

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • č. 2/2024



**Automatová lékárna
jako nový mainstream?**

CICALFATE +

OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KRÉM

**EXPERT NA PODRÁŽDĚNOU A NARUŠENOU POKOŽKU CELÉ RODINY
VČETNĚ VNĚJŠÍCH INTIMNÍCH PARTIÍ**



2.5x
rychlejší obnova
pokožky¹

Odřeniny, popáleniny

Praskliny, jizvy, opruzeniny

Atopická dermatitida

Suchá podráždění kůže



[C⁺-Restore]TM

1. postbiotická aktivní látka
přispívající k obnově pokožky

Účinek již po 1. aplikaci

Obnova již po 48h²

Bez parfemace

Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.



1. Studie reepitelizace lézí. 2. Klinické skóre obnovujícího účinku - 248 osob, 2 aplikace denně po dobu 21 dní.



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
č. 2/2024, ročník XXIV (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

REDAKČNÍ RADA: Prof. MUDr. Vladimír Tesař, DrSc., I. Interní klinika VFN UK; Doc. RNDr. Jiří Portych, CSc., předseda Lékopisné komise MZ; Zdeněk Rosenbaum, spisovatel

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

Filip Rosenbaum, PharmDr. Andrea Kleinová, Mgr. Lucie Zimová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D., PharmDr. Tereza Holbová, MUDr. Jitka Zvejšková

REDAKCE: RNDr. Martin Štula – jednatel, Pharma News s.r.o. 1.máje 871/13, Liberec 46007, e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY: Pharma News s.r.o. 1.máje 871/13, Liberec 46007

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 12.4.2024

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE: Art D, Grafický ateliér Černý s.r.o., U Stavoservisu 659/3, 108 00 Praha 10

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČRE 10677

Spis. zn. – odd. C vložka 123365, vedená MS v Praze 23. 3. 2007

Redakce nemůže ověřovat všechna fakta uvedená v příspěvcích a inzerátech. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost příspěvku odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzeráty, s jejichž obsahem se neztotožňuje. Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyobrazuje si právo jejich rozsah krátit.

Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby redakce neurací. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dále rozšiřovat.

Vážení čtenáři!

S nástupem zatím velmi zřehavého dubna přichází nové číslo našeho časopisu. A přináší i jedno horké téma: Automatický výdej léků. Ano, vedle automatu na Pepsi a bagety jeden ještě na ibuprofen a nějaké to antacidum...

O možných pro a také proti, o důvodech, proč o něčem takovém jsou vůbec nějaké úvahy a debaty vedeny, najdete více v článku magistra Adama Tietze. Zcela chápu, že někteří jen při vyslovení něčeho takového reagují jako jistě zvíře na červený hadr.

E-recept je s námi již šest let a stále se má čemu učit! Popřejme mu tedy mnoho dalších let ve službě. Současně doufejme, že jeho nové funkcionality usnadní život všem zúčastněným, tedy pacientům, lékárnám i zdravotním pojišťovnám.

Sřevní biom a jeho rovnováha se pro mnohé jeví jako lék téměř na vše. Minimálně soudě podle množství vědeckých studií na toto téma je celkem snadno takto uvažovat. O tom, co jsou probiotika nové generace, jak fungují, co musejí splňovat a o mnohém dalším, pojednává další článek Co jsou probiotika nové generace?

Nakonec, jak je již delší čas zvykem, tentokrát pod názvem VZÁCNÉ, VZÁCNĚJŠÍ, NEJVZÁCNĚJŠÍ – důležité je vědět opět něco málo k onemocněním vzácným, tentokrát ultravzácným.

Přeji všem krásné jaro a klidnou mysl. S tím, co se děje okolo nás, většinou stejně nic moc neuděláme.

Martin Štula

Léčárna U zámku v Dobříši

přijme kolegyně/kolegy na pozici lékárník asistent a farmaceutický asistent do rodinné lékárny v poliklinice.

- nástup možný ihned • plný nebo částečný úvazek • možnost bytu
- výborná dostupnost Praha, rekreační oblast Brdy, Slapy

Více informací na emailu: lekarna@dob.czn.cz nebo tel. č. 602477699

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ



PHILIPS

AVENT

Savička
Natural
Response



Savička funguje
podobně jako prs,
podporuje přirozený
rytmus sání vašeho
dítěte

Snadná kombinace kojení
a krmení z dětské láhve

Ústní část savičky Natural Response
uvolňuje mléko pouze tehdy, když dítě
aktivně pije. Dítě tak může pít, polykat
a dýchat přirozeným rytmem, podobně
jako z prsu.



Natural Response
sklo

Natural Response

Natural Response
s ventilem
Airfree



Přirozené přísátí,
savička uvolňuje
mléko, když dítě
aktivně pije.



Ochrana
před kolikou,
nadýmáním
a refluxem.



Provedení savičky
zabraňuje kapání,
rozlítí mléka
a jeho plýtvání.



Savičky Natural Response jsou
k dispozici v 6 různých rychlostech
průtoku, které jsou přizpůsobeny
dítěti a optimalizovány tak, aby
odpovídaly jeho signálům sání
a krmení.

Více informací: www.philips.cz/avent

4 / Automatová lékárna jako nový mainstream?

6 / Novinky a tipy

8 / SÚKL

10 / Co jsou probiotika nové generace?

12 / Kdy vzít děti k očnímu?

14 / Seznamte se s AOMU

16 / Vzácné, vzácnější, nejvzácnější – důležité je vědět

19 / Za co nám ledviny (ne)poděkují

22 / Cysty, myomy, endometrióza v tradiční čínské medicíně (TČM)

24 / Mycogel

26 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Karel Heřmánek mladší

30 / Výlet do rodného kraje Antonína Dvořáka

32 / Křížovka



4



10



24



16



30



28

NOVINKA

PŘI PYRÓZE RYCHLÁ ÚLEVA PŘÍRODNÍ OCHRANA

- Rychle **neutralizuje** nadměrnou žaludeční aciditu pomocí minerálních solí
- Polysacharidy obsažené v extraktu z opuncie **zklidňují a chrání** sliznici žaludku a jícnu

VYTVÁŘÍ
OCHRANNÝ POVLAK
DÍKY EXTRAKTU
Z OPUNCIE



Žvýkací tablety s mátovou příchutí.



Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz

Zdravotnický prostředek.
Čtěte pečlivě návod k použití.
Více informací na www.reloxan.cz



Žvýkací tablety Reloxan® jsou zdravotnický prostředek pro rychlou a dlouhodobou úlevu od pálení žáhy a žaludečních potíží způsobených žaludeční kyselinou. Pro dospělé a dospívající od 12 let. Aktivními složkami jsou: Uhlíčen hořečnatý, uhlíčen vápenatý a extrakt z opuncie. Účinné látky se uvolňují již při žvýkání a mohou tak účinkovat okamžitě. Již jedna žvýkací tableta neutralizuje přebytečnou žaludeční kyselinu a hned zmírní pálení žáhy. Je dostupný s mátovou příchutí. **Dávkování:** Dospělí a dospívající od 12 let dle potřeby 1 žvýkací tabletu až 4× denně a ideálně jednu hodinu po jídle. Účinky Reloxanu® a některých perorálních léčivých přípravků se mohou vzájemně ovlivňovat, proto se doporučuje užívat žvýkací tablety Reloxan® s odstupem 1 až 2 hodin od těchto léků. Pacient má o užívání informovat svého lékaře. Doba používání by neměla být delší než 30 dní, pokud potíže přetrvávají, doporučuje se poradit se s lékařem. Během těhotenství a kojení se doporučuje poradit se s lékařem nebo lékárníkem. **Upozornění pro diabetiky:** 1 žvýkací tableta obsahuje až 0,56 g sorbitolu. **Upozornění a opatření pro použití:** Použití nadměrného množství přípravku může mít projímavý účinek. Užívání vysokých dávek po delší dobu by mohlo vést k takzvanému milk-alkali syndromu (Burnettův syndrom). Tato nemoc bývá spojena s vysokou hladinou vápníku v krvi (např. hyperkalcemie), sníženou funkcí ledvin, v ojedinělých případech se zánětem slinivky břišní a může se projevat jako časté močení, bolesti hlavy, nechutenství, nevolnost nebo zvracení, neobvyklá únava nebo slabost. Proto doporučujeme neužívat Reloxan® bez přerušení déle než 14 dní a neužívat více než 4 tablety denně. V případě užívání tiaزيدových diuretik se před použitím pacient má obrátit na svého lékaře. U obzvláště citlivých osob může mentol obsažený v mátovém oleji vyvolat přecitlivělou reakci (včetně dušnosti). **Kontraindikace:** V případě přecitlivělosti nebo alergie na mátový olej nebo kteroukoli z obsažených látek. V případě dědičné fruktóзовé intolerance. U dětí a dospívajících mladších 12 let. V případě ledvinových potíží (např. ledvinové kameny, poruchy funkce ledvin). Při nadměrné koncentraci vápníku v krvi nebo moči. V případě příliš nízké hladiny fosfátů v krvi. **Velikosti balení:** K dispozici jsou balení s 8 (neprodejný vzorek), 16 nebo 48 žvýkacími tabletami. **Složení: 1 žvýkací tableta obsahuje:** Uhlíčen vápenatý 450 mg, uhlíčen hořečnatý 50 mg, extrakt z opuncie 75 mg, sorbitol, kukuřičný škrob, maltodextrin, mátový olej, magnesium-stearát. Reloxan® neobsahuje žádné konzervační látky nebo umělá barviva. Bez lepku. Bez laktózy. Uchovávejte v chladu a suchu, chráňte před horkem a světlem. Uchovávejte mimo dosah dětí. Výrobce: HÄLSA Pharma GmbH, D-23562 Lübeck. Distribuce: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, D-76227 Karlsruhe. Aktualizace: 2022-01. Volně prodejné přípravek. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Automatová lékárna jako nový mainstream?

Mgr. Adam TIETZ, LL.M., advokát
FORLEX s.r.o., advokátní kancelář

Coca-Cola, čokoládová tyčinka a k tomu dvě balení ibuprofenu. Slyšeli jste již o tzv. automatových lékárnách?

Koncem minulého roku se toto téma opět dostalo do popředí některých médií. V rámci novely zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů („**Zákon o léčivech**“) se objevil (v rámci pozměňovacích návrhů) návrh na „uzákonění“ možnosti prodeje **volně prodejných léčivých přípravků prostřednictvím automatů. Ty už fungují v některých zemích, ať už v Evropě, či po světě.**

Automatové lékárny by dle odůvodnění pozměňovacího návrhu novely Zákona o léčivech měly doplnit zásilkový výdej (*spojený s online prodejem volně prodejných léčivých přípravků*) či prodej vyhrazených léčivých přípravků (*u kterých došlo k 1. 1. 2024 k poněkud mediálně omílané změně*)¹ na čerpacích stanicích či v drogeriích. To vše za účelem „*zlepšení dostupnosti léčivých přípravků v oblastech, kde jsou omezené možnosti dostupnosti*“, zejména na malých obcích či mimo otevírací dobu.²

Pozměňovací návrh rovněž zmiňuje nedostatek lékárníků. Pokud je na trhu nedostatek lékárníků, není, s ohledem na níže uvedené povinnosti (*pravidelné doplňování a kontroly automatizovaných boxů, klientská linka apod.*), možné jej dle mého názoru efektivně řešit vytvořením dalších povinností. Na druhou stranu je pravdou, že počet lékáren v některých oblastech je tristní, celkový počet nonstop lékáren (dle pozměňovacího návrhu 17, z toho 8 v Praze) rovněž není dostačující.

Samotný návrh však nebyl přijat. Vědecká rada ČLK navrhovala omezení automatizovaných boxů pouze na vyhrazené přípravky (tedy ty, které jsou v dnešní době prodávány na čerpacích stanicích a v drogeriích), proti samotnému zavedení automatizovaných boxů však nebyla.

JAK TOMU BYLO V ROCE 2016

Obdobný návrh na užívání prodejních automatů se objevil již dříve, konkrétně v roce 2016. Tehdy Státní ústav pro kontrolu léčiv („**SÚKL**“) vydal své upozornění,



¹ <https://lekarnici.cz/vydej-leku-mimo-lekarny-muze-ohrozit-zdravi-pacientu-ceska-lekarnicka-komora-varuje-pred-snahou-o-jeho-rozsireni/>

² Dle pozměňovacího návrhu více než čtvrtina obyvatel ČR (27 %) žije v obci, v níž se žádná lékárna nenachází.



kterým jednoznačně uvedl, že stávající právní úprava Zákona o léčivech „v oblasti výdeje a prodeje léčivých přípravků **neumožňuje** v současné době poskytovatelům lékárenské péče ani osobám oprávněným k prodeji vyobrazených léčivých přípravků **zacházet s léčivými přípravky způsobem, který využívá technologie prodejních automatů.**“

NÁVRH Z ROKU 2023

Pozměňovací návrh Jana Kuchaře měl do Zákona o léčivech vnést tzv. automatizovaný box, tedy „specializované samoobslužné zařízení umožňující prodej léčivých přípravků bez lékařského předpisu.“

Společně s legální definicí mělo dojít rovněž k úpravě ustanovení, dle kterého mohou s léčivými zacházet pouze osoby k tomu oprávněné: „Činnosti spočívající v zacházení s léčivými mohou provádět jen osoby oprávněné k dané činnosti na základě tohoto zákona. **To nevylučuje prodej léčivých přípravků bez lékařského předpisu pomocí automatizovaných boxů podle § 82a tohoto zákona.**“

SÚKL měl dále vést **seznam automatizovaných boxů**, vč. jejich umístění a identifikačních údajů prodejce a odpovědné osoby. Novelou Zákona o léčivech by tak došlo k rozšíření pravomocí, které SÚKL v současnosti má. Zároveň by to pro SÚKL znamenalo větší vytížení jednotlivých zaměstnanců, a to o činnosti spojené s „*automatizovanými boxy*“.

Samotní prodejci léčivých přípravků by byli povinni oznámit SÚKL zavedení prodeje léčivých přípravků bez lékařského předpisu prostřednictvím automatizovaných boxů. Oznámení by bylo nutné učinit předem, a to nejpozději 10 dnů před uvedením automatizovaného boxu na trh. Samotný Zákon o léčivech by stanovoval minimální obsahová kritéria, kterými jsou: 1. označení typu a výrobního čísla automatizovaného boxu, 2. přesné umístění automatizovaného boxu prostřednictvím souřadnic, 3. označení prodejce, a 4. identifikační údaje odpovědné osoby za řádný provoz automatizovaného boxu. Jednotlivé automatizované boxy by tak mohly suplovat jak nedostupné lékárny v určitých lokalitách nebo doprovázet kamennou lékárnu v méně vytížené hodině (po provozní době).

Při prodeji léčivých přípravků bez lékařského předpisu prostřednictvím



automatizovaných boxů mimo svou provozovnu by jednotliví prodejci museli splňovat hned několik povinností.

Prodejce by byl odpovědný za zabezpečení a účinnost automatizovaného boxu (zejm. s ohledem na případné neoprávněné vniknutí či vadný výdej), který by musel být na „přehledném a bezpečném místě“. Typicky by bylo možné těchto automatizovaných boxů využívat např. v lokalitách, kde není lékárenská péče toliko dostupná či pro účely prodeje léčivých prostředků po zavíracích dobách kamenných lékáren.

Samotné automatizované boxy by musely být termoregulační (za účelem zachování kvality léčivých přípravků), monitorované a řádně označené prodejcem (vč. kontaktních údajů). Jejich údržba a kontrola by musela být provedena vždy, když bude docházet k jejich doplnění, nejméně však jednou měsíčně, a to oprávněnou osobou (vč. kontroly funkčnosti zařízení). O doplnění a kontrole by musel být vždy proveden záznam.

Prodejci by byli rovněž povinni průběžně udržovat a následně uchovávat záznamy o prodeji přípravků v souladu se Zákonem o léčivech.

Těžko uchopitelná se jeví povinnost „poskytnutí alespoň“ dispenzačního minima. Jsem toho názoru, že forma letáčku či vyobrazení na obrazovce automatizovaného boxu nemůže nahradit dispenzační minimum ze strany lékárníka. Rovněž povinnost zřízení „klientské linky pro konzultaci“ v rozsahu 50 hodin

/ týden by mohla být pro řadu provozovatelů lékáren těžko splnitelná. Samotná klientská linka by nesměla být nahrazena call centrem, neboť operátory by museli být alespoň farmaceutičtí asistenti.

Sankce, stanovené v návrhu byly následující – až 5.000.000 Kč u osob, které provozují automatizovaný box bez příslušného oprávnění a až 2.000.000 Kč u osob, které provozují automatizovaný box v rozporu se Zákonem o léčivech (viz výše uvedené povinnosti).

ZÁVĚR

Je otázkou, zdali a kdy se automatizované boxy (prodejní automaty) u nás schválí. Na jednu stranu tento přístup chápou, a to zejména v lokalitách s nedostupnou lékárenskou péčí / mimo provozní dobu kamenných lékáren. Jisté je, že prodejní automaty, RX online a další způsoby, jak dostat výdej léčiv „mimo lékárny“, budou v budoucnu vzbuzovat větší pozornost.

ZDROJE

Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník;
Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech);
Vyhláška č. 84/2008 Sb., o správné lékárenské praxi;
Sněmovní tisk č. 476;
Pozměňovací návrh poslance Jana Kuchaře k vládnímu návrhu zákona, kterým se mění zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech), ve znění pozdějších předpisů (sněmovní tisk č. 476);
Důvodové zprávy k předmětným právním předpisům;
<https://www.sukl.cz/lekarny/upozorneni-provozovatelum-ve-veci-vydeje-nebo-prodeje>

Zase bolí záda?

Ukončit



ABY ŽIVOT NEBOLEL

Rychlá úleva od bolesti zad a šíje, svalů a kloubů

Čtěte pečlivě příbalovou informaci, Eموxen gel je léčivý přípravek pro kožní užití. Obsahuje naproxen. PharmaSwiss ČR s.r.o., Jankovcova 1569/2c, 170 00 Praha 7.

EMO - CZ2307-0503

NOVINKA



kosmetika

Ochranný balzám proti opruzeninám

- vhodný také pro oblast stehen, hýždí a podpaží
- prodyšný ochranný film bez okluzie
- pro regeneraci ochranné kožní bariéry

www.linola.cz



vitar



VITAR PROBIOTIKA

- termostabilní probiotický kmen LactoSpore®
- prebiotická vláknina GOFOS™
- vitamin D3 1000 IU
- vitamin C



Doplněk stravy

NOVINKA

Tradiční český výrobce vitamínových doplňků | www.vitar.cz

vitar

PRO HYDRATACI ORGANIZMU A HARMONII STŘEVNÍ MIKROFLÓRY

- k přípravě hypotonického nápoje
- při problémech se zažíváním
- při nadměrné ztrátě vody z organismu
- při slunění, sportu, změně stravovacích návyků



Doplněk stravy

NOVINKA

Tradiční český výrobce vitamínových doplňků | www.vitar.cz

⋮ Fagron

MediSpend

Řešení pro perorální podání léčiv

- ✓ Usnadňuje polykání léků
- ✓ Pro pacienty s dysfagií
- ✓ Vhodné pro seniory

www.medispending.cz

MediSpend má lehce viskózní, krémovitou konzistenci a příjemnou citrónovou příchut', proto je velmi vhodný pro navlhčení léku, které **usnadní pacientovi jeho polknutí**.

MediSpend je zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



DVOJÍ SÍLA PROTI BOLESTI



Je **obzvlášť vhodný**,
když samotný **ibuprofen**
ani **paracetamol** neposkytují
dostatečnou úlevu od bolesti.

NOVÝ

Základní informace o přípravku: Brufen Combi 500 mg/200 mg potahované tablety.

Složení: Jedna potahovaná tableta obsahuje 500 mg paracetamolu a 200 mg ibuprofenu.

Indikace: Brufen combi je indikován u dospělých ke krátkodobé symptomatické léčbě mírné až středně silné bolesti. Tento léčivý přípravek je zvláště vhodný k potlačení bolesti, která vyžaduje silnější analgezií, než poskytuje samotný ibuprofen nebo paracetamol.

Dávkování a způsob podání: Pouze ke krátkodobému použití. Pokud příznaky přetrvávají nebo se zhoršují nebo pokud je nutné tento přípravek užívat déle než 3 dny, má se pacient poradit s lékařem. Užívá se 1 tableta až 3x denně. Interval mezi dávkami má být alespoň 6 hodin.

Pokud 1 tableta příznaky nezmiří, mohou se užít maximálně 2 tablety až 3x denně. Vzhledem k přítomnosti paracetamolu je jednorázová dávka 2 tablety určena pouze pro pacienty s tělesnou hmotností 60 kg a více. Interval mezi dávkami má být nejméně šest hodin. Maximální denní dávka je 6 tablet. Přípravek není určen pro použití u dětí a dospívajících do 18 let.

Kontraindikace: Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku, předchozí hypersenzitivní reakce spojené s užitím kyseliny acetylsalicylové nebo jiných nesteroidních protizánětlivých léčiv (NSAID), aktivní nebo anamnesticky rekurentní peptický vřed/hemoragie, dříve prodělaná nebo aktivní gastrointestinální ulcerace/perforace nebo krvácení, poruchy srážlivosti krve, závažné selhání jater, ledvin nebo závažné srdeční selhání, poslední trimestru těhotenství a další viz platné SPC.

Zvláštní upozornění a opatření pro použití: Podávání ibuprofenu může maskovat projevy infekčního onemocnění. Opatrnost je potřeba u starších pacientů (zvyšovaný výskyt nežádoucích účinků), u pacientů s respiračními onemocněními, kardiovaskulárními a cerebrovaskulárními poruchami, s poruchou funkce ledvin, jater a s gastrointestinálními onemocněními. Více viz platné SPC.

Interakce: Tento léčivý přípravek může potenciálně interagovat s celou řadou jiných léčivých přípravků, a proto doporučujeme provést pečlivou farmakologickou anamnézu a studování platného SPC k identifikaci možných interakcí. Současné podávání s kyselinou acetylsalicylovou či jinými nesteroidními antirevmatiky a paracetamolem je kontraindikováno.

Těhotenství a kojení: Pokud ibuprofen užívá žena, která se snaží otěhotnět, nebo v průběhu prvního a druhého trimestru těhotenství, má užívat co nejnižší dávky a léčba má být co nejkratší. Ve 3. trimestru je použití podání kontraindikováno. Krátkodobé podávání během kojení je možné.

Nežádoucí účinky: Mezi časté nežádoucí účinky patří edém, bolest břicha, průjem, dyspepsie, nauzea, nepříjemné pocity v dutině břišní, zvracení, zvýšené hladiny alanin aminotransferázy, gama-glutamyl transferázy a změněné hodnoty jaterních testů po podání paracetamolu, hyperhidróza, zvýšené hladiny kreatininu a urey v krvi.

Zvláštní opatření pro uchování: Uchovávejte v původním obalu, aby byl přípravek chráněn před světlem.

Balení: 20 potahovaných tablet.

Držitel rozhodnutí o registraci: Viatris Limited, Damastown Industrial Park, Mulhuddart, Dublin 15, Dublin, Irsko.

Registrační číslo: 07/048/22-C.

Datum poslední revize textu: 17. 10. 2023.

Způsob výdeje: Není vázán na lékařský předpis.

Způsob hrazení: Není hrazen z veřejného zdravotního pojištění.

Dříve, než přípravek předepíšete, seznamte se, prosím, s úplnou informací o přípravku (SPC).

CZ-BRUO-2024-00002

www.brufen.cz

Viatris CZ s.r.o., Evropská 2590/33C, 160 00 Praha 6, e-mail: czoffice@viatris.com, www.viatris.com

 VIATRIS

I šest let po zavedení čelí eRecept novým výzvám

Na počátku roku 2018 došlo v České republice k významnému milníku ve způsobu předepisování léků. Od 1. ledna toho roku vstoupila v platnost povinnost pro lékaře předepisovat recepty výhradně elektronicky, což bylo zakotveno v zákoně č. 378/2007 Sb. o léčivech. Tento krok představoval zásadní změnu v procesu předepisování a vydávání léků, neboť do té doby bylo běžné používání listinných receptů. Elektronické předepisování bylo zavedeno s cílem zefektivnit proces, snížit možnost chyb a zvýšit bezpečnost pacientů.

K zajištění hladkého a bezpečného fungování elektronického předepisování byl vybudován systém eRecept. Tento systém byl navržen tak, aby odolal i těm

nejnáročnějším podmínkám provozu a zaručil nepřetržitou dostupnost služeb. Ve své architektuře využívá několik datových center, což zaručuje jeho vysokou odolnost a spolehlivost. Od svého spuštění si systém udržel dostupnost nad 99,9 % po celých šest let, což svědčí o jeho robustnosti a spolehlivosti.

Další očekávanou funkcionalitou, kterou IS eRecept v červnu 2020 zavedl, je sdílení lékových záznamů. Tento modul umožňuje lékařům, lékárníkům a klinickým farmaceutům nahlížet na lékový záznam pacienta. Díky této funkcionalitě je možné snadno identifikovat duplicitní předepisování a výrazně omezit riziko nadužívání léků, nebo odhalit rizikové lékové interakce. Tato praxe také přispívá ke

snížení výdajů za léky, neboť se předejde zbytečnému předepisování nebo vydávání léků, které nejsou potřebné.

Systém eRecept plně respektuje práva pacientů na ochranu jejich soukromí. Pro sdílení lékového záznamu byl zaveden opt-out systém, kdy má pacient přednastavený souhlas se sdílením svého lékového záznamu. Nicméně, pacienti mohou kdykoli vyjádřit svůj nesouhlas s nahlížením nebo tento nesouhlas opětovně odvolat. Veškeré informace o předepsaných a případně vydaných lécích má pacient ve své webové nebo mobilní aplikaci eRecept. V této aplikaci pak může udělit souhlas či nesouhlas se sdílením údajů o své preskripci a má i přehled o historii nahlížení, tedy, který lékař či farmaceut si zobrazil lékový záznam. V aplikaci je dostupný i přehled o všech elektronicky předepsaných zdravotnických prostředcích. Pacient si dále může přidat informace o ePreskripci svých nezletilých dětí nebo zplnomocnit jinou osobu pro nahlížení na jeho údaje vedené v systému eRecept. Aplikace eRecept kontinuálně obohacujeme o další funkce a modernizujeme.

Od 1. června 2020 mají pacienti možnost předat lékárně seznam všech svých identifikátorů eReceptů prostřednictvím strojově čitelného dokladu totožnosti. Tímto způsobem může lékárník získat všechny vydatelné eRecepty pacienta, aniž by musel zadávat jednotlivé identifikátory. Možnost výdeje eReceptů na základě jednotlivých identifikátorů zůstává samozřejmě zachována.

Od 1. ledna 2022 je povinně vyžadováno elektronické předepisování receptů na léčivé přípravky obsahující omamné a vysoce návykové látky. Toto pravidlo platí také pro léčivé přípravky obsahující léčebné konopí. Takové eRecepty jsou označeny příznakem „modrý pruh“. Krajské úřady při své kontrolní činnosti využívají webovou aplikaci Státního ústavu pro kontrolu léčiv, která poskytuje přehled o eReceptech s modrým pruhem.



Od 1. května 2022 je zaveden nepovinný režim pro předepisování zdravotnických prostředků na ePoukaz. Předepisující lékař vystavuje ePoukaz podobně jako eRecept a vydávající vydává prostředek na základě předloženého identifikátoru ePoukazu. Zdravotní pojišťovny obdrží informace o ePoukazech svých pojištěnců, a to jak pro proces schválení předepsaného zdravotnického prostředku, tak pro informaci o úhradě vydaných prostředků. Předepisující a vydávající mohou k práci využívat jak svůj stávající software, tak i aplikace vyvinuté SÚKL. Plné výhody služby se však projeví až po zavedení povinného využívání, kdy bude možná například kontrola preskripčních limitů pro pacienty.

Od 20. listopadu 2023 je pacientům umožněno nastavit sdílení svých dat (eRecepty, ePoukazy) s vybranou osobou. Zmocnění ke sdílení dat je možné udělit nebo přijmout primárně prostřednictvím webové a mobilní aplikace určené pro

pacienty. Zmocnitel může nastavit rozsah zmocnění a udělit či ukončit plnou moc, zatímco zmocněnec může plnou moc přijmout nebo odmítnout a v rámci své aplikace nahlížet na data ve stanoveném rozsahu zmocnění.

Jaké plány a projekty čekají systém eRecept do budoucna?

- Od 1. června 2024 se v souvislosti s novelou zákona o léčivech rozšíří aplikace eRecept o novou funkcionalitu, která zobrazí seznam 20 nejbližších lékáren s informací o skladové zásobě léků s označením „omezená dostupnost“. Tyto informace bude mít k dispozici předepisující lékař i pacient podle zadané polohy či u mobilní aplikace i podle aktuálních souřadnic. Do aplikací jsme začlenili mapové podklady pro jednodušší navigaci pacientů k nejbližším lékárnám.
- Zcela novou funkcionalitou bude evidence započitatelných doplatků léčiv

a jejich limitů pro pacienta v systému eRecept. Tato evidence přinese zásadní výhodu pro pacienty tím, že eliminuje zbytečný tok finančních prostředků mezi pacientem, lékárnou a zdravotní pojišťovnou, která je vrací zpět pacientovi. Pravděpodobně od 1. ledna 2025 se bude kontrola limitu pacienta na předepsané částečně hrazené léky provádět online prostřednictvím systému eRecept při každém výdeji v lékárně. Jediný závazný údaj o výši a využití limitu pojistného bude určovat systém eRecept. Jakmile pacient vyčerpá svůj limit, nebude již muset v lékárně doplácet částku do výše započitatelného doplatku. Tuto částku obdrží lékárna přímo od příslušné zdravotní pojišťovny v rámci vyúčtování. Jde o významný krok, který nejenom zjednoduší a zefektivní proces pro pacienty i lékárníky a sníží administrativní zátěž, ale primárně ušetří pacientům vynaložené finanční prostředky za předepsané léky, které nyní získávali zpět se značným časovým zpožděním.



Co jsou probiotika nové generace?

RNDr. Martin Štula

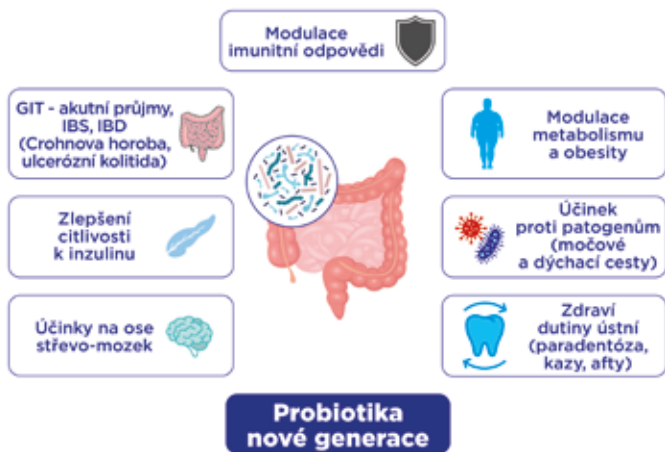
Stále stoupající počet vědeckých studií, které byly v posledních letech realizovány, ukazují na obrovský potenciál nového způsobu léčby civilizačních a chronických onemocnění pomocí nastolení rovnováhy střevního mikrobiomu. O relevanci tohoto trendu svědčí také vznik České společnosti pro mikrobiom při ČLS JEP v roce 2020. Poslední vývoji v oblasti probiotik je spojován s tzv. probiotiky nové generace (NGP = Next Generation Probiotics).

Co to jsou „probiotika nové generace“?

Pojem „probiotika“ byl primárně určen pro popis mikroorganismů a látek, které přispívají ke střevní mikrobiální rovnováze. Dnes je společná definice FAO/WHO popisuje jako „živé mikroorganismy, které, jsou-li podávány v dostatečném množství, nabízejí zdravotní přínos“. Probiotika tak mohou být nabízena jako doplňky stravy, léky, živé bioterapeutické látky, lékařská výživa, funkční potraviny a přírodní produkty. Pokud jsou uváděna na trh jako součást potravin nebo jako dietní doplňky stravy, musí podle EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) výrobce prokázat především jejich bezpečnost.

Co se týče jejich zdravotních přínosů, zpočátku se vědci zaměřovali na použití probiotik k **prevenci a léčbě gastrointestinálních infekcí** způsobených určitými kmeny bakterií, které by mohly nahradit škodlivé bakterie ve střevě a zabránit růstu patogenních mikroorganismů. Později se výzkum probiotik rozšířil na zkoumání jejich dalších specifických přínosů pro zdraví, jako je jejich **vliv na modulaci imunitního systému a produkci bioaktivních sloučenin**. Dnes víme, že tyto specifické kmeny jsou vhodné pro specifické indikace jako je **zdraví ústní dutiny, zdraví kůže** a léčby specifických zdravotních stavů, jako jsou **alergie, metabolické poruchy, rakovina a zánětlivá onemocnění střev**.

Terapeutické přínosy probiotik nové generace (NGP)



Obr. 1: Probiotika nové generace (NGP) vykazují budoucí terapeutický příslib řešení různých převážně chronických onemocnění.
Vysvětlivky: IBS (Irritable Bowel Syndrome - syndrom dráždivého tračtníku), IBD (Inflammatory Bowel Disease - idiopatické střevní záněty)

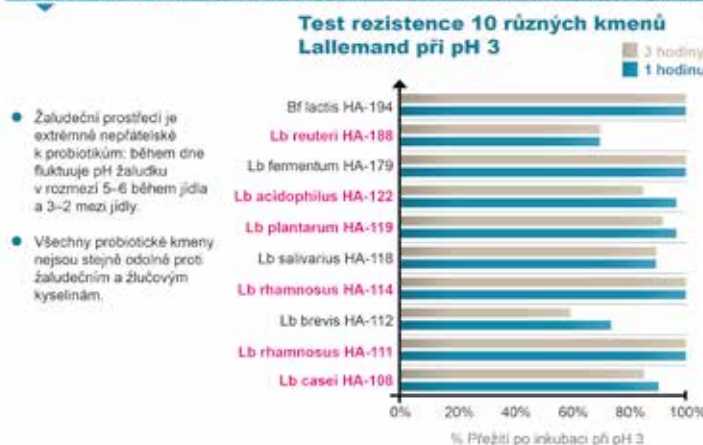
Probiotika nové generace (NGP – Next Generation Probiotics) pak představují inovativní skupinu prospěšných bakterií, které jsou navrženy nejen pro konvenční použití jako potraviny nebo doplňky stravy, ale mohou být použity i jako léky. Výzkum ukazuje, že **NGP vykazují terapeutický příslib při řešení různých chronických onemocnění (obr. 1)**. To vytváří na výrobce probiotik tlak na mnohem důkladnější popis vlastností jednotlivých kmenů, na zdokonalování technologií jejich zpracování do konečné lékové formy se zřetelem na tzv. garanci živosti kmenů.

Co musí splňovat probiotikum nové generace?

Aby mohly tyto bakterie své klinické účinky projevit, je nutné splnit několik podmínek. Mluvíme o:

- **Garance odolnosti** – garance živých probiotik
- **Garance síly, diversity i specifity**
- **Garance účinnosti** – klinické studie

VYBĚR KMENŮ PŘIROZENĚ RESISTENTNÍCH K ŽALUDEČNÍM KYSELINÁM



Obr. 2: Příklad testování probiotických kmenů na odolnost vůči žaludečním kyselinám, který používá při výběru všech svých kmenů přední světový výrobce probiotik společnost Lallemand. Zvýrazněné kmeny jsou dostupné v ČR v přípravku GS Probiotic STRONG a ANTIBIO.

Garance odolnosti – musí být živé

Výrobce musí především zajistit, aby bakterie zůstaly živé:

- **Během výrobního procesu** probiotika.
- **Po celou dobu minimální trvanlivosti** probiotika.
- **Při průchodu žaludkem a duodenem:** Střeva mohou osídlit pouze bakterie, které přežijí v žaludečních a střevních šťávách. Kyselé prostředí žaludku zničí většinu mikroorganismů, a tak zabrání jejich průniku do organismu. Jedná se o velmi účinný obranný mechanismus.

Mnoho bakterií je však odolných. Některé dokonce žijí přímo v žaludku a jiné mohou projít a zapříčinit vznik průjmů. Tímto způsobem osídlují střeva nejen naši nepřátelé, ale také jejich přirození obyvatelé. To je velmi důležité jednak pro vznik střevní

mikroflóry v prvních týdnech po narození a samozřejmě také pro fungování probiotik. Jako zvlášť odolné se uvádějí např. bakterie *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidocacterium breve* či *B. longum*.

Prospěšných kmenů, které bez větších ztrát přežijí v žaludku a jsou schopny se usídlit ve střevech, je však popsáno již několik desítek. Je tedy důležité, aby výrobci probiotických preparátů při vývoji receptury věnovali pozornost **výběru bakteriálních kmenů, které jsou odolné vůči žaludeční šťávě.** (obr. 2)

Pomocí vyspělých technologických postupů pak lze procento bakterií, které úspěšně projdou žaludkem, ještě výrazně zvýšit:

- 1. Enterosolventní úprava aplikační formy** (např. ETS kapsle), která zajistí, že obsah projde netknutým kyselým prostředím žaludku a uvolní se teprve v tenkém střevě, kde je pro bakterie mnohem příznivější prostředí. Tato úprava však má i své nevýhody, mezi něž patří fakt, že neumožňuje formulaci tekutých forem, jako jsou kapky pro děti. A naruší se, pokud chceme malým dětem obsah kapsle vysypat a zamíchat do jídla. Pokud jsou navíc správně vybrané acidorezistentní kmeny, takovou ochranu vlastně ani nepotřebují (viz obr. 2).
- 2. Mikroenkapsulace:** Příkladem této techniky je například metoda Bio-Support™ (obr. 3) patentovaná předním světovým dodavatelem probiotických kultur, společností Lallemand/ Institut Rosell. Jde o moderní proces, který představuje pro živé bakteriální kultury hned **trojí ochranu:** během lyofilizace, během aplikace do konečné formy a po dobu skladování, a na konec při působení agresivní kyseliny v žaludku.

Garance odolnosti u probiotik nové generace



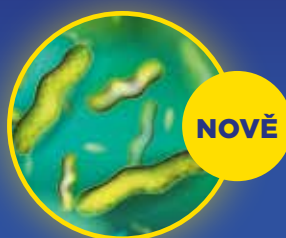
Dvoustupňová ochrana **BIO-SUPPORT™** společnosti Lallemand, kterou zajišťuje garanci odolnosti všech svých probiotických kmenů.

Obr. 3: Patentovaný proces BIO-SUPPORT™, kterým garantuje odolnost probiotických kultur, spočívá ve 2 -stupňové ochraně: 1. stupeň ochrany je výběr kmenů (viz obr. 2), které jsou samy o sobě odolné proti žaludečním kyselinám a 2. stupeň ochrany spočívá v mikroenkapsulaci. Po naočkování vybrané bakteriální kultury do sterilního živného média probíhá několik týdnů řízená fermentace, během níž živá hmota roste. Po dosažení požadovaných parametrů se centrifugací biomasa zabudí a oddělí od živného média. V tomto kroku se k vypěstované kultuře přidá komplex speciálních proteinů a polysacharidů, které vytvoří kolem živých buněk ochranný obal. Teprve po této mikroenkapsulaci se tato kašovitá hmota hluboce zmrazí a lyofilizuje. Při tom se bakterie uvedou do klidového stavu a zbaví se nadbytečné vody. Vytvoří spory, což jim umožní dlouhodobě přežít v práškové formě do doby, kdy jsou v prostředí zažívacího traktu opět probuzeny.

GS Probiotic

Probiotika nové generace

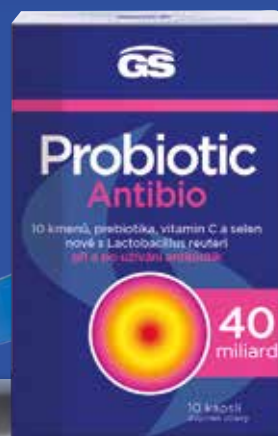
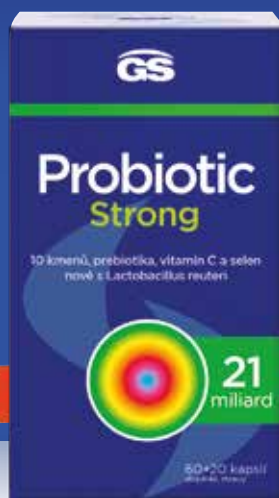
| SUPERSILNÁ | SUPERODOLNÁ | SUPERÚČINNÁ



NOVĚ

LACTOBACILLUS
RHAMNOSUS GG*

Doplňky stravy



10 kmenů živých kultur, klinicky ověřeno v mnoha indikacích

Až 40 miliard životaschopných mikroorganismů v denní dávce

Navíc **vitamin C, selen**, na podporu imunity a prebiotika

Zpracováno **jedinečnou technologií Bio-support**

*největší počet klinicky prokázanych účinků



Garance síly, podpora diversity i specifcity

Přibližně 80 % střevních bakterií je neznámých, ale víme, že více než 25 typů imunitních metabolických onemocnění souvisí především s hojností flóry v těle. Účinky tradičních probiotik na lidskou střevní mikroflóru jsou omezené, ale obecně u nich platí, že podpora diversity (rozmanitosti) a síla probiotika v jednotlivé či denní dávce je vždy výhodou. Jinými slovy, **čím více kmenů, čím více miliard, tím lépe.**

Oproti tomu probiotika nové generace (NGP) vykazují schopnost zacílit na specifická onemocnění a fungují terapeuticky podobně jako léky. Zejména jsou slibné při **řešení chronických zánětlivých stavů**, jako je kolitida, IBD, IBS, obezita/metabolické syndromy, diabetes mellitus, onemocnění jater, kardiovaskulární onemocnění, rakovina a neurodegenerativní onemocnění. K plnému pochopení potenciálu NGP je však nutný další výzkum, který zajistí komplexní pochopení jejich bezpečnosti a účinnosti v aplikacích u lidí.

Garance účinnosti – klinické studie

I mezi probiotiky, která máme k dispozici v lékárně dnes, jsou specifické kmeny, které jsou velmi dobře zdokumentovány a jejichž použití v konkrétních indikacích je velmi dobře zdokumentováno klinickými studiemi. Za všechny např. kmen **Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)** (obr. 4). S celkem 1000 klinickými studiemi různého rozsahu za 30 let patří mezi nejvíce zdokumentované specifické kmeny. Kmen vykazuje 100% přežití při pH 3 a zároveň má velmi vysokou adhezni kapacitu k buňkám

GIT se schopností vytlačit patogeny. Má prokázány antibakteriální účinek proti nejčastějším původcům bakteriálních průjmů jako jsou *Escherichia coli*, *E. coli ETEC*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Salmonella typhimurium*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus aureus SARM*, *Coronobacter sakazakii*, *Clostridium difficile*, *Enterococcus faecium VRE*, ale také např. proti *Klebsiella pneumoniae*. V roce 2011 **doporučila Evropská společnost dětských gastroenterologů (ESPGHAN) kmen k léčbě akutní gastroenteritidy** u dětí a v letech 2013 a 2015 byly provedeny 2 meta-analýzy, které potvrdily, že kmen významně zkracuje dobu trvání průjmu u dětí i dospělých. Dvojitě slepá randomizovaná klinická studie proti placebo u 571 dětí (1–6 let) potvrdila také **snížení komplikovaných chronických zánětů dýchacích cest** o 17 % a snížení nutnosti podat ATB o 19 %. Další studie potvrdily sníženou kazivost zubů, snížení obezity u dětí, které nejsou jiným způsobem schopny váhu snížit. V roce 2023 byl publikován výsledek prospektivní klinické studie, která poprvé prokázala bezpečnost a účinnost LGG v monoterapii při navození remise **u pacientů s ulcerózní kolitidou** s mírnou až středně těžkou aktivitou onemocnění (pacienti přestali užívat mesalazin 1 měsíc před zahájením monoterapie), přičemž účinná byla už dávka $1,2 \times 10^{10}$ a k remisi došlo celkově u 37 % pacientů po 1 měsíce terapie.

Co očekávat od dalšího vývoje NGP?

Jeden stěžejní směr zahrnuje snahu o **personalizovanou probiotika**, která uznává vysoce individualizovanou povahu lidského střevního mikrobiomu. Výzkumníci se snaží identifikovat **specifické bakteriální kmeny**, které nabízejí maximální výhody jednotlivým pacientům. Tento personalizovaný přístup přizpůsobuje probiotické terapie jedinečným potřebám každého člověka a slibuje účinnější a přesnější zacílené intervence.

Současně výzkumníci zkoumají **synergii probiotik** s jinými terapeutickými modalitami, jako jsou **prebiotika, postbiotika nebo tradiční léky**, aby se otevřely synergické účinky. Kromě toho probíhá **vývoj sofistikovaných systémů dodávání**, jako jsou nanočástice a formulace s časovým uvolňováním, aby se zajistilo cílené dodání do specifických oblastí střeva. A určitě můžeme očekávat **novou éru přesné medicíny v oblasti zdraví střev.**

Reference: K vytvoření článku bylo použito 208 článků publikovaných v databázích Scopus, PUBMED a Google Scholar pod heslem „probiotika nové generace“, dále Abouelela M., B. et col.: Next-Generation Probiotics as Novel Therapeutics for Improving Human Health: Current Trends and Future Perspectives, *Microorganisms* 2024, 12(3), 430; Zhang H et col.: Next-Generation Probiotics: Microflora Intervention to Human Diseases, *Biomed Res Int.* 2022; 2022: 5633403.



Obr. 4: *Lactobacillus rhamnosus GG* je s 1000 klinickými studiemi a 2 meta-analýzami příklad velmi dobře zdokumentovaného kmene, který je používán v mnoha terapeutických indikacích.

Kdy vzít děti k očnímu?

Pozdě zachycené vady nejdou spravit

MUDr. Michaela RATAJOVÁ, Odborný oční lékař Očního centra Praha

Otázka, kterou si jistě klade celá řada rodičů je, kdy začít s prohlídkami u očního lékaře. Vývoj vidění u dětí je složitý proces, který se odehrává od narození až do sedmi až osmi let. Vady, které jsou v tomto období neodhaleny nebo zanedbány, jsou často nevratné. V tomto období je tedy důležité dbát na preventivní prohlídky zraku, které jsou nezbytné právě pro včasnou detekci a léčbu potenciálních problémů se zrakem u dětí.

První screening zraku se provádí ještě v porodnici a jeho pomocí lze u novorozenců odhalit například vrozený šedý zákal. Následně provádí vyšetření zraku pediatr v rámci pravidelných kontrol, aby se ujistil, že vývoj probíhá tak, jak má. Nicméně i rodiče by měli být obezřetní.

„Už u kojenců po půl roce věku by si rodiče měli všimnout, zda dítě nešilhá nebo zda nějakým zvláštním způsobem nenaklání hlavu, když se dívá. U batolat je pak dobré si všimnout, zda dítě často nepadá či nenarazí do nábytku. Pokud něco takového pozorujeme, nebo máme pocit, že dítě hůře vidí, je vždy vhodné navštívit očního lékaře,“ upozorňuje MUDr. Michaela Ratajová z Očního centra Praha, která se stará o dětský zrak rovněž v oční ambulanci MediPort Holešovice.

Další preventivní vyšetření zraku u pediatra probíhá na tříleté a pětileté prohlídce. Cílem tohoto vyšetření je zjistit, zda dítě nešilhá, dobře vidí a zda netrpí jakoukoli skrytou vadou. Pokud dítě nespolupracuje, či lékař zachytí jakoukoli odchylku, mělo by dítě podstoupit vyšetření u očního lékaře.

„Toto období je u dětí kritické nejen pro rozvoj zraku, ale vyvíjí se i koordinace obou očí, komunikace a spolupráce mezi okem a mozkiem, která je podmínkou pro rozvoj prostorového vidění. Pokud mozek dostává z jednoho oka horší ‚obraz‘ než z druhého, začne horší oko tlumit a vyvíjí se amblyopie (tupozrakost), která je léčitelná jen v dětském věku. V dospělosti již tupozrakost bohužel léčit nejde,“ vysvětluje paní doktorka Ratajová.

Další vyšetření by pak dítě mělo absolvovat v souvislosti s nástupem do školy. Rodiče tak budou mít jistotu, že jejich prvňáček uvidí správně na tabuli a nebude mít start ve škole zbytečně ztížen jakoukoli skrytou oční vadou, ať už dalekozrakostí, krátkozrakostí, nebo třeba astigmatismem. V průběhu školní docházky je pak dobré nechat dítěti vyšetřit zrak v případě jakýchkoli obtíží a při zhoršení vidění.

Rodiče s brýlemi by měli být obezřetnější

Pokud některý z rodičů nosí brýle, či dokonce v dětství trpěl nějakou dětskou oční vadou, jako je šilhání, tupozrakost či vyšší dioptrická vada, měla by být u jejich dítěte prevence přísnější. První screening zraku se v tomto případě doporučuje již v šesti

měsících dítěte a poté by se mělo preventivní vyšetření absolvovat každého půl roku.

„Genetika má značný vliv na vznik očních vad včetně rizika, že vada může být přenášena z jednoho člena rodiny na druhého. Například některé typy astigmatismu, dalekozrakosti, krátkozrakosti, strabismu (šilhání) a dalších očních vad mohou být děděny. U dětí s genetickou zátěží je tedy včasná prevence skutečně zásadní,“ dodává paní doktorka Ratajová.

V případě obtíží nečekejte na prevenci

Je důležité si uvědomit, že veškeré preventivní prohlídky a jejich doporučené intervaly mohou být upraveny podle individuálních potřeb dítěte. Zároveň je potřeba jednat ihned, pokud si všimnete jakýchkoli známek potenciálních problémů se zrakem svého dítěte. I když si nejste jisti, objednejte ho na vyšetření u očního lékaře.

„Důvodem vzít dítě k očnímu lékaři by měly být jakékoliv změny ve vidění – například pokud si dítě stěžuje na potíže s viděním, jako je rozmazané vidění, potíže s ostrostí, dvojité vidění nebo ztráta vidění v určitých oblastech. Zároveň je vhodné zvážit oční vyšetření i v případech, kdy vaše dítě trápí časté bolesti hlavy nebo když má problém se soustředěním ve škole a učním. I tyto problémy může často způsobovat nějaká oční vada,“ dodává MUDr. Ratajová.

Prevence u školáků i nové znalosti

V Očním centru Praha se dlouhodobě zaměřujeme na prevenci a vzdělávání. Proto jsme u nás uspořádali speciální exkurzi pro malé školáky.

V rámci exkurze podstoupili všichni žáci i jejich paní učitelky preventivní oční vyšetření, během kterého jsme jim změřili dioptrie, vyfotografovali oční pozadí a nechali je vyšetřit i očním lékařem. Děti se při měření seznámily s tím, co který přístroj měří, mohly se dívat na obrazovky při měření i focení oka. Kromě vyšetření si i prohlédly jednotlivé prostory kliniky, prostřednictvím kamer nahlédly i na operační sály a v rámci teoretické části se seznámily s anatomíí oka, vývojem vidění a základními očními vadami. Celý preventivně vzdělávací program se moc vydařil – děti si pobyt u nás moc užily a zároveň vědí, že mají zrak v pořádku.



SEZNAMTE SE S AOMU

Inhalační tyčinky na bázi esenciálních olejů

Filip Rosenbaum

Kdo a nebo co je AOMU? A proč se řádky tohoto textu prolíná líbezná vůně vysoce kvalitních esenciálních olejů, která má sama o sobě blahodárné účinky na mysl i tělo?

Ano, řeč bude o aromaterapii. Ne však o aromaterapii ledajaké, budeme hovořit o aromapsychologii. Račte si přivonět, prosím, a seznamte se s AOMU.

Česká značka AOMU vznikla pod křídly známého venture fondu Yottabe, který se myšlenku funkčních inhalačních tyčinek rozhodl vložit do rukou týmu vybudovaného okolo Kateřiny Melenové.

Tato spolupráce dala vzniknout produktové řadě AOMU, která si zakládá na vysoké kvalitě, funkčnosti, prověřeném účinku, elegantním designu a mimo jiné i udržitelnosti.

Vždy po ruce

První výhodou inhalačních tyčinek AOMU je bezesporu jejich snadná přenositelnost. Nechat se polaskat terapeutickou vůní je tedy možné prakticky kdykoliv a kdekoliv. Stačí otevřít inhalační

tyčinku, přiblížit k nosní dírce a pomalu a jemně se nadechovat, ideálně alespoň dvě minuty, vícekrát za den. Vůně a její pozitivní účinky si lze takto zaručeně užívat po dobu čtyř až šesti týdnů. Přičemž znatelný přínos by měl uživatel vnímat již po dvou týdnech pravidelného užívání. A to samozřejmě zcela bezpečně. Nosným faktorem je totiž u AOMU zejména vysoká kvalita esencí vonných směsí.

100% přírodní esenciální oleje

Za vůni a terapeutickými účinky tyčinek stojí směsi vysoce kvalitních, zcela organických esenciálních olejů. Produktová řada neobsahuje žádná syntetická či jiná chemická aditiva. Jednotlivé

směsi pak staví jak na historii prověřených faktech a recepturách, tak na praktických zkušenostech Kateřiny Melenové, která jím obrazně řečeno „vdechuje život“. Jasnější představu si lze udělat podrobnějším pohledem přímo na produktovou řadu AOMU.

Esenciální oleje

Tradičně se používají zejména při výrobě kosmetiky a v potravinářství. Od poloviny minulého století jsou srdcem aromaterapie – metody alternativní léčby, ale jejich terapeutické účinky jsou již prokázány i současnou evidencí based medicíny. Jde o aromatické látky extrahované různými postupy z rozličných částí rostlin – květů, plodů, listů, kořene, kůry aj. Jde o vysoce koncentrované látky – pro přípravu daného množství je třeba mnohonásobně vyšší množství výchozí suroviny. (Například pro výrobu jednoho litru růžového oleje je potřeba až 5 tun okvětních lístků.)

Účinky

V léčitelství i v konvenční medicíně jsou vysoce ceněné pro své pozitivní účinky na tělesné i duševní zdraví. K dispozici je již dostatek vědeckých studií potvrzujících jejich antibakteriální, antivirové, hojivé, relaxační či energizující účinky. Esenciální oleje jsou také horkými kandidáty na substituci antibiotik a výrazně pomáhají při rehabilitaci čichu po jeho ztrátě. Není proto divu, že v posledních letech zaznamenávají vysokou oblibu.

Účinnost a kvalita výsledného esenciálního oleje je ovlivněna jak kvalitou zdrojů, tak zejména zkušenostmi a postupy při zpracování. Míra léčebných i dalších žádaných účinků se tak u stejného druhu esenciálního oleje může v této závislosti výrazně lišit.

Aromapsychologie

Je součástí a novým trendem aromaterapie. Věnuje se účinkům aromat a jiných odorantů na psychiku a nervovou soustavu člověka. Esenciální oleje upravují tonus nervové soustavy a působí na limbické centrum, zodpovědné za naše emoce a jejich prožívání. Podle psychologických účinků se EO rozděluje do třech

základních skupin: relaxanty - adaptogeny - simulanty. Právě tyto funkce nesou první výrobky AOMU.

AOMU Energy, Happy, Sleep

Přesně tak jsou pojmenovány tři „vlajkové lodě“ s nimiž AOMU vplulo na český trh.

Název každé z těchto aromatických inhalačních tyčinek dává zřetelně najevo účel, ke kterému jsou doporučeny.

Energy - kombinace řady éterických olejů v této inhalační tyčince slibuje osvěžení mysli a zvýšení energetické hladiny při pocitech vyčerpání. Citrusové plody, včetně proslulého neroli (pomarančovník hořký), doplňuje výtažek z máty peprné. V použitých ingrediencích dále nacházíme například citronovou trávu či rozmarýn.

Happy – Účinkem si klade za cíl zklidnění mysli, snížení nervozity, strachu či stresu. Z obsahu směsi vytkneme například růži, santal, jasmín, bergamot nebo ambrovník styrax.

Sleep – Napomáhá usínání i kvalitnějšímu spánku. Účinků meduňky, levandule a benzoinu, jejichž silice jsou v tomto produktu použity, bylo v léčbě spánkových poruch využíváno již ve starověku.

Příroda přírodě

U AOMU evidentně neopomněli ani hledisko ekologické, což se zřetelně odráží na precizním řešení obalového materiálu, který je vytvořen z kompostovatelného plastu, přičemž se společnost může chlubit tím, že v této podobě jde prakticky o světový primát.

Zdroje:

Gabriel Mojay: Aromaterapie pro léčení duše. Alternativa, 2000.

<https://aromaterapie.cz/>

<https://aomu.cz/>

<https://www.aromaweb.com/>

inzerce



AOMU

Inhalační tyčinky s esenciálními oleji.

Každodenní vzpruha pro zdravější organismus.

-  **Efektivně proti nervozitě a stresu**
-  **100% přírodní ingredience**
-  **Snadné a rychlé použití**

Více na www.aomu.com
Objednávejte na feel@aomu.com



VZÁCNÉ, VZÁCNĚJŠÍ, NEJVZÁCNĚJŠÍ – důležité je vědět

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Už se chvíli věnujeme vzácným nemocem, hledáme málo známá onemocnění a zkoumáme jejich úskalí. A tak mne při jednom čtení článku napadlo, jak vzácné je to které vzácné onemocnění? A jak vlastně probíhá koordinace prací a projektů kolem vzácných onemocnění? A hned ke mně mířila i odpověď. Například díky mimořádné konferenci ke Dni vzácných onemocnění, která se konala na půdě Lékařské fakulty MU. Pro vzácná onemocnění je totiž nejdůležitější stále o nich mluvit.

Vzácná onemocnění – databáze jsou základ

Vzácná onemocnění se vyskytují napříč všemi medicínskými obory, a jak jsme již několikrát psali, od roku 1997 existuje webový portál, který se snaží shromažďovat informace na jednom místě. Pro vzácná onemocnění je totiž, více než pro ta běžná, důležité nepřijít ani o jedinou maličkou informaci, která by mohla ovlivnit zdraví pacienta.

Webový portál Orphanet je aktuálně podporovaný ve 40 zemích světa, v české verzi jej máme od roku 2021. Ačkoliv často odkazujeme na Mezinárodní klasifikaci nemocí (v ČR aktuálně MKN-10) neposkytuje tato aktuální verze dostatek dat. Verze MKN-11 (v české verzi zatím ve fázi překladu) je na tom již o něco lépe.

Fokuse pouze na vzácná onemocnění dává Orphanetu velkou hodnotu.

Výhodou již zmíněného Orphanetu je ucelený souhrn informací ke vzácným onemocněním pro zajištění komplexně kvalitní péče pro pacienty s takovýmto typem onemocnění. Díky tomu lze na jednom místě najít tyto informace:

- seznam vzácných onemocnění
- seznam léčivých přípravků pro vzácná onemocnění
- adresář patientských organizací
- adresář odborníků a institucí
- adresář specializovaných center

- adresář laboratoří
- seznam probíhajících projektů
- série reportů

Na začátek trochu statistiky

Už jsme několikrát zmiňovali, že některá onemocnění jsou mezi lidmi známější a některá méně známá. Také výskyt onemocnění nemusí být vždy stejný napříč Evropou nebo napříč kontinenty. Místa s vyšším výskytem mohou mít rovněž více zkušeností než místa s ojedinělým výskytem a předávání takových znalostí může být pro další proces diagnostiky a léčby klíčové.

Základní informace:

- počet vzácných diagnóz 6000+
- doba do nalezení správné diagnózy až 5 let
- onemocnění s prvními projevy v dětství až 70 %
- genetický původ až 72 %

Toto mne vždy velmi překvapí, když čtu o statistikách vzácných onemocnění. Když byste pacientu z laické veřejnosti položili otázku, kolik různých diagnóz (laicky nemocí) jej napadne, dostali byste se třeba k číslu 20? (schválně si to sami někdy zkuste). A pak najednou 6-8 tisíc vzácných onemocnění. Jen těch vzácných. To je na můj vkus extrémně vysoké číslo. A co je důležitější, ani zdaleka není konečné.

Dokážeme si to vůbec představit? 6000 diagnóz? Z toho plyne jedna velice důležitá věc. Ačkoliv vzácné onemocnění může být zcela neznámé mezi laickou veřejností, ale i mezi lékaři, statistika ukáže, že lidí s různými vzácnými onemocněními je vlastně strašně moc.

Jen v České republice je to **500 tisíc** pacientů, v Evropě se bavíme o hodnotě přibližně **30 milionů** a v celosvětovém měřítku ještě

10x tolik, tedy **300 milionů** pacientů se vzácným onemocněním. A to už je opravdu velmi početná skupina lidí.

Členění napříč medicínskými obory

Při takovém množství pacientů se vzácnými onemocněními je jasné, že koordinace všech aktivit s tím spojených musí být opravdu pečlivá. U běžných onemocnění, když se řekne „*buď a nebo*“, nemusí to nic znamenat, ale v našem případě to „...*a nebo*“, může také skončit úmrtím pacienta.

Proto také existuje něco, čemu se říká **EVROPSKÉ REFERENČNÍ SÍTĚ (ERN)** – velký projekt Evropské unie na podporu zkvalitnění péče o pacienty se vzácnými onemocněními. V reálu to znamená 24 samostatných celků, které tak napříč státy shromažďují poznatky k onemocněním a prohlubují znalosti specialistů v dané oblasti. Kromě koncentrace velkého množství informací k jednomu okruhu onemocnění má taková síť i funkci průběžného informování o novinkách a aktuálním odborném dění a v případě, že některé pracoviště řeší problematickou diagnózu, lze ji virtuálně komunikovat napříč zapojenými pracovišti v dané síti onemocnění.

Zapojení do ERN (jakékoliv ze zmíněných 24 sítí) ale není samozřejmostí. Zapojit se mohou jen pracoviště, která potvrdí svou kompetentnost v daném oboru. Jedná se o náročný proces, který ale nabízí zvláště pro pacienty, nemalé benefity, jak jsme již definovali. O to víc mne těší, když mohu říci, že Česká republika je zapojena svými specializovanými pracovišti ve 22 z 24 sítí ERN.

Odkud se vlastně berou?

Vzácná onemocnění jsou nejčastěji genetického původu. Zdroje uvádí, že až 72 % všech vzácných onemocnění. To je poměrně vysoké číslo. Rodinná anamnéza je proto v oblasti diagnostiky důležitá. Zbylá onemocnění jsou odlišných příčin. Druhé statistické





číslo související s výskytem vzácných onemocnění je věk prvotní manifestace. Zde se uvádí, že až 70 % onemocnění propukne již v dětském věku. Některá onemocnění se mohou objevit až v dospělém věku. Ale vzhledem ke složitosti diagnostiky to může být i tím, že proces určení diagnózy byl delší a první příznaky mohly být zanedbány.

Vzácné léky na vzácná onemocnění?

S léky je to složité samo o sobě, zvláště v dnešní době. Léky na vzácná onemocnění jsou na tom ještě o poznání hůř. Nejčastější překážky jsou cena, nedostupnost, či administrativa a logistika. Problém léků na vzácná onemocnění je hned několik, takový malý kaskádový efekt...

- onemocnění nelze léčit (bohužel až 95 %)
- neexistuje lék
- existuje lék, ale není registrován
- lék je registrován, ale nemá úhradu
- o mimořádnou úhradu se musí žádat opakovaně

Víte, co znamená mít lék na šestnáctku? Jedná se vlastně o §16, tedy legislativní záležitost, která upravuje individuální a mimořádnou úhradu dosud nehrzené zdravotní péče, a to se týká jak postupů, tak léků samotných. Problém je v tom, že pokud už dostane pacient lék v režimu výjimky, musí se o každý další znovu a znovu žádat.

V souvislosti s tím se můžete setkat se zkratkou **VILP** – tedy jedná se o **Výsoce inovativní léčivé přípravky**. Ty mohou v určitých případech získat i dočasný status úhrady. Nejčastěji se ale řeší právě §16.

Pomáhá vědět, že v tom nejsem sám

Být vzácný není vždy bonus, ani pokud máte například nadání vyniknout v umělecké či sportovní dráze. O to větší problém je,

když Vaši odlišnost formuje vzácné onemocnění. V tuto chvíli má smysl vrátit se k databázi Orphanet. Jedním z bodů, které jsme zmínili u Orphanetu, je adresář patientských organizací. Patientská organizace (spolek) to je to, co dává pacientům alespoň trochu pevnou půdu pod nohama. Lidé se stejnou diagnózou jsou schopni předat spoustu užitečných informací, chápou těžkosti, motivují. A to hlavní, spolky se rvou za své členy. Bojují za ně jako lvice za svá mláďata.

V České republice zastřešuje patientské organizace **Česká asociace pro vzácná onemocnění (ČAVO)**, která nejen sdružuje jednotlivé spolky, ale také jednotlivce se vzácným onemocněním. ČAVO existuje od roku 2012, její založení vzešlo z potřeby jednotnosti v řešení problémů vzácných onemocnění. 12 let, když si to tak vezmete, není to zrovna mnoho. Co to ovšem znamená? Vzácná onemocnění nejsou opečovávaná desítky let, jedná se o velmi mladý medicínský multioborový problém, kdy se konečně pacientům blýská na lepší časy. Závisí to ovšem na tom, jak moc se o problematice bude mluvit, a hlavně jak dobře bude slyšet.

Ultravzácný

Mnohého už bylo dosaženo, o mnohé se ještě usiluje. Já se ještě vrátím k jedné věci. ČAVO, jak již bylo zmíněno, sdružuje nejen patientské organizace, ale také jednotlivce. Ne každé vzácné onemocnění má totiž svou vlastní patientskou organizaci. A je to pochopitelné. Některá vzácná onemocnění jsou na té hranici 5 pacientů z 10 tisíc. Naopak některá onemocnění se blíží svým výskytem statisticky k nule.

Proto se také můžete setkat s označením ultravzácné onemocnění. Tedy vzácné onemocnění z vzácných. Definice v rámci Evropy říká, že ultravzácné onemocnění je takové, které postihuje maximálně 1 pacienta z 50 000. V této souvislosti se můžete setkat také se zkratkou SWAN (Syndromes Without A Name) tedy onemocnění, která ještě nebyla pojmenována a pak také skupina „nediagnostikovaní“.

Hranice mezi ultravzácnými, SWAN a nediodiagnostikovanými je velmi tenká a mnohdy se pacient mezi nimi postupně posouvá.

Právě ČAVO myslí na tyto skupiny pacientů a provozuje platformu, která alespoň částečně nahrazuje absenci samostatných patientských organizací.

Na závěr

Vzácná onemocnění mají jedinou velkou šanci. Neustále o nich mluvit, psát, upozorňovat, prezentovat v médiích. Protože čím více o nich budeme my lidé vědět, tím více mají pacienti šanci.

„Být jiný, neznamená vzdát se nároku na spokojený život.“

Zdroje a užitečné odkazy:

Národní strategie pro vzácná onemocnění na léta 2010-2020

<https://www.eurordis.org/>

<https://www.vzacna-onemocneni.cz/>

<https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/index.php?lng=CS>

<https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--orphanet>

<https://www.ehlers-danlosuv-syndrom.org/post/o-vz%C3%A1cn%C3%BDch-onemocn%C4%9Bn%C3%ADch-obecn%C4%9B>

Za co nám ledviny (ne)poděkují

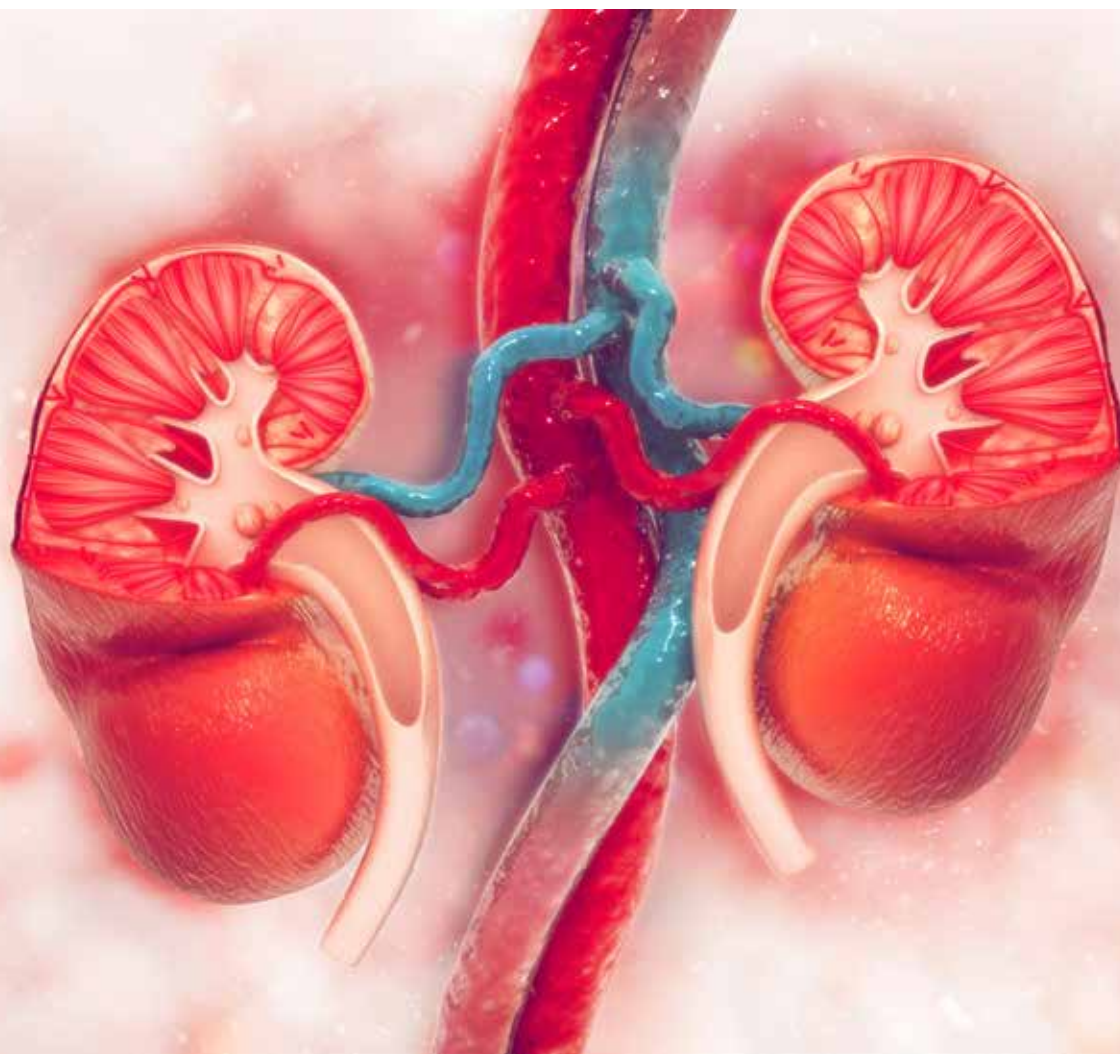
Onemocnění ledvin je často chronické a bezpříznakové, takže o něm prakticky nevíme. Přitom postihuje 10 % populace. Patří mezi civilizační nemoci, stejně jako obezita, hypertenze a cukrovka, které jsou zároveň hlavními rizikovými faktory pro ledviny. Základním preventivním opatřením pro všechny civilizační nemoci je zdravý životní styl v čele s vyváženou stravou, dostatečným příjmem vhodných tekutin včetně přírodních minerálů a pravidelným pohybem. Co můžeme cíleně dělat pro zdraví svých ledvin?

„Kromě obecných doporučení se v péči o zdraví ledvin velmi vyplatí pravidelné preventivní prohlídky u praktických lékařů spojené se základním vyšetřením moči na přítomnost bílkovin či červených krvinek. Řada onemocnění ledvin totiž nebolí a jejich záchyt v časném stadiu je možný jen díky preventivním prohlídkám,“ vysvětluje prof. MUDr. Karel Krejčí, Ph.D., vedoucí nefrologického oddělení ve Fakultní nemocnici Olomouc, a dále doporučuje: „Pokud je nám diagnostikováno onemocnění, které je často spojeno s poškozením ledvin, například cukrovka nebo vysoký krevní tlak, je nezbytná jeho správná léčba. Celkově mají nejvíce problémů s ledvinami a poškozením jejich funkce právě diabetici a lidé, kteří mají dlouhá léta vysoký krevní tlak.“

Zásadní nutriční doporučení pro ochranu zdraví ledvin je jednoduché: dostatečný pitný režim. Nejlepší je orientovat se podle

barvy moči, která má být světle žlutá. Nedostatečný příjem tekutin (barva moči je tmavě žlutá až oranžová) vede k dehydrataci organismu a negativně ovlivňuje funkci ledvin. Na druhou stranu nadměrný příjem tekutin (moč je průhledná, bezbarvá) může organismus i ledviny zatěžovat.

Skladba pitného režimu by měla být pestrá, z poloviny tvořená vodou, nejlépe přírodní, bez obsahu cukru a chemických přísadných látek. Vhodnou součástí každodenního pitného režimu jsou tak určité přírodní minerálky – slabě i středně mineralizované vody doplňují tělu důležité minerální látky (vápník, hořčík, draslík aj.), aniž by ho zatěžovaly. „Odborné práce dokazují, že voda s obsahem minerálních látek preventivně působí proti tvorbě ledvinových kamenů. Například vyšší obsah hořčíku nebo draslíku ve vodě vede k alkalizaci moči a zvýšenému vylučování citrátů, což brání





vzniku kamenů.¹⁾ *Není tedy pravda, že by minerální vody přispívaly ke vzniku ledvinových kamenů,*“ vyvrací stále přetrvávající mýtus Mgr. Miroslava Karbanová, nutriční terapeutka se specializací na výživu při onemocnění ledvin ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Druhou polovinu pitného režimu mohou tvořit bylinné čaje, 100% pomerančová a jiné ovocné šťávy (jablečná a grapefruitová raději ne, zvyšují riziko vzniku ledvinových kamenů) nebo mléko. Často diskutované pivo mezi vhodné tekutiny nepatří, protože zvyšuje podíl kyseliny močové a nepříznivou kyselou reakci v moči, podporující vznik ledvinových kamenů. Navíc obsahuje velké množství sacharidů, které přispívají ke zvyšování tělesné hmotnosti.

„Mírná konzumace alkoholu ledvinám neublíží, ale jeho nadměrný příjem, který často pozorujeme právě při konzumaci piva, jim škodit může. Kvůli močopudným účinkům alkoholu může dojít k dehydrataci a nerovnováze elektrolytů, a tím i k zatěžování ledvin. Pivo a alkohol obecně může vést nejen ke vzniku ledvinových kamenů, ale také k rozvoji dny a zvyšování krevního tlaku, což časem přispívá k poškození ledvin. V kombinaci s některými léky nebo například při

podchlazení pak existuje riziko i náhlého selhání ledvin. Druhotné postižení ledvin lze očekávat také tehdy, pokud si pitím alkoholu poškodíme játra,“ dodává prof. Karel Krejčí.

Strava podporující zdraví ledvin by měla být střídavá a pestrá, s optimálním příjmem energie a omezeným příjmem soli a bílkovin. *„Pokud přijímáme nadměrné množství bílkovin, roste koncentrace močoviny a ledviny musí hodně pracovat, aby došlo k jejímu vyloučení. Vysoké množství bílkovin ledviny zároveň přímo poškozují, a urychluje tak postup jejich chronického onemocnění. Zvláště opatrní na příjem bílkovin by měli být lidé s diagnostikovaným onemocněním ledvin nebo s dědičnou zátěží,*“ varuje spolupracovnice AquaLife Institutu Mgr. Karbanová.

Co je naopak vhodné do jídelníčku zařadit? *„Luštěniny, které stejně jako přírodní minerálky snižují díky obsahu minerálních látek riziko vzniku ledvinových kamenů. Brusinky při zánětlivých onemocněních ledvin a močových cest, protože redukuje odpadní látky v moči, a tím i tvorbu ledvinových kamenů, zabraňují přilnutí bakterií na sliznici močového měchýře, dezinfikují močové cesty. Olivový olej, který má protektivní účinek na ledviny a dokonce zmírňuje příznaky chronického onemocnění ledvin. Cibuli a česnek, protože jsou bohaté na velmi silné antioxidanty, chránící ledvinové buňky před poškozením,*“ upřesňuje odbornice.

Desatero ledvin ve skvělé kondici

- dostatečný příjem tekutin, především čisté vody v čele s přírodními minerálkami (slabě i středně mineralizované vody lze pít dlouhodobě)
- umírněná konzumace alkoholu včetně piva
- omezený příjem soli na 4–5 g za den (pozor na potraviny, mohou obsahovat sůl v podobě stabilizátoru, konzervantu, dochucovadla nebo barviva)
- vyvážená strava s omezením denního příjmu bílkovin na 0,8–1 g/kg tělesné hmotnosti
- optimální energetický příjem jako prevence nadváhy a hlavně obezity (hodnoty BMI by se měly pohybovat v rozmezí 20–25)
- pravidelné cvičení nebo jakákoli fyzická aktivita
- nekuřáctví
- základní vyšetření moči v rámci pravidelných preventivních prohlídek u praktického lékaře
- správná léčba diagnostikované cukrovky, vysokého krevního tlaku a dalších onemocnění spojených s poškozením ledvin
- opatrnost v užívání léků, zejména volně prodejných

S přibývajícím věkem saháme častěji po lécích, ale v jejich užívání musíme být opatrní. *„Celá řada léků může navodit akutní či chronické poškození ledvin, zejména ty volně dostupné, které bývají často nadužívané. K nejběžnějším rizikovým volně prodejným lékům patří léky proti bolesti (analgetika), protizánětlivé léky (nesteroidní antiinflozistika) a léky proti pálení žáhy. Obzvláště analgetika, často užívaná jako kombinace několika léků, mají při dlouhodobém podávání vyšších dávek velmi nepříznivé účinky na ledvinovou tkáň a mohou vést k poškození ledvin i k jejich selhání,*“ upozorňuje prof. Krejčí.

¹⁾ Bertaccini A, Borghesi M. Indications for a medium mineral high bicarbonate water (Cerelea) in urology, Arch Ital Urol Androl, 2009;81(3):192-4. Siener R, Jahnen A, Hesse A. Influence of a mineral water rich in calcium, magnesium and bicarbonate on urine composition and the risk of calcium oxalate crystallization, Eur J Clin Nutr, 2004;58(2):270-6.

FlexiMed

Active

PRO VÁŠ ZDRAVÝ POHYB

Zdravé klouby, kosti a svaly

NEJČISTŠÍ GLUKOSAMIN PRO VÁŠ ZDRAVÝ POHYB

FlexiMed je jedním z našich nejprodávanějších doplňků stravy pro kosti, svaly a klouby a nyní s hrdostí představujeme nový **FlexiMed Active** – jedinečnou norskou recepturu s **prokázaným účinkem na kloubní chrupavky, strukturu kostí a funkci svalů**. FlexiMed Active obsahuje **GlukosaGreen®**, což je 10krát **čistší glukosamin pro vaše klouby**, a nyní stačí pouze 2 kapsle denně!

PROČ BYSTE MĚLI UŽÍVAT FLEXIMED ACTIVE KAŽDÝ DEN?

ZDRAVÉ KLOUBY →

Vitamin C pomáhá udržovat tvorbu kolagenu pro normální funkci vašich chrupavek.

FUNKCE SVALŮ →

Mořský vápník z AquaMinu a vitamin D podporují zdravou funkci svalů.

ZDRAVÉ KOSTI →

Vápník a mangan podporují zdravou strukturu kostí.

VYZKOUŠEJTE
ZDARMA!



Doplňěk stravy

VYZKOUŠEJTE 30 DNÍ ZDARMA* – jen bezplatný vzorek – žádné další závazky!

www.fleximedactive.cz nebo volejte bezplatnou linku 800 10 20 90

* Platíte pouze 49 Kč za poštovné a balné – jedná se o bezplatný vzorek – žádné další závazky.



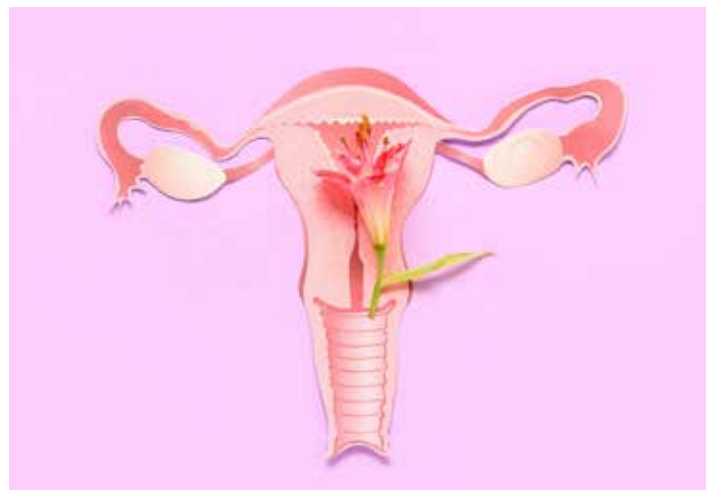
Cysty, myomy, endometrióza v tradiční čínské medicíně (TČM)

Cysty, myomy i endometrióza mají z pohledu čínské medicíny společnou příčinu, kterým je blokáce energie QI a krve YU XUE v dolním zářiči.

Tyto problémy se týkají stále většího počtu žen. Příčiny stále hojnějšího výskytu cyst a myomů hledejme v hektické době a tomu odpovídajícímu životnímu stylu, nesprávnému stravování, stresu a ... užívání hormonální antikoncepce.

1. Dietetika

Pro ženy je správná dietetika základem zdraví. Jenže shon, nepravidelná strava a často zcela zcestné představy o „zdravém jídle“ a „hubnoucích dietách“ vedou ke konzumaci potravin, které „zchlazují“ a potravin, které „zahleňují“. Tyto potraviny vedou chlad HAN a vlhkost SHE do dolního zářiče (podbříšek), kde dochází k zablokování energie QI a pak i k blokáde krve YU



XUE. **Ruku na srdce, která z žen není přesvědčena o tom, že jogurt s ovocem ke snídani, k obědu zeleninový salát a chladný nápoj k tomu, je to „NEJ“ čili to nejzdravější a nejlepší pro hubnutí? Jogurt táhne vlhkost a chlad, syrové ovoce a zelenina zchlazují... a vše spěje k problému.** Stejně tak je nevhodná častá konzumace tučných jídel spolu se syrovou zeleninou, kdy vlhko SHI a hlen TAN napomáhá blokáci krve YU XUE a tím vzniku cyst a myomů.

2. Emoce

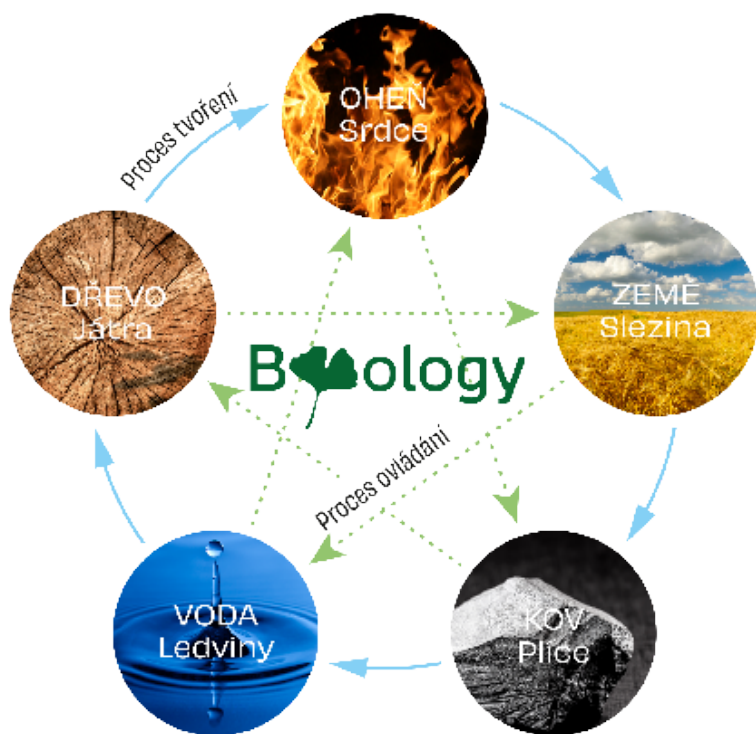
Jenže jídlo není jedinou příčinou tvorby cyst a myomů. Potlačené negativní emoce (potlačená frustrace, zlost, nedostatečná sebeúcta) vedou k blokáde jaterní krve YU XUE. A dráha jater je pro ženy zásadní, protože ovlivňuje proudění energie QI v dolním zářiči, což je důležité též pro menstruaci, početí, těhotenství a porod.

3. Hormonální antikoncepce

Největším „pseudo-dobrodincem“ pro zdraví žen je hormonální antikoncepce. V TČM je vnímána jako jedna z hlavních příčin vzniku cyst, myomů a endometriózy, protože oslabuje JIN, JANG a QI ledvin. A to platí o „pilulkách“, a ještě spornější jsou antikoncepční tělíska, kdy žena přestává menstruat i po několika letech. Po vysazení hormonální antikoncepce se objevují nejenom cysty, myomy, ale i neplodnost, ztráta libida, hormonální nerovnováha a mnohdy i vnímání svého partnera, protože bylo hormony uměle přetvořeno a změněno. Lékař pak v rámci léčby předepíše další „hormony“ a dostáváme se do nekončící spirály.

4. Vlhko a chlad

Dalším faktorem přispívajícím ke vzniku cyst a myomů může být zevní vlhko a chlad, které umožňují vniknutí chladu HAN



a vlhka SHI do těla a tím k blokáde krve YU XUE v dolním zářiči. Zvláště riziková jsou zaměstnání, kde je trvale vlhko a chlad.

Trocha teorie

Děložní myom se vyskytuje u cca 20–50 % žen, po přechodu většinou zaniká. Mnohé ženy se dozví o myomu až po gynekologickém vyšetření, protože nemají subjektivní potíže. Některé ženy pociťují kvůli myomu bolesti v podbříšku při menstruaci, mají nadměrné menstruační krvácení nebo špinění mezi cykly a tím i úbytek červených krvinek. Závažnějším důsledkem myomu může být neplodnost nebo samovolné potraty, v nehorším se myomy mohou „zvrhnout“ až do zhoubného bujení.

Rozlišují se 3 typy myomů podle umístění: intramurální (umístěných v děložní stěně), subserosní (na povrchu dělohy) a submukosní (vyklenují se přímo do děložní dutiny). Musíme si uvědomit, že děloha je podle filosofie tradiční čínské medicíny spojena s dráhou ledvin a ledviny jsou nositelem naší životní QI. V případě odoperování dělohy dojde k oslabení dráhy ledvin, které se může projevat zvýšenou únavou, ztrátou vitality, snížením libida, psychickou nepohodou nebo i problémy s močovými cestami nebo inkontinencí. Zjednodušeně řečeno – po odstranění dělohy (nebo v horším případě dělohy + vaječnicků) energie QI a krev XUE nemůže řádně proudit.

Cysty. Cysta je ohraničený útvar. Z pohledu TČM cysty vznikají ze stagnace energie QI a krve XUE. Řešením je rozpuštění QI a rozpuštění stagnace krve YU XUE.

Endometrióza je onemocnění, při kterém se děložní sliznice vyskytuje mimo dělohu. Projevuje se bolestmi před menstruací a během menstruace a je také hlavní příčinou neplodnosti u žen. Západní léčba spočívá opět v podávání hormonů, ale koho lékař informuje, že nežádoucími účinky není jen ztráta menstruace, ale i přibírání na váze, náladovost, deprese, migrény, snížené libido

atd. Z pohledu TČM je příčinou blokáda krve YU XUE. Proto i řešení je totožné, jako u cyst a myomů.

Bylinky na pomoc.

Správně sestavená bylinná směs dokáže ovlivnit blokaci energie QI a krve YU XUE v dolním zářiči.

Byliny jsou možnými dlaždicemi cesty, kterou si samy určujeme a po které putujeme k uzdravení. Tu moc, ovlivnit své zdraví, my ženy máme. Pojďme ji využít.

Článek byl připraven ve spolupráci se společností BIOTTER PHARMA s.r.o., která uvádí na trh řadu BYOLOGY, což jsou bylinné produkty s recepturami dle principů TČM.



inzerce

BYOLOGY, produkty s ověřenými recepturami a sestavenými dle principů Tradiční Čínské Medicíny (TČM).

Biotter BYOLOGY Cyst FEM 60 tbl.,
potravinový doplněk

Na premenstruační a menstruační komfort žen, pročištění těla a podporu obranyschopnosti.

Bylinná směs dle TČM pročišťuje horko a vlhko SHI/RE, přeměňuje a odstraňuje blokády krve YU XUE, napomáhá rozpustit energii QI ZHI a rozpustit hlen TAN v dolním zářiči.

Dávkování: 1 tableta 2 x denně

Produkty BYOLOGY jsou testovány v každé šarži na těžké kovy.

DISTRIBUTOR: BIOTTER PHARMA s.r.o.
Průmyslová 1526/12a, 735 35 Horní Suchá

K dostání na každé lékárně.



Mycogel...

... jako nedílná součást péče o citlivou pokožku se sklonem k podráždění a k mykotickým projevům

Farmaceutická společnost Laboratoires Bailleul byla založena v roce 1949 a specializuje se na vývoj léčiv, potravinových doplňků a dermatokosmetických produktů s cílem vyvíjet řešení pro zlepšení kvality života pacientů. Na otázky redakce odpovídá pan Ivo Hanker.

Mykózou trpí až 9,5 % Evropanů a je nejčastějším kožním onemocněním u dospělých. Kožní mykózy jsou infekce kůže způsobené mikroskopickými houbami. Mohou postihnout různé části těla jako trup, pokrývku hlavy, sliznice nebo v širším měřítku i chodidla a nehty. Svědění, zarudnutí a estetické změny jsou nejčastějšími příznaky častých typů mykóz, jako je např. tzv. atletická noha, pityriáza a onychomykóza. V některých případech se mykózy mohou opakovat a jejich léčba může být zdlouhavá, což

prodlužuje pocit frustrace a mnohdy ovlivňuje také kvalitu života.

Jaký je hlavní cíl, který se snaží společnost Laboratoires Bailleul s přípravkem Mycogel dosáhnout?

Laboratoires Bailleul je francouzská rodinná farmaceutická společnost, která se již více než 70 let specializuje na vývoj léčiv, potravinových doplňků a kosmetických přípravků zaměřených na dermatologii. Věřím, že v České republice má s našimi produkty již mnoho pacientů

pozitivní zkušenosti a zřejmě možná ani neví, že jsou od společnosti Laboratoires Bailleul. Mohu zde jmenovat např. léčivý přípravek Imazol krémpasta, antimykotikum v unikátní smývateľné lékové formě "krémpasty" s vysušujícím a mírně chladivým účinkem, které zná mnoho maminek s malými dětmi nebo řada sportovně aktivních lidí a dále přípravek Imazol Plus, ještě účinnější antimykotikum s rozšířeným antibakteriálním účinkem. A k těmto léčivým přípravkům nyní uvedla společnost Laboratoires Bailleul jako doplněk novinku – Mycogel. Jedná se o jemný pěnivý gel ke každodennímu používání jako vhodná a nedílná součást režimových opatření při léčbě mykóz nebo pro dlouhodobé používání jako ochrana před vznikem mykóz. Naším cílem je tedy hlavně pomoci pacientům s citlivou pokožkou náchylnou k mykózám.

Co byste řekl, že je hlavní konkurenční výhoda produktu Mycogel oproti podobným produktům na trhu?

Víte, ono vlastně nelze srovnávat. Mycogel na trhu nemá žádnou přímou konkurenci. Jeho zásadní výhodou je, že obsahuje jako jediný pěnivý gel na trhu antimykrobiální složku ciclopirox olamin. Ciclopirox olamin je širokospektrální antimykotikum s protizánětlivým účinkem a jeho antibakteriální účinek je dlouhodobě prokázán. Navíc je výborně snášen a není na něj popsána léková rezistence. Ve světě je znám v různých lékových formách a my bychom jej v České republice rádi představili jako kosmetický přípravek v nové inovované formě jemného pěnivého gelu.

Jaké klíčové složky tvoří Mycogel a jaké jsou jejich hlavní účinky?



Mycogel je dermatokosmetický přípravek specificky testovaný na citlivou pokožku vlasů, obličjeje a těla včetně intimních partií náchylných k mykózám. Nové složení s kyselinou hyaluronovou, rostlinným glycerinem a antimikrobiální látkou ciclopirox olaminem zajišťuje spolu s šetrným a účinným čištěním také zklidnění pokožky, zmírnění pocitu svědění a vhodně tak doplňuje ostatní antimykotickou péči.

Výhody použití Mycogelu:

- Je vhodný pro citlivou pokožku náchylnou k mykózám,
- Zbavuje pleť nedostatků
- Je zmatňující
- Chrání citlivou pokožku i v intimních partiích
- 94 % složek je přírodního původu
- Neobsahuje mýdlo
- Je přizpůsoben pro vegany
- Obsahuje ciclopirox olamin – širokospektrální antimykotikum s antimikrobiálním a protizánětlivým účinkem, které vede ke zklidnění podrážděné pokožky a nezpůsobuje rezistenci,
- Kyselina hyaluronová udržuje normální hladinu hydratace a snižuje podráždění,

- **Rostlinný glycerin** má hydratační vlastnosti, chrání pleť a předchází poškození pleti vnějšími vlivy.

Jaký je doporučený způsob použití přípravku Mycogel a jaká je cílová skupina zákazníků?

Jak už jsem říkal, Mycogel je jemný pěňivý gel ke každodennímu používání jako vhodná a nedílná součást režimových opatření při léčbě mykóz nebo pro dlouhodobé používání jako ochrana před vznikem mykóz. Doporučujeme jej používat jednou denně na tělo a případně na intimní oblast a dva až čtyřikrát týdně na obličej a pokožku hlavy. Gel by se měl napěnit a opláchnout. Mycogel by měli používat všichni pacienti s citlivou pokožkou náchylnou k mykotickým projevům ať už jako podpůrnou

součást léčby jakýmkoliv antimykotikem, na který jsou zvyklí při opakované mykóze nebo pacienti, které trápí mykóza nově vzniklá a hledají přitom rychlé a účinné synergické řešení s léčbou. Mohou to být např. aktivní cyklisté, sportovci preferující halové sporty nebo plavci, ale i lidé, kteří zavítají do bazénu občas. Samostatnou skupinou jsou pak lidé, kteří se snadno zpotí a také těžce manuálně pracující v neprodyšném oděvu nebo obuvi, u kterých se často objevují zapařeniny, snadno následně přecházející v mykózy. Na druhou stranu nedoporučujeme Mycogel těhotným a kojícím ženám.

Věřím, že Ti, kteří budou přípravek Mycogel používat, budou mít jen pozitivní zkušenosti tak, jak je tomu v mnoha zemích, kde je již Mycogel nyní dostupný.

TESTOVÁNÍ MYCOGELU:

- Zklidňuje pokožku - 90 % uživatelů
- Zmírňuje pocit svědění - 80 % uživatelů
- Zklidňuje intimní partie - 95 % uživatelů
- Šetrně a účinně čistí pokožku - 100 % uživatelů

Mycogel je k dostání v lékárnách. Francouzská dermatokosmetika. Více na www.bailleul.com/czech

inzerce

MYCOGEL

ciclopirox olamin

JEMNÝ PĚNIVÝ GEL
KE KAŽDODENNÍMU
POUŽITÍ PRO CITLIVOU
POKOŽKU

OBSAHUJE
CICLOPIROX OLAMINE

- ✓ Jemné a účinné čištění
- ✓ Zklidňuje svědění*
- ✓ Zmírňuje zarudnutí*



Nakladatelství Smart Press

... vědět víc

Vydává knihy českých autorů s tematikou tradic, koloběhu přírody, kuchařky pro zdravý životní styl, publikace zaměřené na hubnutí, osobní růst a přírodní zahradničení. Důraz klade na ekologii, lokálnost a sezónnost.



Edici Tradinář najdete na e-shopu nakladatelství:
www.smartpress.cz

Jarní Tradinář – od ledna do června



Martina Viktorie Kopecká, Martina Boledovičová

Hromnice – masopust – postní doba – Velikonoce – letnice

Kniha vás provede nadějeplným obdobím předjaří a veselým jarem od počátku masopustního období hned po Třech králích přes Hromnice a postní neděle po Velikonoce a dále čarodějnice a májové oslavy na přelomu dubna a května až po letnice, pohyblivé svátky na počátku léta. V Jarním

Tradináři najdete nejen zvyky a tradice starobylé i současné, ale také návody na tvoření a celou řadu tradičních receptů na polévky, kaše, svačiny, hlavní jídla i dezerty a tradiční pečivo.

DMOC: 599 Kč / Cena na www.smartpress.cz: 509 Kč



Autorky knih:
Martina Viktorie Kopecká,
Martina Boledovičová
Monika Kindlová





TRADINÁŘ – Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů

Martina Boledovičová, Monika Kindlová

Kniha, která přináší inspiraci pro vlastní rodinné rituály a tradice v průběhu roku. Tradinář je rozdělený na dvanáct kapitol podle měsíců v roce. Každý měsíc má svou poetiku, své svátky a rituály, ale i praktický dopad. S touto knihou získáte průvodce koloběhem roku i praktického pomocníka, který bude vždy po ruce a na nic tak nezapomenete. Vytvoříte si své vlastní rodinné rituály, které si společně s rodinou, sousedy a přáteli pěkně užijete.

Vybírat můžete ze dvou různých obálek: makové – červené nebo věncové – bílé. Vnitřek knihy je stejný.

DMOC: 599 Kč / Cena na www.smartpress.cz: 509 Kč



NÁŠ TRADINÁŘ – KRONIKA rodinných tradic, svátků a radost

Martina Boledovičová, Monika Kindlová

Zaznamenávejte si své vlastní rodinné tradice, významné dny a svátky, oslavy a rituály, ale i rodinné recepty a vzpomínky svých blízkých. Nejenže připravíte zážitky těm, které máte nejraději, ale pomůžete upevnit rodinné vazby a stvoříte si svůj rodinný poklad pro další generace.

Rodinná kronika tradic vás může propojit i s předky – využijte vzpomínek a moudrosti svých rodičů, babiček a dědečků a předejte je svým dětem.

DMOC: 499 Kč / Cena na www.smartpress.cz: 424 Kč



VÁNOČNÍ TRADINÁŘ – od Dušiček po Hromnice

Martina Viktorie Kopecká, Martina Boledovičová

Kniha vás provede zimním časem klidu přírody od posledních podzimních posvícení přes advent a přípravy na Vánoce, Štědrý den, vánoční svátky a přelom roku až do masopustu.

Vánoční Tradinář obsahuje zvyky, lidové obyčeje a rodinné tradice, přes 35 návodů na tvoření a zdobení z přírodnin, 115 receptů na tradiční i zapomenutá jídla, svatomartinské, štědrovečerní, sváteční a novoroční menu, vánoční cukroví a obřadní pečivo od dušičkových kostí po tříkrálový koláč a mnoho dalšího!

DMOC: 599 Kč / Cena na www.smartpress.cz: 509 Kč

Karel Heřmánek mladší: Divadlo padnout nenechám!

Po svém otci sdělil jméno, herecké nadání i nedávno i Divadlo Bez zábradlí. Karel Heřmánek mladší je od té doby v jednom záprahu. Nejen jako herec, ale také jako umělecký ředitel a manažer v jedné osobě. Co všechno je pro takovou práci potřeba zvládat?



„Divadlo se nedělá pro peníze, ale z lásky,“ tvrdí Karel Heřmánek mladší.

Karle, zažil jste v poslední době, řekněme v roce 2024, něco netradičního?

Hmm... (zamyslí se). Po dlouhé době jsem navázal na spolupráci s Prague Shakespeare Company.

Co to znamená?

Znamená to, že teď dost pendluji mezi Prahou a Brémy, kde nacvičujeme představení *We Are Hamlet*. Je to mezinárodní projekt ve spolupráci s Bremer Shakespeare Company a s herci z Ukrajiny. Vzhledem k mým dalším pracovním povinnostem je má účast na tomto projektu trochu šílená a časově dost náročná, ale moc mě to baví. Jednak se mohu věnovat něčemu, za co nemám zodpovědnost a navíc je to celé anglicky. Herec na sobě musí neustále makat a nabírat si nové úkoly a výzvy, které jsou pro něj náročné.

Slovo náročné na vás asi sedí. Vždyť mimo to jste umělecký šéf Divadla Bez zábradlí, ve vašem divadle sám hrajete, navíc se objevujete v televizních

seriálech i filmech a dabujete... Jak to všechno zvládáte?!

Jasně, uznávám, že když to takhle vyjmenujete, zní to hrozně. Ale já to všechno nedělám najednou. Ten čas se přelévá z jedné práce do druhé. Teď je toho hodně, protože jezdím často zkoušet do Německa, ale co se manažerských povinností týče, trávím v divadle den až dva a spousta dalších věcí mohu vyřizovat na dálku po telefonu. A abych řekl pravdu, nerad se nudím a jsem přelétavý...

Co vlastně dělá takový umělecký šéf?

Mám na starost celkovou dramaturgii divadla – výběr a nazkoušení her, spolupráci s naším hereckým souborem, participuji na vytváření obsahu a povědomí o divadle a jako majitel jsem řešil i nějaké kroky, jak se divadlo bude profilovat obchodně, ale to není má hlavní starost. Pochopitelně jsem zodpovědný za všechny herce a vzhledem k tomu, že jsme soukromé divadlo, máme menší možnosti obsazení. Většinou vybíráme představení pro tři



Foto Tereza Křenová, Petr Kozlík

až sedm herců, což je pro nás finančně optimální. Spolupracujeme jak s lidmi, co u nás hráli už za táty, tak mám možnost pozvat k práci kamarády ze školy, nebo jiné kolegy. Zmíním třeba jména Jiří Hána, Hynek Čermák, Lucie Žáčková, Roman Zach, což jsou nové tváře nad rámec našich herců.

Máte toho jako manažer vážně dost...

Poslední rok byl divoký, ale na druhou stranu mám radost, že se nám od září povedla představení *Láska z mládí*; *Berlín Berlín*; *Betlém*, aneb *Převeliké klanění zrovna narozenému Jezulátku*, což je taková divadelní báseň. Vybíráme teď trochu nestandardní divadelní texty, které provokují i k zamyšlení, to je pro mě důležité. Rád dělám divadlo, které je postavené na hereckých výkonech, osobnostech a když o sobě mluvíme, tak říkáme, že máme ambici „nejen pobavit“.

Jak dlouho se připravovalo, že vám rodiče Karel a Hana Heřmánková svěří divadlo do péče?

Dostali jsme se k tomu s bráchou Josefem začátkem roku 2021, což bylo náročné období uprostřed vlny covidu. Naši to udělali v dobré víře, byli unavení a potřebovali si



Divadlo Bez zábradlí šéfuje a v mnoha brách sám účinkuje, třeba v díle Cabaret.

odpočinout, takže jsme se sešli a řekli si možnosti: buď zavřít, nebo budeme pokračovat my s bráchou. A mně přišlo přirozené, že tu firmu, kterou budovali třicet let, nenecháme padnout.

Byla vůbec varianta, že byste do toho s bratrem nešli?

V minulosti možná i ano. Já jsem se přestěhoval na dva roky do New Yorku a jednu dobu to s divadlem vypadalo bleďě, protože nebyla podepsaná nájemní smlouva na další rok. Ale to se nakonec vyjasnilo... Před těmi třemi lety už potom nebylo nad čím rozmýšlet. Obdobím covidu jsme zvládli proplout díky velké pomoci bráchy, který se stal provozním ředitelem. Těžké období je snad za námi, akorát máme po premiéře představení Koza, aneb kdo je Silvie s Hynkem Čermákem v hlavní roli a všem se to moc líbilo. Když se potom něco takhle povede, máme velkou radost. Je to taková životní metoda cukr a bič. (usměje se)

Zůstaňte ještě chvíli u toho vedení.

Často se řeší, že práce s rodinou není ideální. Vy přitom spolupracujete s bratrem a firmu vybudovali rodiče. Jak to zvládáte?

Pochopitelně máme nějaký třetí plochy. Někdy je to těžké, ale v něčem zase jedno-dušší, protože víme, že se o toho druhého můžeme opřít. Je fakt, že došlo k nějakým změnám. Brácha už svoji práci udělal a bude končit. V rámci Covidu se mu povedlo vybrat takřka smrtelnou zatáčku a nyní se chce přesunout na další projekty. A rodiče už vše pozorují jen z povzdálí a pomůžou tehdy, když je potřeba.

Aby toho nebylo málo, PR divadlu zajišťuje vaše manželka Nikol. Zvládnete se doma nebat o práci?

Horko těžko... (směje se) Byla by lež tvrdit, že jsme schopní si vymezit hranice a doma se o ničem nebat. Pořád je

potřeba něco probrat a říct si STOP je prakticky nemožné. Musíme si na sebe hledat čas a filtrovat to. A nejlepší metodou je vypadnout někam pryč.

Takže jedete převážně v zajatých kolejkách?

Ne! Oba se s Nikol necháme strhnout tím, co život přinese. Například dovolenou vůbec neplánujeme, vše necháme na poslední chvíli. Často si opakujeme takové naše společné heslo: Všechno je to jinak.

Ale v práci?

Ano, pochopitelně. Divadlo se řídí na měsíce dopředu, tam mám přehled, kdy budu hrát, to je jiná otázka. Ale co se týče plánování volna, tak to vůbec.

Co Vám dělá v životě skutečnou radost?

Jednoznačně cestování. Jakmile přijde možnost, vyjždíme i na delší dobu.

Kam třeba?

Každý rok se vracíme do Spojených států, kam jezdíme buď na výlety, nebo za kulturou. Létáme hodně i do Londýna, kde se chodíme dívat do divadla West End. Posledně jsme zvládli šest představení za tři dny. Mám to rád jako divák i manažer. Chci vidět, jak se divadlo dělá na světových scénách.

Když jsem se v mládí rozhodoval...

Legendární herec Karel Heřmánek založil Divadlo Bez zábradlí v roce 1990, tedy pouhý rok po narození syna Karla Heřmánka mladšího. „Do prostor Paláce Adria se divadlo přesunulo až o sedm let později, takže to pro nás s bráchou byl spíš prolézací hrad a jedno velké hřiště,“ vzpomíná jeho současný šéf Heřmánek mladší. Jak tedy v dětství odpovídal na otázku: Čím budeš jako velký? „Pochopitelně jsem chtěl být popelářem a líbilo se mi dívat se na závody na bobech, ale i z bobisty nakonec sešlo,“ směje se a pokračuje:

„Ale rodiče se nás od divadla snažili držet dál. Nastoupili jsme na osmiletý gymnáziální školu, do divadla jsme chodili třeba až večer za tátou a já postupně nasával v zákulisí atmosféru. Začal jsem dělat amatérské divadlo a po maturitě chtěl zkusit DAMU. Táta byl ale vehementně proti. Věděl, že je to těžká práce a nedá se dělat pro peníze, ale z lásky k tomu řemeslu.“ Své geny a vášeň přesto nezapřel. Na uměleckou školu se dostal a postupnými krůčky ho život směřoval k nevyhnutelnému osudu.

Vyrazíte si do konkurenčních divadel i v Praze?

Ano, chodíme i v Praze, ale doma je přeci jen těžší odskočit si z práce, než na výletě v zahraničí... Takže třeba čtvrt roku nic, a pak vyrazíme dvakrát za týden. Jdeme se koukat na kolegy a kamarády. Spíš jim to naopak dlužíme, protože je zveme k nám a taky je někdy potřeba to „otočit“. (usměje se)

To jste ale přeci jen stále v divadle. Máte i jiný relax?

Odmalinka jsem měl rád počítačové hry, takže když mám možnost, sednu si za počítač a hraju. A moc rádi chodíme na procházky s naší Amy, což je australský ovčák. Chvilky strávené třeba v Prokopském údolí jsou vždycky za odměnu.

Vaše scéna se nachází přímo v centru Prahy. Nedýchne tam na vás někdy vsudypřítomný stres a spěch?

Víte, že ani ne. Asi to bude tím, že mám tu zkušenost z New Yorku. Tam panuje ještě úplně jiný chaos! Myslím si, že Praha je krásné světové město, uzpůsobené k rezidenčnímu životu. Můžeme být rádi za to, kolik tu máme parků, ale i za kulturu, kterou to město svým obyvatelům nabízí. Oproti Praze je New York někdy až nesmyslně posedlý tím vším chaosem!

Co byste popřál svému divadlu do příštích měsíců?

Aby bylo plné a aby zájem o náš repertoár rostl.

A přání vašim divákům a čtenářům?

Popřál bych jim hlavně zdraví. Je to taková otřepaná fráze, ale zdraví a nějaký vnitřní klid. Poslední dobou sám zjišťuji, že klid je v životě nutný. Tak ať máme radost z toho, co máme. (usměje se)

Výlet do rodného kraje Antonína Dvořáka



Fotobanka: Kladensko – Slánsko. Autori: J. Jiroušek a F. Křeslák.

Česká republika se pyšní nejen svými kouzelnými památkami a přírodními krásami, ale také výjimečnými osobnostmi, které zanechaly nesmazatelnou stopu v jejich dějinách. Jedním z takových hrdinů hudby je Antonín Dvořák a jeho rodiště, malá vesnička Nelahozeves, je místem, kterému nelze odolat. Nelahozeves je jedním z výletních cílů v rámci destinace Kladensko–Slánsko, inspirujte se i dalšími krásnými místy na kladensko-slansko.cz.

Rodiště Antonína Dvořáka

Nelahozeves, ležící na břehu Vltavy, je místem, kde začal život jednoho z největších skladatelů v historii hudby – Antonína Dvořáka. V domě, který je dnes památníkem věnovaným skladatelově životu, se můžete ponořit do atmosféry, která formovala jeho hudebního génia. Zachovalé interiéry, osobní předměty a atmosféra českého venkova z 19. století vytvářejí poutavý obraz o životě skladatele a jeho inspiracích. Nyní je budova spravována rodinou Lobkowicz, jejímž záměrem je vybudovat inovativní muzeum světové úrovně, které návštěvníkům zprostředkuje pohled do světa Antonína Dvořáka. Nová expozice by se měla otevřít v dubnu 2024. Skladatelův rodný dům leží v těsné blízkosti místního zámku, takže můžeme pokračovat jeho prohlídkou.

Zámek Nelahozeves

Tato perla české renesanční architektury byla postavena v 16. století. Je příkladem italského castella s nárožními bastiony

Zámek Nelahozeves





Dvořákova stezka

a přístupem po kamenném mostě přes příkop. Na svou dobu velmi pokročilá stavba doznala během následujících staletí jen drobných úprav. Díky tomu si zámek zachoval svou podobu až do dnešní doby. Zámek Nelahozeves je známý také svou bohatou uměleckou sbírkou. Je domovem obrazů od Brueghela, Rubense, Veroneseho a dalších mistrů. Stálá expozice Pohled do šlechtického interiéru rodiny Lobkowiczů je souborem dvanácti dobových pokojů, které detailně ukazují život vlivné šlechtické rodiny v Čechách v 19. a na počátku 20. století. Historické sály, nádvoří a zahrady jsou celoročně využívány pro pořádání soukromých a firemních akcí, ale také každoročních festivalů.



Okoř

Dvořákova cesta do Kralup nad Vltavou

Od zámku vede červená turistická trasa do Kralup. Jmenuje se Dvořákova cesta, protože po ní slavný skladatel jako chlapec chodil na návštěvu k příbuzným do Kralup. Je zaměřená na geologii, paleontologii, ekologii, historii a ochranu přírody. Celou trasu obklopuje z jedné strany řeka a z druhé strany pískovcový masiv, ve kterém jsou místy skalní věže. Antonín Dvořák není jediný slavný Čech, který je spojen s těmito místy. Neméně významný je spisovatel Jaroslav Seifert, který do Kralup často jezdil k prarodičům a přál si být pohřben na místním hřbitově. V místní části Lobeček najdete jeho pomník a v muzeu pamětní síň. Každoročně se zde koná festival přednesu poezie Seifertovy Kralupy. Pokud si budete chtít město prohlédnout z ptáčích perspektiv, doporučujeme navštívit vrch Hostibejk s vyhlídkovým altánem. Podle historických pramenů zde bývalo pohanské obětiště. Od počátku 20. stol. byl původně pustý vrch osazován tak, aby vznikl lesopark. V Kralupech najdete jeden z nejzajímavějších moderních parků u nás. Park čtyř ročních období představuje mimořádný příklad krajinářské tvorby a stojí za návštěvu. Kdybychom po červené značce pokračovali z Kralup dál, už pod názvem Poutní cesta Říp – Blaník, dojdeme kousek za Kralupy na hradiště Minice. Pochází

pravděpodobně z doby halštatské a tehdy zřejmě plnilo funkci sídla elity. Dochovaly se z něj valy nebo kamenná hradba v jižní části. Ještě dál bychom došli k Otovické skále – botanicky velmi bohaté lokalitě s výskytem teplomilných stepních druhů rostlin. Ještě dál narazíme na přemyslovské hradiště Budeč s rotundou sv. Petra, jejíž hlavní chrámová loď je nejstarší stojící stavbou u nás. A ještě dál uvidíme zříceninu hradu Okoř, na kterou je cesta, jako žádná ze sta. A tak bychom mohli v tomto zajímavém kraji pokračovat dál a dál. My si ale tato zajímavá místa necháme zase na jindy a podíváme se z Nelahozevsi ještě opačným směrem.

Přírodní památka Hostibejk



Zámek Veltrusy

Nelahozeves a Veltrusy jsou propojeny mostem, za života Antonína Dvořáka se používal přívoz. A byl hojně využíván. Letohrádek rodiny Chotků byl totiž díky bohatému programu vyhledávaným kulturním centrem. Barokní zámek, který byl později klasicistně upraven, leží uprostřed rozlehlého zámeckého parku s romantickými stavbami. Jedná se s jeho úctyhodnými 298 hektary o největší zámecký park u nás a patří mezi pět nejstarších. Najdete v něm malebná zákoutí se sochami, divoký lužní les, prastaré stromy, dančí oboru i pole a louky. Potkáte kočár tažený koňmi, ve kterém se můžete svést, ale i skupinu cyklistů s průvodcem. To vše vytváří atmosféru, kde se setkává minulost a současnost. Na zámku si můžete vybrat z několika prohlídkových okruhů – Zlaté časy ve službách císařovny, Rodinný život pana hraběte, Aristokracie: začátek konce a Zámecké laboratorium. Školám se zde nabízí také obohacující edukační programy či možnost uspořádat školu v přírodě s ubytováním v bývalém seníku.



Zámek Veltrusy



Saloos
naturcosmetic

LUXUSNÍ BIOKOSMETIKA
S DAMAŠKOU RŮŽÍ

Komplexní přírodní péče s pečlivě
vybranými aktivními látkami
s klinicky ověřenými účinky.

Zpevňuje, zklidňuje,
a viditelně omlazuje pleť.

CPK[®]
bio

VEGAN

1. ČESKÁ CERTIFIKOVANÁ
BIOKOSMETIKA

SALOOS.CZ

Autor: Yan	Podzemní prostor	Druh papouška	Užitková rostlina	Chemická značka osmia	Ohlášeni nabídky	Saloos naturcosmetic	Druh antilogy	Pravit	Univerzita Karlova zkr.	Důvěrně oslovovati	Saloos naturcosmetic	Uzavře- ná spol. skupina	Zájmeno osobní	Znoj
Plavecké ostrovy						Trumf v bridži Část opery					Úder nohou			
1. díl tajenky											Souhlas Starořím. mince			
Nátěrová hmota				Kypřit půdu Český zpěvák					Vyhrnovat Notový zápis					
Název značky poloměru			Exsudát Destička					Léčka Papoušek soví					Vánoční píseň	Linky
Repre- zentační budovy							Mistr meče Antický bůh stád				Divadelní jednání Svrchu			
Saloos naturcosmetic	Krátké kabáty	Avšak Směnečný ručitel				Syn krále Priama Jednodu- chý stroj						Anglicky „nebo“ Obojživl- ník		
Osamo- cena					Mezinár. smlouva Vřava					Slovensky „mlha“ Část				
Klekání				Úder Mistr světa zkr.					Akcí rád. letadla Říšská banka zkr.					
Východo- asijec							2. díl tajenky							
Členský stát USA							Mraky							Pomůcka: Kalmyk

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 20.5.2024. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z ledna 2024: Simona Černá, Nížkov; Marcela Nováková, Dobruška; Lucie Hnízdová, Hradec Králové; PharmDr. Milena Cikánová, Bělá nad Radbuzou; Mgr. Júlia Kupčíková, Praha 6; Ivana Fleissigová, Orlová Lutyně; PharmDr. Petra Turoňová, Ronov nad Doubravou; Mgr. Marie Jochimová, Luhačovice; Míluše Petková, Nový Jičín; Jana Krautwurstová, Strahovice

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Elektronické cenovky

**Spolehlivě
pracuji za Vás!**

vždy aktuální
a kompletní informace
přímo na vašem regálu

Neztrácejte čas neustálou kontrolou
a přepisováním cen. Díky centrálnímu napojení
elektronická cenovka zajistí stále aktuální
přehled veškerých informací o produktu.

www.apatykaservis.cz



Šetří lidskou práci



Eliminuje chyby



Přehledně zobrazí
veškeré informace



Snadno se aktualizuje



Možnost centrálního
nastavení údajů



To nejlepší pro maminky a miminka

vyvinuto s odborníky
z ÚPMD v Praze-Podolí



**Nejbohatší složení
na trhu v nové řadě**

Mamavit 1

- připraveno speciálně pro období **plánování těhotenství a 1. trimestru**
- nejbohatší složení 23 vitamínů a minerálů, včetně vysoké dávky kyseliny listové
- vysoká dávka **kyseliny listové v přirozené formě** (800 µg), jejíž užívání doporučuje Světová zdravotnická organizace¹

¹Blencowe H, Cousens S, Modell B, Lawn J. Folic acid to reduce neonatal mortality from neural tube disorders. Int J Epidemiol. 2010 Apr; Suppl 1:i110-21. Prevention of neural tube defects. IMPAC. WHO. 2006

Mamavit 2

- připraveno speciálně pro období **2. a 3. trimestru** těhotenství a **kojící** maminky
- nejbohatší složení 23 vitamínů a minerálů, navíc s omega-3 kyselinami s vysokým obsahem DHA a EPA
- **DHA a EPA** s vysokou vstřebatelností pro zajištění správného růstu a vývoje miminka, jeho mozku a zraku
- kapsle bez typického rybiho zápachu

doplňky stravy

S Vámi v tom