

ČÍSLO 2, ROČNÍK III



# NEWSLETTER

#KLUBCELIAKIEBRN 



[www.klubceliakie.cz](http://www.klubceliakie.cz)

# ÚVODNÍ SLOVO

*...srdcem celiak*

Vážení členové a přátelé Klubu celiakie Brno,

jsou tu svátky jara a s nimi i teplé sluneční paprsky, kvetoucí keře a Velikonoce. Letos si tradic tolik neužijeme, ale nic nám nebrání, abychom si alespoň v rodinném kruhu upekli třeba velikonočního beránka. Nyní - více než kdy dřív - potřebujeme slyšet pozitivní zprávy a příběhy, ten svůj o Životě bez lepku nám napsala Pavla Vítková. Ať už jste v karanténě či nikoliv, vyzkoušejte některý z fit receptů z kuchařky Srdcem v kuchyni, jež jsme zařadili do naší knihovničky. Budete-li listovat dál, dozvíte se zajímavé informace o střevním mikrobiomu a jeho roli (nejen) u celiaků. V tomto čísle Vám přinášíme i medailonky členů týmu, který má na starosti dietní dozor na letním táboře v Zubří. Nyní trochu k organizačním věcem. **V souvislosti s pandemií onemocnění COVID-19 jsou bohužel pozastaveny až do odvolání všechny akce a pravidelné schůzky.** Neustále však sledujeme vývoj situace a o případných změnách Vás budeme informovat, sledujte proto pozorně naše webové stránky, popř. účty na sociálních sítích. Respektujte, prosím, veškerá nařízení a doporučení, striktně dodržujte bezlepkovou dietu a dbejte na zdraví své i svého okolí. Pociťujete stres, strach, nevíte, co dělat v karanténě a jak se s nenadálou situací vyrovnat? Třeba naleznete některé odpovědi v závěrečném článku.

Pevné zdraví a duševní pohodu přeje

*Helena Pernicová*

## OBSAH

- Recept na velikonočního beránka
- Můj příběh: Jsem šťastná celička
- Knihovnička: Srdcem v kuchyni
- Odborný článek: Střevní mikrobiota a celiakie
- Představení dietního týmu na táboře v Zubří 2020
- A co tábor, bude?
- Stres, strach a karanténa - jak se s nimi vyrovnat?
- Chystané akce v roce 2020
- O nás - staňte se členem Klubu celiakie Brno

"Celiakie nás omezuje, ale také spojuje.  
Již od roku 1989."

# RECEPT NA *velikonočního beránka*

Velikonoce jsou tu a my Vám přinášíme recept na velikonočního beránka od naší členky Míši! Pečete na svátky jara beránka, mazanec nebo jidáše? Jaké další zvyklosti dodržíte? Pochlubte se s Vašimi výtvary na naší facebookové skupině **CELIAKIE!**

Rozhodla jsem se použít recept na pudingovou bábovku k upečení velikonočního beránka/zajíce. A vyšlo to! Pozor, těsto je řídké, nedoporučuji péct ve formě, ze které by mohlo těsto vytékat (pekla jsem ve formách, které jsou ze dvou kusů a na pečení se musí spojit, je lepší použít jednodlitou formu).



## Budeme potřebovat:

- 4 vejce
- 1 sklenici cukru moučka
- 1 vanilkový cukr (nemusí být)
- 4 vanilkové pudinky v prášku (bez lepku)
- 200 ml slunečnicového oleje
- půl sáčku kypřicího prášku (bez lepku)
- kukuřičnou strouhanku

## Postup:

Všechny ingredience dáme do misky a elektrickým robotem spojíme dohromady. Mezitím si připravíme vymazanou a strouhankou vysypanou formu na beránka. Troubu rozejdeme na 180 °C. Těsto vlijeme do formy a dáme péct na cca 30 min. Množství těsta je uzpůsobeno na 2 formy - malého beránka a malého zajíce (nebo na jednu bábovku).

Autorka receptu: Michaela Housková



Ilustrativní foto: eatsmarter.com

# MŮJ PŘÍBĚH:

## Jsem šťastná celička

*Mé jméno je Pavla Vítková a bezlepkovou dietu dodržuji 10 let a inspiroji také ostatní celiaky k naplněnému životu. Život bez lepku se stal mým životním stylem, a proto motivuji i další k tomu, aby prožívali ten svůj s radostí a lehkostí.*

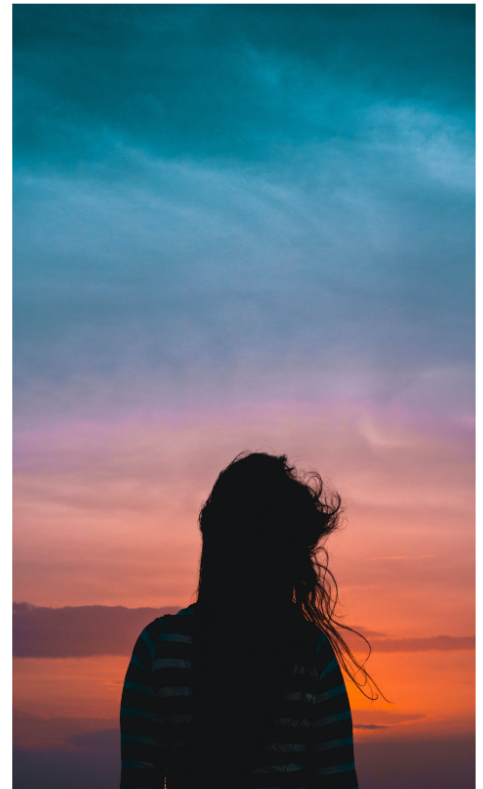
### **Ted' už je mi krásně.**

Dnes ve svých 33 letech žiji radostný, klidný a kreativní život v hojnosti. Jsem manželkou toho nejúžasnějšího muže na světě, jsem zdravá a šťastná. Pracuji a tvořím tak, aby mi práce přinášela smysl, bavila mě, živila a mohla jsem se v ní rozvíjet. Žijeme v útulném domě s velkou zahradou, kde tvoříme náš Domov.

### **Jako dítě jsem ale takové vyhlídky neměla.**

Dříve takto ale můj život nevypadal. Jako dítě jsem byla těžce nemocná. Lékaři mi v dětství diagnostikovali revmatoidní artritidu, která byla završena větou lékařky k mým rodičům, že do 22 let budu pravděpodobně na vozíku. Brala jsem silné léky, které mohly mít silné vedlejší účinky, aniž by lékaři věděli příčinu nemoci. Právě ve 22 letech mi po všech možných vyšetřeních celého těla zjistili endometriózu a o 2 roky později pak diagnostikovali celiakii s téměř protrženým střevem.

Měla jsem zničené fyzické tělo, byla jsem unavená, bez energie, bez života, trpěla velkými bolestmi a často i dalšími zdravotními problémy. Diagnóza celiakie však pro mě byla vysvobozením ze zdravotních problémů. Po dodržování bezlepkové diety se mé tělo začalo uzdravovat. Zdravotní nesnáze začaly mizet a nyní již řadu let neberu žádné léky.



Zůstala jen bezlepková strava, která bude mou součástí navždy. Je to tak správně. Cítím, že jsme natrvalo spojeny. Bezlepkové stravování se stalo mým životním stylem a je pro mě přirozené.

### **Také má duše volala po uzdravení.**

V době největších zdravotních potíží jsem byla zoufalá. Věděla jsem, že něco není v pořádku. Avšak nevěděla jsem, co se děje, co způsobuje mé potíže a jak z toho ven. Někde v koutku mé duše jsem ale tušila, že zdravotní problémy se nedějí samy od sebe, že nejsou samospouštějící. Mé sebevědomí bylo v té době velmi velmi nízké.

## Pak mi svitla naděje.

V roce 2010 jsem narazila na knihu, která mi změnila život. Kniha „Miluj svůj život“ od spisovatelky Louise Hay mi ukázala, že každá nemoc, každá nehoda i situace v životě jsou odrazem našich myšlenek a pocitů. Ukázala mi, svým kouzelně laskavým přístupem, že každý jsme ve svém životě bezvýhradně zodpovědní za to, co se nám v životě děje. Naše pocity a myšlenky totiž určují naši realitu. Zároveň jsem díky této knize pochopila, že nejdůležitější v životě je sebeláska. Začala jsem se mít postupně ráda a tvořit svůj nový život.



## Dnes už žiju s lehkostí.

Prošla jsem si obdobím, kdy jsem léčila jak své tělo, tak svou duši. Dnes už vím, že je potřeba vše přijmout a s ničím nebojovat. Stravování bez lepku se stalo mou součástí, mým životním stylem. V dietě nevidím žádný problém. Necítím omezení a vždy se snažím najít způsob, jak se necítit jako oběť mé diagnózy, ale naopak jako tvůrce, který si připravuje a vybírá, co bude jíst.

Cestuji často jak po České republice, tak do zahraničí a ani při těchto cestách není problém najít způsob, jak se i během cestování stravovat jednoduše bez lepku. Ráda bych Vás pozvala na své webové stránky ([www.zijibezlepku.cz](http://www.zijibezlepku.cz)), kde sdílím své tipy na bezlepkové stravování a také pohled a přístup k životu, kdy bezlepková dieta není překážkou, ale oblíbeným způsobem života.

Zároveň Vás ráda přivítám ve své facebookové skupině „BEZLEPKOVÁ DOVOLENÁ“ ([www.facebook.com/groups/bezlepkovadovolena](http://www.facebook.com/groups/bezlepkovadovolena)), kde si s ostatními celiaky sdílíme navzájem své tipy na cestování bez lepku nejen u nás, ale i v zahraničí.

Autorka příběhu: Pavla Vítková; upravila Helena Pernicová

# KNIHOVNIČKA: Srdcem v kuchyni

*Tentokrát jsme si nastudovali kuchařku od Bezlepkové Margottky se jménem „Srdcem v kuchyni“. Kniha je na jejich vlastním e-shopu nazvána jako „kuchařka, která je našlapaná zdravými recepty napříč alergiemi a sugar free“. S tímto výrokem nemůžu nesouhlasit.*



Při prvním otevření kuchařky mě nejprve zaujal opravdu velmi pestrý obsah a tabulka náhrad, kterou jistě ocení lidé, kteří trpí více alergiemi a intolerancemi zároveň. Protože se jedná o kuchařku hrníčkovou, tak hned na začátku také najdete průvodce, který osvětluje, jak vybrat správný hrnek, lžíci a lžičku, abyste recept udělali přesně tak, jak je psáno v postupu.

Jak už jsem zmínila, kuchařka je opravdu velice rozmanitá – obsahuje recepty na rychlé snídaně, kterými jsou například mnou hodně oblíbené hrníčkové buchtičky z mikrovlnky, ale najdete tam i náročnější víkendové snídaně, kdy nám nevadí strávit nad přípravou více času. V obou variantách naleznete slané i sladké verze receptů. Protože většina snídaní ze Srdcem v kuchyni se dá převézt v krabičce, může jít i o zdravou svačinu do školy nebo do práce. Další sekci kuchařky jsou polévky, kde najdete jak zeleninové krémy, tak i bujon, který se hodí jako základ do všech omáček. Jak bývá zvykem, tak po polévkách následuje část hlavních jídel – obědů a večeří, kde mě příjemně překvapilo, že jsou zde jak recepty s masem, tak i ty přirozeně bezmasé, které se nesnaží hrát si na cokoliv jiného. Osobně s masem problém nemám, ale třeba takový cuketový bramborák v listovém těstě nebo portobello se špenátem, mozzarelou a batáty zní úžasně, a ta chuť? No prostě dokonalost sama!

Jako veliký milovník všeho sladkého jsem jásama nad opravdu OBROVSKÝM množstvím sladkých receptů. Je jich v knize tolik, že byly dokonce rozděleny do sekcí „koláče“, „sušenky“ a „dezerty“! První, co mě zaujalo bylo bezpochyby fazolové brownies, které jsem musela hned zkusit a jelikož to byla moje premiéra s podobným receptem, tak mě chuť i výživové hodnoty tohoto dezertu vyloženě překvapily – v příjemném slova smyslu. Brownies bylo vláčné, akorát sladké a podle našeho největšího domácího kritika, který zásadně neuznává alternativní recepty, ve kterých se vyskytuje zelenina v jakékoliv formě to bylo: „strašně dobrý, z čeho to je?“. Po prozrazení hlavní ingredience – tedy červených fazolí, vypadal dost šokovaně, ale pak si sám přišel ještě pro jeden kousek!

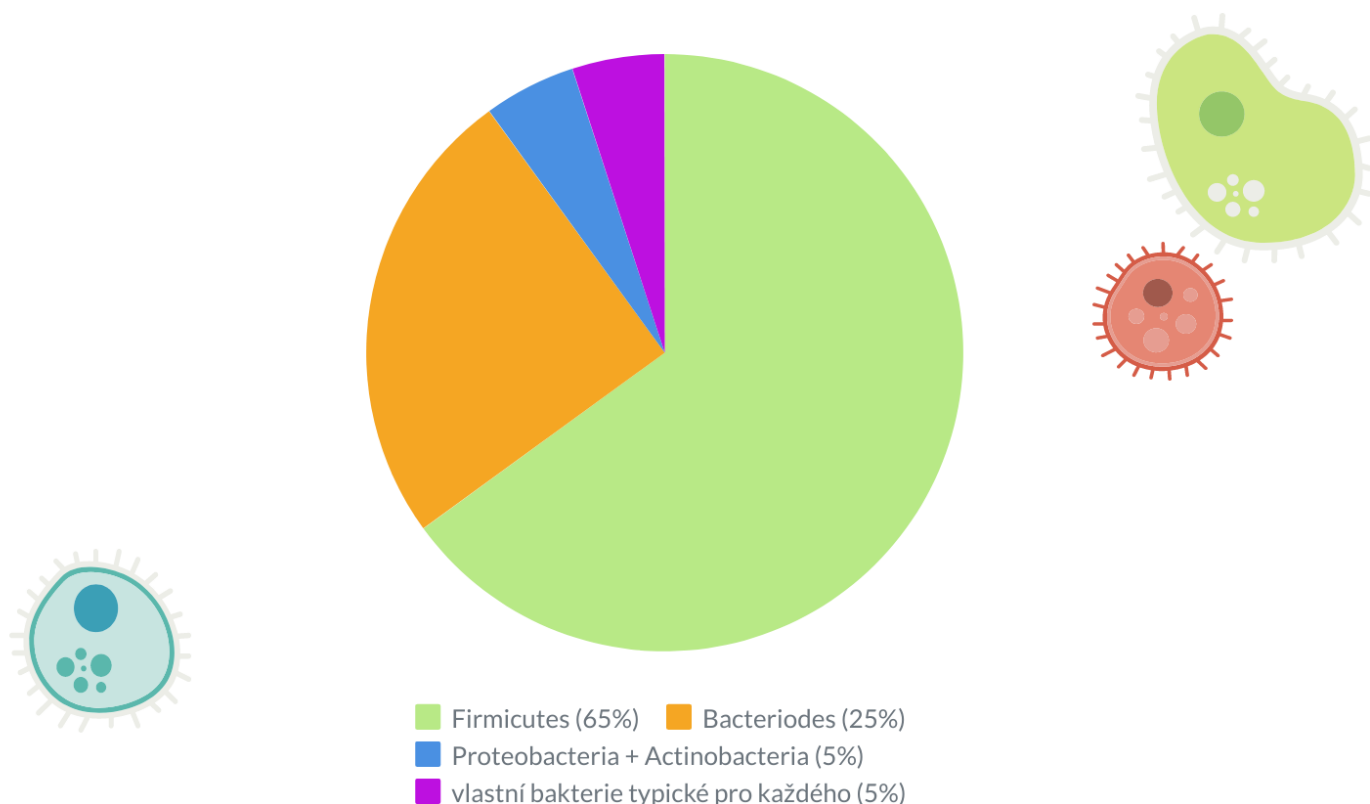
Kuchařka je opravdu skvěle zpracovaná, jde vidět, že na ní pracovala „normálně fungující rodina“. V receptech nejsou extra drahé, ani nesehnatelné suroviny, většina surovin je těch, co máte běžně doma. Jako velké plus vidím i tabulku kalorických hodnot, ve které je uvedeno množství bílkovin, tuků a sacharidů. Pokud si tedy hlídáte kalorický příjem nebo chcete mít prostě jen přehled, je toto kuchařka právě pro Vás!

Autorka článku: Hana Seličová

# ODBORNÝ ČLÁNEK: Střevní mikrobiota a celiakie

Střevní mikrobiota (dříve nazývaná střevní mikroflóra) je komplexní systém mikroorganismů, který obsahuje nejméně 1000 různých bakteriálních druhů majících dohromady více než 3 miliony genů (což je zhruba 150x více, než je množství lidských genů v těle). Tyto bakterie jsou minoritně doprovázeny viry a houbami. Celkem tento komplex může dosahovat hmotnosti až 2 kilogramů. (1)

Střevní mikrobiota, jak napovídá i její název, se nachází v celých střevech. Je dokázáno, že čím dále ve střevech jdeme, tím větší rozmanitost tohoto systému je – nejméně na začátku tenkého střeva, nejvíce ve střevě tlustém. Primárně je tedy mikrobiota umístěna v tlustém střevě, kde napomáhá k trávení zbytků potravy, které nedokázalo strávit tenké střevo. Zjednodušeně řečeno, člověk je v podstatě „obalem“ pro další, jiný ekosystém mikroorganismů, který mu může buď pomáhat, nebo mu naopak může být škodnou. Až 98 % mikroorganismů mikrobioty tvoří čtyři bakteriální druhy – *Firmicutes*, *Bacteriodes*, *Proteobacteria* a *Actinobacteria*, seřazeny sestupně podle jejich množství. (2)



Ačkoliv máme asi 80 % složení střevního ekosystému stejný s ostatními lidmi, těch zbylých 20 % mikroorganismů se liší člověk od člověka. Mikrobiom každého z nás je jedinečný, stejně tak jako jsou otisky prstů různých lidí. Jeho složení závisí na způsobu porodu, vnějším prostředí, ve kterém jsme vyrůstali a žijeme, přítomnost nebo nepřítomnost mazlíčka v domácnosti a dalších vlivech. Výrazným negativním způsobem tento soubor bakterií ovlivňují např. přijatá antibiotika, která po požití náš mikrobiom osekají jako lesník nemocné stromy a tělo je pak o to oslabenější.

Hlavní funkcí lidské střevní mikrobioty je trávení zbytků potravy, které nebyly stráveny v tenkém střevě. Pomáhá také k produkci vitaminů B a K a významným způsobem ovlivňuje funkci střevní mukózy (jakási slizovitá vrstva uvnitř střeva, která jej chrání). Jak již bylo výše zmíněno, má velký vliv na imunitní systém – hlavně z toho důvodu, že mikrobiota jako taková je schopná z látek tvořit metabolity, které se následně váží na stejné receptory, které spouštějí vrozenou imunitu.

Dalším jejím účinkem je zamezování kolonizaci střeva nebezpečnými, patogenními, mikroorganismy, které by nám mohly hodně uškodit. Pro nás, pro celiaky, je jednou z jejích nejdůležitějších funkcí možnost ovlivňovat bariérovou funkci střeva – tedy regulovat, jak moc propustné střevo je. Ideálním stavem je, aby nebylo propustné vůbec. (1,3)



Je důležité říct, že ke správné funkci střevní mikrobioty – tedy nám prospěšným efektem – je potřeba, aby byly bakterie přítomny v dostatečném množství a aby byly ve správném poměru bakterie prospěšné a bakterie potenciálně nebezpečné. V opačném případě, dochází ke stavu nerovnováhy, který se odborně nazývá dysbióza a může negativním způsobem ovlivnit propustnost střeva nebo spustit zánětlivou imunitní reakci.

## Jak je to se střevním mikrobiomem u celiaků?

Nejdříve se zaměříme na ty neléčené, tedy ty, kteří nedodržují bezlepkovou dietu (mají tedy dietu obsahující lepek) nebo o své nemoci zatím nevědí. Tito pacienti mají v porovnání se zdravými jedinci snížen počet prospěšných bakterií a zvýšen počet těch potenciálně nebezpečných. Je prokázáno, že pacienti s dietou obsahující lepek měli ve svých střevech větší množství potenciálně nebezpečných bakterií *Escherichia coli* a *Staphylococcus*, zatímco pacienti se zavedenou bezlepkovou dietou měli množství těchto bakterií stejné jako zdraví jedinci (v normálních podmínkách se tyto bakterie ve střevech vyskytují v minimálním množství). (4,5) Studie sledující obsah bakterií střev neléčených celiaků ukazují na snížené množství skupiny *Bifidobacterium* a zvýšené množství bakterií rodu *Bacteriodes* a *Clostridium leptum*. (5)

Tento stav nerovnováhy se po nastolení bezlepkové diety zmírňuje, avšak nedojde k jeho úplnému dorovnání do stavu střevního mikrobiomu zdravého člověka a mikrobiom pak není tak bohatý. Po zavedení diety dojde k výraznému nárůstu množství bakterií *Bifidobacterium*.

K tomu, aby došlo k úplnému uklidnění této střevní dysbiózy se využívají probiotika – produkty obsahující vhodnou kombinaci bakterií, kterou do těla vpravíme buď přírodní cestou kvašených výrobků (kefíry, jogurty, kombucha, kvašená zelenina ...) nebo umělou cestou ve formě probiotik. (4)

V případě volby druhé, umělé cesty **probiotik v tabletové formě** je ale **potřeba dát si pozor na složení**, některá obsahují lepek nebo laktózu, popř. oboje.

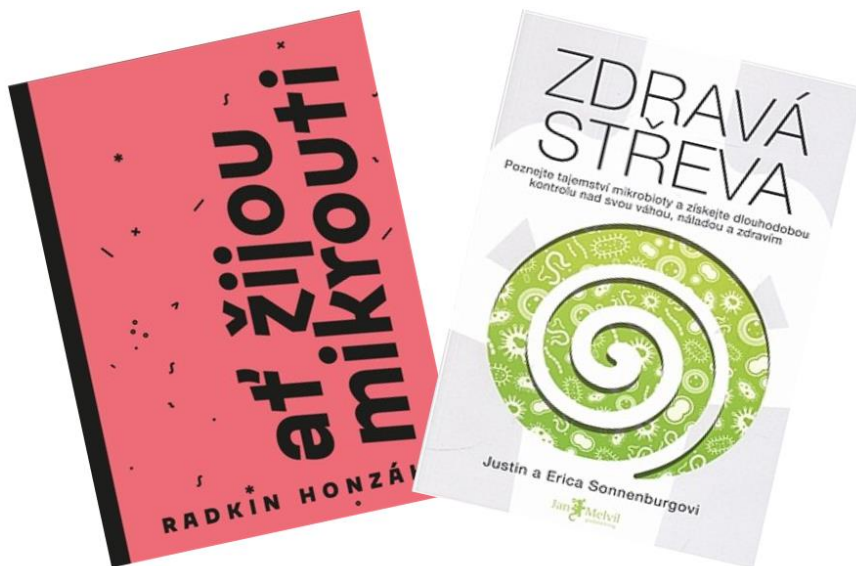


## Jak zlepšit složení Vašeho mikrobiomu nenásilnou cestou?

Úplně jednoduše! Bakterie obsažené v mikrobiomu se zjednodušeně řečeno živí prebiotiky – tedy vlákninou, což jsou nerozpustné sacharidy obsažené ve velkém množství v luštěninách, ovoci a zelenině. Je potřeba dodat mikrobiotě dostatek vlákniny, aby měla z čeho žít. V případě, že jí chcete ještě pomoci se doporučují právě již zmíněná probiotika, která mohou mít velice dobrý vliv na střevní potíže. Nejčastěji užívanou formou probiotik jsou právě kvašené mléčné výrobky, jakými jsou kefíry, acidofilní mléka nebo jogurty. Nejjednodušší formou pro zlepšení síly a množství Vašich malých střevních kamarádů je pak například svačina složená z banánu, který obsahuje vlákninu, a bílého neslazeného jogurtu, který zase obsahuje dostatek probiotických kultur.



Kdyby Vás problematika střevního mikrobiomu zaujala, osobně mohu jen doporučit populárně naučné knihy „Ať žijou mikrouti“ od pana doktora, psychiatra Radkina Honzáka a „Zdravá střeva“ od manželského páru Justina a Ericy Sonnenburgových, viz ilustrace.



Autorka článku: Hana Seličová

---

### Zdroje:

- (1) Team, G. E. Information About Gut Microbiota <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/about-gut-microbiota-info/>
  - (2) Zhang, Z.; Tang, H.; Chen, P.; Xie, H.; Tao, Y. Demystifying the Manipulation of Host Immunity, Metabolism, and Extraintestinal Tumors by the Gut Microbiome. *Sig Transduct Target Ther* 2019, 4 (1), 1–34. <https://doi.org/10.1038/s41392-019-0074-5>.
  - (3) Fallani, M.; Young, D.; Scott, J.; Norin, E.; Amarri, S.; Adam, R.; Aguilera, M.; Khanna, S.; Gil, A.; Edwards, C. A.; Doré, J.; Other Members of the INFABIO Team. Intestinal Microbiota of 6-Week-Old Infants across Europe: Geographic Influence beyond Delivery Mode, Breast-Feeding, and Antibiotics. *J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr.* 2010, 51 (1), 77–84. <https://doi.org/10.1097/MPG.0b013e3181d1b11e>.
  - (4) Marasco, G.; Di Biase, A. R.; Schiumerini, R.; Eusebi, L. H.; Iughetti, L.; Ravaioli, F.; Scaioli, E.; Colecchia, A.; Festi, D. Gut Microbiota and Celiac Disease. *Dig Dis Sci* 2016, 61 (6), 1461–1472. <https://doi.org/10.1007/s10620-015-4020-2>.
  - (5) Collado, M. C.; Donat, E.; Ribes-Koninckx, C.; Calabuig, M.; Sanz, Y. Specific Duodenal and Faecal Bacterial Groups Associated with Paediatric Coeliac Disease. *Journal of Clinical Pathology* 2009, 62 (3), 264–269. <https://doi.org/10.1136/jcp.2008.061366>.
-

# PŘEDSTAVENÍ DIETNÍHO TÝMU NA TÁBOŘE V ZUBŘÍ 2020



Ahoj, jmenuji se **Helča**. Celiakie mi byla diagnostikována před více jak devíti lety, od té doby tudíž dodržuji striktní bezlepkovou dietu. Nejezdila jsem sice na tábor v Zubří jako dítě, ale i tak můžu zaručeně říct, že si užijete pořádnou dávku legrace! Několik let působím na zuberském táboře jako dietní dozor, kde uplatňuji své odborné znalosti nejen o výživě a potravinách, ale také o různých potravinových alergiích a intolerancích. Společně s ostatními v týmu se snažíme zajistit plnohodnotnou dietní stravu všem, co ji potřebují.

Ahoj, já jsem **Dalibor**. S celiakií jsem se poprvé setkal v roce 1981, důvodem bylo projevení celiakie u dcery. I když sám celiakii nemám, založil jsem v roce 1988 patientské sdružení - Klub celiakie Brno. Tábory pořádám každoročně už od roku 1990 (v dřívějších letech i několikrát ročně), tzn. skoro 30 let. Za tu dobu se na táboře prostřídalo téměř 1500 dětí s celiakií a o všechny bylo velmi dobře postaráno. Na táboře zastávám funkci "dietního dědy", jinak ale ještě před samotným táborem se mi na stole kupí hromádky papírování, které musím vyřídit. Mezi ty hlavní věci určitě patří komunikace se sponzory, kteří nám na tábor poskytují dostatek bezlepkových potravin, protože bez nich by to přeci nešlo! Na letošním táboře se podílím tedy především "zpoza pracovního stolu", kde chystáme důležité podklady pro tábor a aby vše proběhlo tak hladce, jak jen může.



Jmenuji se **Hanka**, je mi 21 let a na tábor v Zubří jezdím od dětství. Tehdy se o mě a mé jídlo starali hlavně Dalibor s Míšou, která se Vám představí zanedlouho. Po pár letech v oddílu jako dítě jsem si jeden rok zkusila roli praktikanta na oddílového vedoucího. Po kratší pauze jsem se na tábor vloni vrátila jako "dietka" pod Klubem celiakie Brno, jehož členkou jsem od své diagnózy celiakie, která byla určena v mých osmi letech. Spolu s dalšími lidmi v týmu se starám o vhodné náhrady pečiva, buchet a veškerých lepkových věcí tak, aby to malým ani větším celiakům nebylo líto a možná dostali i něco extra. Taktéž hodně komunikujeme s oddílovými vedoucími, když je třeba, tak společně kontrolujeme zásoby dětí a jestli neproběhly výměny těchto zásob mezi bezlepkáři a ostatními dětmi, no a také je potřeba označit veškeré dobrotky v bufetu a kontrolovat to.

Jmenuji se **Ondřej** a v červnu mi budou 2 roky. Myslíte si, že jsem na pobyt na táboře příliš malý? Tak to se mýlíte! Letos mě čeká již třetí pobyt. První ročník jsem zahájil jedním přespáním, když mi bylo šest neděl, a byla to moje první noc mimo domov. Loni jsem byl již plnohodnotným táborníkem a strávil jsem na Zubří celých 14 dní. Moc se mi tam líbilo a už se zase těším na nové zážitky. Budu opět mezi skvělými kamarády. No a zbytek o mně se dozvíte za chvíli!



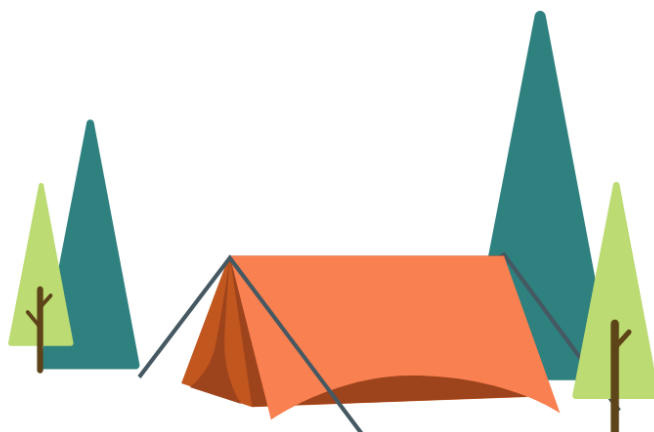
Jmenuji se **Míša**, v červnu mi bude 32 let a Ondra je můj syn. Ještě se ptáte, proč byl Ondra na táboře tak brzo? Protože na Zubří jsem strávila skoro celý svůj život. Ve čtyřech letech mi diagnostikovali celiakii, a tak mě mamka po první třídě poslala do Zubří na bezlepkový tábor, možná v té době jediný v ČR. Od dítěte z oddílu, přes praktikantku a oddílovou vedoucí jsem se dostala na pozici dietního dozoru. V této funkci jsem na táboře bezmála deset let. Celá léta tam jezdí zkušená parta kuchařů, která má praxi v bezlepkovém vaření, a vždy si na každém jídle velmi pochutnám.

## A CO TÁBOR, BUDE?

Drazí rodiče a naši milí táborníci,

objevilo se nám už pár dotazů na tábor - bude? nebude? co teď? Jediné co zatím víme je to, že tábor se pro zatím neruší a budeme se tedy chovat tak, že tábor bude. Situace je pro nás stejně nová, jak je i pro Vás a jak to bude dál teprve řešíme a musíme počkat, jak se celá situace bude vyvíjet.

**Chtěli bychom Vás za tým Klubu celiakie Brno požádat, abyste vydrželi. Jakmile budeme mít jakékoliv informace o dalším postupu, budete určitě první, kdo to budou vědět! Kdo již částku za tábor zaplatil, nemusí se bát, že by o peníze přišel. V případě, že dojde ke zrušení tábora, budou veškeré úhrady spojené s táborem účastníkům vráceny!**



# STRES, STRACH A KARANTÉNA - JAK SE S NIMI VYROVNAT?

Momentální situace propuknutí pandemie onemocnění Covid-19 s sebou nese mnoho nepříjemných tlaků, které v této době musíme všichni nějakým způsobem zkousnout. Ať už jde o domácí karanténu, která nás omezuje ve volném pohybu, na který jsme tak zvyklí, nebo o nemožnost setkat se se svými nejbližšími.

K tomu, abychom ze situace vyšli mentálně v pořádku, je potřeba dodržovat zásady určité **mentální hygieny**. Mezi principy, které by nám teď mohly velkou měrou pomoci, rozhodně patří omezení sociálních sítí, na kterých se v této době objevuje spousta falešných informací, které nás ve velké míře stresují a také tzv. mediální dieta. Neustálým sledováním zpráv stejně nic nezměníme a důležité zprávy se k nám dostanou vždy – ať už formou sdělení rádiem, které si pustíme ráno v kuchyni nebo třeba i formou sdělení mezi rodinou a přáteli, kteří nás na takovou informaci většinou upozorní. Pustit si zprávy jednou za den není od věci, ale sledovat je po celý den Vaší psychice rozhodně moc nepomůže.



*Bylo dokázáno, že pozitivní emoce jako radost, nadšení nebo naděje a vděčnost nejsou jen pocity příjemnými, ale také užitečnými. Tyto emoce vyvolávají efekt na celý organismus, který poté celkově lépe pracuje – lépe nám funguje imunitní systém a efektivněji bojuje s viry a bakteriemi, které se nás pokoušejí napadnout, dochází ke snížení stresových hormonů v krvi, ke zvýšení počtu leukocytů a také k uvolnění svalového napětí. Tak zkusme na celé situaci najít tu lepší stránku – třeba tu, kolik lidí momentálně pomáhá a jakým způsobem se náš národ scelil dohromady, že máte najednou prostor na aktivity, na které jste ten čas neměli, nebo třeba že můžete trávit více času s rodinou nebo partnerem/kou.*

## Domácí karanténa: Výhoda či nevýhoda?

Jestli je pro Vás domácí karanténa situací výhodnou nebo nevýhodnou, nechám na Vašem vlastním úsudku, pojďme se na tuto otázku ale podívat obecně. Pro některé to může znamenat více času, který máte sami pro sebe – chtěli jste začít každé ráno cvičit jógu nebo meditovat? Ideální příležitost! Chtěli jste si na balkóně založit malou zahrádku bylinek a neustále to odkládáte? Nebo vyčistit lednici? Teď je na to ten pravý čas a manuálními fyzickými činnostmi zabavíte i hlavu, která to v této době stresu potřebuje opravdu hodně.

V dnešním zrychleném a vystresovaném světě si hodně z nás nenajde dostatek času na to, abychom ho tráвили s rodinou. A ta je základem všeho, tak ten čas, kterého máte najednou navíc, věnujte jí a posilujte vztahy s členy rodiny – ať už povídáním, hraním deskových her nebo třeba jen tím, že například home office budete provozovat kousek od sebe a „půjdete“ spolu na oběd. Pro ty, kteří mají rodinné příslušníky daleko, naštěstí existují aplikace jako Skype nebo Messenger od Facebooku, ve kterých můžete se skupinou lidí komunikovat i na dálku a bez rizika nakažení se koronavirem.

## Práce z obýváku

Někteří mohou z domu pracovat bez problémů, někteří s určitými omezeními oproti normálnímu režimu a jiní vůbec. V tomto případě bych uvedla pár doporučení hlavně pro první a druhou skupinu, tedy ty, co mohou pracovat z domu, ať už na 100 % nebo aspoň částečně:

1. vyhradte si určitý čas, který práci věnujete a nepřesahujte ho;
2. podle možností si rozdělte domácnost na místa, kde pracovat budete a kam si práci nosit nechcete (např. do ložnice práce nepatří atd.);
3. nastavte si systém stejný jako v práci – budík na konkrétní hodinu, obědová pauza po určitou dobu;
4. sepište si věci, které potřebujete za den udělat – v domácnosti je oproti práci více vlivů, které Vás v pracovním procesu mohou vyrušit a vy pak zapomenete, co jste potřebovali udělat /komu co poslat/ komu zavolat;
5. po uplynutí pracovní doby už se k práci nevracejte – napište si to na papír na další den.

## A co děti školou povinné?

Na tuto otázku se nedá odpovědět univerzálně, protože hodně závisí na věku vašich ratolestí a na jejich ochotě / vůli / lásce ke škole. Například Česká televize v poslední době zavedla naučný program pro děti s názvem **UčíTelka**, který má části programu zaměřené od nejmenších školáků až k těm, kteří se připravují na přijímací zkoušky na střední školy. Kompletní program a odvysílané díly naleznete na jejich oficiálních webových stránkách a věřím tomu, že děti školu touto formou ocení aspoň trochu.

Pro ty starší bych rozhodně doporučila webovou stránku <https://isibalo.com>, kde najdete videa a příklady z matematiky, chemie i fyziky vysvětlené jednoduchým a lehce uchopitelným způsobem. Další variantou jsou příklad i videa na YouTube, kde po zadání správné kombinace výrazů zpravidla opravdu najdete to, co hledáte.



## Zavřeli nám fitko! Co teď?

Karanténa nezpůsobuje přibírání na váze, stejně jako u práce z domu zde platí, že i při omezeném režimu se dá udržet zdravý životní styl. Jak složení jídelníčku, tak i cvičení, na které zpravidla stačí kus místa a podložka a když nemáte ani tu, postačí ručník.

Velké množství fitness skupin poskytuje videa nebo online lekce přímo na jejich kanálu, popřípadě na YouTube najdete spoustu videí již nahraných. Mezi ty nejvíce povedené bych zařadila rozhodně skupinu **FITFAB**, která nahrává videa o různých intenzitách a různých druzích cvičení. V jejich repertoáru najdete kardio tréninky, také protahovací jógy, intervalové tréninky, ale i program zaměřený na „kolenáře“, popřípadě lidi, kteří bydlí v paneláku a nechtějí sousedům zesponu dělat cirkus nad hlavami. Webová stránka je zde: <https://fitfabstrong.cz>.

Hlavně nezapomínejte – ve zdravém těle zdravý duch! Čímž chci říct, že pohyb je opravdu důležitý, takže ať už to pojmete formou cvičení doma, procházkou v lese za domem nebo třeba během na pásu, který máte doma, všechno se počítá! No a hlavně – v případě, že se necítíte dobře, radši dejte tělu oddech, o který si říká, a nežeňte se.

Pro inspiraci a další informace o zdravém životním stylu je spousta vzdělávacích a zajímavých článků například na [aktin.cz](http://aktin.cz) / [aktin.sk](http://aktin.sk).



## Tipy na pravou domácí zábavu

I doma s rodinou se dá užít spousta zábavy, jak té společné, tak i té pro jednotlivce. Každý z nás má určitě doma spoustu knih, které jsme koupili s tím, že je „někdy přečteme“ a že to uděláme „až bude víc času“. Teď nám ten čas byl poskytnut, tak směle do toho! Pro nečtenáře existuje velké množství podcastů, které debatují o různých tématech – od psychologie, přes potraviny, rozhovory se známými osobnostmi, až k různým příběhům.



Kromě těchto forem zábavy pro jednotlivce uveďme i některé skupinové – společenské hry jsou určitě velkou skupinou, která je v tomto zahrnutá. Určitě máte doma karty nebo kostky a internet je plný různých klasických i těch netradičních her, které se s nimi dají hrát. Nebo můžete rozjet Dostihy a sázky, které se v některých rodinách táhnou i několik dní.

## Uklidňující cvičení na konec

Na konec bych chtěla jen dodat – mějte se, jak nejlépe to jen jde, a hlavně nezapomeňte na to, že i hlava si občas potřebuje odpočinout od všeho okolního stresu, co se kolem nás děje. Níže najdete návod na jednoduché meditační cvičení, které, když budete pravidelně trénovat, Vám s tím může hodně pomoci:

- najděte si klidné a pohodlné místo, kde je Vám dobře a teplo;
- sedněte si / lehněte si, co je vám jen pohodlné;
- zavřete oči;
- zkuste na NIC nemyslet a věnujte se pouze svému dechu – výdechu, nádechu;
- jakmile přistihnete nějakou myšlenku, pošlete ji pryč a zase se zaměřte na vaše klidné dýchání;
- vnímejte – jak se vám sedí, jestli vás něco nebolí a netlačí, zkuste se napojit na své opravdové JÁ a mějte chvílku jen pro sebe;
- tuto jednoduchou meditaci provozujte, jak dlouho je Vám to příjemné.

# CHYSTANÉ AKCE



V souvislosti s pandemií onemocnění COVID-19 jsou bohužel pozastaveny až do odvolání všechny akce a pravidelné schůzky. Neustále sledujeme vývoj situace a o případných změnách Vás budeme informovat.

Děkujeme za pochopení.

## Bezpečkové veletrhy v Kongresovém centru /areál BVV Brno/

**23. KVĚTNA** - prodejní výstava

**10. ŘÍJNA** - prodejní výstava s odborným doprovodným programem - přednášky odborníků a lékařů na téma onemocnění spojených s konzumací lepku a dodržování bezpečkové diety

## Neformální setkání

SETKÁNÍ U KÁVY - posezení v kavárně či restauraci s nabídkou bezpečkových výrobků  
BEZPEKOVÝ PIKNIK - opakování velmi vydařené akce

## Letní dětský tábor na Vysočině /Zubří u Nového Města na Moravě/

- 14-denní pobyt v rekreačním středisku ZO OS KOVO ŽĎAS
- II. běh, děti 1.-9. třída
- odborný dietní dohled nad přípravou a výdejem jídla pro specifická dietní omezení (lepek, mléko, vejce, sója atd.)
- plnohodnotná celodenní strava (bez příplatků za dietu), zajištěný pitný režim a bohatý program pod vedením zkušených vedoucích
- začátek turnusu: **16. 7. 2020**, čtvrtek; konec turnusu: **30. 7. 2020**, čtvrtek
- CENA POBYTU bez započtené dotace poskytované našim členům: 5250,- Kč
- CENA POBYTU s dotací: **4750,- Kč**

## Prázdninový pobyt pro rodiče s dětmi v Krkonoších

- týdenní pobyt pro rodiny s dětmi na Chatě Jirka v Dolním Dvoře, Krkonoše
- více informací ve fb skupině **/celiakieakceprorodicesdetmi/**

## Mikulášská besídka

- tradiční besídka a uzavření klubového roku se zábavným programem pro děti
- 100 % bezpečková nadílka od Mikuláše a anděla (pro členy KCB speciální překvapení)

Pro více informací k jednotlivým událostem sledujte náš web a sociální sítě:

- web [www.klubceliakie.cz](http://www.klubceliakie.cz)
- facebook [@klubceliakie.cz](https://www.facebook.com/klubceliakie.cz)
- instagram [@klubceliakiebrno](https://www.instagram.com/klubceliakiebrno)



# O NÁS

*...srdcem celiak*

Klub celiakie Brno (KCB) je nejstarším sdružením celiaků v České republice. Tato patientská organizace si klade za úkol sdružovat všechny, kteří díky své diagnóze musí dodržovat přísnou celoživotní bezlepkovou dietu.

Úkolem Klubu je nejen informovat o nemoci a její diagnostice, ale také o sortimentu bezlepkových potravin, o způsobech přípravy pokrmů bez lepku či o současném vývoji na poli vědy a medicíny.

KCB pořádá pravidelná setkání celiaků, dále zastřešuje velké prodejní výstavy, které se každoročně konají v Kongresovém centru Brno, organizuje různorodé akce a letní rekondiční pobyty pro děti.

V rámci Klubu můžete navštívit kurzy pečení a vaření bez lepku s velkou slevou a získat tak odzkoušené recepty od lidí, kteří s bezlepkovou dietou mají letité zkušenosti.

Klub spolupracuje i s ostatními patientskými organizacemi nejen v ČR a snaží se prosadit změny ve prospěch celiaků na státní úrovni - v pracovní skupině pro celiakii a v Pacientské radě ministra zdravotnictví.



Fotografie ze všech pořádaných akcí naleznete na našem účtu na rajčeti: <https://zubri2010.rajce.idnes.cz/>



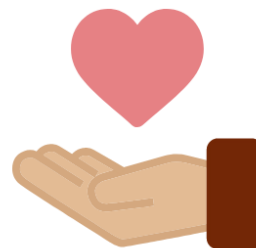
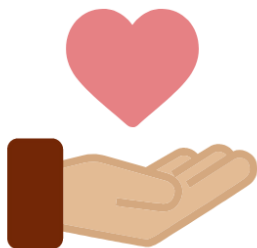


# PROČ SE STÁT ČLEMEM?

- získáte relevantní a kvalitní informace z ověřených zdrojů
- dozvíte se o novinkách a aktualitách v oblasti bezlepkové diety
- získáte cenné rady a zkušenosti, jak se vypořádat s bezlepkovou dietou
- zapojíte se do spolupráce s výrobcí bezlepkových produktů
- na pravidelných schůzkách se zapojíte do ochutnávání domácích výrobků, nových receptur a produktů
- obdržíte finanční příspěvek (dotace) na letní tábor pro děti s celiakií
- každoročně se můžete zúčastnit se svými dětmi mikulášské besídky s bohatou nadílkou od sponzorů, členové obdrží speciální vánoční překvapení
- můžete absolvovat kurzy pečení a vaření bez lepku s profesionály za výhodnou cenu či upravenou nabídku (nutno předložit členskou kartičku)
- účastí v jakémkoliv sdružujícím spolku podpoříte vyjednávací sílu celiaků na státní i mezinárodní úrovni, na Vašem hlase záleží!
- zjistíte důležité informace o aktuálních tématech probíraných v rámci pracovní skupiny pro celiakii a Pacientské rady ministra zdravotnictví
- každý rok získáte výhodu včasného vstupu na jarním a podzimním celostátním Setkání celiaků na brněnském výstavišti s možností využití vyšetření ultrazvukem zdarma bez čekání ve frontě
- jako členové KCB můžete využít zvýhodněných cen bezlepkových produktů, pobytů či kurzů



Podmínky členství naleznete na našem webu [www.klubceliakie.cz](http://www.klubceliakie.cz)



# KONTAKTY

---

## **Klub celiakie Brno**

*info@klubceliakie.cz*  
*+420 603 515 718*  
*www.klubceliakie.cz*

## **Redakce Klubového newsletteru**

*redakce@klubceliakie.cz*

## **Fotografie z akcí KCB**

*https://zubri2010.rajce.idnes.cz/*

## **PRAVIDELNÉ SCHŮZKY**

každý první čtvrtek v měsíci  
v přízemních prostorech **ubytovny  
zdravotních sester v Brně**  
na ulici Netroufalky (za Kampusem)



**@klubceliakie.cz**



**@klubceliakiebrno**

*Máte-li nápad na článek, rozhovor,  
bezlepkové produkty či pořádané  
akce pro celiaky ve Vašem okolí,  
neváhejte nás kontaktovat!*

---

**www.klubceliakie.cz**