zní téměř obyčejně, slyšíme jej ze všech stran, přesto tvoří základní kámen péče o zdraví. Každá žena by měla věnovat pozornost svému tělu a již od mládí dbát na prevenci a učit to i své děti. Začíná správnou výživou, pravidelným po-

hybem, který podporuje pružnost kloubů, snižuje riziko osteoporózy a pomáhá udržet optimální hmotnost, dostatečným kvalitním spánkem, zásadním pro regeneraci těla i myslí a končí pravidelnými preventivními prohlídkami u lékaře. To jsou základní pilíře péče o zdraví.

V péči o prsa hraje zásadní roli samovyšetření prsou, které může odhalit podezřelé změny a samozřejmě pravidelné návštěvy gynekologa a mamografické vyšetření, které je nezbytné, zejména u žen nad 45 let. Programy mamografického screeningu v České republice jsou dostupné a hrazené zdravotní pojišťovnou, což je příležitost, kterou by žádná žena neměla zanedbat.

Onemocnění prsu tichý nepřítel

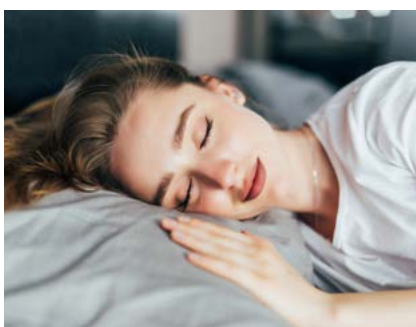
V České republice se ročně diagnostikuje přibližně 7 000 nových případů rakoviny prsu. Toto onemocnění postihuje ženy

nejčastěji mezi 50. a 70. rokem života, ale nevyhýbá se ani mladším ročníkům. Přestože je to vážná diagnóza, díky moderní medicíně a včasnému odhalení je její léčba velmi často úspěšná. Podle údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky rakovina prsu tvoří přibližně 20 % všech nádorových onemocnění žen.

Každá osmá žena v ČR má během života riziko vzniku tohoto onemocnění. Díky preventivním mamografickým vyšetřením se zvyšuje šance na včasnou diagnostiku. ■

Každý den je příležitostí pečovat o sebe a své zdraví. Nepodceňujte ji. Pamatujte, že to není luxus, ale nezbytnost.

Dělejte to s láskou a pro sebe.



MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph. D.

Foto: archiv M. Skovajsově



MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph. D. je renomovaná lékařka, která se specializuje na diagnostiku a prevenci onemocnění prsu.

Je zakladatelkou prvního českého mamologického centra, které poskytuje komplexní péči ženám všech věkových kategorií. Její odborné znalosti, mnohaletá praxe a lidský přístup ji řadí mezi špičky v oboru.

Je primářkou pracovišť BREAST UNIT PRAGUE, Mamma centrum Opatov a Hradčanská, specializovaného na diagnostiku zhoubných i nezhojných onemocnění prsu, která hned na počátku svého fungování získala akreditaci Ministerstva zdravotnictví ČR pro provádění mamografického screeningu. Zdejší odborníci tu pod vedením Miroslavy Skovajsově poskytují odborné rady nemocným ženám v době nemoci i po léčbě, ale i zdravým ženám s vyšším osobním nebo rodinným rizikem vzniku nádorového onemocnění. Pracoviště navštíví ročně přes 50.000 žen. Diagnostikují zde 8–12 nádorů prsu týdně, většinu z nich v počátečním stádiu, kdy jsou dobře léčitelné. Ročně tak centrum zachrání několik stovek životů.

Miroslava Skovajsová je aktivní členkou odborných společností, které se zabývají mamologií a onkologií, autorkou řady odborných článků a publikací věnovaných prevenci a diagnostice onemocnění prsu. Pravidelně přednáší na lékařských konferencích a podílí se na vzdělávání lékařů i široké veřejnosti. Propaguje osvětu v oblasti prevence rakoviny prsu a podporuje ženy, aby věnovaly pozornost svému zdraví. Ve své praxi klade důraz na individuální přístup, špičkovou technologii a empatickou péči. Její cílem je nejen léčit, ale také informovat a inspirovat ženy k odpovědnému přístupu k vlastnímu zdraví.

Miroslava Skovajsová je inspirativní osobností, která svým úsilím přispívá k lepší zdravotní péči o ženy v České republice.



www.buprague.cz

Mgr. Jarmila Podhorná

Foto: Marie Volavová



Mgr. Jarmila Podhorná je zakladatelkou gemmoterapie v ČR a majitelkou společnosti Naděje, která se specializuje na výrobu bylinných tinktur, mastí, olejů a výluhů z pupenů rostlin, bylin a stromů. Její produkty jsou navrženy tak, aby podporovaly lidský organismus a správné fungování těla i mysli.

Vystudovala farmacii a celý svůj profesní život zasvětila studiu léčivých rostlin a jejich účinků na lidské zdraví. Její hluboké znalosti a zkušenosti ji vedly k založení firmy, ve které se zaměřuje na výrobu přírodních produktů bez nežádoucích účinků, jsou cenově dostupné a slouží k prevenci i regeneraci při různých zdravotních problémech.

Pod vedením Jarmily Podhorné se společnost Naděje stala známou pro své jedinečné tinktury z pupenů rostlin, bylin a stromů, které podporují lidský organismus a správné fungování těla i mysli.

Kromě výroby bylinných produktů postavila Jarmila Podhorná Centrum Naděje v Brodce u Konice, které nabízí relaxační a zdravotní terapie, jako jsou fototerapie LED Bed, neurostimulační masáže Denas, lymfatické masáže Ballancer a další. Centrum završuje její celoživotní touhu pomáhat lidem přírodní cestou a poskytuje neinvazivní terapie a možnosti bioinformační medicíny.

Jarmila Podhorná se aktivně podílí na vzdělávání veřejnosti v oblasti bylin a jejich využití.

Je příkladem toho, jak lze spojit hluboké znalosti o přírodě s podnikatelským duchem. Její práce a přínos v oblasti přírodní medicíny jsou široce uznávány a produkty firmy Naděje jsou oblíbené mezi lidmi hledajícími alternativní způsoby podpory zdraví.



www.nadeje-byliny.eu

Žena je vždy středobodem rodinné skupiny

MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph. D.

Foto: archiv M. Skovajsově



*Vždycky se lehce zastydím,
když někdo řekne, že
zachraňuji životy ženám.
Ano, toužila jsem, aby péče
o ženská prsa byla v naší
zemi kvalitní a dostupná
a vyslala jsem jakýsi podnět.*

Paní primářko, v devadesátých letech minulého století jste založila první mamologické centrum u nás a od té doby, téměř 40 let, zachraňujete životy ženám tím, že u nich včas zachytíte rakovinu prsu. Význam a přínos Vaší práce je nesporný. Jak, kdy a proč u Vás vznikl nápad toto centrum založit?

Vždycky se lehce zastydím, když někdo řekne, že zachraňuji životy ženám. Ano, toužila jsem, aby péče o ženská prsa byla v naší zemi kvalitní a dostupná a vyslala jsem jakýsi podnět. Obrovským štěstím pro tyto ideje bylo, že se k nim připojilo několik odborníků z celé republiky, že jsme celkem rychle „sladili noty“ a tak mohla začít již více než dvacetiletá cesta celoplošného screeningu rakoviny prsu.

Začátek a vznik prvního centra byl tak nějak až pohádkově neuvěřitelný. Začátkem

devadesátých let jsem dostala příležitost navštívit finské screeningové centrum v Helsinkách. Moc jsem se tam těšila a moc jsem byla zklamaná. V místnosti s negatoskopem seděla unavená paní doktorka, která hodnotila stohy filmových mamografií, byla tam sama, o ženě, jejíž snímky hodnotila měla sice nějaké informace, ale nemohla s i s ní pohovořit, nemohla si doplnit další důležité údaje. Pokud našla na mamografii něco podezřelého, pacientka se to dozvěděla dopisem, ve kterém byl i pokyn,

že se má objednat na další vyšetření, které se odehrávalo jinde. Objednávací doby na doplňující vyšetření byly v řádech několika měsíců. Myslela jsem na české ženy, na stres, který přinese čekání na další vyšetření a řekla jsem si: „*Takhle NE. U nás to bude jinak*“. A vysnila jsem si komplexní centrum, které bude tepat životem, kde bude žena mít alespoň základní pocit, že její obtíže nebo obava někoho zajímá. Tak vzniklo v roce 1994 první Mamma centrum na Zeleném pruhu.

Jak vypadala v době vzniku Vašeho prvního centra léčba rakoviny prsu?

Především operace prsu znamenala skoro vždy odstranění prsu. Říkalo se: „*Pro jistotu*“. Kdepak malé estetické výkony, jaké se ve většině případů provádějí dnes. Samozřejmě i chemická a hormonální léčba se sotva klobala z plenek, a to jsem nezmínila pokroky ve fotonové radioterapii. Přesnost zaměření, ideální dávkování bez postradiačních změn, které jsou dnes standardem, to byla jakási vysněná meta. Velké chirurgické výkony se prováděly proto, že ani diagnostika prsní žlázy nebyla tak detailní a precizní, jako je to dnes. Nebyly tak kvalitní mamografické a ultrazvukové obrazy. Neprováděly se předléčebné diagnostické biopsie prsu, nebyla magnetická rezonance, neprovádělo se ani označení operačního pole v nemocném prsu. Jak to teď vyjmenovávám, s údivem si sama uvědomuji, jak velkou cestu jsme v diagnostice a léčbě rakoviny prsu za 30 let ušli. A mám z toho opožděnou radost. V běžné denní rutině totiž na taková pozastavení není čas.

Od myšlenky k realizaci vede dlouhá cesta. Nedovedu si představit, jak probíhalo budování prvního centra – od shánění prostor, financí, samotných přístrojů, personálu až po první pacientku. Byla jste na to úplně sama nebo měla tým, který Vám pomáhal?

Celý ten příběh budování centra bych zpětně hodnotila jako film, kterému se nedá věřit.

MUDr. M. Skovajsová, Ph. D.

vystudovala Fakultu dětského lékařství
Univerzity Karlovy v Praze

v roce 2005 obhájila doktorskou práci
v oboru časné diagnostiky prsu na
Lékařské fakultě Masarykovy univerzity

opakovaně je volena předsedkyní
Asociace mamodiagnostiků ČR

vyučuje v postgraduálním studiu IPVZ,
kde zorganizovala přes 180 kurzů
s cílem naučit lékaře kvalitní
diagnostiku prsu

účastní pochodů AVON za zdravá prsa,
kde je odbornou garantkou

působí jako předsedkyně správní rady
Aliance žen s rakovinou prsu

Moc pozitivních náhod. Ještě mi nebylo 40 let, byla jsem plná představ a vůbec jsem si nepřipouštěla, že by to snad nevyšlo. Byla jsem tak zapálená do myšlenky centra, že lidé, kteří se k projektu připojovali, ať už to byl ředitel polikliniky na Zeleném pruhu, stavaři, dodavatelé techniky, všichni brali moji myšlenku za svou. Nemohu vynechat úsměvné situace, když jsem ve skladu prádla v suterénu rozkreslovala budoucí místnosti centra za pomoci krejčovského metru. Stavaři se divili, ale mně to připadalo normální. Vyrostla jsem totiž, obrazně řečeno, pod šicím strojem. Celé mé mládí jsme s maminkou, pánskou krejčovou, šily oblečení, které prostě v mém mládí v obchodech nebylo. Krejčovský metr je skladný a praktický. Dodnes ho mám na několika místech. Myslím, že v životě používám i mamičino praktické a tvořivé myšlení. Dokázala z ničeho vykouzlit zázrak.

Vzpomenete si na důležité milníky, které se v průběhu budování centra odehrály?

Prvním milníkem bylo, že na myšlenku vybudování centra vedení polikliniky přistoupilo. Naopak tehdejší ředitel nemocnice, ve které

jsem pracovala, pro tento projekt neměl pochopení. Zpětně hodnotím, že to bylo štěstí. Poliklinika na Zeleném pruhu byla první zprivatizovaná poliklinika, tuším v roce 1991 a zdravotním programům se v ní přálo. Dalším milníkem bylo najít finanční zdroje. Mamograf a ultrazvuk stál v tehdejší době prakticky stejně jako dnes. Byla to nepředstavitelná suma. Jako řetězení se pak odehrávaly malé zázraky, takže do několika měsíců bylo centrum na světě.

Když se první centrum „rozběhlo“ a přicházely první kladné odezvy a výsledky, jak je přijala odborná i laická veřejnost?

Když jsme centrum otevřeli a přišel i tehdejší ministr zdravotnictví, teprve jsem se roztřásla. Najednou jsem dostala obavu, zda bude tato služba žádaná, zda ženy budou chtít jezdit na mamografii do místa, které nemá tradici. Ale ve hvězdách to bylo napsáno jinak. Začali jsme v polovině října a před Vánocemi už jsem nestíhala a hledala jsem spolupracovníci. Službu ženám jsme měli postavenou na vstřícnosti, dobrém slově a rychlém výsledku.

Když se dnes ohlédnete zpět, udělala byste něco jinak?

Já se nikdy neohlížím zpět. Pokud byly nějaké problémy, nebo nedobrá rozhodnutí, nepamatuji si to. Měla jsem to obrovské životní štěstí, že jsem v jedenácti letech mohla vstoupit v mém rodném městě v Klatovech do prvního dívčího skautského oddílu. Zmiňuji to v této souvislosti proto, že si myslím, že mě ta několikaletá skautská zkušenost dala mi do života hodně. Byla jsem členkou družiny Vyder a náš oddílový pokřik začínal: Kupředu plavou Vydry směle.... Když toto často ve věku dospívání opakujete, stane se to vzorcem vašeho myšlení. Plavu mým životem dopředu směle, někdy i nesměle, ale vždy vpřed. Nehodnotím svá předchozí rozhodnutí a konání. Je to proto, že se to nedá změnit, ale ani se příliš poučit, protože i podobná rozhodnutí budete příště provádět za jiných okolností a v jiných souvislostech. Důležité je, aby se

člověk rozhodoval srdcem a nebál se být jiný, chovat se a myslet jinak, než se očekává.

Kdysi mi někdo řekl, že jsem si měla zařídit ochrannou známku na název Mamma centrum a jeho varianty a mohla jsem zbohatnout. Ani toho nelituji. Nedošlo by totiž ke zlidovění a k novému slovu v českém slovníku. Když se řekne mamacentrum, všichni vědí o co jde.

A nyní otázka k samotnému mamografu. Jsme si všichni mlhavě vědomi jeho zázračného významu, přesto, mohla byste nám říci, v čem tkví jeho největší přednost a pomoc?

Mamografie je rychlá jednoduchá metoda, která dokáže z více než 90 % přímo najít malé ložisko rakoviny, nebo alespoň ukázat podezřelou oblast v prsní žláze. Přínos mamografie pro ženy v naší republice se dá vyjádřit exaktně: Po 20 letech screeningu došlo ke snížení úmrtnosti na rakovinu prsu o 32 %. Za 20 let bylo u více než 60 000 žen nalezeno zhoubné ložisko rakoviny v časném stádiu. Většina z těchto žen se z nemoci plně uzdraví, ostatní dostaly další roky života v plné kvalitě. Představte si, jak velké je město se 60 tisíci ženami, které dostaly tento „dárek“ od lékařů u mamografického přístroje.

Existuje pouze jeden typ tohoto přístroje nebo je více druhů?

Mamograf je mamograf a odchylky mezi přístroji různých firem jsou pro jeho funkci nevýznamné. Pokud by někdo v rámci reklamy pracoviště tvrdil, že jejich mamograf je lepší, než přístroje na dalších pracovištích, není to pravda. Všechna česká screeningová centra podstupují opakovaně reakreditace, kde jedním z parametrů, který se musí naplnit, je kvalita mamografického přístroje.

Pokud zabrousíme do historie, jak dlouho se ví, že existuje rakovina prsu? Byla tady jistě už dávno, jen ji lékaři neuměli diagnostikovat, pojmenovat a léčit?

Historií diagnostiky rakoviny prsů jsem se nikdy detailně nezajímala. Vím, že existovaly strašlivé tortury vypalování nádoru z prsu nebo odstraňování prsu bez narkózy. Je to asi jako se všemi ostatními diagnózami. Diagnostika a léčba rakoviny prsu dnešní podoby se vyvíjela pomalu a s různými zádrhly.

Se svými zkušenostmi mi určitě můžete říci, z čeho, podle Vás, rakovina prsu vzniká, podle čeho si ženy vybírá? Je na vině genetika, imunita, styl života, psychika, atd.?

Musím říci, že nikdo na světě neví jednoznačně, proč rakovina v lidském těle vzniká, proč si někdy vybere prs a jindy úplně jinou oblast nebo orgán. Bylo by to na Nobelovu cenu, ale ta nikdy nebude udělena. Tak, jak je každý člověk nenapodobitelná individualita, tak i jeho onemocnění vznikají originálně, jsou směsicí všech faktorů, které jste zmínila. Podle mého pozorování za 35 let mého profesního života nad vším, nad zmíněnými faktory, vládne to, čemu zjednodušeně říkáme psychosomatika. Je to směsice v rodině předávaných vzorců chování a myšlení, trans-generačních, ale

Mamografie je rychlá jednoduchá metoda, která dokáže z více než 90% přímo najít malé ložisko rakoviny, nebo alespoň ukázat podezřelou oblast v prsní žláze.

Přínos mamografie pro ženy v naší republice se dá vyjádřit exaktně: Po 20 letech screeningu došlo ke snížení úmrtnosti na rakovinu prsu o 32%.



i osobních traumat. Z těch osobních jsou podle mého pozorování hodně určující spíše raná traumata, než zranění pozdnějšího věku, hodně hrají roli vztahy s rodiči, hlavně s matkou. Nedosycenost potřebnou láskou a pocitem bezpečí, neřešení bolestivých problémů, nepravdivost vůči sama sobě. Mohla bych se rozepsat více, ale od toho jsou tady jiní báječní autoři jako Gábor Maté, Maggie Kline a další cizinci, a také celá plejáda skvělých českých autorů, kteří publikují například v časopise Psychologie.cz a já jim touto cestou chci udělat reklamu. Pokud by české ženy četly jejich texty, přemýšlely o nich, zkusily proměňovat své postoje a hojit své smutky, ubylo by nemocí, které postihují ženské orgány. Rakovina prsu je totiž úraz ženství. Tak to vnímám a když se v podobném duchu s pacientkami bavím, rozumíme si. Není to žádné čarodějnictví, jen práce s emocemi, které nás dokáží vytáhnout z bryndy, ale také do ní dostat.

Jak podle Vás vnímají české ženy mamografii a její význam? Já sama vyšetření preventivně podstupuji a mám u data návštěvy poznámku. „Vše OK?“

V této zdánlivě obyčejné otázce je vše. Pokud vyšetření dopadlo dobře, je to dar... zůstává radost, zdraví, svoboda.

Většine českých žen připadá normální zajít si jednou za dva roky na preventivní mamografické vyšetření. Někdy jim úplně nevyjde přesně dvouletý interval, ale s pár měsíčním zpožděním přijdou. Dodržovat dvouletý interval je důležité, neboť to je doba, za kterou se nejčastěji buď zcela z ničeho nebo z drobných nejasných změn stane malé ložisko rakoviny. V tomto stádiu nejde o život ani o prs. Každý další měsíc nad dva roky umožní nádoru, o kterém žena neví, se zvětšit o pár milionů buněk. Když totiž nádor začne růst, jeho velikost roste exponenciálně a tudíž nevhodně.

Existuje určitá skupina žen, která na mamograf nechozí, neboť si nechaly namluvit, že mamografie sama o sobě je škodlivá. Přichází pak často s velkým klinickým nálezem.

O dobré prognóze se pak už většinou bavit nemůžeme. Zajímavé je, že ty samé ženy si opakovaně nechají provádět různá rentgenová vyšetření s mnohem větší zátěží a vůbec se nad tím nepozastavují. Mamograf používá měkké záření. Je všude okolo nás, člověk se mu vystavuje v sedávání před televizí, u počítače, nadílku měkkého záření dostáváme rovněž při pobytu v letadle. Tady musím zmínit, že u letušek nebyl pozorován vyšší výskyt rakoviny prsů.

A ano, jak říkáte, ruku v ruce se zdravím jde radost a svoboda. I pokud najdeme malé ložisko rakoviny, vrací se zdraví a svoboda záhy.

A pokud si toto ženy uvědomují, reagují na nutnost prevence, řídí se jí?

Všímám si v ordinaci, že ženy mluví i o jiných typech preventivních vyšetření. Naprosto samozřejmě docházejí na gynekologickou prevenci, prevenci rakoviny tlustého střeva, mnohé si pro vnitřní klid platí ultrazvukové vyšetření břišních orgánů, podstupují preventivní vyšetření u praktických lékařů. Generace mojí maminky se prevencí nezabývala, je to ta generace, která s jistotou odevzdaností čekala, až něco přijde a pak se stejnou odevzdaností podstoupila léčbu. Medicíno, tady mě máš, udělej něco. Osobně mi dělají velkou radost ženy, které pochopily, že nemoc nale-

zená v rámci prevence se mnohem lépe řeší. Že včas nalezená nemoc dává šanci návratu do úplného zdraví a života v plné kvalitě.

Mění se nebo vyvíjí přístup k péči o prsa u mladších generací žen? Které věkové skupiny jsou podle Vás nejzodpovědnější?

Jak jsem již naznačila, mladší generace jsou mnohem zodpovědnější. Více si uvědomují cenu zdraví. Každá další mladá generace oceňuje o trochu více dar zdraví a je ochotná pro jeho udržení něco udělat. Překvapivě i velmi mladé ženy, v jejichž věku ještě rakovina prsu není tím hlavním strachem, docházejí na ultrazvuková vyšetření, které si samy hradí, k tomu se samovyšetřují, prostě se o problematiku této nejčastější zhoubné nemoci středního ženského věku zajímají.

Mohla byste prosím uvést konkrétní čísla?

- Kolik procent žen chodí pravidelně na vyšetření?
- Pozorujete vzestupnou tendenci výskytu rakoviny prsu v ČR nebo naopak?
- Kolik procent žen se zcela vyléčí, kolik naopak zemře?
- Jak pomáhá včasný screening snížit úmrtnost?

Ve dvouletém intervalu dochází na preventivní mamografii okolo 62 % žen, pokud hodnotíme tříletý interval, je to téměř 70 %. Je to více, než návštěvnost v gynekologickém screeningu i v prevenci nádorů tlustého střeva. V účasti ve screeningu rakoviny prsů jsme asi na šestém místě v Evropě. Vzhledem k tomu, že účast je dobrovolná, je to dobré číslo. Pouze u žen, které přicházejí bez příznaků nemoci prsu na preventivní mamografii, diagnostikujeme minimální nádory, časná stadia, ze kterých je normální se uzdravit. Pozdnější a pozdní stadia doprovázená velkým hmatným nálezem a jinými příznaky diagnostikujeme u žen, které přicházejí až právě s problémy. Už během diagnostiky vidíme, že léčba bude pro ženu mnohem náročnější a pro zdravotní systém dražší.



Každá další mladá generace oceňuje o trochu více dar zdraví a je ochotná pro jeho udržení něco udělat.

U těchto stadií jsou vyhlídky nemocných mnohem méně růžové. Je to škoda. Každý nádor byl nejprve malý.

Ženy, které jsou diagnostikovány v časném stadiu, kdy nejsou přítomné žádné klinické známky, se mají šanci všechny trvale uzdravit. S tím, jaké velikosti narostla velikost nádoru do doby diagnostiky, klesá pravděpodobnost úzdravy. Sofistikovaná onkologická léčba život prodlouží, mnohdy významně, ale nejlepší léčbou opravdu zůstává včasná diagnostika. Mohu jen zopakovat, že díky organizovanému celostátnímu screeningu rakoviny prsů klesla úmrtnost o 32 %, což mně osobně připadá famózní a na mezinárodním odborném poli je to velmi oceňováno. Kolegové ze studií se mě opakovaně ptají, jak mohu svůj veškerý pracovní čas věnovat něčemu tak smutnému, jako je rakovina prsů. Můj obor je radostný, plný zdravých žen a příběhů s velmi dobrým koncem. Mnohé včas diagnostikované ženy, které přicházejí na kontrolu mnoho let po diagnóze a léčbě, nám vyjadřují vděčnost. Práce radiologa – mamodiagnostika je totiž naplněná smyslem a radostí.

Pokud se při vyšetření ukáže, že nádor je zhoubný, nastane klasická léčba – operace, chemoterapie. Kromě toho je ale důležitá osobní invence každé ženy, přehodnocení přístupu k životu, sobě samé a svému zdraví i víra v úspěšnou léčbu. Jak velkou roli hraje změna myšlení?

Mnoho mých uzdravených pacientek dělí svůj život na část před rakovinou a část po léčbě. Shodují se, že „po“ je jejich život lepší. Zastavení nemoci je donutilo přemýšlet, vystoupit ze stereotypů, přehodnotit mnohé. Touha po uzdravení je motivována různě: děti, vnoučata, chuť a vůle užívat života v důchodu, splnit si nějaké životní přání, na které ještě nedošlo. Většina z nich zjišťuje, kolik marných a zbytečných činností provádíme, pro jak nicotné věci dokážeme plynout životní silou. Mnohé si uvědomují, jak se upozadují,



Sofistikovaná onkologická léčba život prodlouží, mnohdy významně, ale nejlepší léčbou opravdu zůstává včasná diagnostika.

jak nemají odvahu vzít si od života to, co nám nabízí. Rozšifrovávají v sobě celé systémy zákazů a strachů, které nám vtiskli rodiče, škola, společnost. Mnohé ženy zažívají opravdu restart, či jak se moderně říká transformaci. Každé ženy, která je již bezpečně po léčbě a vyráží nově do zdravého života se ptám: „Řekla vám něco vaše nemoc?“. A většinou mám radost z odpovědi. Dokonce se mi jeví, že jsou ženy stále zralejší a varování nemoci berou opravdu vážně.

Co je podle Vás nejdůležitější pro to, aby se žena trvale vyléčila?

Domnívám se, že nejdůležitější je, aby si žena uvědomila, že ona sama je nejdůležitějším člověkem ve svém životě. Jen ona se umí nejlépe opečovat, jen ona zná svoje potřeby. Žena je vždy středobodem rodinné skupiny a pokud je v pohodě ona, bude kvést její rodina. Nezáleží, zda má malé nebo velké nebo žádné děti. Pokud se žena dokonce rozhodne měnit svůj život kvůli sobě samé, je to skvělý start. Příbuzní se někdy nestačí divit, že dříve utahaná maminka, která jim plnila i nevyřčená přání, je najednou ženou se svým programem, ženou, která dokáže mluvit o svých potřebách. Následně zaznamenávají

její pohodu a klid, která se jednoduše přenáší na ně. Svět se rozjasňuje.

V dnešní době plné stresu je často těžké „být v pohodě“, umět si nastavit správné priority a být spokojen sám se sebou. Podle mě k tomu musí člověk časem dojít sám a nebo mít štěstí a vyrůst ve zdravém podnětném prostředí, ve kterém je péče o tělo a duši samozřejmostí. Souhlasíte se mnou?

Ano, myslím, že jsem to trošinku popsala i v předchozí odpovědi. Já bych k tomu všemu jen dodala, že jedna strana mince je přání a změny deklarovat, druhá ale je prociťit potřebu té změny na nejhlubších úrovních našeho emočního těla. Jinak to totiž nefunguje. Celá cesta přeměny je plná zatáček, pádů a neúspěchů, ale je třeba to nevzdát. Když se malé dítě učí chodit, padá na zadeček, ale stále se zvedá a zkouší to znovu. Z toho je třeba vycházet. Staré programy myšlení se nechtějí vzdát, jsou v nás příliš zakotvené. Je třeba mít se sebou trpělivost a doslova slítování, vyměnit slovo MUSÍM za MŮŽU a jako to malé dítě znovu a znovu proměňovat svůj život, odkládat staré strachy, nebát se nových řešení. Je to proces na léta, výsledky se objevují spíše diskrétně, ale krok za krokem se člověk osvobozuje od starých pout.

Setkáváte se s ženami, které po sdělení diagnózy zvolí raději alternativní léčbu?

Nechci to zakřiknout, ale zdá se mi, že jich ubývá. Spíše se setkávám se ženami, které vedle konvenční medicínské léčbě ještě docházejí na další léčebné metody, které celkem neoprávněně nazýváme právě alternativními. Já tyto aktivity vítám. Nemocná pro sebe dělá něco navíc. Kromě podpůrné léčby se jí dostává obvykle více času a pochopení pro její obavy. Lékaři konvenční medicíny jsou, bohužel, přehlceni různými povinnostmi, zavaleni množstvím pacientů, a tak jim nezbývají síly ale ani čas na popovídání, na přitakání pacientovi. Mnohdy totiž zázrak udělá již

jen to, že uznáme, že se nemocná bojí nejen nemoci, ale také nemocničního prostředí, bojí se, zda k ní budou lékaři a sestřičky vlídní. Věta: „Snažím se pochopit, jak vám je, ale nevím, zda se mi to podaří“, je kouzelná. Uznání traumatu, které způsobilo nemocnění, navazuje důvěru mezi pacientem a lékařem.

Rozmlouváte jim to?

V první řadě se snažím odhadnout, zda je žena pouze vyděšená, nebo zda je opravdu skálopevně přesvědčená, že nabízenou léčbu odmítne. Opravdu ráda věnuji i svůj osobní čas pacientce, která naslouchá mým argumentům pro podstoupení léčby. Pokud ale nemocná zatvrzele odmítá i pouhé odstranění nádoru z těla, zdvořile se s ní rozloučím. Ani Hippokratova přísaha nás nezavazuje k plýtvání sil, které rád využije jiný pacient.

Existují podle Vás nějaké přírodní prostředky, které umí zklidnit nebo podpořit i onkologická onemocnění?

Nejsem odborník v přírodní léčbě, snažím se o psychologickou podporu pacientky. Z tohoto důvodu jsem také vystudovala Somatic experienting – somatické prožívání, léčbu traumatu. Znalosti nabyté ve tříletém studiu využívám k regulaci i zdrojování našich pacientek po léčbě. Jsem ale přesvědčená, že každá další šetrná přírodní léčba má vedle skutečných účinků i potřebný placebo efekt, který potence konvenční léčbu. Také: „Věř

a víra tvá tě uzdraví“, je silné zaklínadlo, na kterém se mnohé naše pacientky úspěšně propracují k dobrému konci.

Vaše náročná práce vyžaduje velké množství energie a času. Jak a kde nabíráte sílu, abyste se jí mohla naplno věnovat?

Každý lékař věnuje svým pacientům mnoho nezaplacené energie a času. Odměnou je dobrý pocit, že moje práce má smysl. A ten je k nezaplacení. Samozřejmě, že jsem občas unavená k padnutí. Dobříjí mě místo, kde trávím hodně času. Jsou to moje rodné a milované Klatovy, Šumava, „Klatováci“ se svou nenapodobitelnou češtinou a velkým srdcem. Ráda cestuji a to zejména na jih Evropy. Učím se italsky, moc mi to nejde, ale už se trochu domluví. V naší škole Lingua nostra nás učí Italové, hodiny jsou plné smíchu a dobré nálady, takže i když tam jdu velmi unavená, vracím se občerstvená.

Máte čas na sebe, rodinu a své zájmy?

Snažím se mít čas pro sebe, na své koníčky, ale je to přesně tak, jak jsem již říkala. Mnohdy dám přednost nějaké povinnosti, nezlobím se proto na sebe, ale příště se pokusím být alespoň trochu protektivnější ke svým potřebám. Mám dvě vnoučata, kterým se věnuji, jak je to možné. Vidím, jak rychle rostou a chci s nimi být nyní, kdy stojí o moji přítomnost. Hodně jim nahlas čtu, to jsou moc pěkné chvíle. Za-

topíme v kamnech a já si vzpomínám, jak jsem jako dítě hrála různé dětské role v divadle, čtu tedy dramaticky, různě měním hlasy. Je to náročné, ale odměnou jsou na mě nalepené děti, které poslouchají bez dechu.

Co Vás čeká v blízké době pěkného, na co se těšíte?

Těším se na každý výjezd v camperu. Jezdíme na kratší výjezdy, ale i na několika týdenní cesty. Toužila jsem po něm od roku 1968, kdy jsem jako jedenáctiletá byla s rodiči v Itálii, vrátili jsme se pár dní před okupací. Tehdy jsem tam viděla první obytné auto se jménem Hymer. Celý život jsem se po camperech dívala. Jezdili jsme s partnerem až téměř do mých 65 let pod stan a pak jsme společně můj sen uskutečnili. Máme Hymer, dokonalý domeček na kolech, s těmi původními se to nedá srovnat. Miluju to harcování z místa na místo. Hlavně, když je to v Itálii nebo na Korsice.

Co byste popřála našim čtenářkám?

Všem ženám, které se dočtou až do tohoto místa, bych chtěla popřát, aby žily svůj život co nejlépe. Ne podle toho, jak je obecná představa, ale tak, aby byly ve svém životě opravdu spokojené. Aby se nebály říkat si, co všechno mohou, a to MŮŽU si plnily. ■



BREAST UNIT
PRAGUE



Každý zdravotní problém má své bylinky, které ho pomáhají řešit

Mgr. Jarmila Podhorná majitelka firmy Naděje

Foto: Marie Votavová



Paní magistro, jaký máte názor na onemocnění ženských orgánů, včetně rakoviny prsu?

Co je podle Vás příčinou jejich vzniku?

Na onemocnění ženských orgánů se podílí v dnešní době spousta problémů. Jednak je to způsob života s malým množstvím pohybových aktivit, dále stres, který má na spuštění různých zdravotních problémů velký podíl a dalším činitelem je druh nevyvážené stravy, která obsahuje látky tělu neprospěšné. Těch příčin je spousta, proto je nutné se zaměřit na více oblastí, životní styl, genetiku atd.

Jaké to podle Vás bývalo za dob Vašich babiček?

V době mých babiček bylo prostředí méně znečištěné, méně stresu, strava přijatelnější organismu, jednodušší než dnes. Samozřejmě problémy nádorů, ať už gynekologických nebo ostatních, již existovaly. Ovšem z těchto příčin jich bylo méně, ale zase zjištění a jejich likvidace byla na malé úrovni, čili více ženy na tyto nemoci umíraly.

Léčba ženských onemocnění bývá především medikamentózní nebo chirurgická. Mohou se na ní podílet přírodní produkty?

Samozřejmě dnes při zjištění různých zdravotních problémů je na prvním místě lékařská rada, ale i zde mohou pomoci přírodní prostředky.

Důležitou oblastí, na kterou je nutné se zaměřit při většině zdravotních problémů, tedy i u gynekologie, je oblast zatížení organismu virovými, bakteriálními, plísňovými a parazitárními zátěžemi. Při řešení problémů virových zátěží se bylinnou cestou zaměřujeme na tyto protivirové prostředky.

Je to jednak **eleuterokok**, zvaný též čertův kořen, který kromě toho působí na organismus jako adaptogen, zklidňuje nervovou soustavu, působí příznivě na psychiku a má též do určité míry proticystické účinky. Dalším prostředkem, který nám pomůže s protivirovým působením, je tinktura ze semen **grepu**. Je též zaměřená na likvidaci bakterií, plísní i do určité míry parazitů. Dalším prostředkem je gemmotherapeutikum z pupenů **vrby**. Kromě tohoto druhu působení řeší bolestivé stavy pohybového aparátu a snižuje teplotu při virových onemocněních.

Výbornou směsí nejlepších protivirových prostředků je speciální výluh zvaný **Zlatice mix**. Byl vytvořen v období onemocnění Covidu na zlepšení stavu a prevenci.



Dalším problémem, který je nutno řešit, je zjištění a likvidace bakteriálních zátěží, které mohou hormonální činnost ovlivňovat a v tom případě i způsobit oslabení imunity, která je nutná při prevenci gynekologických problémů, tedy i nádorových onemocnění. V tomto směru můžeme využít především **lichorejšnici**, která se vyznačuje protibakteriálním působením, omezuje výskyt streptokoků, stafylokoků, E-coli a dalších v močových a dýchacích cestách, to znamená, že nám může pomoci i u gynekologie. Pokud se ovšem v organismu vyskytne zlatý

stafylokok, potom už lichorejšnice nestačí, můžeme zde ale využít směs **česneků** – stého a medvědího, která je na tyto bakterie účinná. Zlepšuje též funkci střevní flóry a působí protiplísňově.

Na virové problémy s antibakteriálním působením působí směs bylinných přípravků zvaná **Stopkok**.



Obracejí se na Vás pacientky s onemocněním ženských orgánů o radu?

Ano, ženy se na nás obracejí s dotazy ohledně prevence a při konkrétních gynekologických problémech. Některé volí přímo alternativu, jiné využívají hlavně klasickou medicínu, v poslední době kombinují oboje. Při gynekologických problémech, které je mohou pomoci řešit vytváříme sestavy – tzv. bylinné kúry:

- 1) Při problémech hormonální nestability využijeme tyto přírodní prostředky: **jeřáb ptačí, andělíka, bříza, černý rybíz-maliník a kontryhel + jetel**
- 2) Zánětlivé stavy ženských orgánů zlepší bylinná kúra ve složení: **penízovka, jeřáb ptačí, grep, olše, černý rybíz-maliník a měsíček**
- 3) Na klimakterické potíže využijeme bylinnou kúru: **jmelí, jeřáb ptačí, bříza, černý rybíz-maliník, třezalka a kontryhel + jetel**
- 4) Při sterilitě se zaměříme na kúry sestavené podle aktuálních problémů organis-

mu bylinami: **jeřáb ptačí, andělíka, černý rybíz-maliník, olše, topol, kontryhel + jetel**. Zde také využijeme zklidňující bylinné prostředky jako je **třezalka, lípa, bakopa, šišák apod.**



Pro zdárnou činnost hormonálních funkcí je třeba využít bylinky regenerující a zklidňující nervový systém. Jednou z našich nejlepších je **třezalka tečkovaná**. Posílí činnost nervové soustavy, zajistí dobrý spánek a zklidní hormonální systém při různých potížích.

K citlivým prostředkům posilujícím nervový stav patří gemmotherapeutikum z pupenů **lípy**. Uvolňuje stavy deprese a úzkosti, posiluje nervovou soustavu, tlumí pocity bolesti a svědění. Ke značně využívaným prostředkům v gynekologické oblasti doporučuji **bakopu**, která posiluje činnost mozku, paměť a koncentraci. Při stresu a potížích se spánkem doporučujeme **šišák bajkalský**.



Je velice potěšitelné, že gynekologické problémy se mohou řešit přírodní cestou bylinami a dalšími prostředky, které nemají vedlejší účinky.

Jaké další byliny mají zásadní vliv na ženské hormony a orgány?

Výjimečné postavení má jeřáb ptačí, který posiluje imunitní systém, působí protizánětlivě, čistí krev a uvolňuje křeče v oblasti dělohy i střev. Můžeme jej použít na menstruační potíže, při nepravidelné periodě, při klimakterických návalech horka. Hlavní je skutečnost, že dodává do ženského organismu potřebné hormony. Je dobré jej používat od začátku menstruačního cyklu a během problémů kdykoliv.

Doporučuji také **andělíku čínskou**, která reguluje funkci dělohy, dodává fytoestrogeny, které ovlivňují menstruaci, pomáhají při silné a bolestivé menstruaci a kontrolují kvasinkové infekce.

Lékořice podporuje rovnováhu ženských hormonů a zklidňuje křeče, pozitivní vliv na ženský hormonální systém mají **březové jehnědy**, které pomáhají udržovat hormonální rovnováhu a potenci. Jedním z nejlepších gemmoterapeutik na podporu ženského hormonálního systému je **maliník**. Příznivě ovlivňuje hormonální rovnováhu a nervový systém, podporuje plodnost a tlumí klimakterické potíže. Nejlepší účinky má ve spojení s černým rybízem, kdy tato směs bojuje proti cystám na vaječnících i děloze.



Také gemmoterapeutikum z **měsíčku lékařského** podporuje průběh menstruačních a klimakterických procesů. Speciální směs **Kontryhel + červený jetel** je originální směs pro ženy, která pomáhá udržovat klidný průběh menopauzy, vyrovnat se s jejími nepříjemnými stavy, návaly horka, pocením a podrážděností.

Jaká další zdravotní problém s ženami řešíte a chtěla byste jej zdůraznit?

Při celkové pomoci lidskému organismu je nutná likvidace zátěží způsobených boreliemi, které mají na svědomí boreliózu. Tento druh bakterií může organismu značně ublížit jednak oslabením imunity, vyhořením, zhoršením nervového stavu a stávajících problémů, dále vznikem či zhoršením pohybových problémů a vznikem různých zánětlivých a kožních onemocnění. K likvidaci borelií přispívá několik bylinných prostředků, z nichž na prvním místě je tinktura z pupenů **topolu**. Kromě toho tlumí svalové křeče, zlepšuje degenerativní procesy v tkáních a harmonizuje činnost vegetativního nervstva. Dalším účinným prostředkem je **štetka soukenická**. Odborníky bylo prokázáno, že ničí spirochety borelie, zlepšuje následky boreliózy, jako jsou bolesti kloubů, zad, otoky, chronické záněty i artritida.

Další bylinou, kterou chci zmínit je **Andrographis**, která má protispirochetální účinky, působí protizánětlivě, posiluje imunitní funkce, je významná při zasažení nervového systému a protizánětlivě způsobené neurodegeneraci mozku. Také **Smilax**, je účinný při neuroborelióze, artritických zánětech a únávě.

Při problémech způsobených boreliózou si musíme uvědomit možnost přenosu z matky na dítě, který může být v budoucnu příčinou problémů a poruch u dětí, se kterými si nevíme rady.



Důležité je zjištění přítomnosti borelií v organismu. Klasická medicína k tomu využívá vyšetření krve, celostní medicína má k dispozici některé přístroje, např. Salvií – elektroakupunkturní přístroj a další přístroje na podobném principu.



K likvidaci borelií používáme různé plazmové generátory a přístroj Zapper.



Likvidace těchto zátěží pomáhá ženskému organismu udržet imunitu a zároveň zabezpečit prevenci nádorových onemocnění.

Co byste klientkám doporučila pro posílení a udržení optimálního stavu imunitního systému?

Důležitá je posílení organismu bylinnou cestou. Jedním z neúčinnějších prostředků je **eleuterokok**, který mimo jiné zvyšuje odolnost vůči stresu a zlepšuje prokrvení srdečního svalu a mozku. Dále je to **echinacea**, kterou již používali Indiáni. K nejsilněji působícím prostředkům, které zvyšují imunitu a zajišťují regeneraci patří gemmoterapeutika. Špičkou mezi nimi je gemmoterapeutikum z pupenů **černého rybízu**. Stimuluje činnost nadledvin, čímž posiluje imunitu organismu, působí protizánětlivě především na sliznice, klouby a pohlavní žlázy. Působí též antioxidačně a protialergicky.



Podobné účinky má **lesní bez hroznatý**, který silně působí u kožních poruch. Stejně účinky má **orešák královský**, který navíc podporuje hormonální funkci slinivky břišní a pročišťuje a obnovuje sliznice a kůži.

Důležitá je posílení organismu bylinnou cestou.

Obdobně působí **orešák americký** pro své silné proticystické účinky. Také gemmotherapeutický preparát z **růže šípkové** patří k prostředkům posilujícím imunitní systém a má zároveň velké protivirové účinky. U dětí podporuje a posiluje růst kostí. Významně se podílí na podpoře dýchacího systému a bronchitid. ■



www.nadeje-byliny.eu

Firma Naděje dodává své produkty do lékáren a většiny našich předních velkoobchodů, které mají obchodní síť po celé ČR i v zahraničí. V současné době má firma v sortimentu více jak sto druhů bylinných tinktur, z nichž mimořádně účinné jsou tinktury vyrobené z pupenů rostlin. Jarmila Podhorná vybuodovala v Brodce u Konice regenerační centrum, ve kterém mají lidé možnost pomocí přístrojů zjistit příčiny svých zdravotních problémů a zároveň je napravovat.



Poděkování za sílu přírody

Ohlasy žen, kterým bylinky firmy Naděje opravdu pomohly

Vážená paní magistro,

v loňském roce jsem se na Vás obrátila s prosbou o pomoc, protože se mi opakovaně tvořily cysty na vaječnících. Hemoragickou cystu se nedařilo odstranit odsátím a lékaři proto navrhovali odstranění dělohy i vaječníků. Po Vaší dvouměsíční kúře (eleuterokok, ptačí jeřáb, vřes-měsíček-oset, bříza, černý rybíz, maliník) bylo zjištěno, že všechny cysty zmizely.

Když mi byl později zjištěn myom na děloze, opět jsem se na Vás s důvěrou a nadějí obrátila. Bylinková kúra (ptačí jeřáb, kostival, eleuterokok, bříza, černý rybíz, maliník) byla opět účinná a při hysteroskopii bylo opět s údivem zjištěno, že myom zmizel. Chtěla bych Vám touto cestou poděkovat za Vaši pomoc a popřát mnoho spokojených klientů a úspěchů při léčení.

Dobrý den,

chtěla bych Vás poprosit o sestavení léčebné kúry na potíže v klimakteriu. V minulosti jsem Vaše tinktury užívala a bylo vše v pořádku. Potom jsem je přestala brát a problémy se mi vrátily. Mám pocit vnitřního třesu, bušení srdce, trpím nespavostí a nesoustředěností. Velice ráda se proto k Vaším bylinným kúram vrátím.

Dobrý den, paní Podhorná,

v září to bude rok, kdy jsem se na Vás obrátila s problémem neplodnosti. Vyšla jste nám velice ochotně vstříc a pro mne a manžela navrhla bylinnou kúru. Navíc jsme se dočetli, že za elixír plodnosti je považována kustovnice čínská a tak jsme se k tomu ještě pustili do užívání kustovnice. Již za dva měsíce jsem měla pozitivní těhotenský text a v září porodila krásného zdravého syna. Vážená paní magistro, vážím si Vaší práce, kterou děláte a toho, jak pomáháte lidem!

Dobrý den,

v těchto dnech končím s užíváním Vámi doporučené bylinné kúry, kterou jste mi doporučila užívat při nálezu cyst v prsou. Měla jsem z nich skutečně velké obavy. Mohu potvrdit, že moje potíže jsou nyní v pořádku a kromě cyst mi zcela zmizely i návaly horka a jiné nevolnosti. Chtěla bych Vám proto mnohokrát poděkovat a poprosit Vás o sestavení pokračovací kúry.

Vážená paní Podhorná,

moje dcera dlouhodobě užívala Vaše léčebné kúry na upravení menstruačního cyklu a plodnost. Po několika měsících skutečně otěhotněla. Patří Vám, i celému kolektivu Naděje v Brodsku u Konice, naše velké díky!

Milá paní Podhorná,

již půl roku uplynulo od zahájení užívání Vámi doporučené kúry na léčbu mého myomu. Musím říci, že jsem se díky Vám úspěšně vyhnula operaci a tento týden byla na kontrole u lékaře. Ten konstatoval, že růst myomu se zastavil. Kromě toho mi vymizely bolesti a náklady spojené s menstruací. Po využití první kúry jsem si objednala znovu eleuterokok, jeřáb ptačí, černý rybíz a maliník a pokračuji s užíváním 2x denně. Moc Vám a Vaším zázračným bylinkám děkuji za pomoc!

Dobrý den,

chtěla bych touto cestou moc poděkovat paní Jarmile Podhorné za její rady a bylinné tinktury, které jsem poctivě užívala na neplodnost. Po ročním užívání čekám miminko!



Mgr. Jarmila Podhorná

Bylinná podpora ženského organismu při velké psychické a fyzické zátěži



ELEUTEROKOK

je adaptogenem zvyšujícím odolnost vůči stresu, zklidňuje nervovou soustavu.

JEŘÁB PTAČÍ

ovlivňuje hormonální rovnováhu. Podporuje normální menstruační cyklus a plodnost, pomáhá při klimakterických potížích.

RAKYTNÍK ŘEŠETLÁK

detoxikuje organismus, omezuje ukládání tuků v cévách.

TOPOL Je účinný k udržování normální tělesné teploty, působí pozitivně na močové cesty, klouby.

Celkově dezinfikuje organismus.

ČERNÝ RYBÍZ-MALINÍK

pomáhají udržovat hormonální rovnováhu a normální činnost ženských orgánů, podporují plodnost. Omezují problémy související s přechodem.

JALOVEC

stimuluje detoxikaci a činnost jater, urychluje revitalizaci jaterní tkáň a rekonvalescenci po jaterních potížích.

TŘEZALKA TEČKOVANÁ

povzbuzuje nervový systém při psychickém napětí a depresích.

LÍPA

uvolňuje stavy deprese a úzkosti. Tlumí bolesti nervového původu.

ŠIŠÁK BAJKALSKÝ

je účinným adaptogenem, ovlivňuje vnitřní krvácení, pomáhá snáze překonávat následky působení stresů. Příznivě ovlivňuje srdce a cévy. Stimuluje obranyschopnost, BACOPA

pomáhá udržovat duševní koncentraci, schopnost učení a paměť i v pokročilejším věku.

NEUROSAN

je přípravek pro podporu a posílení nervové soustavy.

Mgr. Jarmila Podhorná - NADĚJE

objednávky na tel./fax: 582 391 207, GSM: 737 525 301, poradna: 582 391 254, 798 46 Brodek u Konice 3

e-mail: objednavky@nadeje-byliny.eu

www.nadeje-byliny.eu

Malý slovníček pojmů



Mamologie

Je lékařský obor, který se komplexně zabývá prevencí, diagnostikou, léčbou a výzkumem onemocnění prsu. Řeší nejen rakovinu prsu, ale také další problémy, jako jsou záněty prsu, cysty, hormonální poruchy, benigní nádory a další. Zahrnuje různé diagnostické metody (mamografii, ultrazvuk, biopsii), plánování léčby (chirurgické zákroky, chemoterapie, radioterapie) a také preventivní a edukační aktivity.

Mamografie

Jedná se o diagnostickou zobrazovací metodu, která využívá rentgenové záření k vyšetření prsní tkáně. Slouží především k včasnému odhalení změn v prsu, jako jsou nádory (i malé a nebolestivé), cysty nebo kalcifikace. Je klíčovou metodou při screeningu rakoviny prsu. Provádí se u žen bez příznaků, obvykle od 45 let, v ČR je zdarma každé dva roky.

Ultrazvuk prsu

Používá zvukové vlny k zobrazování struktury prsu, často pro upřesnění nálezu z mamografie.

Magnetická rezonance (MRI)

Detailní zobrazovací metoda, která detekuje nádory pomocí magnetického pole.

Biopsie prsu

Odběr vzorku tkáně z podezřelého místa k mikroskopickému vyšetření.

FNAC (aspirační cytologie jemnou jehlou)

Odběr buněk z nádoru tenkou jehlou pro laboratorní analýzu.

Genetické testování (BRCA1/BRCA2)

Test na mutace genů, které výrazně zvyšují riziko rakoviny prsu a vaječníků.

PET/CT sken

Kombinace pozitronové emisní tomografie a CT k detekci metastáz.

Gemmoterapie

Gemmoterapie je alternativní léčebná metoda, která využívá výtažky z pupenů, mladých výhonků, kořínků a jiných embryonálních částí rostlin.

Název je odvozen z latinského slova „gemma“, což znamená pupen nebo drahokam. Tyto části rostlin jsou bohaté na bioaktivní látky, jako jsou růstové hormony, enzymy, vitamíny, minerály, aminokyseliny a další biologicky aktivní sloučeniny, které mají potenciál podpořit regeneraci organismu. Pupy obsahují veškerý genetický potenciál

rostliny a vysoké koncentrace látek, které stimulují regeneraci buněk.

Gemmoterapie se zaměřuje na harmonizaci celého těla, nejen na léčbu příznaků nemoci. Extrakty se získávají macerací v lihu, glycerinu a vodě, čímž se zachovávají aktivní látky.

Již v dobách starověkého Egypta, Řecka a Říma lidé využívali pupeny rostlin jako léčebné prostředky, přestože neměli vědecké znalosti o jejich složení. Ve středověku bylinkáři a léčitelé používali výtažky z mladých částí rostlin na podporu vitality a léčbu různých onemocnění.

Moderní gemmoterapie vznikla ve 40. letech 20. století díky francouzskému lékaři Dr. Polu Henrymu, který položil základy této metody. Jeho práce byla následně rozvíjena belgickým lékárníkem Maxem Tétauem. Gemmoterapie je rozšířena zejména v Evropě, kde je uznávána jako podpůrná metoda přírodní medicíny. ■

Gemmoterapie je alternativní léčebná metoda, která využívá výtažky z pupenů, mladých výhonků, kořínků a jiných embryonálních částí rostlin.

Příběhy žen, které se potýkají s onemocněním prsu, bývají plné odvahy, naděje a silné vůle překonat těžkosti.

Kateřina, 42 let a její cesta k uzdravení

Kateřina byla vždy aktivní a plná energie. Vedla malou kavárnu v centru města, kde se scházeli lidé, kteří ji měli rádi pro její optimismus a úsměv. Všechno se změnilo, když si jednou při sprchování nahmatala malou bulku v prsu. Nechtěla tomu přikládat význam, ale její přítelkyně ji přesvědčila, aby šla k lékaři.

Po vyšetření mamografem a biopsií jí lékaři oznámili, že má zhoubný nádor. Kateřinu zpráva zaskočila. První pocity byly strach a bezmoc, ale také rozhodnutí nevzdat se. „Mám pro co žít,“ říkala si. Byla odhodlaná bojovat nejen kvůli sobě, ale také kvůli svým dětem.

Léčba a podpora

Lékaři doporučili kombinaci operace, chemoterapie a radioterapie. První krok – operace – byl úspěšný. Následné chemoterapie byly fyzicky i psychicky náročné. Ztráta vlasů, únava a nevolnosti byly každodenní realitou. Ale Kateřina našla sílu ve své rodině a přátelích, kteří ji podporovali. Její děti malovaly obrázky, které jí dodávaly odvalu, a kamarádky ji braly na procházky, když se cítila lépe.

Nový pohled na život

Během léčby Kateřina začala více přemýšlet o svém životě. Uvědomila si, že dlouho kladla všechny ostatní na první místo a sebe odsouvala. Rozhodla se, že se bude více starat o své vlastní štěstí a zdraví. Po skončení



Svůj příběh sdílí s ostatními ženami, aby je inspirovala k prevenci a nevzdávání se. V kavárně pořádá besedy o zdraví, kam zvou odborníky na prevenci rakoviny prsu.

léčby začala chodit na jógu, pravidelně se věnovala procházkám v přírodě a změnila jídelníček.

Inspirace pro ostatní

Dnes je Kateřina tři roky po léčbě a pravidelně chodí na kontroly, které potvrzují, že je zdravá. Svůj příběh sdílí s ostatními ženami, aby je inspirovala k prevenci a nevzdávání

se. V kavárně pořádá besedy o zdraví, kam zve odborníky na prevenci rakoviny prsu.

Kateřina říká: „Nemoc mě naučila, že život je křehký, ale zároveň plný krásných okamžiků. Musíme si je uvědomovat a užívat si je každý den.“

Tento příběh připomíná, jak důležitá je prevence, podpora okolí a víra ve vlastní sílu. ■

Anketa

Zeptaly jsme se několika žen, jak se věnují péči o svá prsa, zde jsou jejich odpovědi.

„Každý měsíc si prsa samovyšetřuji, nejlépe týden po menstruaci a chodím pravidelně na mamografické vyšetření, jakmile jsem překročila 40 let.“

„Nepiju alkohol nebo ho omezuji na minimum a vyhýbám se kouření.“

„Kojila jsem obě své děti, protože kojení pomáhá snižovat riziko rakoviny prsu. Během těhotenství jsem si hlídala prsa a konzultovala všechny změny s lékařem.“

„Nezanedbávám preventivní kontroly u gynekologa, pokud cítím jakoukoli změnu, ihned to řeším s lékařem.“

„Dbám na to, abych měla dostatek spánku a minimalizovala stres a plánuji genetické testování, protože v rodině máme rakovinu prsu.“

„Používám hydratační krémy na pokožku prsou a nosím dobře padnoucí podprsenky. Pravidelně si dopřávám masáže prsou přírodními oleji.“

„Nosím sportovní podprsenku při cvičení, abych předešla ochabnutí prsou.“

„Snažím se jíst zdravě a udržovat si váhu, protože vím, že obezita zvyšuje riziko rakoviny prsu. Pravidelně cvičím, včetně posilování prsních svalů.“

„Měla jsem problémy s cystami, takže pravidelně chodím na ultrazvuk.“

Jak pečujete o své zdraví?

Zkuste si odpovědět na následující otázky:

1. Kolik času týdně věnujete péči o své zdraví?

- a) Méně než 1 hodinu
- b) 1–3 hodiny
- c) 4–6 hodin
- d) Více než 6 hodin

2. Jaký je váš nejčastější způsob relaxace?

- a) Čtení knihy nebo sledování filmu
- b) Procházky nebo pobyt v přírodě
- c) Jóga, meditace nebo jiné relaxační techniky
- d) Masáže, lázně nebo wellness procedury

3. Jak často cvičíte nebo se věnujete fyzické aktivitě?

- a) Denně
- b) Několikrát týdně
- c) Občas (1–2x měsíčně)
- d) Necvičím

4. Jak pečujete o svou duševní pohodu?

- a) Setkávám se s přáteli nebo rodinou
- b) Věnuji se koníčkům a zájmům
- c) Praktikuji meditaci nebo mindfulness
- d) Vyhledávám odbornou pomoc (psycholog, kouč)

5. Používáte nějaké speciální pomůcky nebo procedury na podporu zdraví?

- a) Ano, např. infrasaunu, akupresurní podložku, elastické pomůcky, apod.
- b) Ne

6. Jaké preventivní prohlídky pravidelně absolvujete?

- a) Gynekologické vyšetření
- b) Mamograf nebo ultrazvuk prsou
- c) Kontrola krevního tlaku a cholesterolu
- d) Preventivní prohlídka u praktického lékaře

7. Pokud byste mohly něco změnit ve své péči o zdraví, co by to bylo?

- a) Věnovat více času cvičení
- b) Zlepšit stravovací návyky
- c) Více odpočívat
- d) Věnovat se více prevenci a prohlídkám

8. Používáte při péči o své zdraví přírodní produkty?

- a) Ano, pravidelně (např. bylinné čaje, přírodní kosmetiku, doplňky stravy apod.)
- b) Občas, podle potřeby
- c) Ne, dávám přednost běžným produktům



Mgr. Jarmila Podhorná

Lymfská borelióza a možnosti využití bylinných prostředků ke zmírnění jejích následků



Mgr. Jarmila Podhorná - NADĚJE

objednávky na tel./fax: 582 391 207 GSM: 737 525 301 poradna: 582 391 254

798 46 Brodek u Konice 3

objednavky@nadeje-byliny.eu

www.nadeje-byliny.eu, bylinnyherbar.cz

Doplnek stravy