

AKTUALITY, NOVINKY, ZPRÁVY

Milé ŽAPky, ŽAPáci, vážení přátelé,

„Vánoce, Vánoce přicházejí...“ jsme zpívali ještě nedávno a už se blíží Velikonoce. Čokoládový zajíček a kuřátka na nás mávají ze všech regálů supermarketů při každodenních nákupech.



Chlapi nevědí, jestli mají jít raději na fotbal nebo na ryby. A taky je potřeba zasít ředkvičky... Ženy to mají ještě složitější: umýt okna, upéct beránek a mazanec, nabarvit vajíčka. „A ještě kadeřníka bych ráda stihla.“

Já Vám něco povím: všeho nechte a jděte na procházku. U rybníka kvetou podběly a stráň je plná žlutých petrklíčů a kousek dál se modrají zrcátka modrých podléšek. Sluníčko se v nich zhlíží.

Jaro je tady. Užijte si ho a plnými doušky se opíjejte tou nádherou.

Jménem výboru Klubu ŽAP Vám přeji krásné dny.

Helena Hotovcová

PS: Trocha poezie nikoho nezabije:

Můj strážný anděli
Můj strážný anděli ženského pohlaví,
usměj se, polib mě, buď ke mně laskavý.
Ochraň mě před světem, před zlem a před smrtí,
která mě otráví, která mě rozdrť.
Ochraň mě přede mnou, před pýchou, před běsy,
nauč mě milovat, máš na to profesi.
Můj strážný anděli ženského pohlaví,
jedno tvé objetí rázem mě uzdraví.
Jiří Žáček



PONDĚLÍ:

Ergoterapie:

Dny se příjemně prodlužují, sluníčko i sem tam hřeje a nám se z ručních prací – které opět pokračují každé pondělí – nechce odejít. Tak nejde jen o práci na



drobných dárkových předmětech, jde také o posezení u cukrářských dobrot, kávy a čaje. A co hlavně – trávíme odpoledne spolu. Máme stejného „koníčka“ a to je o čem stále povídat. Tentokrát heslo znělo: Ve-li-ko-no-ce! A je plno krabic kuřátek, vajíček, košíčků a zajíčků. Prodeje se letos uskutečnily v „Bílém Domě“ v Praze 8, na „Náměstí Míru“ a tradičně na „Staromáku“. Domů (do Světové) jsme odnášely krabice téměř prázdné. A to je radost!!!

Tato naše setkávání mají nedocenitelnou sociální hodnotu. Tradičně začínáme pracovat ve 13,00 hod. Všechny se těšíme. Z každé práce máme radost a ta se násobí, když vidíme hotový výrobek. Přejeme si, abychom měly nápady, inspirace, ruce bez artrózy a hlavně chuť pořádně něco tvořit.

Dana

ÚTERÝ:

Členské schůzky:

Lednovou a únorovou – výroční schůzku máme za sebou.

Je to vůbec možné, vždyť jsme nedávno se zájmem sledovali vánoční program našeho tradičního posezení.

Jo, „čas nezastavíš, i kdybys kozu na koleje postavil.“

Říkávala naše babička. A tak je tady první Žapodaj roku

2026, ve kterém se dočtete co bylo, a co nás čeká

v příštích měsících. Vezměte k ruce kalendář a

propisku a pište si: Členské schůzky:

28. dubna, 26. května, 30. června. Následují dva měsíce prázdnin. Sejdeme se 29.září, abychom si upřesnili datумы nejbližších akcí v 2. pololetí To to ale letí!!!



shutterstock.com · 2725500449

STŘEDA:

Minigolf:

Velmi důležitý den. Ve 14,00 nastupuje stále stejná parta k boji o nejnižší počet bodů. Kde? No přece v Jankovcově 2a Na Maninách pod Libeňským mostem.

Je to k neuvěření, ale naše setkávání a hraní minigolfu začalo již v roce 2016. Začínaly jsme v O2 Aréně, kde se nám moc líbilo. Určitě si vybavíme raritu a to cestu na WC, kam jsme pro

velkou vzdálenost jezdily na koloběžkách. Také se zde odehrál 1. turnaj, na kterém jsme oslavily my a Alenky 20. výročí našich organizací a kamarádky Benkonky 15 let. Na turnaj přijela i děvčata z dalších organizací a bylo nám spolu moc dobře.



V O2 Aréně začala probíhat rekonstrukce a my našly skvělé zázemí v Kotvě. Při hře jsme měly úžasné výhledy na věže Týnského chrámu. I tady jsme spolu s Alenkami uspořádaly turnaj. Měly jsme zde stupně vítězů, diplomy, medaile, květiny, trička. Organizace byla téměř profesionální, ale nejvíce radosti nám udělalo společné posezení a popovídání.

I Kotva je v rekonstrukci, minigolf se přestěhoval Na Maniny a my s ním. Pěkné prostředí a milý přístup ze strany majitelů nám vynahradí trochu obtížnější dopravu. Hrát sem chodí i Alenky a tak jsme si domluvily na konec ledna přátelské utkání. Rozlosovaly jsme se, vždy jedna ŽAPka a jedna Alenka a hrály ve dvojicích. Zdejších 18 jamek jsme zdolaly, některou lépe, jiná nám dala „zabrat“, o to více jsme si radily a hlavně se zasmály.



Po hře si vždy posedíme a popovídáme u kávy či jiného nápoje. Obě organizace máme obdobný program tak je vždy o čem hovořit.

Nebojte se přijít mezi nás, věřte, že hru zvládne každý. Nejstarší z naší party je 89 let takže ani věk není překážkou!!

golfistka Jarka P.

ČTVRTEK:

Plavání:

Společné plavání jsme ukončily a děvčata chodí plavat individuálně podle nabídek pro seniory v místě bydliště.

Všichni na jednom jevišti světa stojíme, a cokoliv se tu koná, všech se týče.

J.A. Komenský

Protaj – či se ke zdraví:



Čtvrtý den v týdnu – pokud nejsme na rekondici, nebo mimo Prahu, věnují se některé členky cvičení Tai-či, které vede Ivan Trebichavský. Cvičení není věkově omezeno a pokud to zdraví neblokuje, přijďte posílit naše řady. Budete se určitě po cvičení cítit lépe. Cvičení se koná každý čtvrtek od 16,15 hod. v tělocvičně č. 3 v Tyršově Domě. Cvičení je zdarma, potřebujete pouze cvičební úbor a pití. Těšíme se na další účastnice.



*Volný čas tvoří nejdůležitější část našeho života
Denis Diderot*

CO BYLO:

Předvánoční setkání:

Proběhlo 15.prosince v krásném prostředí Čakovického zámku. Čekalo nás připravené občerstvení, dárky pro každou členku – kalendář ŽAP, tužka, krém. Dále tradiční bohatá tombola i program, se kterým nás v úvodu seznámila Helenka. Přivítala všechny přítomné a poděkovala „pracovitým ŽAPkám“.

Radost z návštěvy nám udělali hosté z Aliance, Alenu, Nedomovi s cenou do tomboly a to pobytem v Poděbradech, paní Bc. Suchá s kolegyní z Motolské nemocnice i sponzor pan ing. Pařízek.





V programu jsme si vyslechli vážnou hudbu i nevážné básně, obdivovali jsme taneční umění paní Mirjam a o dobrou náladu se nám svým zpěvem a hudbou staral pan Jiří Škvára.

Za milou obsluhu, výtečné perníčky děkujeme Hance, které tentokrát pomáhala Marta V.

Jaroslava Petrová

Vltava krásná a splavná:

V závěru roku jsme v Jízdárně Pražského Hradu navštívily krásnou, zajímavou i poučnou výstavu o naší národní řece Vltavě. Součástí byla i videoprodukce. Všechny účastnice, a bylo nás hodně, jsme byly výstavou nadšené.

Novoroční vycházka:

Tentokrát se nás na tram. zast. Poliklinika Barrandov sešlo pět ŽAPEK. Některá děvčata se omluvila, bála se uklouznutí. Jiné, tradiční chodičky, nám chyběly. Dodržely jsme tradiční itinerář a prošly jsme Prokopským údolím do Hlubočep.

Samozřejmostí bylo občerstvovací zastavení. Stůl plný dobrot pod mohutnými skalami se sněhovým popraškem a šumícím potokem dotvářel krásnou atmosféru prvního dne nového roku. Cestou jsme si povídaly a padl návrh uspořádat příští novoroční setkání na Kampě s posezením v příjemné hospůdce či kavárničce. Uvidíme jak se rozhodneme.

Naše novoroční vycházky trvají více než 15 let. Zpočátku jsme se scházely u Betlému, který již bohužel v údolí není. Asi při druhém setkání navrhla Lenka Kardová, abychom udělaly z procházky tradici. Zpočátku jsme chodily první víkend po novém roce, nyní vždy 1.ledna. Spolu s námi chodila vnoučata a psíci, Nelina Palaska a Lenčina Žofka. Pokud s námi šli i muži, opékali jsme i špekáčky. Uděláme-li ve vycházkách změnu, krásné vzpomínky nám zůstanou.

Jarka P.



Abychom se nezpronevřely tradici, tak jsme 1.ledna 2026 vyrazily do Prokopského údolí. Bylo nás jen pět (jako v knize od Poláčka), ale i tak jsme si to užily u prostřeného stolu s malým pohoštěním a přípitkem na zdraví a na šťastný další rok. Popovídaly a zavzpomínaly na ty, kterým už zdraví nedovolí se novoroční vycházky zúčastnit a také na ty, které už tu s námi nejsou. Tradici ale rušit nechceme. Domluvily jsme se, že příští rok bude novoroční vycházka kratší a v dostupnosti MHD. Jako příklad uvádíme Kampu, nebo jinou lokalitu. O dobrý nápad se můžeme – až to bude aktuální - na členské schůzce domluvit.

J. Eichlerová

Františkovy Lázně:



V neděli 11.1. jsme přicestovaly do zasněžených Františkových Lázní, jako už poněkoli káté do hotelu Réza. Po obědě jsme po rozhovoru s milou lékařkou obdržely seznam procedur, kterých jsme si po celou dobu pobytu užívaly, stejně tak bazén.

Společně jsme podnikly výlet na hrad Vildštejn v obci Skalná. Zde jsme si z časových důvodů daly “ rychlé” svažené víno. Nevadilo nám to, jelikož prohlídku hradu jsme absolvovaly vloni.

Některé z nás si užily krásný harfový koncert v hotelu Imperial. Odvážná Boženka a Jiřina si nasadily nesmeky a i přes náledí došly na večerní varhanní koncert do kostela.

O historii betlémů jsme vyslechly přednášku pana faráře v ruském kostele. Byla to obsáhlá přednáška včetně obrazových projekcí. Jediné, co vadilo byla mrazivá zima v kostele : -3st.

Pokud dovolily namrzlé a rozmrzlé chodníky, chodily jsme na procházky. Navštívily jsme Růžovou cukrárnu i pražírnu kávy Café cup.

Pobyt jsme si krásně užily, na společenském večeru si i zatančily.

Každoroční první rekondiční pobyt ve Františkových Lázních

se snad stane pro ŽAPky další příjemnou tradicí. Už pár let zpátky se v prvních dnech ledna schází parta (není každý rok stejná) ŽAPEK, aby obsadila pokoje v hotelu REZA ve Františkových Lázních. Tak tomu bylo pochopitelně i letos. Od 11. do 18. ledna jsme dýchaly chladný, ale čistěoučký vzduch a své tělo jsme odevzdávaly do rukou masérek a potápěly ho ve vlažné vodě bazénu. V parcích poztrácely nevěsty svůj bílý závoj, ale chodníky, bohužel, byly neuklizené – po nočních mrazech bylo těžké vyjít ven. Marta proto vyslovila v prvních dnech zákaz vycházení, protože bylo nebezpečí uklouznutí a poranění. Rády jsme jí poslechly a užívaly si blaha procedur a odpočinku. „Kdo čeká, ten se dočká“ – to platilo i tady. Každý den jsme pozorovaly jak námraza z chodníků a cestiček v parku mizí. Využívaly jsme chvílky, kdy bylo možné obléct bundu, vzít čepici a rukavice, zavřít za sebou vchodové dveře a dát se směrem CUKRÁRNA, nebo náměstím k FRANTIŠKOVI. V polovině týdne jsme oslavily neuvěřitelné jubileum Marty Votavové. Na tanečním parketu byla k neutahání a středem pozornosti. NO, a jako všechno, zvláště když se to líbí, tak i nám pobyt, který mimochodem byl velice hezký, skončil. Autobus nás dovezl do Prahy a nám zbydou vzpomínky. Děkujeme Martě za zajištění a celý průběh pobytu.



Dana

17. pražské mezioborové onkologické kolokvium:



Ve středu 28. 1. 2026 se zástupkyně našeho Klubu ŽAP Hela Hotovcová, Mgr. Jarka Petrová, Jana Krejcarová, Marta Křečková a Alena Manderlová zúčastnily onkologického kolokvia, které se konalo v hotelu Clarion. Tentokrát bylo hlavní téma „Onkologie v pohybu“.

Program moderovala Michaela Tůmová z Hlasu onkologických pacientů. Zahájení se ujala prof. MUDr. Petra Tesařová CSc. Hostem kolokvia měl být ministr zdravotnictví pan Mgr. Adam Vojtěch, který se, bohužel, z pracovních

důvodů omluvil. Zastoupil ho MUDr. Igor Karen – náměstek ministra zdravotnictví, který informoval o plánech ministerstva na zlepšení péče o z FN Bulovka, FN Královské Vinohrady a nemocnice Hořovice, které pomáhají pacientům zorientovat se lépe se situací před léčbou, během léčby i po ní.

Doc. MUDr. Samuel Vokurka Ph.D. z Onkologické a radioterapeutické kliniky v Plzni zdůraznil důležitost pohybových aktivit pacientů během léčby i po ní, což má pro pacienty obrovský význam.

Michaela Tůmová na závěr otevřela téma „Výživa, výživové doplňky a onkologická léčba“. Upozornila na nebezpečné užívání potravinových doplňků, které mohou snižovat účinnost léčby nastavenou lékařem.

Během přednášek jsme se dozvěděly mnoho užitečných informací. Děkuje se za pozvání a těšíme se na další – již 18té v roce 2027.

Jana Krejcarová

Symposium ke Světovému dni proti rakovině:

Liga proti rakovině ve spolupráci s Českou lékařskou společností J.E.P. uspořádala dne 4. 2. 2026 v Lékařském domě „Symposium ke světovému dni proti rakovině“. Za Klub ŽAP se zúčastnily: Jana Krejcarová, Alena Manderlová, Dana Pařízková, Božena Korejčíková a Blanka Zelenková.

Hlavní téma symposia - nádorová onemocnění hlavy a krku. Přednášky byly velmi zajímavé. Dozvěděly jsme se o současných možnostech prevence ORL nádorů, diagnostice a chirurgické léčbě.

Dále byly prezentovány novinky v radioterapii, v systémové léčbě nádorů hlavy a krku, výživě pacientů před léčbou a po ní, a spoustu dalších zajímavostí.

Děkujeme Lize proti rakovině za pozvání.
Jana Krejcarová



Černá hodinka:



26.února se díky pozvání LPR obě Marty, Marie Š., a Jarka sešly v Malostranské besedě.

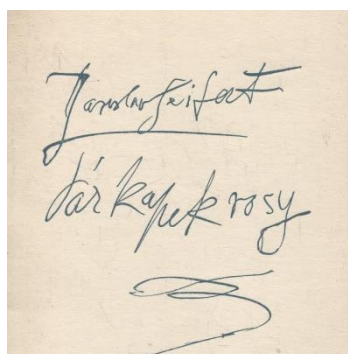
Těšily jsme se na další z Černých hodinek manželů Krausových, Filipa Sychry a hudebního kvarteta. Večer byl nazván „Básník z nejmilejších – Jaroslav Seifert“.

Ze vzpomínek básníka jsme se dozvěděly, že snad jako dítě měl bližší vztah k tatínkovi (maminka byla ta přísnější), ale jeho básně věnované mamince svědčily o opaku. Asi to tak v životě je, že v pozdějším věku doceníme co pro nás rodiče i prarodiče udělali.

Verše citlivě skloubené s hudbou byly krásné i díky procítěnému přednesu.

Návštěvu této akce můžeme všem vřele doporučit. Sedí se u stolečků, můžete si objednat pití a cena je více než příznivá. Dotované vstupné od LPR je 50 Kč, běžné 150 Kč.

Jarka



Edukační přednášky:

Jsme měly ve škole na Černém mostě a edukátorky se zúčastnily několika seminářů, kde získaly další důležité informace pro svou činnost. Byly jsme na seminářích Onko – Unie, Dialog Jessenius, 2x LPR, Nemocnice Bulovka, Amélie.

Velikonoční prodej :

11. března jsme měly první velikonoční prodej a to Jarmark v Bílém domě v Libni.

24. – 26 .3. Nám. Míru, Praha 2

29.- 31.3. Staroměstské nám.

Děkujeme všem ŽAPkám, které se podílely na výrobě i prodeji velikonočních dekorací!!!

Moc děkujeme i paní Polákové z MČ Prahy 18 za krásné háčkované výrobky.



Koncerty v Korunní:

Jsou součástí našich kulturních zážitků. Konají se pravidelně každé první úterý v měsíci v Korunní 60. Začátek je ve 14,30 hod. a vstupné je dobrovolné.

Děkujeme Ústavu A. Dvořáka, Vinohradskému evangelickému sboru a MČ Praha 2 za pořádání těchto skvělých akcí.

Výroční schůze

Se konala 24.2.2026 za účasti 26ti členů. Podrobný zápis vyhotovila Jana Krejcarová a zaslala jej všem na jejich e-mail adresu. Zápis si prosím, dobře přečtěte je v něm vše důležité pro činnost Klubu ŽAP.

Souhrn kulturních a sportovních akcí:

Novoroční vycházka

Rekondiční pobyt ve Františkových lázní

Výstava Vltava slavná a splavná

Návštěva hudebního divadla Karlín

Černé hodinky v Malostranské besedě



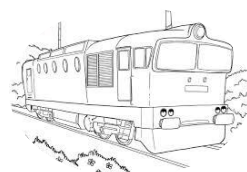
Koncerty v Korunní
 Šanson – Věc veřejná Divadlo U Valšů
 Kino Evald – Ondrej Nepela
 Výstava květin – Předjaří na Pražském Hradě
 Minigolf Na Maninách
 Přátelské utkání v minigolfu s organizací Alen
 Dokážeš to taky aneb Jak získat pokoj v duši, pořádala Ali
 AMA Most, setkání onko organizací
 Přednáška k tématu Českého dne proti rakovině



CO BUDE:

Rekondiční pobyty v roce 2026:

Rekondiční pobyt v Hodoníně v hotelu Panon s polopenzí. Součástí pobytu bude výjezdní setkání s Klubem VENUŠA v Bratislavě. Termín konání 19. – 26. června.



Sezimovo Ústí – hotel MASS: plná penze, procedury, doprava tam i zpět v ceně. Termín 25. – 30. září.

Bližší informace o pobytech na členských schůzkách.

Seminář pro edukátorky

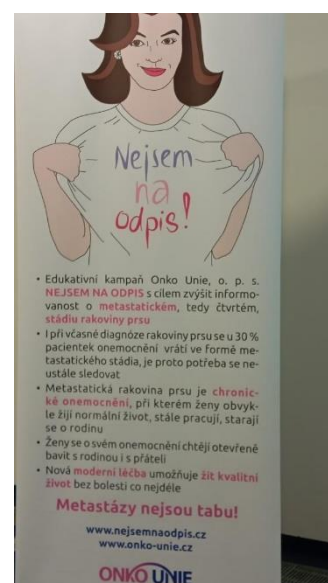
Proběhne 13. -15.dubna 2026 v Poděbradech v hotelu Junior. Součástí vzdělávání je i lekce onkojógy. Akci finančně podpořila Liga proti rakovině. Edukátorky, aby mohly vykonávat tuto důležitou a záslužnou činnost se musí neustále vzdělávat. Děkujeme LPR za pochopení a finanční pomoc.

Dny zdraví:

1.dubna máme edukační stánek na MČ v Letňanech od 10 do 17 hod.

17. června budeme edukovat na Slunečném nám. v Praze 13.

Další termíny včas oznámíme.



ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ (květinový den)

30. ročník veřejné sbírky proběhne 13. 5. 2026 na pevných místech např. prodejnách, lékárnách, knihovnách.....13 – 17. 5. 2026

Letošní téma je – Nádory hlavy, krku a jejich prevence, barva stužky je světle fialová.

Minimální částka za kytičku je vzdor inflaci neměnná a to 20 Kč. Vždy je dobré říci, že každá koruna navíc pomáhá...

Platby jsou možné i přes QR kód, dárcovskou SMS ve tvaru DMS KVET 30,60,90,190,290,490 na č. úč. 87 777 nebo peníze zaslat přímo na účet LPR.

Koordinátorkami pro ŽAP jsou Marcela Maierová a Marta Votavová. S přípravou do tašek pomáhají Elvíra a Irena. Termíny vyzvednutí kytiček budou sděleny na schůzkách ŽAPu. Každý člen/ka, kteří prodají 100 a více ks kytiček obdrží poukázku na 500 Kč do Lidlu či Albertu podle svého výběru.

13. května proběhne při příležitosti Českého dne proti rakovině Den zdraví a zároveň tisková konference VZP v ČTK Opletalova ulice. Této významné akce se jako edukátorky a propagátorky naší organizace zúčastní Helenka s Jarkou. Vezmou s sebou i kytičky a budou se snažit prodat jich co nejvíce.



Pozvánka

na šanson v divadle U Valšů s hostem Bárou Munzarovou vás zveme dne 8.4. od 19 hod. Zájemci hlase se u Dany Gajdošové.

28.4. při našem pravidelném setkání (členská schůzka) nám paní Raimerová z firmy Ludwig ukáže různé druhy epitéz, poradí nám s jejich objednáváním a odpoví na naše dotazy.

Na vycházku od Prašné brány přes Uhelný trh se zajímavými informacemi. Vycházku zakončíme v kubistické kavárně U Černé madony. Sraz 22.5. ve 13 hod. u Prašné brány.

Kavárnička:

8. června nezapomeneme přijet do Chaber popřát našim jubilantkám. Slavnostní odpoledne se tradičně koná v chaberské knihovně od 14 hod. Doprava od metra Kobylisy busem č. 162, výstup stanice Osecká.



Co by nás ještě mohlo zajímat:

Masérce LPR paní Sikorové zaplatíme za 50ti minutovou masáž dotovanou cenu 350 Kč.

Příspěvky VZP pro rok 2026 (vždy do udané výše)

Pohybové aktivity	500 Kč
Odvykání kouření	2000 Kč
Podpora psych. problémů	5000 Kč
Odměna pro dárce	5000 Kč ve formě rehabilitace a lázní
Onko prevence	3000 Kč

Očkování	3000 Kč
Diety	8000Kč bezlepková
	12000 Kč nízkobílkovinová
Těhotenství a porod	5000 Kč
Nedonošené děti do 1500g	3000 Kč

Onko pacienti mohou čerpat do výše 2000 Kč příspěvky na : paruky a přičesky
chladící čepice při chemoterapii
protetické podprsenky
(ne plavky)

Příspěvek na podprsenku může být poskytnut 2x za rok po 1000 Kč a doklad musíme uplatnit do 3. měsíců od koupi. Žádat můžeme v aplikaci Moje VZP do 31.12. 2026, osobně na pobočce do 30.11.2026.

Příspěvek se bezhotovostně převede na účet žadatele.

Důležité kontakty

Aliance žen s rakovinou prsu – ředitelka Mgr. Štěpánka Pokorná, tel. 774 400 733
e-mail: aliance@breastcancer.cz

Liga proti rakovině (LPR) – ředitelka Iva Kurcová Dis, tel. 776 430 030
e-mail: birkova@lpr.cz, nádorová linka po-pá 9,00 – 16,00 hod.,
nádorová tel.linka 224 920 935

Amélie – pomoc při zdravotních, psychických i sociálních problémech, tel. 283880316
e-mail: amelie@amelie,-zs.cz, řed. Mgr. Michaela Čadková

Sdružení mladých patientek Bellis, čt. 10-17 hod. v Michnově paláci u Tyršova domu, Helichova ul. Každý čtvrtek hodin, osobní návštěva vítána. Tel.: 776 636 600, 774 578 877. Kancelář ve 2. patře.

Hlas pacientů, ved. Mgr. Petra Adámková také sídlí v Michnově paláci, schůzku je možné domluvit na:
adamkova@hlaspacientu.cz

Mají výborně zpracované jednotlivé onko diagnózy a postupy co dělat při sdělení onemocnění

Život 90 – poradna Linky seniorů, tel. 800 200 007

Je dobré vědět, že v nemocnicích působí koordinátoři péče o pacienty. V klidu nám vysvětlí co o nemoci potřebujeme vědět, objednájí nás na další vyšetření bez toho, abychom tápali a ztráceli čas. Onkokoordinátor propojuje lékaře – praktika, specialisty a onko centra.

Jména a spojení získáme zadáním do vyhledávače Pc, „chytrého tel.“. Jistě i rodina pomůže nebo můžeme volat na info linku příslušné nemocnice.



Např. pro nemocnici Bulovka je to Kateřina Puldová, tel. 704 601 537, e-mail: katerina.puldova@bulovka.cz. Pro Fakultní Thomajerovu nem. Bc.Petra Jedličková, tel. 261 083 797, e-mail:petra.jedlickova@ftn.cz

Lidé, kteří nemají co říci, nikdy nejdou pro slovo daleko. G. B. Shaw

INFORMACE z přírody (budou dobré!)

Česnek nebo zázvor: Co je lepší na virózy a posílení imunity?

KATEŘINA HÁJKOVÁ

Cítíte se pod psa a chcete podpořit imunitu v boji s nachlazením a virózami? Obrátit se můžete na dva silné přírodní pomocníky, které prověřily stovky let praxe a zkušeností. Který splní lépe svůj účel: česnek, nebo zázvor?

Kromě toho, že umějí dodat šmrnc řadě pokrmů, dokážou česnek a zázvor podpořit celkové zdraví a posílit imunitu a schopnost ochrany před nezvanými návštěvníky útočícími zvenčí. Jejich skutečná hodnota tedy spočívá v obsahu vitaminů, minerálů a antioxidanty.

Česnek nebo zázvor?

„Kdybychom srovnání brali z vědeckého hlediska, pak zázvor je více prozkoumán v kvalitnějších studiích, kdy má prokazatelně protizánětlivé účinky a ovlivňuje příznivě antioxidační systém,“ říká lékař David Frej z Centra funkční a holistické medicíny v Praze.

Jinak je ale moudré o česneku a zázvoru přemýšlet ne jako o konkurentech, ale spíše jako o partáčích. Oba nabízejí cenné přírodní sloučeniny, jejichž účinky imunitu ovlivňují různými, ale vzájemně se doplňujícími způsoby. Ideální je proto začlenit do jídelníčku i do léčby viróz oba.

Kolik syrového česneku a zázvoru denně? U **čerstvého česneku** se pro optimální zdraví doporučuje dopřát si denně jeden až dva stroužky. U **čerstvého zázvoru** je to asi gram, zhruba dva a půl centimetrový kousek.

Česnek a zázvor nejsou konkurenti, jejich účinky se doplňují a posilují navzájem.

Česnek a zdraví

U česneku jde o **mangan**, **selen**, **vitamin B6**, **vitamin C** a v neposlední řadě o sirnou sloučeninu **alicin**. Ten zodpovídá jak za specifické česnekové aroma, tak za antioxidační a zánět tišící účinky. Působení alicinu podporují ještě další dvě sloučeniny síry, které česnek obsahuje, a sice diallyldisulfid a S-allylcystein.

Pro své léčivé vlastnosti se česnek používá tisíce let a jeho pověst je do značné míry spojena především se sirnými sloučeninami. V boji s nemocemi dokáže podpořit zejména alicin, který má vliv na snížení závažnosti příznaků nachlazení a chřipky a díky antioxidačním

účinkům pomáhá chránit buňky před poškozením volnými radikály. Tento ochranný účinek je důležitý pro celkové dlouhodobé zdraví a buněčné funkce.

Výsledky **studií** naznačují, že česnek může navíc pomoci **posilovat imunitu** stimulací určitých typů bílých krvinek, které jsou klíčové pro obranu proti virům způsobujícím virová nachlazení, chřipky a další podobné.

Přehlížená superpotravina: Česnek zahání infekce, zlepšuje paměť i podporuje hubnutí

Zázvor a jeho účinky

V zázvoru najdete malé stopy minerálů, jako jsou **draslík, měď** a **hořčík**. Hlavní bioaktivní sloučeninou je **gingerol**, který je zdrojem jeho specifické chuti a řady léčivých vlastností. Vedle něj zázvor obsahuje i další sloučeniny přispívající k protizánětlivým a antioxidačním účinkům, jde o shogaoly a zingeron. **Benefity**

Podobně jako česnek má i zázvor dlouhou historii užívání v kulinářských i léčebných tradicích. Jeho hlavním tahounem je zmiňovaný gingerol s **protizánětlivými a antioxidačními účinky**. Zázvor je také pomocníkem při nevolnostech. Výsledky některých **studií** dále naznačují, že čerstvý zázvor brání virům v přichycení k buňkám v dýchacích cestách, čímž **chrání před virózami**.

Někteří ho milují a jiní nenávidí. Pravdou však zůstává, že zázvor patří k nejvšestrannějším bylinkám vůbec. Příprava lahodného čaje ze zázvoru nám pomůže čelit rýmě a nachlazení. Mezi další superlativa zázvoru patří, že skvěle napomáhá trávení a snižuje cholesterol. Jako schopného pomocníka při hubnutí si ho poté oblíbila nejedna žena. Jeho další účinek byl objeven zjištěním vědců, že konzumace povařeného nebo sušeného kořene zázvoru pomáhá onkologicky nemocným pacientům při boji s rakovinovými buňkami.



Zdraví máš jen jedno!

Pažitka je malý zázrak přírody!

Chrání před rakovinou jícnu, žaludku, prsu i plic! Pažitka není náročná na pěstování a měl by ji mít každý doma. Je totiž nejen chutná, ale i velmi zdravá.

Pažitka je nenápadná zelenina, která by neměla chybět v žádné domácnosti. Pěstovat se dá venku na zahradě, ale i v panelákovém bytě někde na okně. Má velmi široké využití a je

výtečným pomocníkem hlavně ve studené kuchyni. Kromě toho, že je dobrá, má v sobě obrovské množství zdravých látek a dokáže vaše tělo chránit i proti mnoha druhům rakoviny!

Pažitka je hojně rozšířená v Evropě, Asii i na severu Ameriky. Chutná a voní jako jemná cibulka. V kuchyni má široké použití. Dá se jí ochutit chléb s máslem (sádlem) nebo polévky. Vylepšuje chuť brambor, vaječných jídel, polévek a omáček. Přidává se i k lehkým rybím specialitám nebo do omáček. Pažitka povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje trávení, usnadňuje zažívání při rekonvalescenci a má protizánětlivé účinky. Je ceněna pro velký obsah bílkovin, je zdrojem vitamínu C i B2 a celé řady minerálů, jak o je sodík, vápník, železo nebo fosfor. Doporučuje se konzumovat jen v syrovém stavu, neboť sušená ztrácí své aroma.

Proč jíst pažitku?

1. Pažitka výborně podporuje chuť k jídlu a tvorbu trávicích šťáv.
2. Je účinná proti střevním parazitům.
3. Snižuje krevní tlak.
4. Obsahuje vysoké množství vitamínu C, riboflavin, draslík, vápník, fosfor, sodík, železo a beta-karoten.
5. Nať pažitky má mnohostranné využití. Je neocenitelnou hlavně ve studené kuchyni.

Obsahuje vysoké množství vitamínu C, dále riboflavinu, draslíku, vápníku, fosforu, sodíku, železa a beta-karotenu.

Pažitka je výborné stomachikum – podporuje chuť k jídlu a tvorbu trávicích šťáv. Je účinná i proti střevním parazitům a snižuje krevní tlak. Chrání před rakovinou jícnu, žaludku, tlustého střeva, prsu i plic. Má také proti sklerotický, dezinfekční a imuno stimulační účinek. Čistí střeva. Je ideální jako dobrá uklízečka našich střev. Měli by ji jíst lidé s vysokým krevním tlakem. Obsahuje prospěšné vitamíny, vápník, železo i beta karoten.

Pažitka má velmi nízký obsah kalorií, 100 g čerstvých listů obsahuje pouze 30 kalorií.

Nicméně, bylina obsahuje mnoho znamenitých flavonoidů, antioxidanty, rostlinné vlákniny, minerální látky a vitamíny, které mají osvědčené přínosy pro zdraví. Podobně jako jarní cibulka obsahuje pažitka více rostlinné vlákniny než ostatní zástupci cibulovitých rostlin jako cibule, šalotka, pórek a podobně. 100 g čerstvých listů vám



poskytne 2,5 g, což je 7 % z denní doporučené dávky vlákniny. Obsahuje alicin. Laboratorní studie ukazují, že alicin snižuje produkci cholesterolu. Dále se také potvrdily antibakteriální, antivirové a anti houbové účinky. Alicin také snižuje tuhost cév a tím pažitka snižuje celkový krevní tlak. Kromě toho má fibrinolytické účinky, které odstraňují sraženiny v cévách, což pomáhá snížit celkové riziko ischemické choroby srdeční (ICHS), periferní cévní onemocnění a mrtvice.

Pažitka překvapivě obsahuje více vitamínu A než jakékoliv jiná cibulová zelenina. 100 g čerstvých listů obsahuje 145 % denní doporučené dávky. Kromě toho zelené listy obsahují jiné

flavonoidy, fenolové antioxidanty, jako jsou karoteny zeaxanthin a lutein. Společně tyto sloučeniny pomáhají chránit lidské tělo před rakovinou plic a ústní dutiny. Pažitka má také některé další důležité vitamíny, jako je vitamin C a K, ve skutečnosti pažitka je jedním z nejbohatších zdrojů vitamínu K. 100 g čerstvých zelených lístků obsahuje 212,7 mikrogramů nebo 177 % doporučené denní dávky tohoto vitamínu. Vědecké studie ukazují, že vitamin K má potenciální úlohu pro zdraví kostí, a to podporou tvorby kostí a jejich posilování. Vitamin-K v potravě pomáhá předcházet poškození neuronů v mozku, a tím se podílí při léčbě a zpomalení postupu Alzheimerovy choroby.

S básničkou jsme začaly a s básničkou se rozloučíme:

Ptáci

Máte můj obdiv, bando ptačí,
odvážní lovci, pilní sběrači
v světě, kde každý každého rád přechytračí,
vynalézaví stavitelé hnízd,
krmiči mláďat, která musí jíst,
piloti dálkových i vyhlídkových letů,
hledící s nadhledem a láskou na planetu,
vždy čilí, neúnavní, veselí,
od rozbřesku až do soumraku v jednom kole,
bez dovolených, svátků, nedělí,
a žádné kafičko a cigárko
a štamprlí si nedáte -
a vy si ještě zpíváte!

Jiří Žaček



**Všem členům ŽAP,
přátelům i sponzorům
přejeme krásné,
rozkvetlé, pohodové**

Velikonoční svátky

Výbor Klubu ŽAP a kontakty:

www.klubzap.cz
e-mail: klub.zap@seznam.cz

Helena Hotovcová
792 325 430 e-mail:

předsedkyně
hotovcova.zap@seznam.cz

Ing. Marta Votavová
724 028 845

místopředsedkyně + pokladní
e-mail: turistkamarta@seznam.cz

Mgr. Jaroslava Petrová
724 907 078

vedoucí edukátorka
e-mail japetrova@seznam.cz

Jana Krejcarová
728 747 366

spolupráce s organizacemi
e-mail: jana.krejcarova@volny.cz

Marta Křečková
607 850 120

členka výboru
e-mail: hamstrova@centrum.cz

Revizní komise

Marcela Maierová
723 456 144

předsedkyně RK
e-mail: marcela@maierova.cz

Alena Manderlová
722 602 637

členka RK
e-mail: Alen.Mand@seznam.cz

Věra Otradovcová
733 130 538

členka RK
e-mail: vera.otradovcova@email.cz

ŽAPodaj vydává Klub ŽAP vlastním nákladem pro klubové potřeby. Zpracovaly:
Jarka Petrová, Dana Hybšová