

# PHARMA NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS

1-2/2011



## Tesco lékárny ANO či NE?

# **TERMÍNY ODBORNÝCH JEDNODENNÍCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A MAGISTRY PRO ROK 2011:**

|                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HRADEC KRÁLOVÉ</b><br><b>HOTEL NOVÉ ADALBERTINUM 3*</b><br>Velké náměstí 32         | <b>sobota</b><br><b>29. 01. 2011</b>                                                  |    |
| <b>BRNO</b><br><b>HOTEL HOLIDAY INN 4*</b><br>Křížkovského 20                          |    | <b>pátek</b><br><b>18. 02. 2011</b>                                                   |
| <b>PRAHA 4</b><br><b>TOP HOTEL PRAHA 4*</b><br>Blažimská 1781/4                        | <b>pátek</b><br><b>18. 03. 2011</b>                                                   |    |
| <b>JIHLAVA</b><br><b>HOTEL GUSTAV MAHLER 3*</b><br>Křížová 4                           |    | <b>sobota</b><br><b>09. 04. 2011</b>                                                  |
| <b>PRŮHONICE</b><br><b>HOTEL FLORET 3*</b><br>Květnové náměstí 391                     | <b>pátek</b><br><b>13. 05. 2011</b>                                                   |   |
| <b>LIBEREC</b><br><b>HOTEL ZLATÝ LEV 4*</b><br>Gutenbergova 3                          |  | <b>sobota</b><br><b>10. 09. 2011</b>                                                  |
| <b>TÁBOR</b><br><b>HOTEL DVOŘÁK 4*</b><br>Hradební 3037                                | <div> <div>nově</div> </div> <b>sobota</b><br><b>24. 09. 2011</b>                     |  |
| <b>PLZEŇ</b><br><b>HOTEL PRIMAVERA 4* Hotel &amp; Congress centre</b><br>Nepomucká 128 |  | <b>sobota</b><br><b>08. 10. 2011</b>                                                  |
| <b>OLOMOUC</b><br><b>HOTEL HESPERIA 3*</b><br>Brněnská 55                              | <b>sobota</b><br><b>22. 10. 2011</b>                                                  |  |
| <b>PRAHA 9</b><br><b>HOTEL STEP 4*</b><br>Malletova 1141                               |  | <b>pátek</b><br><b>11. 11. 2011</b>                                                   |

**KONFERENCE BUDOU ZAŘAZENY  
DO KREDITNÍHO A BODOVÉHO SYSTÉMU!**

# PHARMA NEWS

Oborný časopis pro lékárníky a asistenty  
1-2/2011, ročník XI (vychází jako dvouměsíčník)

## ŠÉFREDAKTORKA:

Jana Jokešová

## 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,  
Rudolf Hála, Mgr. Lucie Pavlísková,  
RNDr. Lenka Grycová Ph.D., Ing. Vít Syrový,  
PharmDr. Tereza Hanáková

## REDAKCE:

Helena Johnová – inzertní manager, 777 268 259  
Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10  
Tel: 274 861 189  
E-mail: pharmanews@pharmanews.cz

## ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY:

Pharma News s.r.o., P. O. BOX 6, 109 00 Praha 10

## YDAVATEL:

Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10  
IČO: 278 75 121  
Místo vydání: Praha  
Vychází: 31. 1. 2011

## GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE:

Art D, Grafický ateliér Černý s.r.o.  
Žirovnická 3124, 106 00 Praha 10

## MK ČR E 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 vyhrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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

Milí čtenáři,

vítám vás v roce 2011 a doufám, že pro všechny to bude rok příznivý a úspěšný. Což si tedy obligátne přejeme na začátku každého nového roku, ale je to tak dobře, poněvadž začínat se vždycky má s optimismem a nadějí. Jde to samozřejmě lépe, když za sebou máme něco, o co se můžeme opřít a na co navázat.

V našem případě, tedy v případě Pharma News, to tak podle mého je. Loni jsme uzavřeli první dekádu našeho časopisu, který se postupně stal nejprestižnějším a nejrespektovanějším titulem v oboru, oslavili jsme to s vámi, čtenáři, i s našimi nejbližšími spolupracovníky a zlehka za tím vším zavřeli dveře. To proto, že jsme vlastně okamžitě a bez ohlížení museli s plným nasazením vstoupit do další desítky. Tímhle číslem začínáme.

Je to ovšem klidný a plynulý „přechod“, při němž nezapomínáme ani na okamžik na to, co jsme vám slíbili, a jak se můžete přesvědčit, už to taky plníme. Od 1. ledna jsme spustili nové internetové stránky v obou republikách, které by měly být obsažnější, přehlednější a taky líbivější, pokud jste je navštívili, nebo navštívíte, můžete se o tom přesvědčit a třeba nám napsat, co si o nich myslíte. Pochopitelně budeme jen rádi, když nám sdělíte, co vám na webových stránkách chybí, co byste tam a v jakém rozsahu rádi viděli – tohle je pro nás jako vždycky cenný zdroj nápadů. Sami je budeme průběžně doplňovat o nové fotografie z konferencí a dalších akcí. Takže na shledanou na [www.pharmanews.cz](http://www.pharmanews.cz).

Když jsme u konferencí, ta první letošní už proběhla – 29. ledna v hotelu Nové Adalbertinum v Hradci Králové. Ale nevíme, jak dopadla, protože časopis se vytváří s patřičným předstihem, takže je to takový časový paradox. Já to píšu a konference je před námi, vy to čtete a už víte, jaká byla. Příště se k ní samozřejmě vrátíme (a to už budeme mít za sebou i další konferenci v Brně. Fakt jsme to rozjeli naplno.)

V letošním roce bychom v časopise rádi obnovili rubriku „horké téma“, která by v každém vydání přinášela ty nejaktuálnější informace o tom, co právě hýbá lékárenstvím a souvisejícími oblastmi. Začali jsme – jak se můžete přesvědčit na straně 4 – článkem Tesco lékárny – ano či ne? Dali jsme v něm prostor tiskové mluvčí Tesco paní Evě Karasové, která odpověděla na naše otázky, ale nechťeli bychom, aby to tím skončilo. Spíš bychom přivítali co nejširší diskusi na toto téma, které je už nějaký čas opravdu živé, a tak nás potěšíte, když se k tomu nějakým způsobem vyjádříte. Co hýbe lékárenstvím v Německu, upřímně řečeno, nevím. Když jsem tam koncem loňského roku



byla, pár lékáren jsem ze zvědavosti navštívila, ale nic mimořádného jsem v nich nezaregistrovala. Tak se aspoň podívejte, jak vypadají zvenku. Normálka. A proč by taky ne?

Ani jsem si s vámi tentokrát vyjimečně nestihla popovídat o počasí. Ale to by taky bylo pořád stejné lamentování.

Takže příště.

Vaše Jana Jokešová

### 4 | Tesco extra

Dne 24. 11. 2010 otevřelo své brány pro zákazníky nové Tesco Extra Eden v Praze. Před tím se tento obchod otevřel ještě v plzeňském hypermarketu na Rokycanské třídě a další na Borských polích bude otevřen. Novinkou pro české zákazníky je nová koncepce služeb – nově uspořádané obchodní plochy, širší sortiment a služby. Přímo na prodejní ploše je také k dispozici lékárna a optika.



### 5 | ČLK vyzývá k promyšlenému řešení

Česká lékárnická komora varuje před parciální změnou regulačního poplatku za položku na receptu na poplatek za recept. Navržená úprava totiž neřeší základní, dlouhodobě podceňované nedostatky systému tvorby cen a úhrad. Ten je nepřehledný nejen pro pacienty, ale také pro odborníky. Tato nepřehlednost způsobuje dlouhodobě všem zúčastněným značné komplikace. Bez komplexního řešení dojde k jejich prohloubení.

### 6 | Nový farmakovigilanční systém EU

V červenci roku 2012 vejde v účinnost jednotný farmakovigilanční systém v rámci celé Evropské unie. V ČR se touto problematikou zabývá Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL). Většina opatření, které nové nařízení Evropského parlamentu a Rady EU přijímá, je již v ČR realizována.

### 8 | Dovolená v zimě - jak chránit pleť

Zimní dovolená s sebou přináší nejen romanticky zasněženou krajinu a pro lyžaře dokonalé podmínky pro jejich oblíbený sport, ale zároveň také velkou zátěž pro pokožku. Pleť těžce snáší teplotní rozdíly a intenzivní sluneční paprsky, které nás sice krásně hřejí, ale rovněž dokáží značně poškodit strukturu kůže. Naštěstí můžeme těmto nepříjemnostem předcházet a svou pleť účinně chránit.



### 12 | Viry a bakterie



Každoroční souboj v období podzimu a zimy. Chřipky, angíny, ztráty hlasu, horečky. Poslední dobou k tomu přibývají střevní chřipky a hrůzné scénáře pandemických ptačích či prasečích chřipek. Všeobecná rozmrzelost a únava pacientů je korunována extrémní konzumací antibiotik, dezinfekcí do krku či do nosu a paracetamolu v jakékoliv formě.

### 18 | Novinky v homeopatii

Homeopatie jako léčebná metoda totiž stojí na striktním základu a tím je její základní poučka, že podobné se léčí podobným a tato teze zůstává stejná už od objevení a zavedení homeopatie do léčebné praxe.



### 22 | Minerální látky a stopové prvky



Minerální látky a stopové prvky jsou nenahraditelnou složkou lidského organismu se zcela zásadním významem, jejíž příjem je závislý na složení stravy. Jídelníček značného množství lidí však lze v tomto ohledu jen stěží označit termínem „vyvážená strava“. Nízký, či naopak nadměrný příjem některých minerálních látek a stopových prvků však může vést k rozvoji četných zdravotních komplikací.

### 26 | Konference

Přihláška – HOTEL HOLIDAY INN – BRNO – 18. 2. 2011

### 27 | Konference

Přihláška – TOP HOTEL – PRAHA – 18. 3. 2011

### 28 | Anémie a její léčba

Anémie je definována jako snížení hladiny hemoglobinu pod fyziologickou mez, což je často doprovázeno snížením počtu červených krvinek. To ovšem neplatí vždy – např. při talasemii (dědičné onemocnění s poruchou syntézy globinových řetězců) mohou být erytrocyty naopak zmnoženy.

### 38 | Rozhovor - Richard Krajčo

Richard Krajčo je známý především jako zpěvák skupiny Kryštof, ale někteří ho třeba mají radši jako filmového nebo divadelního herce. Původně se vyučil elektrikářem. Po maturitě studoval na Vysoké škole báňské v Ostravě, ale dlouho to nevydržel a začal se věnovat hudbě, nejdříve jako dýdžej v různých klubech. Později vystudoval Janáčkovo konzervatoř, hudebně dramatický obor. Mně vždycky připadal trochu jako provokatér – ale sympatickej.





# Nejoblíbenější odsávačky mléka na světě

**Číslo 1**  
doporučováno  
maminkami\*

Kojení přináší matce i dítěti zcela nenahraditelné výhody. Je doporučováno profesionály z oblasti zdravotnictví jako nejvhodnější dětská výživa, od 6 měsíců doplněná o nemléčný příkrm.

## Flexibilní krmení

Philips AVENT nabízí dva typy odsávaček: manuální a elektronickou. Obě tyto odsávačky pracují rychle, jemně a tiše. Jsou vybaveny unikátní patentovanou masážní vložkou s pěti masážními výstupy ve tvaru okvětí lůstků a silikonovou membránou, které společně při odsávání dokonale napodobují způsob kojení. To zaručí velmi pohodlné a efektivní použití, masážní efekt zajistí, že velice jemné odsávání má skvělé výsledky.

Elektronická odsávačka poskytuje veškeré výhody jako manuální odsávačka s unikátním dodatkem v podobě elektronické paměti. Odsávačka se od Vás naučí rytmus

odsávání a po stisknutí tlačítka pokračuje ve Vašem osobním tempu. To vám dává nekonečně variabilní kontrolu nad rychlostí, podtlakem a rytmem pohodlného a uvolněného odsávání.

## Okamžitý přínos

Obě odsávačky Vám umožní odsávat přímo do láhve Philips AVENT nebo do předsterilizovaného pohárku určeného k skladování mléka v ledničce či mrazáku. Rutinní kojení se stává flexibilním a Váš partner nebo někdo Vám blízký může krmit kdykoliv Vaše dítě Vaším drahocenným mateřským mlékem.

Odsávačky Philips AVENT Vám pomáhají s kojením dlouhou dobu, čímž Vám umožní dokonale ovládat svůj život. Stále si můžete být jisti, že si Vaše dítě užije všechny výhody mateřského mléka. To je to, proč je Philips AVENT číslo 1 a proč je nejvíce doporučovanou značkou maminkami po celém světě.\*

\*Tvrzení, že Philips AVENT je číslo 1, zahrnuje všechny výrobky značky na základě online průzkumu spokojenosti TNS provedeného v prosinci 2009 mezi více než 2500 ženami, které přišly do styku se značkami zabývajícími se dětskou péčí nebo takové výrobky používaly v Číně, Velké Británii, USA, Rusku, Španělsku, Německu a Francii.

Výrobky Philips AVENT zakoupíte v lékárenských velkoobchodech: Phoenix, Alliance Healthcare, GEHE Pharma Praha.

AGS-Sport s.r.o., Rosická 653, 190 17 Praha 9-Vinoř,  
telefon: 286 854 441, e-mail: [avent@agssport.cz](mailto:avent@agssport.cz), [www.agssport.cz](http://www.agssport.cz)



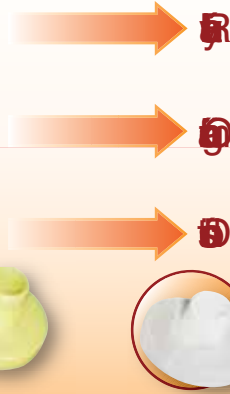
Manuální odsávačka  
mateřského mléka

Elektronická odsávačka  
mateřského mléka



# Bioparox<sup>®</sup>

fusafungin



Speciální aplikátor  
pro děti

## ZKRÁCENÁ INFORMACE O PŘÍPRAVKU BIOPAROX

**Složení:** Fusafunginum 500 mg ve 100 ml. Obsahuje 400 odměřených dávek; 1 dávka obsahuje 25 µl roztoku, tj. 125 µg fusafunginu. **Léková forma:** Roztok k inhalaci v tlakovém obalu. **Indikace:** Lokální léčba zánětů a infekcí sliznice hltanu a dýchacích cest - rinitida, sinusitida, rinofaryngitida, laryngitida, laryngitida, tonzilitida, stavy po tonzilektomii, tracheitidě, bronchitidě. **Dávkování a způsob podávání:** Dospělí a starší pacienti: 4 vstříky do úst a 2 vstříky do každé nosní dírky 4krát denně. Děti starší 30 měsíců: 2 až 4 vstříky do úst a 1 až 2 vstříky do každé nosní dírky 4krát denně. Doba léčby: je třeba dodržovat dávkování a podávání přípravku 8 - 10 dní. **Kontraindikace:** Děti mladší 30 měsíců (riziko laryngospasmu) a hypersenzitivita na léčivou nebo pomocné látky. **Zvláštní upozornění:** Opatrnosti je třeba u pacientů s alergickými sklony a bronchospasmem; s ohledem na riziko porušení rovnováhy mikrobiální flóry není určen pro dlouhodobou terapii. V případě celkové infekce je nutné systémové antibiotikum; obsahuje alkohol, méně než 100 mg v jedné dávce. **Interakce:** Dosud nebyly zaznamenány, ani při podávání se systémovými antibiotiky. **Těhotenství a kojení:** Nebyl prokázán vliv na fertilitu. Při předepisování těhotným ženám nutno postupovat opatrně. S ohledem na absenci údajů o vylučování fusafunginu do mateřského mléka se léčba nedoporučuje u kojících žen. **Nežádoucí účinky:** Alergické reakce jsou velmi vzácné a v tom případě již nemá být fusafungin podáván. Nejčastějšími nežádoucími účinky jsou lokální reakce v místě podání, ukončení léčby obvykle není nutné. Časté nebo velmi časté: sucho v nose či krku, píchání, kýchání, kašel, nevolnost, nepříjemná chuť v ústech, překrvení očí. **Velmi vzácné:** anafylaktický šok, astma, bronchospasmus, dušnost, spasmus či otok hrtanu, vyrážka, kopřivka, Quinckeho edém. Vzhledem k riziku anafylaktického šoku může být urgentně nutná intramuskulární injekce adrenalinu (epinefrin). Obvyklá dávka adrenalinu činí 0,01 mg/kg intramuskulárně a může být v případě potřeby opakována za 15 až 20 minut. **Uchovávání:** Uchovávejte při teplotě do 500C. Nepropichujte a nevhazujte do ohně. **Registrační číslo:** 15/833/92-S/C. Přesné informace o preskripci viz Souhrn údajů o přípravku. Přípravek je k dispozici v lékárnách i bez lékařského předpisu a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Další informace na adrese: Servier s.r.o., Klimentůvka 46, 110 02 Praha 1, tel.: +420 222 118 510, fax: +420 222 118 501, [www.servier.cz](http://www.servier.cz) Držitel rozhodnutí o registraci: Les Laboratoires Servier, 22, rue Garnier, 92200 Neuilly-sur-Seine, Francie. **Datum poslední revize textu:** 6. 10. 2010



# TESCO EXTRA



**Dne 24. 11. 2010 otevřelo své brány pro zákazníky nové Tesco Extra Eden v Praze. Před tím se tento obchod otevřel ještě v plzeňském hypermarketu na Rokycanské třídě a na Borských polích, kde bude lékárna otevřena v nejbližší době. Novinkou pro české zákazníky je nová koncepce služeb – nově uspořádané obchodní plochy, širší sortiment a služby. Přímě na prodejní ploše je také k dispozici lékárna a optika.**

Co nového nám tyto lékárny přinesou, co nabídnou svým zákazníkům. Vydrží a budou jako lékárny Schlecker? Nebo se budou lišit?

Na to všechno jsme se zeptali paní Evy Karasové, tiskové mluvčí společnosti Tesco.

## JAK VÁS NAPADLA MYŠLENKA LÉKÁREN V NÁKUPNÍM PROSTORU TESCO?

Průzkumy spotřebitelského chování nám již delší dobu naznačovaly, že zákazníci stále více preferují nákup pod jednou střechou. Chtějí si pohodlně a jednoduše nakoupit a využít výhodné nabídky. Formát obchodu Extra je navíc velmi úspěšný i ve Velké Británii, kde funguje již několik let. Představuje revoluční změnu v koncepci velkoplošných prodejen. Svým uspořádáním odráží přání a očekávání zákazníka zejména ve větších městech.

## NEMYSLÍTE, ŽE LÉKÁREN JE UŽ DOST?

Formát Extra přináší koncept obchodu v obchodě. To znamená, nejedná se o otevření samostatné lékárny, optiky, fotolabu, obchodu s mobilními telefony a příslušenstvím, pekárny nebo obchodu s oděvy, ale nový přístup k nakupování, resp. nabídce služeb zákazníkům. Extra jako první v České republice nabízí na jedné prodejní ploše služby, které doposud nebyly standardem. Nové obchody Extra

jsou nejen symbolem moderního nakupování 21. století, ale i důkazem toho, že v maloobchodu je neustále co zlepšovat.

## CO „EXTRA“ NABÍDNOU LÉKÁRN V PRODEJNÁCH TESCO?

Mezi hlavní přednosti obchodů Tesco Extra patří, že si zákazník může pořídit vše na jednom místě – od potravin přes léky, oděvy, hračky, elektroniku až po osobní půjčku nebo jiný finanční produkt. Lékárny vedou zkušené a odborně vzdělané lékárníky a budou nabízet úplný sortiment zdravotních přípravků a léků, jež jsou v České republice dostupné, a to za doporučené ceny, dále doplňkový sortiment a kosmetiku.

## MÁTE NEBO PŘIPRAVUJETE PRO SVÉ KLIENTY NĚJAKÉ BONUSY?

Zákazníci budou moci využívat věrnostní program Clubcard. To znamená, že se jim při nákupu v lékárně v Tesco Extra u volně prodejných léků načítají body a u doplňkového sortimentu kromě bodů mohou zákazníci získat i slevy. V rámci čtvrtletního vyúčtování pak dostanou poukázky na slevu a slevové kupony na nákup v obchodech Tesco. Kromě toho plánujeme i různé akční nabídky na doplňkový sortiment a kosmetiku. Letáky jsou distribuovány v rámci daného hypermarketu, nikoliv plošně s klasickým letákem Tesco.

## CO SE TÝKÁ PŘÍPRAVY INDIVIDUÁLNĚ VYRÁBĚNÝCH LÉČIVÝCH PŘÍPRAVKŮ – JSOU V TĚCHTO LÉKÁRNÁCH I PŘÍPRAVY?

Lékárny v Tesco Extra mají přípravný léků a připravujeme zde individuálně vyráběné léčivé přípravky.

## JE ZDE I SAMOOBSLUŽNÁ ČÁST PRO KLIENTY?

Zákazníci mají možnost nakupovat zboží přímo z regálu – jak kosmetiku, tak doplňkový sortiment. Zboží však musí zaplatit přímo v lékárně.

## KDE A KDY PLÁNUJETE OTEVŘÍT DALŠÍ PRODEJNY TESCO EXTRA S LÉKÁRNOU? BUDETE MÍT TYTO POBOČKY TAKÉ NA SLOVENSKU?

V současné době nemůžeme konkrétní plány z obchodních důvodů upřesnit. Na Slovensku funguje již první lékárna v Tesco Extra na Petržalce.

Eva Karasová  
Corporate Affairs Manager



# ČESKÁ LÉKÁRNICKÁ KOMORA VYZÝVÁ K PROMYŠLENÉMU KOMPLEXNÍMU ŘEŠENÍ LÉKOVÉ POLITIKY V ČESKÉ REPUBLICE

Česká lékárnická komora varuje před parciální změnou regulačního poplatku za položku na receptu na poplatek za recept. Navržená úprava totiž neřeší základní, dlouhodobě podceňované nedostatky systému tvorby cen a úhrad. Ten je nepřehledný nejen pro pacienty, ale také pro odborníky. Tato nepřehlednost způsobuje dlouhodobě všem zúčastněným značné komplikace. Bez komplexního řešení dojde k jejich prohloubení.

Praha, 14. ledna 2011 – Česká lékárnická komora (ČLnK) upřednostňuje celkovou, výraznější změnu pravidel cenové regulace léčiv a stanovení spoluúčasti za léčiva hrazené ze zdravotního pojištění. Je připravena se podílet na komplexní změně, která by odstranila hlavní nedostatky současného stavu. Zejména se jedná o cha-

os v doplatecích, který neumožňuje pacientům, ale ani předepisujícím lékařům, aby se v nich orientovali. Je také zcela nezbytné změnit dosud nevymahatelná pravidla výběru regulačních poplatků, která deformují podmínky pro poskytování lékařské péče. Za principiálně nepřijatelné považuje ČLnK také přenášení nákladů sociální politiky státu za pacienty osvobozené od placení regulačních poplatků na poskytovatele lékařské péče.

„Samotná změna regulačního poplatku za položku na receptu na regulační poplatek za recept zmíněné problémy neřeší,“ říká Stanislav Havlíček a dodává, „současně s ní musí nezbytně dojít i ke zrušení odpočtů z ceny léčivého přípravku hrazeného ze zdravotního pojištění. Pokud by k tomu nedošlo, pak by lékárny musely vydávat značnou

část léků i při započtení nového poplatku pod nákupní cenou. To je z obecného principu zcela nepřijatelné.”

Zavedení regulačního poplatku za celý recept přinese nové situace a problémy. Pro pacienty bude například výhodnější mít na receptu předepsáno maximální možné množství položek a léčiv, bude pro ně ale nevýhodné kombinovat na jednom receptu hrazené a nehrazené léčivé přípravky.

Komplexní legislativní řešení problémů vyplývajících z plánovaných změn je nezbytné připravit před zavedením regulačního poplatku za recept do každodenní praxe. ČLnK je připravena se všemi zúčastněnými subjekty na něm spolupracovat.

Zdroj: [www.lekamici.cz](http://www.lekamici.cz)



Překáží vám doma **STARÁ  
AUTOLÉKÁRNIČKA**? Až  
do konce února 2011  
ji můžete odevzdat li-  
bovolnému obchodnímu

zástupci farmaceutické společnosti  
Abbott Laboratories, která ji ve spolu-  
práci s organizací Adra odešle do ne-  
mocnice v kešském Itibo. Více infor-  
mací na [www.abbott.cz](http://www.abbott.cz)

Lékárna v Jablonném v Podještědí  
**PŘIJME LABORANTKU.**

Dobré platové podmínky.  
Pravidelná pracovní doba: Po - Pá.

**Více informací na: 608782277**

Pro novou lékárnu v Praze 4  
přijmeme **magistru/-stra**.

Nejsme řetězec, slušné jednání, nadstandardní  
podmínky. Nástup 2.pol. r. 2011.

tel: 603 922 694

Lékárna Panacea v Táboře přijme  
**magistru/a a farmaceutickou  
laborantku/a.**

**Požadujeme**

- příjemné vystupování a ochotu se dále vzdělávat

**Nabízíme**

- práci v klidném a stabilním prostředí polikliniky
  - profesní růst
  - zaměstnanecké výhody

Pro zájemce možnost práce na OOVL.

kontakt: Jana Somogyiová PharmDr.  
tel. 381 252 131, [lekarnapanacea@seznam.cz](mailto:lekarnapanacea@seznam.cz)

Inzerce

## Multifunkční měřicí jednotka **CORAZON PLUS**

Po vhození mince nebo vložení  
čipové karty provede měření:

- výšky
- hmotnosti
- krevního tlaku
- tělesného tuku
- srdečního tepu
- a výpočet B.M.I.

**Výsledek se vytiskne na termocitlivý papír.**

Prostorově nenáročné zařízení, speciálně vyvinuté  
pro lékárny, zvyšuje prestiž lékárny svým komfortem  
služeb pro klienty a diskretností měření (hodnoty  
zná pouze klient). Možnost motivace klientů pomocí  
čipových karet CORAZON.

**Investice která vám přináší výnos!**

Zařízení je možné získat i na splátky nebo  
dlouhodobý pronájem.

**Kontaktujte nás a vyžádejte si  
nabídku dle Vašich požadavků.**



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

UTILCELL, s.r.o., nám. V. Mrštika 40, 664 81 Ostrovačice (Brno)  
tel. 546 427 053, -59, -63 fax: 546 427 212, e-mail: [corazon@utilcell.com](mailto:corazon@utilcell.com)

# NOVÝ FARMAKOVIGILANČNÍ SYSTÉM EU



**V červenci roku 2012 vejde v účinnost jednotný farmakovigilanční systém v rámci celé Evropské unie. V ČR se touto problematikou zabývá Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL). Většina opatření, které nové nařízení Evropského parlamentu a Rady EU přijímá, je již v ČR realizována.**

Cílem nového farmakovigilančního systému je především zvýšení efektivity, zjednodušení systému sledování bezpečnosti léčiv a zajištění jeho větší transparentnosti. Držitelé rozhodnutí o registraci léku (dále jen držitelé) se tak musí řídit naprosto striktními pravidly. Kromě toho se významně posiluje role pacientů, zdravotnických odborníků a nezávislých expertů, a to především v možnosti hlášení nežádoucích účinků. Kromě toho jsou pro ně k dispozici informace, které lze získat např. na webových portálech o léčivých přípravcích či v celoevropské databázi nežádoucích účinků **EudraVigilance**.

Všechny otázky a doporučení, související s bezpečným užíváním léků, bude mít na starosti nový farmakovigilanční výbor zřízený při Evropské lékové agentuře. Na základě jeho stanovisek a doporučení členské státy přijmou potřebná opatření.

**Nový farmakovigilanční systém nedovoluje zkruslovat zjištěná fakta, zároveň napomůže k vyšší informovanosti o léčivech a jejich nežádoucích účincích u odborné i laické veřejnosti, a tím také k účinnější ochraně veřejného zdraví. Nejdůležitější přijatá (a v ČR již z velké části realizovaná) opatření:**

- Možnost uložit držiteli provedení poregistrační studie bezpečnosti.
- Po udělení registrace držitel přihlíží (v oblasti metod výroby a kontroly) k vědeckému a technickému pokroku a provádí veškeré potřebné změny.
- Držitel na požádání předloží údaje dokazující zachování příznivého poměru přínosů a rizika léku nebo kopii základního dokumentu farmakovigilančního systému.
- Orgány dozoru pro výrobu a dovoz ověřují, zda držitel, výrobce či dovozce plní požadavky na výrobu a dovoz a požadavky na farmakovigilanci.
- Držitel neprodleně zpřístupňuje veškeré nové informace o léčivém přípravku.
- Držitel neprodleně informuje o každém zákazu nebo omezení, které uložily orgány kterékoliv země, kde byl přípravek uveden na trh, a sdělí všechny informace, které by mohly ovlivnit hodnocení prospěšnosti a rizik daného léčivého přípravku.
- Držitel zajišťuje aktualizaci informací o přípravku.
- Agentura zřizuje, vede a zveřejňuje seznam léčivých přípravků, které byly schváleny k používání (registrovány), ale podléhají dalšímu sledování, u těch pak musí

jejich SPC a PIL obsahovat informaci „Tento LP podléhá dalšímu sledování“.

- Databáze EudraVigilance bude více využívána a plně přístupná příslušným orgánům členských států, agentuře a komisi, držitelům a ve vhodném rozsahu také zdravotnickým pracovníkům a veřejnosti.
- Zdravotníci pracovníci i pacienti využívají internetové strukturované formuláře pro hlášení podezření nežádoucích účinků.
- U humánních léčivých přípravků Agentura:
  - sleduje výsledky opatření pro minimalizaci rizika
  - posuzuje aktualizace systému řízení rizik
  - sleduje údaje v databázi EudraVigilance
- Farmakovigilanční výbor provádí prvotní analýzu a stanoví priority, pokud jde o signály nových rizik, změn rizik zjištěných dříve nebo změn v poměru rizika a prospěšnosti.
- Agentura spolupracuje s WHO a činí nezbytné kroky, aby jí bezodkladně poskytla potřebné informace.
- Agentura a Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost si vyměňují informace o případném zneužití léčivých přípravků.

**Pravidla farmakovigilance mj. zajišťují:**

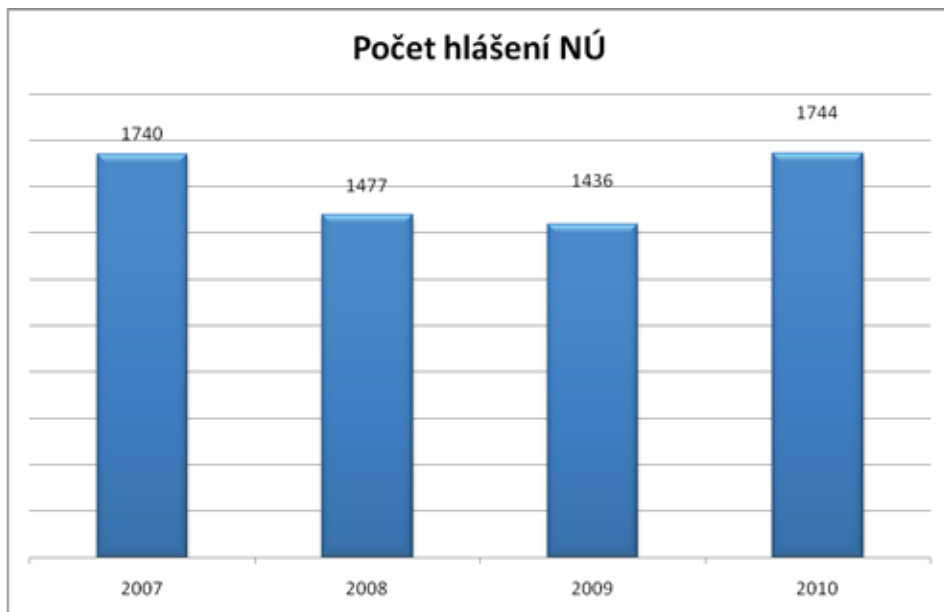
- koordinaci sledování humánních léčivých přípravků
- zajišťování shromažďování a šíření informací o podezřeních na nežádoucí účinky
- pomoc členským státům při rychlém sdělování informací o farmakovigilančních pochybnostech a při koordinaci bezpečnostních oznámení příslušných vnitrostátních orgánů,
- šíření vhodných informací o farmakovigilančních pochybnostech široké veřejnosti

*Nařízení Evropského parlamentu a Rady EU vstoupilo v platnost 1. ledna 2011. Použije se ode dne 2. července 2012.*

SÚKL je v oblasti farmakovigilance v rámci EU na vysoké úrovni. Celou řadu opatření, která byla nařízením přijata, již delší dobu v praxi realizuje. Pokud jde např. o hlášení nežádoucích účinků, zahájil SÚKL počátkem roku 2010 kampaň, která měla za cíl zvýšit počty hlášení nežádoucích účinků, a to se podařilo (konkrétně v grafu). Úkolem bylo především komunikovat se zdravotnickými pracovníky, a tím zvýšit povědomí o možnosti a nutnosti hlášení nežádoucích účinků léčiv.

Zároveň mohou prostřednictvím portálu pro veřejnost [www.leky.sukl.cz](http://www.leky.sukl.cz) již druhým rokem hlásit nežádoucí účinky sami pacienti, což EK také teprve nyní upravuje svým nařízením. Do zavedení této možnosti mohli tak jako i v jiných zemích hlásit nežádoucí účinky pouze zdravotničtí pracovníci. Lze tedy konstatovat, že díky činnosti SÚKL má ČR v této oblasti náskok co do otevřenosti a pružnosti systému, chybí ale větší zapojení a ochota hlásit právě u zdravotnických pracovníků, kteří by měli být hlavním poskytovatelem farmakovigilančních dat a nehlásí i přes skutečnost, že jim hlášení nežádoucích účinků ukládá zákon o lécích. Například v Dánsku, které je v tomto oboru na špičce, hlásí lékaři 6 krát více než v ČR.

Přehled o počtu nahlášených nežádoucích účinků za období roku 2007 – 2010 je k dispozici v následujícím grafu.



# BYLINNÉ SIRUPY JAKO ÚČINNÝ NÁSTROJ BIOLÉČBY V RUKOU LÉKÁRNÍKA



V minulých dobách patřila příprava bylinných sirupů ke každodenní práci personálu lékáren podobně jako příprava směsí bylinných čajů, mastí a mnoha dalších specialit. V lékárnách docházelo k vývoji receptur, které byly často chloubou konkrétní lékárny.

V současné době se bylinné sirupy přímo v lékárnách zpravidla nepřipravují a lékárníci si vybírají z bohatého portfolia výrobků mnoha firem, které zásobují trh. Bohužel kvalita mnoha těchto výrobků není uspokojivá. Díky globalizačním tlakům, kdy je nám spotřebitelům, ale i prodávajícím vnucována idea, že jediné nejnížší cena je tím správným kritériem výběru konkrétního produktu. Z těchto důvodů se dnes na trhu vyskytují výrobky ve kterých je často přítomen pouze řídký cukrový roztok ovoněný většinou jednou nebo dvěma bylinkami

za nízkou cenu, zpravidla se zanebatelnou účinností. Také používání konzervačních látek v sirupech je dnes v podstatě zcela globálně rozšířeno. I sirupy pro děti od jednoho roku věku obsahují tvrdou benzoátovou chemii. Přípravky bez konzervačních látek v segmentu sirupů téměř neexistují.

Níže uvedené přípravky splňují požadavky maximální účinnosti pro zákazníky a jsou hodny doporučení od lékárníka, který nemusí mít v tomto případě před pacienty obavy z nekvality, neboť nabízí extra silný přípravek s polykomponentním bylinným složením hutné konzistence s obsahem sladidla ze všech nejpřírodnějšího - kvalitního českého medu a zcela bez konzervačních látek.

Ing. Karel BOJDA Ph.D.  
Lékárna MEDICAMENTUM  
Nový Jičín

Inzerce



**Jankar**  
profi

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

**EXTRA SILNÉ BYLINKOVÉ SIRUPY  
S MEDEM  
pomohou i Vaším pacientům**

**NACHLAZENÍ** - Indikujeme při zánětech horních cest dýchacích, virózách, kašli a nachlazení. Rozpouští hleny a zklidňuje podrážděné sliznice, usnadňuje dýchání a navozuje klidný noční spánek. Obsahuje kvalitní český lipový med a velmi účinnou směs bylin mezi které patří: sléz maurský, proskurník, prvosenka, květ lípy, lékořice lysá, jitrocel kopinatý, květ černého bezu, materidouška, eukalyptus a šťáva z černého rybízu.

**KAŠEL** - Používáme při virózách, angínách, zápalích hlasivek, kašli, chraptu aj. zánětlivých chorobách v oblasti krku. Pomáhá čistit hrdlo a podrážděné hlasivky od hlenovitých povlaků, usnadňuje odkašlávání a dýchání, snižuje nutkání ke kašli. Obsahuje český lipový med, dobromysl, proskurník, lékořici, květ lípy, jitrocel kopinatý, diviznu, tymián, chrpu, anýz, accerolovou šťávu a eukalyptus.

**PRUDUŠKOVÝ** - Doporučujeme při potížích v oblasti dolních cest dýchacích, při virózách, zápalích plic, astmatu, bronchitidě, kašli a pod... Uvolňuje hleny a zklidňuje podrážděné průdušky, usnadňuje odkašlávání a dýchání. Obsahuje český lipový med a směs bylin např.: tužebník, sléz maurský, květ lípy, jitrocel kopinatý, diviznu, truskavec, šípový plod, lišejník islandský, a šťávu z černého rybízu.

**IMUNITA** - Pomáhá posilovat a budovat imunitní systém. Používáme preventivně obzvláště při zvýšeném výskytu viróz, onemocnění horních cest dýchacích, zápalích plic, kašli a po prodělaných nemocích k zamezení nástupu dalších. Obsahuje český slunečnicový med, rakytník, echinaceu, maralový kořen, vachtu třilistou, aloe vera, ženšen, šípek, měsíček lékařský a šťávu z červené řepy.

**JITROCEL s ECHINACEOU** - Extra silný jitrocelový sirup s echinaceou a s vysokým obsahem kvalitního českého lipového medu a vitamínu C usnadňuje průběh viróz, zápalů plic a hlasivek, kašle aj. zánětlivých chorob v oblasti krku, horních cest dýchacích i průdušek. Pomáhá posilovat imunitní systém, uvolňovat hleny a usnadňuje odkašlávání a dýchání. Preventivní podávání je vhodné při zvýšeném výskytu onemocnění horních cest dýchacích, nachlazení, a kašli.

**Objednávejte u společnosti Phoenix a.s.**

Výroba a distribuce:  
JANKAR PROFI, s.r.o.  
Čeladná 262, tel: 603 504 540  
e-mail: [jankar.profi@seznam.cz](mailto:jankar.profi@seznam.cz)

# DOVOLENÁ V ZIMĚ

## - jak chránit pleť



### Úvodem

Zimní dovolená s sebou přináší nejen romanticky zasněženou krajinu a pro lyžaře dokonalé podmínky pro jejich oblíbený sport, ale zároveň také velkou zátěž pro pokožku. Pleť těžce snáší teplotní rozdíly a intenzivní sluneční paprsky, které nás sice krásně hřejí, ale rovněž dokáží značně poškodit strukturu kůže. Naštěstí můžeme tímto nepříjemnostem předcházet a svou pleť účinně chránit.

Sotva se v průběhu podzimu pleť vzpamatovala z náročného léta, už na ni čeká další zatěžkávací zkouška. Suchý vzduch, přehřáté místnosti, za okny mráz a také mnoho vrstev oděvů s vysokým podílem umělých materiálů. Když k tomu přidáme sluníčko, stres z vánočních svátků a stravu, ve které chybí čerstvé ovoce a zelenina, máme docela velký seznam důvodů, proč o naši pleť pečovat ještě víc než doposud.

### Vnitřní krása

Vnitřní krása se projeví navenek, tudíž je zapotřebí dbát na vyváženou stravu, vhodné je dodávat tělu vitamínové doplňky. Zimní měsíce jsou obdobím epidemií chřipky, nachlazení, my za tárou se s nemocnými pacienty denně setkáváme. Virózy se neblaze podepisují na celkové tělesné kondici a na pokožce. Do jídelníčku bychom měli zařadit ovoce a zeleninu, navíc každé ráno tělu dopřát kvalitní multivitamín s obsahem minerálů a stopových prvků.

V péči o tělo bychom neměli spoléhat jen na dermokosmetiku, ale začít od základu – důležitý je dostatek pohybu, v ideálním případě doplněný masáží a saunou. Téměř v každém městě se nachází krytý bazén, kde se můžete protáhnout, v sauně se otužovat. Pokud zůstáváte raději na suchu, máte spoustu možností, zařadte procházky, vyzkoušejte např. lekce jógy, které posílí tělo i ducha.

## A jakou péči si dopřát v koupelně?

Hlavním problémem je **nedostatečná hydratace pokožky**. Díky nepříznivému počasí se naše pleť vysušuje více než v letních měsících. Voda obsažená ve spodních vrstvách kůže a přirozené pocení hydratují rohovou vrstvu. Pokud má pokožka nedostatek přirozených hydratačních faktorů nebo je vystavena extrémním klimatickým podmínkám, dochází ke snížení její přirozené vlhkosti. Pokožka se vysušuje, začíná být napjatá, hrubá a navíc není téměř vůbec schopná absorbovat výživné krémy.

Sníží se nejen její **vláčnost**, ale také její **vlastní ochranná funkce**. Povrch pokožky rozpraská, transepidermální ztráta vody se zvýší a dochází tak k poškození ochranné bariérové funkce pokožky. Jelikož je pleť obličeje vystavena vnějším vlivům nejvíce, ztrácí vlhkost ve větší míře než pokožka na ostatních částech těla. Nedostatečně hydratovaná pokožka potřebuje přípravky, které obsahují přirozené hydratační faktory (např. **urea, aminokyseliny**), čímž dodávají pokožce dlouhodobou hydrataci. Tím, že se pokožka se v zimě vysušuje a má tendence se olupovat, to bohužel nekončí. Za nízkých teplot totiž dochází ke zpomalenému průtoku krve v místech, která nejsou chráněná teplým oblečením, a tím i ke zpomalení metabolismu v kůži. Při přechodu do tepla pak dochází k překrvení, kůže zrudne a následkem častého střídání teplotních extrémů může dojít k **popraskání drobných žilek** (teleangiektázie).

V mrazivých zimních dnech je utlumena činnost mazových žláz, což vede společně se suchým vzduchem, větrem a vysokými teplotními rozdíly k jejímu nadměrnému vysušení a narušení. **Použití hydratačních přípravků** s vysokým obsahem vody je však vhodné pouze **na noc** nebo v době, kdy není naše pleť vystavena mrazivým teplotám. Při pobytu **na mrazu pleť ochraňujeme mastnými krémy**, kterými vykompenzujeme sníženou činnost mazových žláz. Ochrannou funkci má v zimních měsících také make-up, který vytváří jakýsi štít proti škodlivinám. Pleť ocení, když líčení odstraňujeme pokud možno ihned po návratu domů, samozřejmě jsou šetrné odličovací přípravky.

## Zimní krémy

V zimě nejvíce trpí lidé, kteří mají suchou a citlivou pleť po celý rok, trpí suchými místy, pokožka se jim loupe a je zarudlá. Řadíte se do této skupiny i Vy? Pak byste měli sáhnout po mastnějších, ale zároveň hypoalergenním krému. V lékárně máme k dispozici speciální **zimní krémy**, které jsou velmi jemné a přitom výživné, s trochou nadsázky můžeme říct, že se suchou pleť dokážou hotové divy. Vyzkoušet můžete:

**Cold Cream od značky Avène.** Základem prevence je jeho pravidelná aplikace na postižená místa, případně na celé tělo. Docílíte rovnováhy, stabilizace hydrolipidického filmu a obnovení kožní bariéry. V důsledku toho se zvýší jemnost, odolnost, sníží se reaktivita a upraví hydratace kůže. Díky termální vodě se pleť zklidňuje a zvyšuje se její odolnost. Krém je vhodný také při péči u lupénky, ekzému a atopické dermatitidy.

Podobný výrobek má také **Bioderma**. Jejich **ABCDerm Cold Cream** zabraňuje nepříjemnému pocitu pnutí, suchosti a pokožku zklidní.

**Saloos bambucké máslo Karité** pokožku dokonale hydratuje a přináší jí tak okamžitou úlevu. Snadno a lehce se vstřebává, zanechává pokožku hebkou a prodyšnou. Pravidelné každodenní používání másla zvyšuje její obranyschopnost, udržuje ji pružnou a vláchnou, zpomaluje proces stárnutí a má hojivý efekt, navíc se jedná o čistý přírodní produkt v biokvalitě. Bílá až

krémově zbarvená pasta se získává mletím oříšků ze stromů shea, které rostou v Africe.

PantheDerm winter od **Dr. Müller Pharmacy** chrání pokožku nejen před deštěm, mrazem, vysycháním, ale díky minerálním filtrům chrání také před UVA i UVB zářením (SPF 10). Dokonale udržuje přirozenou hladinu hydratace pokožky a navíc je vhodný i pro dětskou a vysoce citlivou pokožku.

Ať už se rozhodnete pro kterýkoli krém, dbejte na jeho pravidelnou aplikaci.

## Make-up jako kabátek

Vyhýbáte se make-upu, protože škodí pleti? To už dnes neplatí! Naopak, právě tekuté make-upy jsou na zimu ideální. S pudrem však šetřete, zejména v zimě. Důležité je pod každý přípravek ještě nanést vhodný pleťový krém. V lékárně si můžete vybrat z širokého portfolia přípravků, např. od **Vichy, La Roche Posay, Avene**.

## Neopomíjejte zbytek těla

### RUCE

V zimě bychom bez rukavic a přibaleného krému neměli vycházet ven. Nezapomínejte, že je to často vystavovaná část těla, která nám zprostředkovává kontakt s okolím a není nejlepším vizitkou suchá a popraskaná kůže. Např. krém **Neutrogena** je koncentrovaný, s vysokým obsahem glycerínu, a proto stačí aplikovat velmi malé množství a Vaše ruce budou jemnější a vláčnější.

### NOHY

Zvýšenou péči si zaslouží také Vaše nohy, pro jejichž regeneraci můžeme používat speciální krémy, např. **Scholl**. Kvůli mnoha vrstvám oblečení se zvýšením podílem umělých vláken, které často nosíme v chladném a mrazivém počasí, nemůže naše pokožka dostatečně dýchat a více se potít. Měli bychom proto preferovat oděvy s dobrou prodyšností vyrobené nejlépe z přírodních materiálů.

### RTY

Rty jsou během zimních měsíců často popraskané a podrážděné. Pravidelné ošetření vyživujícím balzámem rty ochrání a zvláční, na horách nezapomeňte tyčinku s UV faktorem, např. **Daylong OF 25 Ultra lipstick**.

### VLASY

Vlasové vlákno se vlivem nízkých teplot oslabuje, vlas se začíná třepit, lámat a vypadávat. Celá kštice ztrácí na lesku a hebkosti. Důležitá je nejen pokrývka hlavy, ale také výživný šampon a kondicionér nebo bezoplachový balzám. Vedle toho můžete na vlasy aplikovat také zábaly, které regenerují a zvyšují jejich lesk. Díky obsaženým složkám chrání vlasy, redukuje statickou elektřinu a zanechávají vlasy vyživené a poddajné.

## Dětská pokožka

Mimořádnou pozornost je třeba věnovat našim nejmenším. Dětská pokožka je tenčí, prostupnější a citlivější než pokožka dospělého a má sklon k přesušování. V lékárně si můžeme vybrat krémy do každého počasí. Krémy do každého počasí chrání citlivou dětskou pleť před účinky povětrnostních vlivů, zlepšují elasticitu



**Saloos** naturcosmetic  1. výrobce certifikované přírodní bio kosmetiky v České republice

### Zdravá a krásná pleť

| bio Karité balzámy | bio Kokosová péče  
| bio Regenerační obličejové oleje

Bez konzervantů, syntetických vonných a barvicích látek.

K dostání v bioprodějnách, lékárnách, zelených lékárnách, bylinkářstvích, DM drogeriích atd.

**www.saloos.cz**



a posilují přirozenou kožní bariéru. Jsou bez barviv a konzervačních látek, vyvinuty pro minimalizaci alergických reakcí. Samozřejmě nadále platí, že bychom neměli s miminkem vycházet ven, pokud klesne teplota pod  $-7^{\circ}\text{C}$ .

## Na lyžích

Pokud budete zimní dovolenou trávit na horách, v žádném případě nepodceňujte slunce. Organismus vystavujete zvýšenému působení škodlivého UV záření, neboť

každých 1000 metrů nadmořské výšky stoupá intenzita UV záření o 15 %. Nezbytné je používání krému s vysokým ochranným faktorem, přičemž je nutno dbát na to, aby byla jeho vrstva dostatečně silná a souvislá. Vhodné je také použití speciálních ochranných přípravků na rty, popř. i na vlasy. Ochranné krémy aplikujeme minimálně 15 minut před vlastní sluneční expozicí, aby měly dostatek času se vsáhnout a začít působit. Staré otevřené krémy tvoří živnou půdu pro bakterie, které krém znehodnocují. Pro každou sezónu si raději pořiďte nový a nepoužívejte zbytky z předchozích let, mohla by Vás překvapit nemilá reakce pokožky.

Pleť chraňte i tehdy, pokud nejste na přímém slunci. I při zatažené obloze na pokožku mohou dopadat až tři čtvrtiny slunečního záření. Sluneční paprsky se odrážejí od sněhové pokrývky, a to až v 90 %. Při zimních sportech nezapomínejte na vhodné sluneční brýle. Pokud jste si je už odložili doma do pouzdra, zase si je pěkně vraťte zpátky, zkrátka mějte je po ruce.

## Shrnutí

Lehká séra a emulze vhodná v létě vyměňte za mastnější krémy. Vhodné je zvolit péči přímo určenou pro zimní období, která obsahuje UV filtr. Krém aplikujeme nejen na tvář, ale také na krk a dekolt.

Nepoužívejte pleťové vody s alkoholem, aby nedošlo k dalšímu vysušení pleti.

Nezapomínejte na důkladné, ale zároveň šetrné večerní odličení.

Na horách se vždy chraňte před účinky sluníčka, nezapomeňte na sluneční brýle.

Ruce krémujte častěji.

Nezapomeňte na ochranu rtů, aby nedošlo k jejich popraskání. Balzám na rty noste stále při sobě.

Nezbytné je dodat tělu tolik potřebné vitamíny. Dbejte na jejich přísun jak ve stravě, tak ve formě doplňků.

Nezapomínejte na dostatečný pitný režim.

**Pro svou duševní pohodu si dopřejte relaxaci a věnujte se všemu, co Vás baví. Zimní splín nebude mít žádnou šanci.**

## Závěrem

O tom, že každé roční období vyžaduje jiný přístup k pleti a jinou péči, víme všichni. Ruku na srdce, často odkládáme výměnu oblíbeného krému a pečujících přípravků až na dobu, kdy se naše pleť vzbouří a začnou ji provázet první neduhy. Zkuste tomu alespoň jednou předejít a zaměřit se na specifické potřeby pokožky právě v tomto ročním období. Uvidíte, že Vám odměnou bude krásná pleť navzdory zimě.

Lucie Pavlísková

# KONEC MARNÉHO BOJE S CELULITIDOU!

## Celuxin **3** násobná síla

Celuxin - 3  
NOČNÍ GELOVÝ KRÉM

Celuxin - 2  
DENNÍ GEL

Celuxin - 1  
TABLETY

### REVOLUČNÍ TROJPROGRAM

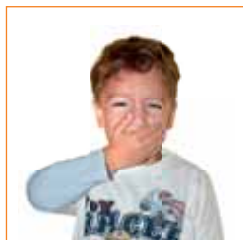
PRO PEVNOU A HLADKOU POKOŽKU  
I ŠTÍHLEJŠÍ TVARY POSTAVY

**první efektivní komplexní péče s jasně viditelnými výsledky využívá TŘÍFÁZOVÉHO ÚČINKU:**

- zlepšuje kvalitu podkožního vaziva (pevnost a pružnost)
- ovlivňuje metabolismus tuků
- stimuluje funkce lymfatického systému

Celuxin® PŘIROZENÉ KRÁSNÁ POSTAVA KOUPITE V LÉKÁRNÁCH  
farmaceutické laboratoře v České republice

Parenteral [www.CutisHelp.com](http://www.CutisHelp.com)



# Léčí kašel rychle a pohodlně!

FLUIMUCIL obsahuje acetylcystein, **který rozpouští nadbytečný hlen v dýchacích cestách, usnadňuje vykašlávání a ochraňuje plicí před dalším poškozením.** Díky tomu **FLUIMUCIL léčí kašel bez rozdílu věku rychle a efektivně.**

FLUIMUCIL je k dostání ve formě šumivých tablet anebo granulátu s příjemnou citrónovou nebo pomerančovou chutí. **FLUIMUCIL 100** je vhodný pro děti od 3 let. **FLUIMUCIL 200** a **FLUIMUCIL 600** je určený pro dospělé.



## Zkrácená informace o přípravku Flumucil 100, 200, 600:

**S:** Acetylcystein 100 mg/sáček s 1 g granulátu, 200 mg/sáček s 2 g granulátu pro přípravu perorálního roztoku, 600 mg/šumivá tableta. **IS:** Mukolytikum, expektorans. **I:** Onemocnění dýchacích cest s nadměrnou produkcí hustého a viskózního hlenu, při akutní a chronické bronchitidě popř. exacerbacích, při emfyzému plic, cystické fibróze a bronchiektasiích. **KI:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku tohoto přípravku. Žaludeční vřed, duodenální vřed a status asthmaticus. Pro používání v těhotenství musí být závažné důvody. **NÚ:** Občas nauzea a zvracení, vzácně může vzniknout reakce z přecitlivělosti. **D:** Děti od 3 do 6 let 100 mg acetylcysteinu 2–3x denně, od 7 do 14 let 200 mg acetylcysteinu 2x denně, nebo 100 mg acetylcysteinu 4x denně. Dospělá a děti starší než 14 let 600 mg acetylcysteinu 1x denně nebo 200 mg 2–3x denně. **B:** Šumivé tablety 10 x 600 mg, sáčky 20 x 200 mg, sáčky 20 x 100 mg. Držitel rozhodnutí o registraci: Zambon S.p.A., Bresso, Itálie. **Datum poslední revize textu SPC:** 13. 1. 2010. Přípravek není vázán na lékařský předpis a není hrazen ZP. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku.



Medicom International s.r.o., Páteřní 7, 635 00 Brno, tel.: 546 123 111, fax: 546 123 113, [www.medicomint.cz](http://www.medicomint.cz)

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

Inzerce

## TANTUM® VERDE

Benzydamin hydrochloridum

Tantum Verde a Tantum Lemon obsahují originální **nesteroidní antiflogistikum benzydamin hydrochlorid** a jsou jediné faryngeální přípravky s klinicky prokázanými **třemi účinky:**

### 1) PROTIZÁNĚTLIVÝ ÚČINEK <sup>1,2)</sup>

- zmírňuje příznaky zánětu (redukuje edém, hyperémii, mírní diskomfort a pálení)
- usnadňuje polykání

### 2) ANALGETICKÝ ÚČINEK <sup>2,3)</sup>

- snižuje bolest spojenou se zánětem

### 3) ANTIMIKROBIÁLNÍ ÚČINEK <sup>2,4)</sup>

Na široké spektrum patogenů včetně plísní

- na G+ bakterie
- na G- bakterie
- na kvasinky



## Zkrácené informace o přípravcích:

Tantum Verde spray forte S: Benzydamin hydrochlorid 3 mg v 1 ml roztoku. B: Sprej 15 ml. Tantum Verde spray S: Benzydamin hydrochlorid 1,5 mg v 1 ml roztoku. B: Sprej 30 ml. Tantum Verde roztok S: Benzydamin hydrochlorid 1,5 mg v 1 ml roztoku. B: 150 ml, 1000 ml s dávkovačem. Tantum Verde P a Tantum Lemon – pastilky S: Benzydamin hydrochlorid 3 mg v 1 pastilce. B: 10, 20 pastilek. TANTUM VERDE zubní pasta S: Benzydamin hydrochlorid 5 mg v 1 g pasty, B: 40 g pasty. **IS:** Otorhinolaryngologikum, antiflogistikum. **CH:** Benzydamin je nesteroidní antiflogistikum s analgetickým a protizánětlivým účinkem. Redukuje symptomy zánětu (edém a erytém) a bolest. Prokázán byl i antimikrobiální účinek. **I:** Symptomatická léčba zánětlivých projevů v ústní dutině a hltanu (gingivitida, stomatitida, parodontitida, glossitida, tonzilitida, faryngitida, afty), podpůrná léčba po chirurgických a stomatologických zákrocích v orofaryngeální oblasti. **I** (zubní pasta): Podpůrná léčba zánětlivých projevů dásní a sliznice dutiny ústní a zánětu nebo podráždění zubního lůžka. Podpůrná léčba po stomatologických zákrocích. **KI:** Přecitlivělost na účinnou látku nebo pomocné látky, laktace. Pastilky navíc při fenylketonurii. **NÚ:** Snižování citlivosti v ústech; tento účinek po krátké době vymizí. Ojedinele lehké pálení v ústech, výjimečně nevolnost a nauzea. **U** spreje ojedinele pálení a trnutí v ústech způsobené etanolem obsaženým v přípravku. **Datum poslední revize textu SPC:** TANTUM VERDE SPRAY FORTE 15 ml a TANTUM VERDE SPRAY 30 ml: 29. 10. 2009, TANTUM VERDE roztok: 23. 1. 2008, TANTUM VERDE P a TANTUM LEMON (pastilky): 14. 1. 2009, TANTUM VERDE zubní pasta: 11. 2. 2009. Výdej přípravků není vázán na lékařský předpis a nejsou hrazeny ZP. Výdej přípravku TANTUM VERDE roztok 1000 ml je vázán na lékařský předpis. Seznamte se se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).

## Literatura:

1. Weithington, J.F., Double-Blind Study of Benzydamin Hydrochloride, Coon Rapids Clinic P.A., Coon Rapids Minnesota; Clinical Therapeutics/ Vol. 7, No. 5, 1985; 2. SPC přípravku. 3. Simard-Savoie S. and Forest D., Topical Anaesthetic Activity of Benzydamin; Clinical Th. Res. Vol. 23/ No.6, 1978, Department of Stomatology, University of Montreal, Canada; 4. Fanaki NH, El-Nakeeb MA: Antibacterial activity of benzydamin and antibiotic-benzidamin combinations against multifold resistant clinical isolates. Arzneimittelforschung 46(3): 320-323, 1996;



Medicom International, Páteřní 7, 635 00 Brno, tel.: 546 123 111, fax: 546 123 113, [www.medicomint.cz](http://www.medicomint.cz)

# VIRY A BAKTERIE

## – NEVIDITELNÍ DRAVCI NEBO SKRYTÍ SPOJENCI?



**Každoroční souboj v období podzimu a zimy. Chřipky, angíny, ztráty hlasu, horečky. Poslední dobou k tomu přibývají střevní chřipky a hrůzné scénáře pandemických ptáčích či prasečích chřipek. Všeobecná rozmrzelost a únava pacientů je korunována extrémní konzumací antibiotik, dezinfekcí do krku či do nosu a paracetamolu v jakékoliv formě.**

**„Homo sapiens neboli člověk moudrý zahubí sebe sama svými vlastními prostředky.“**

**Možná se tento výrok zdá být příliš odvážný, ale zase tak daleko od pravdy bohužel nejsme. Mnohé zdravotní problémy virového či bakteriálního pů-**

Tabulka 1 – Příklady virů a onemocnění, které vyvolávají

| Virus             | Onemocnění                          |
|-------------------|-------------------------------------|
| Variola           | Pravé neštovice                     |
| Herpes simplex    | Opar                                |
| Varicela zoster   | Plané neštovice                     |
| Herpes zoster     | Pásový opar                         |
| Papilomaviry      | Bradavice, rakovina děložního čípku |
| Adenoviry         | Zánět spojivek                      |
| Paramyxoviry      | Příušnice, spalničky                |
| Rhabdoviry        | Vzteklina                           |
| Orthomyxoviry     | Chřipka (A, B)                      |
|                   | Klíšťová encefalitida               |
| V. Epstein-Bárové | Infekční mononukleóza               |

**vodu jsou jen následkem neuváženého konání člověka samého. Ovšem ne všechny mikroorganismy mají „nepřátelské úmysly“. Důležitá je schopnost rozlišovat ty dobré a ty zlé a vědět, jak udržet v lidském těle rovnováhu. A proto malá exkurze pod mikroskop a do světa rovnováhy právě začíná.**

### Viry

Viry jsou velmi zajímavá skupina mikroorganismů. Nejčastěji je spojujeme s chřipkovými onemocněními, ale škála zdravotních problémů, které mohou viry vyvolat, je opravdu velká. Příklady onemocnění uvádí *Tabulka 1*. Jsou to vlastně parazité, kteří jsou do různé míry závislí na hostiteli. Vůči změnám okolních podmínek nebývají příliš citliví, proto není tak snadné se jim bránit. Jejich velikost se pohybuje v desítkách až stovkách nanometrů, ale díky jejich rychlé „moleku-

Tabulka 2 – Příklady bakterií a onemocnění, které vyvolávají

| Bakterie                           | Onemocnění                      |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <i>Neisseria gonorrhoeae</i>       | kapavka                         |
| <i>Escherichia coli</i>            | střevní bakterie                |
| <i>Vibrio cholerae</i>             | cholera                         |
| <i>Salmonella</i>                  | tyfus, paratyfus, salmonela     |
| <i>Shigella dysenteriae</i>        | úplavice                        |
| <i>Yersinia pestis</i>             | mor                             |
| <i>Francisella tularensis</i>      | tularémie člověka               |
| <i>Treponema pallidum</i>          | syfilis                         |
| <i>Rickettsia</i>                  | skvrnitý tyfus                  |
| <i>Chlamydia</i>                   |                                 |
| <i>Staphylococcus aureus</i>       | záněty kůže, otravy potravinami |
| <i>Streptococcus pyogenes</i>      | angína, spála                   |
| <i>Streptococcus pneumoniae</i>    | zánět plic                      |
| <i>Haemophilus influenzae</i>      | respirační onemocnění           |
| <i>Corynebacterium diphtheriae</i> | záškrt                          |
| <i>Mycobacterium tuberculosis</i>  | tuberkulóza                     |
| <i>Clostridium tetani</i>          | tetanus                         |
| <i>Clostridium botulinum</i>       | botulismus                      |
| <i>Bacillus anthracis</i>          | sněť slezinná                   |
| <i>Mycoplasma pneumoniae</i>       | pneumonie                       |

**lární evoluci“** a neuváženému užívání antibiotik jsou virové pandemie schopny pokrýt celé kontinenty. Jedním z opakujících se onemocnění je žloutenka. Virové hepatitidy mají různé původce a různé způsoby přenosu viru mezi hostiteli. Nejčastější je hepatitida typu A, která je často označována jako „nemoc špinavých rukou“, což přesně vystihuje jeden z nejčastějších způsobů přenosu tohoto typu žloutenky.

### Bakterie

Bakteriální nákazy byly v minulosti mnohdy otázkou života a smrti. Morové epidemie, tyfus či cholera – to vše vyvolávalo v lidech smrtelnou hrůzu. Výzkumy vědců, vývoj léků, vakcíny – to vše pomohlo některé bakteriální infekce omezit na minimum. *Tabulka 2* ukazuje přehled nejznámějších bakteriálních infekcí.

*Escherichia coli* se ve výčtu patogenních bakterií mírně odlišuje. Tato saprofytická bakterie žijící v tlustém střevě savců a člověka je faktorem, který se podílí na rovnováze střevní mikroflóry. Změny v její koncentraci se mohou projevit střevními problémy, jako jsou zácpy či průjemy. Na druhou stranu právě tato bakterie je významným nástrojem biochemických výzkumů. Je využívána při studiu buněčných pochodů a byly díky ní učiněny důležité objevy v rámci molekulární biologie.

### Vakcinace

Nejjednodušším způsobem jak chránit organismus před těmi nejnebezpečnějšími patogenními mikroorganismy je bezesporu očkování. Vakcinace patří mezi imunomodulační metody, tedy o metody, kdy podáváním určitých látek podporujeme funkci imunitního systému. Některá očkování jsou relativně povinná, některá jsou pouze dobrovolnou volbou pacienta. Důležitost vakcinace je ovšem neoddiskutovatelná. Přehled dětského očkování shrnuje *Tabulka 3 a 4*.

V dospělosti také probíhá vakcinace. Většinou se to týká sezónních onemocnění (chřipka, žloutenka, encefalitida), vakcinace v rámci cestovní medicíny a samozřejmě každých 10-12 let přeočkování tetanu.

Tabulka 3 – Dětská očkování povinná – očkovací kalendář

| Mikroorganismus                           | Věk                                  |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| Tuberkulóza                               | 4. den až 4. měsíc                   |
| Záškrt, tetanus, černý kašel, hepatitis B | 9. týden                             |
| Dětská obrna                              | 2,5 až 14 měsíců                     |
| Dětská obrna                              | + 1-2 měsíce po prvním               |
| Záškrt, tetanus, černý kašel              | + 1 měsíc po prvním                  |
| Záškrt, tetanus, černý kašel              | + 1 měsíc po druhém                  |
| Spalničky, příušnice, zarděnky            | 15. měsíc                            |
| Spalničky, příušnice, zarděnky            | + 6-10 měsíců po prvním              |
| Dětská obrna                              | + 1 rok po prvním                    |
| Zarděnky                                  | 2. rok                               |
| Záškrt, tetanus, černý kašel              | 18. až 20. měsíc                     |
| Záškrt, tetanus, černý kašel              | 5. rok                               |
| Tuberkulóza                               | 11. rok                              |
| Dětská obrna                              | 13. rok / květen                     |
| Tetanus                                   | 14. rok (pak každých 10 let)         |
| Tuberkulóza                               | 18. rok (pouze při negativním testu) |

Tabulka 4 – Dětská očkování – nepovinná

| Mikroorganismus          | Věk                     |
|--------------------------|-------------------------|
| Rotaviry                 | 9-24. týden             |
| Plané neštovice          | 15. měsíc               |
| Meningitida              | Dle očkovacího schématu |
| Klíšťová encefalitida    | Dle očkovacího schématu |
| Žloutenka typu A         | Dle očkovacího schématu |
| Pneumokoková infekce     | Dle očkovacího schématu |
| Chřipka                  | Dle očkovacího schématu |
| Rakovina děložního čípku | Dle očkovacího schématu |

Vakcinace jsou poslední dobou velice rozporuplné. Na jednu stranu přichází na trh nové a lepší vakcíny, na druhou stranu se snižuje počet povinných očkování. Někteří rodiče pod představou návratu k přírodě zastávají názor, že nejlepší je neočkovat vůbec. V této chvíli se mi vybaví rozhovor z „**Dr.House**“, kdy se mu pacientka snaží vysvětlit, že vakcinace je pouze výnosný obchod farmaceutických firem. Jeho odpověď byla myslím naprosto vyčerpávající, když prohlásil: „*Výroba dětských bílých rakviček je také výborný obchod.*“

## Orální imunomodulace

Mimo výše zmíněnou vakcinaci existují další postupy jak posílit funkčnost imunitního systému. K imunomodulaci lze využít širokého spektra možností, které nám naše „modrá planeta“ nabízí. Rostlinná a živočišná říše, ale i říše hub, nám dávají možnost si vybrat, co je nám a našemu imunitnímu systému nejbližší. Jedná se však většinou o posílení jinak relativně zdravějších jedinců, tedy pro ty, kteří aktivně

pečují o své zdraví. O jednotlivých zástupcích se zmíníme později.

Dalšími látkami, které lze využít imunomodulačně jsou například enzymy, stimulatory buněčné imunity, či bakteriální lyzáty. Tyto skupiny látek si ovšem zaslouží pečlivý výběr a často konzultaci s lékaři a často jsou vázány na lékařský předpis. Zatímco enzymoterapie je směřována více na posílení imunity v souvislosti s pohybovým aparátem (úrazy, operace, záněty, otoky při poranění, plastická chirurgie, etc.), bakteriální lyzáty a stimulatory buněčné imunity jsou směřovány více na opakující se infekty horních cest dýchacích, urologické či gynekologické infekty. Stimulatory buněčné imunity využívají konkrétních látek (většinou chemicky pozměněných či upravených přírodních struktur) k aktivaci imunitního systému. Jejich imunomodulační efekt je často kombinován s dalšími vlastnostmi, jako je protivirová či protinádorová aktivita. Perorální bakteriální imunomodulatory využívají schopnosti organismu rozpoznat bakteriální antigeny a vytvářet si vůči nim své vlastní protilátky.

## Infekty a imunomodulatory z pohledu odborného lékaře

Opakované záněty horních cest dýchacích by měl pacient v prvé řadě řešit s lékařem. Ale pozor, nejen s praktickým! Opakovaná léčba antibiotiky je často místo cestou k uzdravení, cestou k nabourané imunitě. První volbou by mělo být odeslání pacienta na odborné pracoviště **alergologie-imunologie**. A k čemu

**GS Imunostim**

**Účinné posílení imunity\***

**Účinný bakteriální lyzátní ve formě pastilek s mentolovou chutí**

- *Klinická studie\* prokázala mimořádnou účinnost na posílení imunity u 53 % uživatelů*
- *Přirozeně posiluje imunitu před chřipkovým obdobím i v jeho průběhu*
- *Pro ty, kteří trpí častými infekcemi dýchacích cest*
- *Vhodný doplněk při léčbě antibiotiky*



**Účinnost ověřena klinickou studií 3. LF UK Praha a SZÚ Praha\***

\* Studie: Stanek J et. al. Cent. Eur. J., Publ. Health 2006; 14(3): 130-132

je to dobré? Pacient je diagnostikován na alergeny, kteří mohou být zdrojem jeho respiračních potíží. Druhým důležitým faktorem jsou T-lymfocyty, jejich výrazný pokles může být odpovědný za opakované onemocnění horních cest dýchacích.

I zde je třeba dávat velký pozor. Pokud už pacient před návštěvou imunologického oddělení bral nějaké bakteriální imunopreparáty, vyšetření může být do jisté míry zkreslené. To s sebou přináší v ojedinělých případech i riziko, že pokud jsou pacientovy příznaky vyvolané počínajícím autoimunitním onemocněním, může být vyvolána výrazná manifestace tohoto onemocnění.

## Symbióza

Ne všechny mikroorganismy se chovají vůči člověku nepřátelsky. Střevní a vaginální mikroflóra je součástí takového malého „ekosystému“, který si nosíme stále s sebou. V průběhu lidského života se tento rovnovážný systém neustále vyvíjí. Vnitřní rovnováha často rozhoduje o našem zdraví – s námi, ale spíše častěji bez nás. Je to proto, že stále ještě neumíme naslouchat tomu, co se nám naše tělo snaží sdělit. Gastrointestinální ekosystém je vysoce integrovaný systém. Jeho rovnováha je zodpo-

Tabulka 5 – Příklady používaných probiotických kultur

| Druh bakterie                    |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <i>Lactobacillus acidophilus</i> | <i>Bifidobacterium bifidum</i>    |
| <i>Lactobacillus casei</i>       | <i>Bifidobacterium breve</i>      |
| <i>Lactobacillus plantarum</i>   | <i>Bifidobacterium longum</i>     |
| <i>Lactobacillus rhamnosus</i>   | <i>Bifidobacterium infantis</i>   |
| <i>Lactobacillus lactis</i>      | <i>Streptococcus thermophilus</i> |
| <i>Lactobacillus bulgaricus</i>  | <i>Saccharomyces boulardii</i>    |
| <i>Lactobacillus reuteri</i>     | <i>Bacillus subtilis</i>          |

vědňá nejen za zdraví střev samotných, ale také za řadu jiných orgánů a tělních systémů.

## „Hodné bakterie“

Když se člověk narodí, jsou jeho střeva prakticky sterilní. Osidlování střev mikroflórou se děje postupně. V této etapě života jsou ve výhodě kojená novorozena, protože díky mateřskému mléku u nich převládají „hodné“ bifidobakterie oproti dětem nekojeným. Střevní mikroflóra se podílí na tvorbě imunitního systému střeva, dochází k aktivaci vrozené i získané imunity organismu. Jelikož už víme, jak je rovnováha střevní mikroflóry

Tabulka 6 – Výskyt klostridiových infekcí ve vztahu k ATB

| Výskyt      | Druh ATB                                                                                     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Častý       | Klindamycin, ampicilin, amoxicilin, cefalosporiny 3. generace, kombinace širokospektrých ATB |
| Občasný     | Tetracykliny, sulfonamidy, makrolidy, trimetoprim                                            |
| Ojedinělý * | Bacitracin, metronidazol, vankomycin                                                         |

\* *Metronidazol a vankomycin se díky ojedinělému vlivu na pomnožení Clostridium difficile využívají právě k léčbě klostridiových kolitid.*

pro lidský organismus důležitá, je vhodné snažit se ji zachovat, případně přispět k jejímu znovunastolení. Poznatky z oboru mikrobiologie a molekulární biologie jsou v tomto směru nedocenitelné. Probiotika už nejsou neznámým termínem a po letech se začínají dostávat do povědomí i informace o prebiotikách.

## Probiotika

To, co věděli už naši dědečci a babičky, jsme se my naučili pojmenovat a oblékli do nové formy.



„Papej jogurt Mařenko, je to moc zdravé“. Počty používaných probiotických kultur šplhají k desítkám a správný výběr Vám může někdy i zachránit život. Jako probiotika jsou označovány bakterie rodu **Lactobacillus** a **Bifidobacterium**, ale i některé další. Zástupců je veliké množství, komerčně je využívána pouze vybraná část. Příklady probiotik jsou uvedeny v *Tabulce 5*.

Jaké benefity nám probiotika nabízí? Je toho poměrně hodně, jejich vliv je situován hlavně do trávicího traktu, konkrétně do střev. Probiotika soutěží s patogeny o slizniční receptory, tvoří peptidy s baktericidními a baktericidními vlastnostmi, regulují funkci střevní bariéry, podílí se na modulaci slizničního imunitního systému. Dále inhibují přerůstání patogenů, stimulují eliminaci toxinů a ovlivňují střevní funkce, jako jsou motilita či vstřebávání.

**Na komerční probiotika jsou ovšem kladeny jisté nároky:**

- 1) nesmí být patogenní ani toxické
- 2) musí být technicky využitelné
- 3) při průchodu trávicím traktem musí odolat nepříznivým podmínkám
- 4) pozitivně ovlivňují zdravotní stav pacienta
- 5) pro pacienta samotného je pak důležitá cena

## Antibiotika

Byla tu zmíněna záchrana života, co je tedy tak úžasné na probioticech a proč investovat do něčeho, co si tak úplně nemůžeme ověřit? Teď je tedy na řadě důležitá zmínka o antibioticích. Když **Alexander Fleming** roku 1928 objevil **penicilin**, znamenalo tento objev pro lidstvo veliký skok kupředu. Nabídl záchranu života v naprosto neřešitelných zdravotních situacích, kdy všechna ostatní léčba selhala. Pacient byl většinou v ohrožení života. Jak mnoho se od té doby změnilo? Dnes už jsou pro každého člověka antibiotika samozřejmostí, mnozí si je za svůj život mnohokrát vyzkoušeli. Jsou lepší a lepší. Ale mikrobiální protivníci také.

Zatímco penicilin přinesl záchranu, neuvážené indikování antibiotik v dnešní době přináší riziko. Riziko, které může být v určitých případech i smrtelné. K tomuto riziku přispívá mnoho faktorů. Nedisciplinovanost pacientů a někdy neuvážená preskripce ATB samotnými lékaři nakládá váhy ve prospěch patogenních mikroorganismů. Rezistentní kmeny mikroorganismů nutí k vývoji stále silnějších a účinnějších antibiotik, patogeny jsou odolnější a odolnější. Je to kolotoč, ze kterého nelze vystoupit. Co to znamená pro lidstvo? Objev, který před sto lety zachránil mnoho životů, je teď možná začne brát.

Nejčastějším problémem jsou nozokomiální nákazy. Jako příklad lze uvést třeba perforaci slepého střeva během operace. Lékaři poté hledají účinné antibiotikum či kombinaci antibiotik nadvakrát, natřikrát, načtyřikrát než se podaří vyvíjející se zánět v břišní dutině zastavit. Zdá se to přehnané? Ale vůbec ne.



Tohle všechno je problém nadužívání antibiotik. Problém vyvíjející se rezistence se děje i u jiných léčiv (např. antimalaria), jen u antibiotik je ten postup o mnoho znatelnější. Dalším problémem může být naprostý kolaps imunitního systému. Pětkrát a i častěji předepsaná antibiotika pacientovi během jednoho roku může být sice příjemné pro firmu, která je vyrábí, u pacienta může být následkem extrémní pokles lymfocytů. Tady přicházejí na řadu speciální imunologická oddělení, která se pak snaží vrátit imunitní systém pacienta do normálu. To ovšem není záležitost 14 dnů, ale spíše měsíců až let.

## Klostridiová kolitida

Bakterie **Clostridium difficile** je původcem průjemových komplikací u antibiotik až ve 20 % případů užívání antibiotik. Tato anaerobní gram-pozitivní bakterie produkuje toxiny A a B, jejichž zvýšená hladina podporuje vznik zánětu ve střevě. Závislost mezi druhem antibiotika a četností výskytu kolitidy je uvedena v *Tabulce 6*.

## Všichni musí jíst?!

Shodli jsme se na tom, že probiotika nás chrání před nežádoucími vlivy antibiotik, že jsou součástí

„zdravé“ střevní mikroflóry. Jsou také nástrojem, jak podpořit zdraví organismu, tedy obecně je lépe použití antibiotik předcházet než pak řešit nežádoucí následky.

Máme ovšem dvě možnosti jak si udržet „přátelská probiotika“. Jednou z možností je jejich přímé dodávání do organismu, druhou možností je poskytnout jim vhodné podmínky pro udržení se v našich střevech. Jako každý organismus, byť sebemenší, i probiotické bakterie musí jíst. A co tedy jedy? Vhodnou potravou jsou pro ně oligosacharidové řetězce jak živočišného (**GOS - galaktooligosacharidy**), tak rostlinného původu (**FOS - fruktooligosacharidy**). Ideální je tedy, když jsou potraviny bohaté na oba typy těchto složek, případně lze využít komerčně vyráběné kombinované preparáty. Galaktooligosacharidy (GOS) jsou součástí mateřského mléka - odtud tedy plyne výše zmíněná výhoda kojených miminek. Mezi fruktooligosacharidy patří například **inulin**.

## Další ochranné mechanismy

Nejlépe je nestonat. To ovšem znamená velkou vnitřní disciplínu a zodpovědnost vůči sobě samým. Za malé děti přebírají zodpovědnost většinou rodiče. Během prvního půl roku pomáhá maminka

díky kojení vytvářet a formovat imunitní systém svého miminka, zároveň dochází k osidlování střev přátelskými bakteriemi.

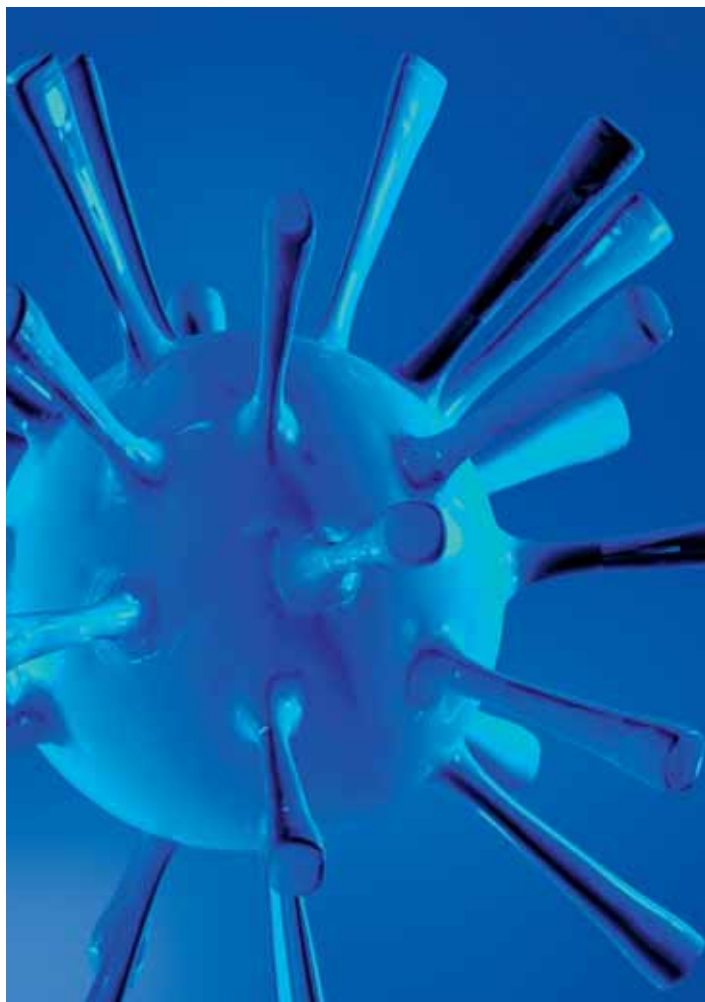
Proti vysoce infekčním a nebezpečným onemocněním je dítě během prvních 18 let (tedy do dospělosti) očkováno a přeočkováváno specifickými vakcínami. Vakcinace pomáhá regulovat šíření nakažlivých onemocnění.

Vyřešili jsme tedy všechna „**neběžná**“ onemocnění. Vraťme se zpět na začátek – chřipky, angíny, kašel, rýma. Prostě „příjemně“ strávený týden v zimním období. Udržování zdravé střevní mikroflóry je jedním z ochranných mechanismů. Zdravá střeva napomáhají stabilitě imunitního systému.

**„Imunitní systém organismu je ta nejcennější zbraň, kterou každý člověk má na obranu před patogenními organismy. Jen s ní stále ještě neumíme zacházet. Vystřelit to možná ano, ale každá zbraň potřebuje údržbu. Když není vyčištěná, dobře nabitá a včas odjištěná, pak to, že ji máme, nám k ničemu není.“**

## Fytoterapie

Pokud tedy dobře spíme, přiměřeně se hýbeme, kvalitně a vyváženě jíme, a přesto chceme nabídnout našemu imunitnímu systému něco navíc, máme určité možnosti vybrat si něco z rostlinné říše. Pro imunitu je důležitá rovnováha jak fyzická, tak psychická. Některé byliny působí více jedním, některé více druhým směrem. I mechanismy aktivace imunitního systému jsou různé. Mezi rostliny schopné posílit imunitní systém patří bezesporu echinacea, dále se využívají všehoje a všehojovce (ženšeny), kočičí dráp, rakytník, z říše hub je v oblibě hlíva ústříčná.



## Echinacea

Tato bylina (známá také pod českým označením třapatka nebo rudbekie) je zdrojem eikosanoidů. **ESCOP (The European Scientific Cooperative On Phytotherapy)** doporučuje echinaceu jako stimulans imunitního systému. Přírozená aktivace bílých krvinek v lidském organismu nevyžaduje extrémně vysoké dávky echinacey. K získávání užitečných látek se využívá prakticky celá rostlina. Přestože je echinacea velmi oblíbená, je dobré znát i další rostliny s takovýmto efektem. Echinacea je totiž zapovězena všem pacientům s autoimunitními onemocněními. A tak například lidé s roztroušenou sklerózou místo po echinacei sáhnou raději po eleuterokoku.

## Všehoje a všehojovce

Tyto dva rostlinné druhy skrývají nám dobře známé rostliny označované lidově a vlastně botanicky nesprávně „ženšeny“. Patří sem například **Panax ginseng** (Všehoj ženšenový) nebo **Eleutherococcus senticosus** (Všehojovec ostnítý). Panax ginseng – „ženšen“ má tonizační vlastnosti na psychickou i fyzickou odolnost organismu. Eleutherokok má několik benefitů oproti dříve známému „ženšenu“. Tím prvním je bezesporu cena. Díky veliké odolnosti vůči rostlinným chorobám a plísni a díky rychlému růstu není tak „vzácný“. Ale vzácnost biologický účinek na organismus rozhodně neformuje.

Schopnost stimulovat imunitní systém organismu je ještě podpořena schopností bránit rozmnožování některých virů – například původců rýmy a chřipky.

## Kočičí dráp

Tato posvátná rostlina známá také jako **Vilcacora** či **Uncaria tomentosa** nebo pod místním názvem **Uña de gato** se pomalu a jistě stává velice oblíbenou. Obsahové látky jsou schopny stimulovat spící a málo aktivní lymfocyty a naopak brzdit činnost vysoce reaktivních lymfoblastů, které v rámci autoimunitních onemocnění způsobují záněty.

## Hlíva ústříčná

Tato houba je velice chutná v kuchyni, mimo to je ale zdrojem mnoha užitečných látek pro lidský organismus. Nejdůležitější jsou betaglukany (přírodní polysacharidy), které stimulují makrofágy v lidském organismu k maximálnímu výkonu. Výhodou této houby je absence kontraindikací a věkových omezení, zařazení do jídelníčků je možné jak pro pacienty, kteří užívají mnoho léků, ale i pro těhotné a kojící ženy.

## Na skok za hygienou

Málem jsme na ni zapomněli. A přeci hygiena je velice důležitá. I v ní musí být rovnováha. Starší ročníky rády říkají: „Čistota půl zdraví, špína celé“. A není to tak úplně scestné. Dřív si děti hrály na špinavých dvorcích, baštily slepičince a pily se psem z jedné misky. A byly zdravé. Dnes je to samá alergie, přecitlivělost na to nebo na ono. Pokud malé dítě úplně odizolujete od vnějšího prostředí, jeho vytvářející se imunitní systém dostane „pěkně na frak“. Starší děti je naopak užitečné při vytváření hygienických návyků přidržet.



Například pravidelné čištění zubů a mytí rukou by mělo být naprostou samozřejmostí. Ale i tady to mírně zadržává. Jak snadné je chytit „nějakého toho bacila“ třeba v čekárně lékaře nebo v hromadném dopravním prostředku.

Ale proč mu to usnadnit? Pokud už si člověk nemůže umýt ruce přímo, lze to řešit i pomocí vlhčených dětských kapesníků či antibakteriálních gelů.

## Úloha lékárníka?

Lidé velmi často dávají v období chřipek a nachlazení přednost lékárníkovi před lékařem. Je to významná pocta tomuto povolání. Na lékárníka je ovšem touto důvěrou kladena velká zodpovědnost za zdraví pacienta. To bývá mnohdy nelehký úkol. Moci správně poradit, znamená mít ke každé problematice přehled znalostí a doufat, že pacient je sdílný a poskytne lékárníkovi dostatek vodítek, které by mohl vyhodnotit, a na základě nich se rozhodnout, co nejlépe doporučit na daný problém. Zda si vystačí s tím, co má za tálou, nebo je nevhodnější nasměrovat pacienta k odbornému lékaři.

## Co říci na závěr?

Každý člověk by si měl v každé vteřině svého života uvědomovat sebe sama. Vše, co děláme, dělejme pro své zdraví, pro svou fyzickou a psychickou pohodu. Předcházení nemocem je mnohem příjemnější, než léčba následků setkání člověka s patogenním mikroorganizmem, případně léčba následků konfrontace člověka s nevhodnou léčbou jiného onemocnění.

### Připomeňme si proto pár rad pro správnou životospřávu:

- kvalitní, ničím nerušený spánek
- psychická pohoda a vnitřní duševní rovnováha
- každodenní přiměřená osobní hygiena
- dostatečný pohyb během dne, fyzická kondice
- vyvážená plnohodnotná strava
- dostatečný příjem tekutin
- dostatečný přísun vitamínů, minerálů a stopových prvků
- nepřečínovat své síly (fyzické ani duševní)
- „nepřecházet“ onemocnění žádného typu
- udržování zdravé mikroflóry v organismu (probiotika a prebiotika)
- zdravá a funkční střeva
- pozitivní vztah k sobě samému

A na úplný závěr: „Při narození jsme dostali právě jen jedno tělo pro náš život. Jen to, jak se o ně staráme, rozhodne o tom, jak dlouho si je můžeme ponechat.“

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

### ZDROJE:

- Rozsypal S., Přehled biologie, Scientia, Praha 1994.  
 Grünwald J., Jánicko C.: Zelená lékárna, 2008, Svojtka, Praha.  
 Kolář M.: Vývoj bakteriální rezistence a nová antimikrobiální léčiva, Interní medicína pro praxi, 2007, 5, 213.  
 Marešová V.: Nejčastější chyby a omyly v antibiotické terapii dýchacích cest, Pediatrie pro praxi, 2003, 6, 307.  
 Braunová J.: Často nemocný pacient z pohledu imunologa, Interní medicína pro praxi, 2008, 10, 148.  
 Kohout P.: Možnost ovlivnění imunitního systému nutraceutiky, Interní medicína pro praxi, 2010, 12, 140.  
 Švestka T.: Mikroflóra trávicího traktu a probiotika, Medicína pro praxi, 2007, 4, 423.  
 Kohout P.: Probiotika v rukou praktického lékaře, Medicína pro praxi, 2009, 6, 135.  
 Frič P.: Probiotika, prebiotika a atopie, Dermatologie pro praxi, 2007, 2, 87.  
 Chlíbek R.: Chřipka stále aktuální a nová, Interní medicína pro praxi, 2007, 5, 213.  
 Kumpel P., Petráš M.: Povinná očkování v dospělosti, Medicína pro praxi, 2006, 1, 24.  
 Kumpel P., Petráš M.: Doporučená očkování v dospělosti, Medicína pro praxi, 2006, 2, 76.  
 Urbánek K.: Nežádoucí účinky antibiotik na GIT, Klinická farmakologie a farmacie, 2003, 17, 92.  
 Rudolfová J., Čurda L.: Prebiotický účinek galaktooligosacharidů a využití laktosy pro jejich produkci, Chemické Listy, 2005, 99, 168.  
 Kopřiva F.: Slizniční imunitní systém, mateřské mléko a pre(o)biotika, Praktické lékárenství, 2010, 6, 38.  
 Bystrouž J.: Recidivující infekce a možnosti jejich ovlivnění imunomodulací, Medicína pro praxi, 2010, 7, 115.

Inzerce

## Ženy ví jak na to

### PM Estromenox

Účinné látky mírní obtíže v menopauze a postmenopauze. Jsou vhodné:

- ✓ k udržení hormonální hladiny přirozenou cestou
- ✓ při psychických potížích provázejících období klimakteria
- ✓ k udržení normální hladiny cholesterolu
- ✓ při problémech spojených s lámavostí kostí a elasticitou cév

### PM Melbromenox®

Nehormonální komplexní péče zejména o dívčí a ženský organismus formou doplňku stravy.

Účinné látky přípravku:

- ✓ napomáhají při premenstruačních obtížích a psychických problémech
- ✓ zmírňují menstruační obtíže
- ✓ příznivě působí při nepravidelnosti menstruačního cyklu
- ✓ jsou vhodné při lámavosti kostí



### PURUS - MEDA, s.r.o.

Doplňky stravy jsou dostupné v lékárnách nebo na internetovém obchodě [www.purusmeda.cz](http://www.purusmeda.cz). Na dobírku lze objednat na lince 516 499 667 nebo [obchod@purusmeda.cz](mailto:obchod@purusmeda.cz).

# NOVINKY V HOMEOPATII



Protože název tohoto článku je trochu provokující, rád bych jej proto otevřel ne méně provokující otázkou. Je možné vůbec najít a publikovat něco nového v homeopatii?

Homeopatie jako léčebná metoda totiž stojí na striktním základu a tím je její základní poučka, že **podobné se léčí podobným** a tato teze zůstává stejná už od objevení a zavedení homeopatie do léčebné praxe. Je to princip definující homeopatii a ten prostě změnit nelze. Pokud se lékař této poučky nedrží, prostě to nefunguje. Homeopatická léčba a hledání homeopatického léku se někdy přirovnává k zámku a klíči. Musí být klíč odpovídající zámku. Tedy **substance, která u zdravého člověka vyvolá podobný soubor příznaků, s nimiž se setkáváme u nemocného člověka**.

Klíč zapadne do zámku a odemkne jej – dveře se otevřou – a dojde k uzdravení. Pokud je klíč úplně jiný, nemusí se do zámku vůbec dostat a nebo pokud se do zámku nějak dostane, nesprávný klíč zámek neodemkne, nic se nestane, stav pacienta se nijak nezmění. Je to velmi výstižné přirovnání, do „fabky“ nedostaneme dozický klíč a když do „fabky“ dáme klíč s jiným profilem zoubků, nedokážeme s ním otočit. Krom této základní poučky homeopatie, která zůstává stejná již přes 200 let, stejně zůstávají i homeopatické léky a jejich „indikace“. Léčebný efekt léku Arnica montana na nejrůznější úrazy, rány a poranění znal již zakladatel homeopatie dr. Samuel Hahnemann na počátku 19. století a každý moderní homeopat ji používá úplně stejně jako on. Na rozdíl od „klasických“ léků, kde najdeme každoročně spoustu

nových léčivých látek i přípravků, v homeopatii se „lékový arzenál“ ani po staletích nijak podstatně nezměnil.

Nicméně na otázku položenou v úvodu je nutno odpovědět: „Ano, v homeopatii je spousta nových informací!“ A snad každým dnem jich přibývá!

Homeopatie není žádná mrtvá věda a „obsoletní“ lékařská disciplína, nýbrž věda velmi dynamicky se rozvíjející s intenzivním celosvětovým vědeckým životem. Pro její přežití v dnešním světě je prostě nutností, aby byla jednoznačně a věrohodně prokázána její účinnost. V následujících řádcích se pokusím objasnit strukturu homeopatického výzkumu a stručně zde prezentovat něco málo z velkého počtu studií proběhlých v dávnější i zcela nedávné minulosti.

**Výzkum v homeopatii** můžeme pro přehlednost rozdělit do čtyř základních odvětví:

1. Základní výzkum
2. Klinický výzkum
3. Epidemiologický výzkum
4. Veterinární homeopatie

Základní výzkum v homeopatii má za cíl pochopit a vysvětlit účinky infinitezimálních ředění (tedy homeopatických léků). Klinický výzkum má za cíl prokázat účinky

homeopatických léků na zdraví člověka. Epidemiologický výzkum pak sleduje širší dopad homeopatické léčby na zdraví velkých skupin osob či přímo na zdraví populace. Veterinární výzkum se samozřejmě týká klinických studií na zvířatech.

Základní výzkum v homeopatii, jak už bylo řečeno, má za cíl pochopit a vysvětlit účinky homeopatických ředění. Má dvě větve. První z nich je výzkum **fyzikálně-chemický**, jehož cílem je prokázat, že homeopatický lék má fyzikálně-chemické vlastnosti odlišné od vody (placeba) a že se liší i různá ředění homeopatických léků. Druhou větví je pak **výzkum farmakologický**, kde je cílem prokázat odlišnost vlivu homeopatického léku na živý organismus oproti placebu a případně prokázat fyziologickou nebo biochemickou odpověď živého organismu na podaný homeopatický lék. V širším pojetí sem lze přiřadit i **výzkum galenický**, protože i homeopatické farmaceutické firmy se snaží najít pro některé svoje lékové přípravky nové formy.

**Výzkum fyzikálně-chemický** je pro laika někdy poměrně složitou problematikou, nicméně je to velmi zajímavá disciplína, které se věnují velmi zvučná jména světové vědecké obce. Metod, které jsou zde využívány, je velká řada. Na prvním místě je třeba zmínit studie profesora Louise Reye s termoluminiscencí. *Termoluminiscence* je jev, kdy se vzorek základní substance, hluboce zmrazený na cca  $-180^{\circ}\text{C}$ , ozáří radioaktivním zářením, tím dojde k excitaci elektronů v základní substancí a ty se při následném ohřevu vzorku vrací do svých základních drah, přičemž dojde k vzniku světelného záření, které je citlivými přístroji dobře detekovatelné. Profesor Rey s touto metodou pracuje již desítky let a na základě mnoha svých experimentů publikoval velkou řadu prací. Prokázal, že pro každou použitou substancí (pracoval například s těžkou vodou, solemi lithia a dalšími látkami), je charakter vyzářeného světla naprosto jedinečný, podobě jako je třeba lidský otisk prstu, a že intenzita vyzářeného světla je jednoznačně závislá na stupni homeopatického ředění a to paradoxně čím je výchozí látka zředěnější, tím je energie vyzářeného světla větší.

Podobným fyzikálním jevem je *spektrofotometrie*, kde k excitaci, vybuzení, elektronů ve zkoumané substancí dochází působením světelného paprsku určité vlnové délky. Návrat elektronů na původní úroveň je opět doprovázen vyzářením světla a to od ultrafialového až po viditelné světlo. Rosas Landa spolu s kolegy prokázali, že je detekovatelná jednoznačná odpověď, opět jedinečně charakteristická pro určitou výchozí látku a to i při potenciaci za hranici Avogadrova čísla. Pro doplnění bych si dovolil na tomto místě dvě poznámky. Pokud je nějaká látka zředěna za hranici Avogadrova čísla, to určuje počet molekul v jednom molu jakékoliv látky, znamená to, že roztok již neobsahuje žádnou molekulu výchozí substance. Tradiční chemik by řekl, že se jedná již o čistou vodu. Nicméně, experimenty profesora L. Reye i Rosas Landy dokazují, že tomu tak není. Druhou poznámkou je pojem **potenciace**. Souvisí s tradiční výrobou homeopatického léku, jak ji objevil a zavedl již Samuel Hahnemann, kdy **současně probíhají procesy ředění a protřepávání**. Tato kombinace se označuje potenciace. Pokud je výchozí substance pouze ředěna, její účinky nejsou tak silné, jako když je současně v každém kroku i důkladně protřepávána. Tento fakt, známý výrobcům homeopatických léků již po staletí, má nyní i vědecký důkaz například v práci Sukul et al, který prokázal rozdílnou odpověď ve spektrofotometrii pro vzorek léku Nux vomica s a bez protřepání.

Italští badatelé Ellia a Niccolli ve svých experimentech taktéž dokázali jedinečné vlastnosti látek potencovaných až za hranici Avogadrova čísla a to oproti placebu a také oproti látkám pouze zředěným. Sledováním termodynamických vlastností prokázali, že teplo vzniká i v případech, kdy je smíchán roztok homeopaticky potencované zásady s kyselinou, když by teoreticky k žádné takové reakci nemělo dojít.

Nejen na základě výše zmíněných prací je fyzikálně-chemický výzkum schopen jednoznačně a věrohodně prokázat, že roztok nějaké látky, i když je zředěn až za hranici Avogadrova čísla, zachovává si některé vlastnosti výchozí substance a vykazuje fyzikálně-chemické vlastnosti odlišné od placeba a nepotencované substance. Nicméně vysvětlení tohoto jevu je zatím velmi složité a i přes veškeré úspěchy zůstává stále spíše na rovině spekulací.

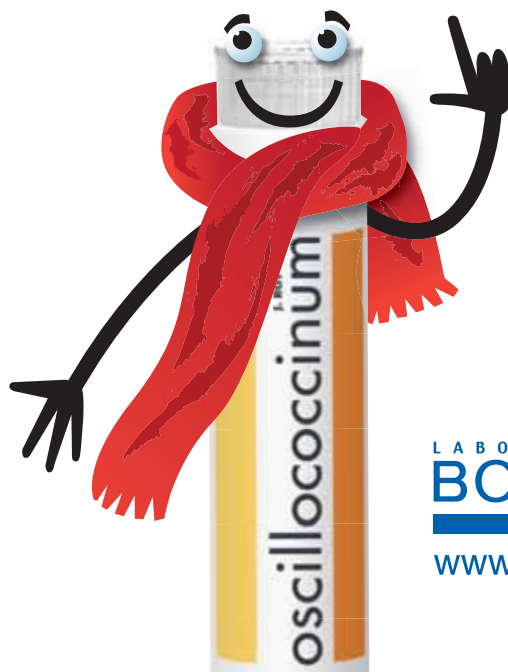
# oscillococcinum®

## Prevence pro celou rodinu!



**Preventivně** užívat 1 dózu týdně.  
**Od prvních příznaků** užít 1 dózu co možná nejdříve  
a následně užívat 1 dózu 3x denně po dobu 1 až 3 dnů.

Lék k vnitřnímu užití. K dostání v lékárnách.  
Před použitím si přečtěte příbalovou informaci.



LABORATOIRES  
**BOIRON®**  
www.boiron.cz



**Farmakologický výzkum** je již oblastí zajímavější a poměrně dobře pochopitelnou. Jedny z nejvýznamnějších studií prokazující účinek homeopatických léků na živý organismus jsou výsledkem právě tohoto výzkumu. Na prvním místě je třeba jmenovat studii francouzských autorů týkající se inhibice degranulace bazofilů. Bazofily jsou skupinou bílých krvinek, které jsou odpovědné za vznik příznaků označovaných jako alergické. Tyto krvinky se fyziologicky senzibilizují nějakým alergenem (na svém povrchu budou mít receptory pro daný alergen) a pokud se tento alergen na příslušné receptory naváže, tyto buňky uvolní ze svých granulí histamin, látku zodpovědnou za příznaky vzniku alergické rýmy, vzniku alergické vyrážky anebo stažení průdušek. Histamin sám pak brání uvolňování granulí s histaminem z těchto buněk. Belon se spolupracovníky získal senzibilizované bazofily z periferní krve pokusných osob a ty pak podrobil vlivu různých homeopatických potencií histaminu (1CH - 50CH), degranulace bazofilních buněk byla sledována mikroskopicky a současně pomocí cytoflowmetru. Teoreticky by odpověď bazofilů na klesající koncentrace histaminu měla exponenciálně klesat a u ředění vyšších než 12CH by měla být nulová. Průběh odpovědi ale není ani lineární ani exponenciální, jak by se dalo očekávat, ale má tvar sinusoidy. Některá ředění histaminu odpověď vyvolají, některá ne. Nejprve byly výsledky této práce napadeny oponenty homeopatie, že se jedná o laboratorní chybu, ale když se opakovaně potvrdily stejné výsledky a dokonce byly potvrzeny i nezávislými univerzitními laboratořemi v Miláně a Torontu, byla tato práce vyhodnocena jako jeden z nejvýznamnějších důkazů účinku homeopatického léku.

Další experimentální studií je sledování vlivu homeopatických ředění kyseliny acetylsalicylové na krvácivost. Pokusným zvířatům byla laserem způsobena léze končetinové artérie a byla sledována doba krvácení a rychlost tvorby trombu. Srovnáváno bylo placebo, farmakologická dávka kyseliny acetylsalicylové 100mg/kg a její homeopatická ředění 1CH - 15CH. Farmakologická dávka samozřejmě zvyšovala krvácivost a snižovala tvorbu trombu, kdežto homeopatická ředění vykazovaly opačný efekt, krvácení bylo menší a tvorba trombů rychlejší a to nejvýrazněji ve skupině s kyselinou acetylsalicylovou 15CH.

Zde je ale třeba říct, že i když jsme schopni prokázat, že homeopaticky zředěná látka má fyzikálně-chemické vlastnosti odlišné od placeba a dále i když jsme schopni prokázat účinek takto připravených látek na živé buňky či tkáň od place-

ba, bohužel stále neumíme vysvětlit mechanismus léčebného účinku na člověka jako celek. Tyto problémy jsou dány celkovou úrovní poznání, protože doposud umíme léčebný účinek nějaké látky vysvětlit pouze v pojmech klasické farmakologie, tedy ligand (lék) – příslušný receptor – definovaná buněčná odpověď – zvýšení nebo snížení nějaké fyziologicky účinné látky (katecholaminy, hormony atp.).

Zřejmě nejzajímavější oblastí výzkumu v homeopatii je **výzkum klinický**, který ověřuje a prokazuje účinnost homeopatických léků v praxi při léčbě konkrétních nemocí. Jeho výsledky jsou také nejvíce srozumitelné a v této oblasti je také publikováno největší množství prací.

Účinnost homeopatických léků je v současné době prokázána na úrovni IA dle kritérií Evidence Based Medicine a to pro léčbu chřipky, léčbu dětských průjmů, dále léčbu alergické rýmy, revmatických potíží a též pro léčbu pooperačního ileu. Je to nejvyšší možná míra důkazu účinnosti nějakého léku, protože zde jsou shrnuty výsledky několika randomizovaných kontrolovaných studií. Nicméně klinický průkaz účinnosti homeopatické léčby ve velmi dobře vedených studiích, byť nemají tak vysoký stupeň důkazu, je mnohem více a zahrnují onemocnění jako je astma, fibromyalgie, poranění kloubů, migrény, artritidy a mnohé další. V tomto odstavci zmíním jen některé význačné práce.

Studie s homeopatickou léčbou chřipky byly provedeny celkem 3 a to s použitím známého léku Oscilloccinum. První proběhla již v roce 1989 ve Francii pod vedením Ferleyho, další pak v devadesátých letech v Německu (Papp) a v nedávné době proběhla velká studie v Bulharsku. Všechny tři studie měly podobný design, obdobné velikosti srovnávaných souborů a taktéž výsledky těchto studií byly velmi podobné. Byl srovnáván efekt podávání léku Oscilloccinum oproti podávání placeba u osob, které vykazovaly klinické známky chřipky či akutního virového onemocnění s teplotou nad 38,5° C a trváním nemoci do 24 hodin. Oscilloccinum bylo podáváno po dobu 48 hodin v intervalu 6 hodin a po 48 hodinách byly vyhodnoceny příznaky. Ve skupině Oscilloccina došlo ve studii Papp et al. k vymizení příznaků nebo významnému zlepšení u 62,9 % osob, kdežto ve skupině s placebem to bylo pouze u 48,5 % osob, což představuje statisticky významný průkaz klinické účinnosti tohoto léku.

V roce 2005 proběhla v Evropě multicentrická observační studie týkající se homeopatické léčby návalů horka a pocení u žen v menopauze. Na této studii se účastnilo celkem 99 lékařů z 8 zemí Evropy a u nich bylo sledováno 438 pacientek se zmíněnými potížemi. Homeopatická léčba dokázala snížit výskyt návalů horka o 3,6 bodu (hodnoceno pomocí VAS - vizuální analogové škály) a denní dyskomfort byl snížen o 3,8 bodu.

Další z významných studií s výrazným pozitivním efektem homeopatické léčby byla studie srovnávající efekt lokální aplikace homeopatického krému *Calendula* oproti aplikaci přípravku *Trolamine* u pacientek ozařovaných pro karcinom prsu. Celkem 254 pacientek bylo randomizováno do 2 skupin. Cílem studie bylo sledovat vznik radiační dermatitidy 2 a vyšších stupňů a dále bylo sledováno přerušení léčby pro dermatitidu, intenzita bolesti a kvalita života pacientek. Ve skupině léčené krémem *Calendula* byl signifikantně nižší výskyt radiační dermatitidy (41 % oproti 63 %) a v této skupině bylo i méně přerušení léčby pro nežádoucí účinky onkologické léčby a tyto pacientky měly i nižší intenzitu bolesti oproti srovnávací skupině.

V nedávné době probíhala ve Francii i velká epidemiologická studie nazvaná EPI 3. V ní bylo zahrnuto celkem 8500 pacientů a byli rozděleni do skupin, jestli byli ošetřeni homeopatem, klasickým lékařem a nebo kombinací obou přístupů. Nyní probíhá analýza dat asi 3500 pacientů trpících depresí, nicméně již byly publikovány výsledky skupin pacientů ošetřených se svalovými bolestmi a nebo respiračními potížemi. Bylo prokázáno, že pacienti trpící respiračními potížemi měli menší spotřebu antibiotik a analgetik a srovnatelnou dobu léčení ve srovnání s klasickou léčbou. Pacienti s bolestí, léčení homeopaticky měli menší spotřebu analgetik a měli i významně lepší kvalitu života. Za zmínku stojí i to, že metaanalýzou 20 studií týkajících se léčby alergických potíží, kde byla sledovaným parametrem kvalita života pacientů a které celkem zahrnovaly téměř 20 000 pacientů, byl stanoven důkaz na úrovni IIIa dle kritérií Evidence Based Medicine.

Ve výše uvedených řádcích jsem se pokusil nastínit strukturu homeopatického výzkumu a nejdůležitější práce z celé jeho šíře, i když by se o tomto tématu dalo napsat ještě mnohé. Nejen z výzkumů a studií zde jmenovaných vyplývá, že homeopatie není žádné placebo. Homeopatické léky mají fyzikálně-chemické vlastnosti odlišné od vody a jsou na živých buňkách, tkáních a zvířecích modelech schopny vyvolat jednoznačně definovanou fyziologickou odpověď a to přímo závislou na stupni homeopatického ředění (či lépe řečeno potencie) a to včetně potenci z hranicí Avogadrova čísla. V klinických studiích je též efekt homeopatických léků

oproti placebo prokázán a to až na úroveň nejvyššího vědeckého důkazu. Jediným problémem tak vlastně zůstává zjistit mechanismus účinku homeopatických léků a tak i přes veškeré dosažené úspěchy má homeopatický výzkum před sebou ještě hodně úkolů.

MUDr. Jaroslav Čupera

#### LITERATURA:

- Belon et al, Inhibition of human basophil degranulation by successive histamine dilutions: results of a European multi-centre trial, *Inflammation Research*, 1999
- Bordet MF et al, Treating hot flushes in menopause women with homeopathic treatment. Results of an observational study, *Homeopathy*, 2008
- Elia V, Niccoli M, Thermodynamics of Extremely Diluted Aqueous Solutions, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1999
- Elia V, Niccoli M, New physico-chemical properties of water induced by mechanical treatments. A Calorimetric study at 25°C, *Journal of Thermal Analysis and Calorimetry*, 2000
- Elia V, Niccoli M, New Physico-Chemical Properties of Extremely Diluted Aqueous Solutions, *Journal of Thermal Analysis and Calorimetry*, 2004
- Ferley JP et al., A controlled evaluation of homeopathic preparation in the treatment of influenza-like syndromes, *British Journal of Clinical Pharmacology*, 1989
- Papp R et al., Oscilloccinum in patients with influenza-like syndromes, a placebo controlled double blind evaluation, *British Homeopathic Journal*, 1998
- Pommier et al, Phase III randomized trial of *Calendula officinalis* compared with *trolamine* for the prevention of acute dermatitis during irradiation for breast cancer, *Journal of Clinical Oncology*, 2004
- Rey L., Thermoluminescence of ultra-high dilutions of lithium chloride and sodium chloride, *Physica A*, 2003
- Selkova EP et al., Utilisation du médicament *Oscilloccinum* dans la prevention et le traitement de la triple et de l'infection Respiratoire Virale Aigue, *Maladies Infectieuses*, 2005
- Sukul NC et al., *Nux vomica* 30c prepared with and without succussion shows antialcoholic effect on toads and distinctive molecular association, *British Homeopathic Journal*, 2000
- Vesvres MH et al., Effects of aspirin on embolization in an arterial model of laser induced thrombus formation, *Haemostasis*, 1993

Další odkazy na literaturu na vyžádání u autora.

## FEJETON PŘEŽÍT ZIMNÍ DOVOLENOU

Ještě je na to dost času vyjet si na hezkou zimní dovolenou, takže možná si některý z vás s touhle nebezpečnou myšlenkou pohrává, aniž by tušil, jaké strašné nástrahy na něj čekají. Ne všude, samozřejmě. V Egyptě jsou žraloci, v Thajsku protivládni demonstrace, v Keni dobytí mor, ale třeba týdenní pobyt v pražském hotelu *Renesance* by mohl být bez rizika – i když ve všech výše uvedených destinacích by vás to přišlo levněji. Tak jed'te na hory.

Ovšem pozor! Abyste měli krásný zážitek a vrátili se vcelku, je nutné striktně dodržovat několik hlavních zásad. Zvláště horší prvdovolenkáři by si následující rady měli vzít k srdci a nosit je tam v průběhu celého pobytu.

Tak tedy:

Kupte si co nejdražší lyžařské vybavení, přijde vás to na pakatel, nějakých padesát tisíc. Za ty by vám v *Renesanci* nepřinesli ani vepřo knedlo zelo. Kdyby ho tam vařili. Ne že by vám to drahé vybavení k něčemu pomohlo, ale budete aspoň na svahu dobře vypadat, a když na vás takhle v červnu přijde psychická krize, nic vás tak neuklidní, jako zamilovaný pohled na fungl nové lyže ve sklepech.

První den (nebo dva) na horách vůbec nevycházejte ven. Horský vzduch by vás mohl zabít. Zvolte raději pomalou aklimatizaci v hotelovém baru – naši olympionici to dělají taky tak.

Pak začněte se sportem. Vezměte lyže na ramena a rozvázným krokem (v přezkácích to stejně jinak nepůjde) dojděte ke spodní (!) stanici lanovky. Tam bude určitě nějaký stánek s občerstvením, kde překonáte následky vynaloženého úsilí.

Můžete přitom – ale velmi opatrně – sledovat dění na sjezdovce. Občas ledabyle prohodíte nějakou vhodnou poznámku, jako např.: „Savojské Alpy – to je jiné ježdění!“ Anebo: „To je hrozný, co všechno dneska leze na svah!“ Když jste si odpočinuli, hodte lyže na rameno a pomalu se vydejte zpátky. Pro dnešek toho budete mít víc než dost.

Příště to zopakujte. Naleznete-li v sobě nečekaně kousek odvahy, nebo propadnete záchvatu hrdivství, vyjed'te lanovkou na vrcholek sjezdovky. Nebojte se – jakmile vás obsluha zmerčí, okamžitě lanovku přibzdí.

Nahoře na kopci zapíchněte lyže do sněhu a chyťte bronz. Nemusíte se za ním nikam honit, jen se otočte ke slunci. Pokud tam bude. Když tam bude, chraňte si pleť a chyťte ho radši jen tak, do bundy. Po nějakém čase nasedněte na lanovku a sjeďte dolů. To vás vyčerpá natolik, že zbytek dne budete muset strávit odpočinkem.

Nazítří vyjděte ven a někde v závětrí se opatrně vyválejte ve sněhu. Pak se vraťte dovnitř a všem vykládejte, že vás nějaký trouba na sjezdovce srazil k zemi. Nebojte se dát tomu xenofobní nádech („Byl to nějaký Němčour, co sem lezou, copak nemaj své hory!“), to působí autenticky.

Pak se už klidně můžete vrátit domů a všem vykládat, že to stálo za bačkoru a přišť jedině Aspen. Všichni budou čučet, zimní dovolenou máte za sebou.

Anebo se na to vykašlete a nejezděte nikam. Taky dobrý.

Zdeněk Rosenbaum

# MINERÁLNÍ LÁTKY A STOPOVÉ PRVKY VE VÝŽIVĚ

ČÁST PRVNÍ



**Minerální látky a stopové prvky jsou nenahraditelnou složkou lidského organismu se zcela zásadním významem, jejíž příjem je závislý na složení stravy. Jídelníček značného množství lidí však lze v tomto ohledu jen stěží označit termínem „vyvážená strava“. Nízký, či naopak nadměrný příjem některých minerálních látek a stopových prvků však může vést k rozvoji četných zdravotních komplikací.**

V dřívější době stály v popředí vědeckého zájmu především vitamíny a minerálními látkám a stopovým prv-

kům nebyly věnovány podrobnější studie. S postupem času se však význam těchto látek ukazoval ve stále jasnějším světle a jejich funkce v lidském organismu jako zásadní a to i přes fakt, že některé z nich jsou v těle zastoupeny pouze v nepatrně malém množství. Odsud i pojmové rozlišení, označující některé z minerálů jako „stopové prvky“ – tedy ty, jejichž množství v organismu se pohybuje v řádech miligramů. Pro lepší představu – tělo muže s hmotností 70 kilogramů obsahuje přibližně 3,5 kilogramu minerálů. Celkový podíl stopových prvků v tomto množství představuje přibližně

10 gramů. Jde však pouze o otázku množství, kterou nelze ztotožňovat s otázkou důležitosti daného prvku.

---

## Úvod k tématu

---

Dříve, než se začneme jednotlivými prvky a jejich významem podrobněji zabývat, je třeba vytknout základní „kámen úrazu“ tohoto tématu.



Precizní a komplexní pojednání o minerálních látkách a stopových prvcích ve výživě by totiž vydalo na několik stovek stran. Nejen proto, že role a funkční mechanismus těchto látek v lidském organismu jsou provázány s řadou dalších látek a dějů se vzájemným ovlivněním a množstvím dalších faktorů, ale také proto, že se neustále objevují nová fakta a zejména doporučená výše denního příjmu jednotlivých prvků dozrává v průběhu let neustálých změn. O otázce vstřebatelnosti jednotlivých prvků a její proměnlivosti závisící opět na řadě možných stavů ani nemluvě.

Cílem následujícího textu je proto zejména podat základní informace o minerálních látkách a stopových prvcích a jejich funkci v lidském organismu tak, aby tyto informace přispěly k lepšímu povědomí o významu těchto látek, poukázaly na negativní důsledky nevyváženého složení potravy a zdravotní komplikace, které mají svůj základ v nedostatečném nebo naopak nadměrném příjmu těchto látek.

## Přehled nejvýznamnějších minerálních látek a jejich funkce v organismu

V současné době můžeme hovořit přibližně o osmnácti různých minerálních látkách a stopových prvcích, jejichž příjem ve stravě je nutný k zachování zdraví a adekvátní výkonnosti. Z minerálních látek je

to jmenovitě: **vápník, fosfor, sodík, draslík, hořčík a chlor**. Ze stopových prvků (kterými se budeme zabývat až ve druhém díle tohoto článku) pak zejména: **železo, jod, mangan, chrom, fluor, křemík, zinek, měď, kobalt, molybden, selen a nikl**.

### Vápník

Je ze skupiny minerálních látek přítomen v organismu v nejvyšším množství, jeho celková hmotnost tak v lidském těle se pohybuje přibližně v rozmezí 1 – 1,5 kilogramu. Naprostá většina vápníku je vázána na pevné tkáně – tj. kosti a zuby. Hospodaření s vápníkem v organismu zajišťují hormony a vitamín D.

**Funkce** – Stavební prvek kostí a zubů zajišťující pevnost těchto struktur. Ty fungují také jako zásobní zdroj – v případě nedostatku vápníku v organismu je z nich odčerpáván. Nepatrné, avšak vysoce důležité množství vápníku je obsaženo v nitru buněk, kde slouží zejména ke stabilizaci buněčného obalu. Mimo to se podílí na řadě významných biochemických reakcí, zajišťuje pravidelný tep, koordinuje srdeční stahy, účastní se v procesu srážení krve, mírní alergické reakce, aj.

Využití vápníku v organismu se zhoršuje při nedostatku vitamínu D, fosforu, draslíku a hořčíku

**Nedostatek** – Zejména v období dětství a dospívání může vést ve starším věku k deformaci kostí, jejich

zvýšené lámavosti, apod., podílí se na vzniku osteoporózy. Může způsobovat křeče, lámavost nehtů, vypadávání vlasů, zvýšení krevního tlaku.

**Obsah v potravě** – Vápník je bohatě zastoupen zejména v mléčných výrobcích, ale i v zelenině (celer, brokolice, mangold, aj.). Obsažen je například i v krevetách, sardinkách v oleji, sezamových semenech a mnoha dalších potravinách. Smíšená strava se zastoupením mléčných výrobků je zpravidla plně dostačujícím zdrojem vápníku.

### Fosfor

Je po vápníku, co do zastoupení v organismu, druhou minerální látkou, která je v lidském těle přítomna v množství představující přibližně 1 % tělesné hmotnosti (např. 80 kg hmotnost = 800 gramů fosforu).

**Funkce** – Asi z 90 % ve formě anorganických sloučenin s vápníkem obsažen v kostech a zubech. Zbylých 10 % ve formě organických fosforečných sloučenin v tkáních a krvi (přítomen v molekulách ATP). Hlavní funkcí fosforu je výroba a přenos energie ze živin. Podporuje rychlé srážení krve. Vysoce důležitý rovněž pro tzv. pufrační (tlumivý) účinek při výkyvech acidobazické rovnováhy – udržování požadovaného rozsahu pH krve (pozn. 7,4) a buněk.

**Nedostatek** – Výjimečný v závislosti na zdravotních obtížích.



**Nadbytek** – Rovněž výjimečně při narušení funkce ledvin či příšttných tělísek. Denní příjem vyšší než 1500 mg vede k poruchám metabolismu vápníku.

**Obsah v potravě** – V široké řadě potravin. Zvýšený obsah např. pšeničné klíčky, mořské ryby, vnitřnosti (zejm. srdce).

## Sodík

Je prvek řadící se ke kovům, jehož obsah v lidském těle se pohybuje v průměru okolo 100 gramů. Nejběžnějším způsobem se do organismu dostává prostřednictvím chloridu sodného, sloučeniny všem známé jako kuchyňská sůl. V lidské stravě se krom chloridu sodného přirozeně vyskytují i jiné sodné soli (např. uhličitán sodný, fosforečnan sodný, aj.).

**Funkce** – Určitá koncentrace minerálních solí ve vodě je nezbytná prakticky pro všechny tělesné funkce. Asi dvě třetiny sodíku tvoří společně s chlorem součást tkáňové tekutiny, zbývající třetina je vázána v kostech. Sodík se podílí na hospodaření s tekutinami a elektrolyty v těle, zajišťuje společně s chlorem napětí tkání vně buněk.

**Nedostatek** – v dnešní době prakticky nehrozí, sodík přijímáme jak v řadě potravin, tak prostřednictvím používání kuchyňské soli při přípravě jídel. Rychlý úbytek sodíku však může nastat při vysoké sportovní námaze, při zvracení či průjemových onemocněních. Pokles hladiny sodíku se může projevit křečemi a bolestmi hlavy.

**Nadbytek** – Kuchyňská sůl vykazuje schopnost vázat vodu a zadržovat ji v tkáních. Nadměrným solením dochází ke zvýšené zátěži ledvin, krevního oběhu a srdce. Může vést k hypertenzi.

## Draslík

Je, co se množství týče, zastoupen v lidském těle asi 150 gramy u mužů a 100 gramy u žen. Vyskytuje se především uvnitř buněk, působí jako antagonist a sodíku a společně s ním reguluje hospodaření s tělními tekutinami.

**Funkce** – Jestliže sodík vodu váže, má draslík úlohu opačnou – vyplavuje ji. Podílí se také na udržování acidobazické rovnováhy. Aktivuje některé enzymy, souvztažně má vliv na tvorbu bílkovin či získání energie ze sacharidů a transport cukrů do buněk. Obsažen je rovněž v trávících šťávách.

**Nedostatek** – Nastává zejména v závislosti na průjemových onemocněních či zvracení, případně při užívání projímadel, vlivem užívání diuretik či léčiv sloužících ke snížení krevního tlaku. Ke zvýšeným ztrátám dochází rovněž při nadměrném pocení (vysoká sportovní zátěž, aj.)

**Nadbytek** – Může vzniknout při poruše ledvin. Dochází k hromadění draslíku v krevním séru, hrozí křeče, narušení srdeční a nervové činnosti.

**Obsah v potravě** – Významně např. v bílých fazolích, sušených meruňkách, čočce, mandlích, arašídech, bramborách, hovězím mase, ale i v kravském mlé-

ku, lískových ořeších, v rajčatové, grapefruitové, či mrkvičkové šťávě, aj.

## Hořčík

V těle dospělého člověka se nachází asi 25 až 30 gramů hořčíku, přičemž asi 60 % z tohoto množství je uloženo v kostech, odkud může být hořčík v případě potřeby čerpán. Zbýlé množství je uloženo ve svalch, krvi, mozku, ledvinách a játrech.

**Funkce** – Je vysoce významný v metabolismu bílkovin, tuků a cukrů. Zajišťuje funkci nervové soustavy a jaterních buněk. Působí jako antistresový faktor, reguluje rovněž (společně s draslíkem) propustnost buněčné stěny. Velmi významný je také pro výkon srdečního i ostatního svalstva.

**Nedostatek** – Je v populaci poměrně častým jevem. Nedostatečný příjem hořčíku řeší organismus jeho odčerpáváním z kostí. Dlouhodobý nedostatek se začíná projevovat neschopností soustředění, podrážděnost, záškuby a třes svalů, křečovými záchvaty. Hrozí vážné zdravotní komplikace, srdeční arytmie, angína pectoris či infarkt.

**Nadbytek** – U zdravého člověka nedochází k nadbytku hořčíku – je bezproblémově vyloučen. Hrozí pouze při oslabení funkce ledvin, kdy se mohou v závislosti na nepoměrném zastoupení draslíku a hořčíku projevit poruchy nervové soustavy.

**Obsah v potravě** – Četný nedostatek hořčíku v organismu je způsoben nevhodnými stravovacími návyky s převa-

hou masité stravy, nadbytku rafinované a denaturované potraviny. Hořčík je totiž zastoupen zejména v rostlinných složkách stravy, ačkoliv jej můžeme najít i v kuřecím, krutím či krabím mase, nebo v mase některých ryb. Z potravin bohatých na hořčík můžeme jmenovat např. pšeničné otruby, kešu ořechy, luštěniny obecně, neloupanou rýži, ječné kroupy, vaječné těstoviny, aj.

## Chlor

Známý obecně v malých dávkách jako dezinfekční látka k zajištění nezávadnosti vody, je v lidském organismu zastoupen asi 80 gramy.

**Funkce** – S vodíkem ve formě kyseliny solné v žaludku usmrcuje bakterie a zlepšuje trávení bílkovin. Společně s draslíkem a sodíkem reguluje osmotický tlak krevní plazmy. Podpora funkce jater, podíl na aktivitě některých enzymů.

**Nedostatek** – možný v závislosti na průměrném onemocnění, děletrvajícím epizodám zvracení či nadměrném pocení. Při výrazném úbytku (téměř polovičním) hrozí ohrožení života v následku porušení acidobazické rovnováhy. Menší nedostatek může způsobit bolesti hlavy, svalové křeče, poruchy krevního oběhu.

**Nadbytek** – bývá častý, protože v současné populaci je tendence k nadbytečnému solení (NaCl). Zdravý člověk však přebytek vyloučí prostřednictvím potu a moči a nehrozí předávkování. Zdravotní komplikace se vyskytují při dlouhodobém, nadměrném příjmu chloru.

**Obsah v potravě** – Zvýšený zejména v uzeninách (párky, salámy). Zastoupen je dále např. v mléce, banánech, hovězím či kuřecím mase, aj.

## Příjem minerálních látek ve stravě

Včetně stopových prvků, jejichž problematikou se budeme zabývat ve druhé části článku v následujícím čísle časopisu, je zdánlivě otázkou banální. Potřebný denní příjem bývá totiž na první pohled směšně malý (v řádech miligramů nebo jen mikrogramů) a předpoklad, že stravou lze bezproblémově tuto potřebu pokrýt, se zdá být oprávněný.

Ovšem vyvážená a plnohodnotná strava je jedna věc a stravovací návyky řady lidí v dnešní době jsou věcí druhou. Příliš jednostranná, nepestrá strava,

nevhodná úprava potravin, znečištění spodních vod, umělá hnojiva a řada dalších věcí, to vše ovlivňuje celkovou bilanci minerálních látek v těle.

Dále je třeba vzít potaz řadu dalších faktorů, které hospodaření s těmito látkami v organismu ovlivňují. Z rizikových skupin lidí, u kterých by měl brán zvýšený ohled na příjem minerálních látek, můžeme jmenovat např.: Ženy v období těhotenství a kojení, výkonnostní sportovce, silné kuřáky, alkoholiky, lidi pod dlouhodobou stresovou zátěží, dlouhodobě nemocné (včetně bulimie, anorexie, etc.), ty, kteří drží časté redukční diety, nebo se stravují jednotvárně (preferují dlouhodobě určitý typ stravy, fastfoody, vegetariánství, veganství...).

Nelze však bezmyšlenkovitě užívat minerální látky prostřednictvím doplňků stravy, porada s odborníkem je v tomto případě vždy na místě.

*Pokračování v příštím čísle.*

Andrea Kleinová

### ZDROJE:

Stefanie Roedigerová-Streubelová: *Minerální látky a stopové prvky ve výživě*. Mosaik Verlag GmbH, München 1995.

Dr. M. Stránský a kol. autorů: *Sborník přednášek k odbornému semináři Minerální látky ve výživě*. Praha 1995.

# PERINEÁLNÍ PORADNA – NIC NENÍ TABU!

**Estetická chirurgie se rozrůstá všemi směry a pozadu nezůstává ani problematika zlepšení vzhledu genitálií.** Pomalu, ale jistě padají všechna tabu a mnohdy se stane, že plastického chirurga navštíví žena s tím, že se jí nelíbí vzhled těch nejintimnějších míst. Paralelně s tím však přicházejí ženy – matky do ordinací plastického chirurga s tím, že po porodu přirozenými cestami došlo ke špatnému zhojení nástřihu po porodu, nebo ke špatnému zhojení trhlín rodidel v průběhu porodu provedeného již bez nástřihu, nebo v situaci, kdy k nástřihu pro překotný porod ani nedošlo. Dále jsou situace vzniklé komplikovaným porodem například neobvyklé polohy dítěte, po porodech kleštěmi a podobně. Výsledek všech těchto problémů kolem porodu vede k tomu, že velké množství matek po porodu má přinejmenším nevzhlednou jizvu, volnější poševní vchod, dlouhotrvající bolesti hráze, nejen při styku, ale i spontánní, dále komplikace s udržením přirozené flory v pochvě – výtoky. Vrcholným problémem jsou problémy s udržením stolice, nebo močením a to v mladém věku v těsné následnosti po porodu. Tyto problémy mají pak za následek ztížení nejen fyzické situace u těchto žen, ale problémy rodinné, partnerské. Ženy se špatně zhojenou hrází po porodu mají pocit volnosti pochvy při styku, bolesti při styku (dyspareunie) často odmítají svého partnera, ztrácejí požitky z partnerských stavů, což dříve či později vede k rozpadu rodiny. Partner ztrácí citovou vazbu na part-

nerku, která jej pro bolesti odmítá, nebo sám ztrácí požitky s partnerkou pro pocit volnosti, hledá jiný partnerský vztah a dochází k rozpadu rodiny.

**MUDr. David TOMÁŠEK** z Centra estetické plastické chirurgie, nestátního zdravotnického zařízení umístěného na chirurgické klinice Fakultní Thomayerovy nemocnice, provádí estetické výkony nejen ženského genitálu již od počátku provádění těchto výkonů, které se datuje zhruba 7 – 10 let zpátky. Sám osobně má s estetickou chirurgií všeho druhu dvacetileté zkušenosti. Je i soudním znalcem v tomto oboru. Všímá si, že na nejčastější estetickou operaci genitálií – zmenšení malých stydkých pysků – labioplastiku přichází i ženy po porodech s ne zrovna dobrým výsledkem zhojení. Často přicházejí i ženy přímo po porodu s již výše zmíněnými problémy. „Nemyslím, že je správné, aby žena, která komplikovaně porodila, nebo se po porodu špatně zhojila, by si měla rekonstrukci platit na estetickém pracovišti“, říká **MUDr. David TOMÁŠEK**. Vzhledem k tomu, že v počátcích své profesionální praxe začínal jako gynekolog, má více zkušeností v této problematice, tak se už jako zkušený atestovaný plastický chirurg kontaktuje s vedením jednoho z nejprestižnějších gynekologicko – porodnických pracovišť – Ústavu pro péči o matku a dítě v pražském Podolí a tam vzniká tzv. Perineální poradna. V této poradně je léčba plně hrazená zdravotní pojišťovnou, neboť kódy na tyto výkony má gynekologický obor již od počátku své

činnosti. Brzy bude mít tato poradna za sebou dva roky své existence. Kromě plastického chirurga se na této multidisciplinární problematice účastní gynekolog s urogynekologickou specializací, všeobecný chirurg s proktologickou specializací v případě komplikací s udržením stolice po natržení svěrače. Dále by se na léčbě této problematiky měl podílet i sexuolog. Zatím ještě není dost v povědomí populace žen s tímto problémem, stejně jako v povědomí praktických gynekologů znalost existence takového zařízení. „Věřím, že se touto problematikou začnou zabývat plastiční chirurgové i v jiných městech, aby ženy neměly strach z porodu vůbec, a aby bylo co nejméně rozpadlých rodin kvůli takovému problému“, říká **MUDr. David TOMÁŠEK**, člen týmu perineální poradny ÚPMP v Praze 4 Podolí.



**MUDr. David TOMÁŠEK**

**Každá žena s podobnými problémy se může prostřednictvím svého obvodního gynekologa objednat do této poradny na tel. čísle 296511310, nebo 315.**

# BRNO 18. 2. 2011

## POZVÁNKA NA ODBORNOU KONFERENCI PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY

### KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

**Termín:** 18. 2. 2011

**Místo:** HOTEL HOLIDAY INN 4\*, Křížkovského 20, Brno

**Registrační poplatek:** 250,-Kč (platba na místě při registraci nebo bankovním převodem)

**Zajistíme pro vás maximální počet kreditů a bodů dle platné vyhlášky (4 kredity nebo 8 bodů).**

#### PROGRAM:

##### PÁTEK 18. 2. 2011

- 7.30 – 8.15 příjezd, prezence
- 8.15 – 9.30 **odborná přednáška – Prof. MUDr. Ivo Šlapák, CSc., Diferenciální diagnostika nosní neprůchodnosti a její řešení**
- 9.30 – 10.00 firemní přednášky
- 10.00 – 12.00 prohlídka expozic farmaceutických firem, oběd
- 12.00 – 12.30 **odborná přednáška – Ing. Mária Stančíková, CSc., Kolagen v léčbě artrózy**
- 12.30 – 13.00 **odborná přednáška – Ing. Bc. Dalibor Cichý, Imunitní systém kloubů**
- 13.00 – 14.00 firemní přednášky
- 14.00 – 15.00 **odborná přednáška – MUDr. Renata Kellnerová, Ph.D., Nemoci z nachlazení, jejich léčba a prevence v praxi**
- 15.00 – 15.30 coffee break
- 15.30 – 17.00 firemní přednášky
- 17.00 – 18.00 **odborná přednáška – MUDr. Jaroslav Čupera, Zimní dovolená s homeopatií**
- 18.00 zakončení, předání certifikátů, občerstvení, tombola



Po dobu konání konference bude probíhat pleťové poradenství a líčení zdarma od firmy Mary Kay. Během celého dne je pro vás připravena káva zdarma od společnosti Nestlé Česko. Ostatní výdaje po celou dobu akce hradí pořadatel – Pharma News.

## Přihláška – HOTEL HOLIDAY INN 18. 2. 2011:

Lékárna: .....

Adresa: .....

Tel./Fax: ..... E-mail: .....

(uveďte e-mallovou adresu nebo faxové číslo pro zaslání pokynů a potvrzení o účasti)

Titul: ..... Jméno: ..... Datum nar: .....

Titul: ..... Jméno: ..... Datum nar: .....

Titul: ..... Jméno: ..... Datum nar: .....

Podpis: .....

**Registrační poplatek uhradím (zakroužkujte):**

**1. na místě při registraci ANO**

**2. bankovním převodem ANO**

**Při platbě na účet uhradte platbu nejpozději do 9. 2. 2011. č.ú: 35-8924030257/0100**

**Jako variabilní symbol uveďte vaše datum narození, do zprávy pro příjemce napište vaše jméno.**

**V případě platby zaměstnavatelem požadujeme: IČ, DIČ, název a sídlo firmy.**

**(Registrační poplatek se nevrací!)**

**PŘIHLÁŠKU PROSÍM ODEŠLETE NA: e-mail: martina.novotna@pharmanews.cz nebo fax: 274 861 189**

**UZÁVĚRKA 11. 2. 2011. Týden před konferencí vám zašleme na váš e-mail potvrzení a podrobné informace.**

# PRAHA 18. 3. 2011

## POZVÁNKA NA ODBORNOU KONFERENCI PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY

### KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

**Termín:** 18. 3. 2011

**Místo:** TOP HOTEL PRAHA, Blažimská 1781/4, Praha 4

**Registrační poplatek:** 250,-Kč (platba na místě při registraci nebo bankovním převodem)

**Zajistíme pro vás maximální počet kreditů a bodů dle platné vyhlášky (4 kredity nebo 8 bodů).**

#### PROGRAM:

##### PÁTEK 18. 3. 2011

- 7.30 – 8.15 příjezd, prezence
- 8.15 – 9.30 **odborná přednáška – MUDr. Věra Budková, Zimní onemocnění a homeopatická léčba v praxi**
- 9.30 – 10.00 firemní přednášky
- 10.00 – 12.00 prohlídka expozic farmaceutických firem, oběd
- 12.00 – 12.30 **odborná přednáška – Ing. Mária Stančíková, CSc., Kolagen v léčbě artrózy**
- 12.30 – 13.00 **odborná přednáška – Ing. Bc. Dalibor Cichý, Imunitní systém kloubů**
- 13.00 – 14.00 firemní přednášky
- 14.00 – 15.00 **odborná přednáška – MUDr. Jiří Bronský Ph.D., Sezónní průjmová onemocnění u dětí**
- 15.00 – 15.30 coffee break
- 15.30 – 17.00 firemní přednášky
- 17.00 – 18.00 **odborná přednáška – RNDr. Petr Šíma, Csc., Imunomodulační schopnosti  $\beta$ -glukanů**
- 18.00 zakončení, předání certifikátů, občerstvení, tombola



Po dobu konání konference bude probíhat pleťové poradenství a líčení zdarma od firmy Mary Kay. Během celého dne je pro vás připravena káva zdarma od společnosti Nestlé Česko. Ostatní výdaje po celou dobu akce hradí pořadatel – Pharma News.

## Přihláška – TOP HOTEL 18. 3. 2011:

Lékárna: .....

Adresa: .....

Tel./Fax: ..... E-mail: .....

(uveďte e-mailovou adresu nebo faxové číslo pro zaslání pokynů a potvrzení o účasti)

Titul ..... Jméno: ..... Datum nar.: .....

Titul ..... Jméno: ..... Datum nar.: .....

Titul ..... Jméno: ..... Datum nar.: .....

Podpis: .....

**Registrační poplatek uhradím (zakroužkujte):**

**1. na místě při registraci ANO**

**2. bankovním převodem ANO .....**

Při platbě na účet uhradte platbu nejpozději do 9. 2. 2011. č.ú: 35-8924030257/0100

Jako variabilní symbol uveďte vaše datum narození, do zprávy pro příjemce napište vaše jméno.

V případě platby zaměstnavatelem požadujeme: IČ, DIČ, název a sídlo firmy.

(Registrační poplatek se nevrací!)

**PŘIHLÁŠKU PROSÍM ODEŠLETE NA: e-mail: martina.novotna@pharmanews.cz nebo fax: 274 861 189**

**UZÁVĚRKA 11. 3. 2011. Týden před konferencí vám zašleme na váš e-mail potvrzení a podrobné informace.**

# ANÉMIE A JEJÍ LÉČBA



Anémie je definována jako snížení hladiny hemoglobinu pod fyziologickou mez, což je často doprovázeno snížením počtu červených krvinek. To ovšem neplatí vždy – např. při talasemii (dědičné onemocnění s poruchou syntézy globulinových řetězců) mohou být erytrocyty naopak zmnoženy.

Na anémii je třeba nahlížet jako na symptom určitého onemocnění a je důležité cíleně pátrat po příčinách jejího vzniku. Špatně diagnostikovaný typ anémie a tedy nesprávně zvolená léčba může navíc poškodit zdraví pacienta. Tvorba červených krvinek (erytropoéza) probíhá v dospělosti v červené kostní dřeni a její normální průběh je závislý na dostatečném množství železa, vitamínu B<sub>12</sub> a kyseliny listové. Při nedostatku železa se tvoří malé červené krvinky s nedostatečným obsahem hemoglobinu a dochází k mikrocytové hypochromní anémii. Pokud se vyskytne nedostatek kyseliny listové a vi-

taminu B<sub>12</sub>, které jsou důležité pro normální syntézu DNA, rozvíjí se megaloblastová anémie.

## Rozdělení anémií

Typy anémie rozlišujeme dle několika kritérií na:

### 1. ANÉMIE ZPŮSOBENÉ PORUCHOU KRVETVORBY:

a) při nedostatku látek nezbytných pro krvetvorbu: železa (sideropenická anémie), vitamínu B<sub>12</sub> (perniciózní anémie – patří mezi megaloblastové anémie) a kyseliny listové (megaloblastová anémie)

b) anémie z nedostatků prekurzorů krvetvorných buněk při poškození kostní dřene – nejčastěji

poškozením kostní dřene cytostatiky (aplastická anémie aj)

c) anémie při neefektivní krvetvorbě (talasemie)

### 2. ANÉMIE ZE ZVÝŠENÝCH ZTRÁT ERYTROCYTŮ:

a) hemolytická anémie (vzniklá zkrácením doby přežívání erytrocytů a neschopností vyrovnat úbytek předčasně odbourávaných či zanikajících erytrocytů)

b) anémie způsobená krvácením

c) hereditární (porucha struktury erytrocytů)

### 3. ANÉMIE CHRONICKÝCH CHOROB

u akutních a chronických infekcí (TBC, AIDS, chronické infekce močových cest), chronická

zánětlivá onemocnění (ulcerózní kolitida), maligní onemocnění

#### 4. ANÉMIE Z JINÝCH PŘÍČIN

např. podvýživa (častý výskyt v rozvojových zemích při nedostatečném příjmu základních živin v potravě), při chronickém abúzu alkoholu

Nejčastější jsou anémie u chronických onemocněních, při kterých dochází k chronickým krevním ztrátám a následují anémie v důsledku akutního krvácení. Mnohem řidší jsou anémie sideroblastické, hemolytické a megaloblastické.

## Příznaky anémie

Při anémiích se vyvíjí skupina symptomů, vznikajících pro nedostatek kyslíku ve tkáních. Základní příznaky společné pro většinu anémií jsou bledost kůže a sliznic, dušnost při námaze, únava, kožní projevy (ragády), nechutenství, nedostatek energie, malátnost a poruchy koncentrace.

## Diagnostika

Pokud se u nemocného zjistí některé výše uvedené symptomy, provede se laboratorní vyšetření zahrnující stanovení hladiny hemoglobinu, krevní obraz a dále se přistoupí k speciálnímu vyšetření k ověření o jakou skupinu anémií se jedná.

## Železo

Železo hraje nepostradatelnou roli v organismu – umožňuje vazbu kyslíku na hemoglobin a tedy i přenos kyslíku ve tkáních. V těle se nachází funkční tzv. hemové železo, zásobní forma železa (ferritin a hemosiderin), transportní forma (transferin), železo je také součástí myoglobinu (protein vážící kyslík přítomný v srdeční a kosterní svalovině) a řady enzymových systémů. Železo je přijímáno v potravě jako velmi dobře využitelné dvojmocné ( $\text{Fe}^{2+}$ ) (hemové) a to v živočišné stravě (maso, vnitřnosti, ryby) a méně využitelné trojmocné železo ( $\text{Fe}^{3+}$ ) v rostlinných zdrojích, které snadno vytváří nerozpustné komplexy. Trojmocná forma železa se v žaludku redukuje na dvojmocnou a vstřebávání poté probíhá v tenkém střevě. Vstřebávání železa z potravy se zvyšuje při vyčerpání zásob v organismu nebo při zvýšené erythropoéze, přičemž vstřebané železo je transportováno ve vazbě na bílkovinu (transferin) do plasmu a je použito na syntézu erytrocytů v kostní dřeni. Naopak při nadbytku je železo uskladněno ve vazbě na rozpustný ferritin a nerozpustný hemosiderin. Obě formy jsou skladovány v makrofázích jater,

sleziny, kostní dřeni a ferritin dále ve střevní sliznici a v malém množství v plazmě.

Nedostatek železa se může vyskytnout v těhotenství, při kojení, u nedonošených dětí, při velkých ztrátách krve, malabsorpci, při krvácení do GITu, gastrektomii, při nedostatečné výživě, častém dárcovství krve a těžké menstruaci. Hlavními příznaky anémie z nedostatku železa (sideropenie) jsou parestézie, pálení jazyka a koutků úst.

K terapii sideropenické anémie se používají soli železa u nichž se obsah elementárního železa liší. Nejčastěji se jedná o síran železnatý (např. Aktiferrin, Sorbifer du-rules), který se velmi dobře vstřebává z trávicího traktu. K optimální resorpci dochází, pokud pacient užívá preparát nalačno (minimálně 30 min před jídlem), protože během jídla nebo krátce po jídle se významně snižuje vstřebávání. Zapijí se pouze čistou vodou, ovocnou šťávou nebo ovocným čajem (velmi vhodný je pomerančový džus pro obsah vitamínu C, který zlepšuje resorpci). Vstřebávání železa významně snižují mléčné výrobky (tvorí se málo vstřebatelné komplexy), káva, kakao, červené víno, černý a zelený čaj, celozrnné pečivo, vejce a antacida. Stejně tak železo snižuje resorpci některých současně podávaných léků např. tetracyklinová a chinolonová antibiotika. Při výskytu nevolnosti je lepší užívat přípravek s menším jídlem nebo zaměnit za jinou sůl železa. Podávání železa může způsobit nevolnost, bolest břicha, zácpu (často u starších pacientů) nebo naopak průjem a černé zabarvení stolice. Obecně lépe tolerované jsou preparáty s postupným uvolňováním železa. Používají se i kombinované preparáty obsahující kromě železa i kyselinu listovou a vitamín  $\text{B}_{12}$ . Léčba má trvat dostatečně dlouhou dobu (3–6 měsíců) jakmile se doplní zásoby železa v organismu. V případě, že pacient není schopný přijímat železo perorálně, přechází se na injekční formu aplikace.

## Vitamin $\text{B}_{12}$ (kyanokobalamin)

Vitamin  $\text{B}_{12}$  stejně jako kyselina listová je nezbytný pro syntézu DNA. Hlavním zdrojem tohoto vitamínu jsou maso, játra, vejce a mléčné výrobky. Resorpce vitamínu  $\text{B}_{12}$  je závislá na přítomnosti tzv. vnitřního faktoru, což je glykoprotein produkovaný parietálními buňkami žaludeční sliznice. Po vytvoření komplexu s vnitřním faktorem se vstřebává ve střevě. Při nedostatku vnitřního faktoru (např. tvorbou autoprotilátek proti vnitřnímu faktoru nebo parietálními buňkami žaludku) se zhorší vstřebávání vitamínu  $\text{B}_{12}$  a rozvíjí se obraz tzv. perniciózní anémie. Vnitřní faktor je se-cernován paralelně s vylučováním kyseliny chlorovodíkové v žaludku, a proto se s jeho nedostatkem setkáváme zejména u starších lidí, u nichž se produkce kyseliny chlorovodíkové parietálními buňkami žaludku snižuje. Perniciózní anémie je celoživotní onemocnění a léčba intramuskulárními injekcemi vitamínu

$\text{B}_{12}$  musí být trvalá. Nedostatek vitamínu  $\text{B}_{12}$  se může také objevit po gastrektomii, po resekci tenkého střeva, při zánětlivých střevních onemocněních, nádorech žaludku a u striktních vegetariánů anebo veganů. Projevy nedostatku vitamínu  $\text{B}_{12}$  mohou být jednak hematologické (v klinickém obrazu mohou být i závratě, tinitus, slabost, bolesti na hrudi), gastrointestinální (úbytek hmotnosti, nauzea, říhání a průjem) a neurologické (porucha hlubokého cití, poruchy koordinace). Častým symptomem je pálení jazyka, který je vyhlazený a červený.

## Kyselina listová

Je nezbytná pro syntézu nukleových kyselin, pro růst a dělení buněk a je kofaktorem mnoha enzymatických reakcí v organismu (přenáší složky důležité pro syntézu purinů a pyrimidinů). Největším zdrojem kyseliny listové jsou droždí, játra a zelenina (zejm. hlávkový salát, květák, brokolice, zelí, špenát). Navíc je produkována střevními bakteriemi. Při nedostatku kyseliny listové vzniká megaloblastická anémie. S nedostatkem tohoto vitamínu se setkáváme u osob, které mají nedostatečný příjem vitamínu v potravě (při absenci masa, zeleniny a vajec), při poruše vstřebávání ve střevě (při celiakii, gastroenteritidách a malabsorbním syndromu), u chronických alkoholiků a dialyzovaných pacientů. Také podávání některých léčiv snižuje hladinu kyseliny listové v těle, např. některá antiepileptika (fenytoin, karbamazepin), antituberkulotika, sulfonamidy, methotrexát a dlouhodobé užívání kontraceptiv s obsahem estrogenů. Zvýšenou potřebu kyseliny listové mají těhotné ženy, které jsou schopny mnohonásobně vyššího vstřebávání potravou. Příznaky megaloblastové anémie jsou podobné perniciózní anémii. Chybí však neurologické projevy. Léčba je perorální, podávají se tablety s obsahem kyseliny listové, pouze výjimečně se sahá po parenterální aplikaci. V některých případech je nutná kombinovaná terapie s vitamínem  $\text{B}_{12}$ .

PharmDr. Tereza Hanáková

#### ZDROJE:

1) Bureš J., Horáček J. Základy vnitřního lékařství. Praha, Karolinum, 2003

2) <http://www.zdn.cz/clanek/postgradualni-medicina/polyneuropatie-285064>

3) Katzung B. Základní a klinická farmakologie. Nakladatelství H&H 1994

4) Remedia compendium, 4. vydání, Praha Remedia, 2009

5) [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/seminare/2010/VVV\\_20oct10/Kyselina\\_listova\\_Mgr.Suchoparova.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/seminare/2010/VVV_20oct10/Kyselina_listova_Mgr.Suchoparova.pdf)

# „Provokatér? To bych neřekl.“

## Otázky pro Richarda Krajčá

Richard Krajčo je známý především jako zpěvák skupiny Kryštof, ale někteří ho třeba mají radši jako filmového nebo divadelního herce. Původně se vyučil elektrikářem. Po maturitě studoval na Vysoké škole báňské v Ostravě, ale dlouho to nevydržel a začal se věnovat hudbě, nejdříve jako dydžej v různých klubech.

Později vystudoval Janáčkovu konzervatoř, hudebně dramatický obor. Mně vždycky připadal trochu jako provokatér – ale sympatickej.

### JE TO PRAVDA? JSTE PROVOKATÉR?

Provokatér? To bych neřekl. Možná jsem byl někdy příliš upřímný a otevřený a české publikum na to nebylo zvyklé. Proto mnohým přišlo, že jsem buřič. Ale já jen nechtěl dělat vše dle zavedeného diktátu, chtěl jsem dělat hudbu dle své představy, včetně prezentace své osoby. Snad proto, že jsem říkal, že se má zpívat živě v estrádních show, nebo odmítl přistoupit na místní „celebrtní“ kulturu, nemohu být za provokatéra označen. I když, jak to tak deset let sleduji, máme mnoho následovníků a už i z těchto postav se stal pro mnohé „image“. Vždyť i Lucie Bílá najednou podporuje jinou televizi v přímém přenosu jiné televize. No není to paradox? Vždyť před pár lety, když byla hvězdou každé jejich show, by si to nedovolila.

### JESTLI SE NEPLETU, ZE VŠECH VAŠICH „PROFESÍ“ PREFERUJETE TU ZPĚVÁCKOU, SPOJENOU S KAPELOU KRYŠTOF. PROČ?

Protože i když možná nejsem geniální zpěvák, miluju svou kapelu, vše co jsme prožili, vše čím jsme prošli a taky možná proto, že většina repertoáru je z mého pera. A je krásné, když se s vámi lidé díky písničkám ztotožní.

### KAM KRYŠTOF PATŘÍ? NA VELKÁ PÓDIA NEBO DO KLUBŮ?

Máme zkušenost s obojím. A každý prostor má něco do sebe. Když jsme absolvovali loni v únoru tour k poslední desce, čekalo na nás pod podiem vždy kolem deseti tisíc lidí, což se tady dlouho nikomu nepodařilo, a byl to nádherný pocit. Když s námi třeba vyprodaná Tesla aréna v Praze zpívá naše písně, běhá nám mráz po zádech. Kluby jsou zase víc o kontaktu. Máte lidi metr před sebou, skoro si můžete sáhnout a po koncertě si můžete s nimi dát panáka, nebo se podepsat. Ale my zkoušíme i jiné prostory. Jako první jsme vyrazili do divadel a z 16 koncertů se jich vyklubalo 62, hráli jsme v aulách vysokých škol a právě chystáme turné po multikinech. Chceme fanouškům nabízet Kryštofa v různých polohách. Baví to nás a snad i je.

### JAKO MALÝ KLUK JSTE MOŽNÁ SNIL O NĚČEM JINÉM NEŽ O KARIÉŘE HERCE A ZPĚVÁKA. ANEBY NE? JAKÉ BYLO VAŠE DĚTSTVÍ?

Krásné, sportovní, fotbalové. Ale mé pozdější sny o medicíně vzaly za své, trojka z jazyka českého mi nedovolila nastoupit na gymnázium. A možná dobře, možná by mě osud nezával tam, kde jsem.

### CESTA „NA VÝSLUNÍ“ SE KLIKATILA VŠELIJAK. JAKÉ SE NA NÍ VYSKYTLY ROZHODUJÍCÍ MILNÍKY (MEZNÍKY, KŘÍŽOVATKY)?

Těch bylo mnoho. Zásadní byl můj kolega Aleš Jučelka, který dostal naše demo do vydavatelské firmy a pak „kontrolní“ koncert, před nabídkou smlouvy na tři desky. Pak určitě Lolita a později Obchodník s deštěm. Písně, které nás etablovaly mezi české top kapely. Taky halové turné v roce 2006, kdy jsme vyprodali největší zimní stadiony u nás a pak to byl určitě i můj odchod do Národního divadla do Prahy. Největší mezníky však přicházejí teď v podobě potomků, to je nejdůležitější.

### OSOBNÍ ŽIVOT STEJNĚ JAKO PROFESIONÁLNÍ KARIÉRA JE NAKONEC Z VELKÉ ČÁSTI OTÁZKOU VOLBY. BYLY VAŠE VOLBY SPRÁVNÉ? NELITUJETE ŽÁDNÉ?

Nikdy nelituji, i když nemohu říct, že všechny volby byly správné. To rozhodně ne. Ale dokázaly mě obohatit a o tom život je. Vše je, tak jak má být.

### TEĎ, „V KRISTOVÝCH LETECH“ JSTE UŽ DVOJNÁSOBNÝM OTCEM. JAK VÁM SEDÍ TAHLE ROLE? CÍTÍTE ODPOVĚDNOST ZA TO, CO „Z TĚCH DĚTÍ BUDE?“

Ano. To je to nejdůležitější, co nás tady může potkat. Od té chvíle teprve začíná život přece. Všechny věci, které člověk do té doby zažil, jsou takovým odvárkem. Všechna ocenění, koncerty, představení nejsou nic v porovnání s tím, jak se cítíte, když vidíte první kroky, slyšíte první slova, když vystoupíte z auta a naproti Vám běží „mládež“ a křičí tatíííííííííí. A pořád se bojíte, co se stane, co z nich vyroste.

### KTEROU VLASTNOST SVÉ POVAHY BYSTE RÁD ZMĚNIL (ALE NEJDE TO)?

Asi by toho bylo víc.

### UDRŽUJETE SE VE FORMĚ? CVIČÍTE, NEBO PROVOZUJETE NĚJAKÝ SPORT? NEMĚL JSTE NĚKDY CHUŤ NA NĚJAKÝ „ADRENALINOVÝ“ VÝKON?

Bohužel na to nějak nezbývá čas. Možná později až některé aktivity odpadnou, nebo až děti přijdou do věku, že to s nimi člověk bude absolvovat. Ale jsem spíše „míčový“ typ než dobrodruh.

### JSTE LÍNÝ?

Asi jak na co. Ale na to by asi lépe odpověděla má žena a hlavně ve chvíli, kdy potřebuje vyměnit třeba žárovku.



#### **JAKÉMU POKUŠENÍ RÁD PODLEHNETE?**

Čokoládě a dobrému filmu. Filmy jsou vůbec taková má úchylka. A možná dobré hře na iPhoneu. To je pro mě taky výborný relax.

#### **ZPÍVÁTE NĚKDY (TŘEBA S KAMARÁDY) SPROSTÉ PÍSNÍČKY? KTEROU NEJRADŠÍ?**

Sprosté? Jakooo...jaké???

#### **TOHLE JE ČASOPIS PRO LÉKÁRNÍKY, TAKŽE JEDNA „POSUDKOVÁ“ OTÁZKA. JAKÝ JE VÁŠ POMĚR K SOUČASNÉMU LÉKÁRENSTVÍ?**

Plní svůj účel. I když pravda, občas narazím na neochotu a to mě trochu mrzí. A prosím neberte to jako provokaci, kterou jste zmiňoval v úvodu.

#### **CHODÍTE DO LÉKÁRNY OSOBNĚ, ABYSTE SI KOUPII NĚJAKÝ OBLÍBENÝ PAMLSEK?**

Myslíte lék nebo dobrotu?

#### **ČÍM ZAHÁNÍTE BĚŽNÉ CHOROBY, JAKÝMI JSOU NAPŘ. RÝMA, CHŘIPKA A HOREČKA OMLADNIC?**

No, většinou přecházím, nebo se naopak nadopuju vším co jde. V našem povolání moc nemocenské nefungují a musíte hrát, i když je zle, vysoká teplota, nebo i když ztrácíte hlas. To pak člověk popadne, co má kdo po ruce. Nic moc systém, ale někdy to jinak nejde.

#### **MÁTE NĚJAKÉ OBLÍBENÉ RČENÍ? CITÁT? MOTTO SVÉHO MLADÉHO ŽIVOTA?**

Už tu někde v rozhovoru zaznělo: Vše je tak, jak má být.

Za rozhovor děkuje  
Zdeněk Rosenbaum



**IMMUNO** od výrobce značky **COLDREX**

**POMÁHÁ POSÍLIT ORGANISMUS V OBDOBÍ CHŘÍPEK A NACHLAZENÍ**

**Podporuje přirozenou imunitu**  
**Příjemně zahřeje**

**HORKÝ NÁPOJ PRO POSÍLENÍ IMUNITY S EXTRAKTEM LIPOVÉHO KVĚTU A CITRONOVOU PŘÍCHUTÍ**

**gsk**  
Coldrex je registrovaná ochranná známka skupiny firem GlaxoSmithKline.

## IMMUNO.....

|                            |                  |              |                                   |                                  |                            |                             |                      |                             |                                |                               |                                 |                                 |                |                       |
|----------------------------|------------------|--------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------|-----------------------|
| Pomůcka: tiolan            | Chudinské čtvrtě | Pružinky     | Zrak                              | Chemická značka Rubidia          | Důvěrně oslovovat          |                             | Indická tanečnice    | 1. díl tajenky              | Chemická značka Astatu         | Stírač prachu                 |                                 | Tropický mravenec               | 3. díl tajenky | Umělé vlákno          |
| Tělesné cvičení            |                  |              |                                   |                                  |                            | Praotec                     |                      |                             |                                |                               | Rychtář (zast.)                 |                                 |                |                       |
| 2. díl tajenky             |                  |              |                                   |                                  |                            | Hra s čísly Beduínský plášť |                      |                             |                                |                               | Číslovka základní Druh papouška |                                 |                |                       |
| Švýcarský kanton           |                  |              |                                   | Ozub Saze                        |                            |                             |                      |                             | Část španělského domu Starořek |                               |                                 |                                 |                |                       |
| Iniciály zpěvačky Kubišové |                  |              | Tajná žid. nauka Město na Neretvě |                                  |                            |                             |                      |                             |                                | Potřeštěnec Zájmeno ukazovací |                                 |                                 |                |                       |
| Osamělost                  |                  |              |                                   |                                  |                            |                             | Hudební značka Jenom |                             |                                |                               |                                 | Býv. SPZ Karviné Cukerný roztok |                |                       |
|                            | Peřej            | Primáti Uder |                                   |                                  |                            | Pivní čepice Opak světa     |                      |                             |                                |                               | Potomek Chem. zn. Sodíku        |                                 |                |                       |
| Porost chlupů              |                  |              |                                   |                                  | Proud Koefficient šachistů |                             |                      |                             | Starší zájmeno                 | Záporka Kaprovitá ryba        |                                 |                                 | Symetrála      | Výkon. stupeň v džudu |
| Klnout                     |                  |              |                                   | Australský pštros Slabika smíchu |                            |                             |                      | Staroar-mén Latinská spojka |                                |                               |                                 |                                 |                |                       |
| 4. díl tajenky             |                  |              |                                   |                                  |                            |                             |                      |                             |                                |                               | Zámořská velmoc                 |                                 |                |                       |
| Plážový šátek              |                  |              |                                   |                                  |                            | Uhlovodík                   |                      |                             |                                |                               | Antický bůh stád                |                                 |                |                       |

Tajenku zasílejte na adresu P.O.BOX 6, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: [pharmanews@pharmanews.cz](mailto:pharmanews@pharmanews.cz) nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 28. února 2011. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky z listopadu 2010:** Emilie Gadasová, Hranice; Miloslava Kropáčková, Děčín; Leona Petráčková, Jablonec na Nisou; Markéta Sedláčková, Praha 4; PharmDr. Ludmila Sochorová, Strážnice; Mgr.Hana Bočková, Brno; Mgr.František Cikán, Hostouň; Mgr.Veronika Čevelová, Kopřivnice; Jitka Škodová, Jilemnice; Tereza Zejdová, Kuřim

# CK S ÚSMĚVEM

## BÁJEČNÁ DOVOLENÁ S POHYBEM – JIŽ 19 LET JSME TU PRO VÁS



**POHYB, RELAXACE A DOBRÁ NÁLADA TO JE VAŠE POHODOVÁ DOVOLENÁ...ZA SUPER CENY**

**CK S ÚSMĚVEM** – se snaží na svých pobytech a víkendech s pohybem vytvářet uvolněnou a příjemnou atmosféru, aby se zde VŠICHNI cítili dobře.

### NAŠE FILOSOFIE

Jde nám hlavně o to zapojit do cvičení nejen ŽENY VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ, ale i celé rodiny a ukázat jim, že ZDRAVÉ A KVALITNÍ CVIČENÍ s pečlivě vybíranými, příjemnými a zkušenými cvičitelkami vždy přináší zdraví, pěkný vzhled, vitalitu, zábalu a chuť do života.

### NÁPLŇ POBYTŮ

Základem našich pobytů je **zdravotně nezávadné cvičení a posilování bez složitých krokových variací a poskoků**, zaměřené především na zpevnění břišních, hýžďových, zádových svalů a dna pánevního, na zlepšení celulitidy, odstranění bolesti zad a na redukci váhy, které je doplněno dalšími aerobními kondičními a rehabilitačními lekci, aquagymnastikou a u lázeňských pobytů – balíčkem procedur.

### NA KAŽDÉM NAŠEM POBYTU A VÍKENDU

Kvalitní a rozmanitý **cvičební program S MILÝMI A LIDSKÝMI CVIČITELKAMI.**

**Cvičební program je KONCEPČNÍ.** Lekce na sebe navazují tak, aby vždy došlo jednak k dokonalému zpevnění a následnému uvolnění celého těla. Proto vydržíte v dobré kondici i náladě celý pobyt. Nic není povinné, vše záleží jen na vás.

**Velký výběr cvičebních lekcí dle posledních zdravotně nezávadných trendů pro začátečníky i pokročilé.**

- **aquagymnastika** – cvičení a rehabilitace ve vodě pro uvolnění celého těla se speciálními pomůckami
- **další společné akce při zájmu** – vycházky, nordic walking, **cykloturistika**, večerní posezení, společné povídání o zdravém cvičení...

### A NĚCO NAVÍC U VYBRANÝCH POBYTŮ:

- **program pro děti od 3 do 12 let v době cvičení**
- **ozdravný program** – rozšířený o zdravotní lekce, o **AQUAGYMNASTIKU** – pro všechny ženy i ty s drobnými zdravotními problémy, větší nadváhou, i ty dříve narozené
- **anticelulitický program** – speciální programy na zlepšení celulitidy
- **rozmanité balíčky procedur** – výběr rozmanitých rehabilitačních balíčků za výjimečné ceny bez jakéhokoli přirážky

moře, termály, hory, turistika, cykloturistika, Nordic Walking...

Naše pobyty jsou vhodné nejen pro samotné ženy všech věkových kategorií, ale mohou se zapojit i maminky s dětmi (pobyty s programem pro děti v době cvičení), muži všech věkových kategorií (většina cvičebních lekcí je vhodná i pro muže), celé rodiny (ženy cvičí, děti mají program, muži cvičí nebo se věnují svým aktivitám), částečně cvičící nebo necvičící (pouze aquagymnastika nebo bez cvičebního programu).

Místa a objekty pro naše pobyty jsou vybírány v PĚKNÝCH A ATRAKTIVNÍCH LOKALITÁCH tak, aby byly **CENOVĚ DOSTUPNÉ** pro většinu sportovně nalaďených klientek a byla zde možnost využití tělocvičny nebo cvičební plochy.

### NÁŠ NEJVĚŠTÍ HIT – VÍKENDOVÉ AKCE – CELODENNÍ PROGRAM

– nabitý atraktivním programem. Vybíráme objekty, kde jsou většinou 2 tělocvičny pro Váš ještě větší výběr LEKCÍ – více kondiční nebo rehabilitační a zdravotní lekce, pro zpestření taneční lekce ZUMBA, lekce na skákačích botech....

### PŘEHLED CVIČEBNÍCH LEKCÍ:

Kondiční cvičení s činkami, s gumou, s lehkou tyčí, s Body Barem, s Thera Bandem, aerobic, step aerobic, na BOSU, HORKÁ NOVINKA ze Švýcarska-cvičení na T-BOW (jedni z prvních v ČECHÁCH) ...



Muži se mohou zapojit do cvičení



Kvalitní cvičení pro každý věk

Rehabilitačně-kondiční cvičení na velkých míčích, PILATES s využitím speciálních copů, speciálních kruhů MAGIC CIRCLE, na BOSU, na ROLLERU..., BALANTES s malými míči – overbally a softbally, Power joga, kalanetika, **NOVINKA** – cvičení s AQUAHITEM a GYMSTICKem (jedni z prvních v ČECHÁCH) ...



Termály Vás ozdraví



Krásná místa na cvičení

Rehabilitační cvičení s originálním FLEXI-BAREM, relaxace, strečink, fitness joga, power stretch, **NO-VINKY** – gyrotonic, chi-toning

A něco pro potěšení – **ZUMBA !!!**, orientální tance, afro-aerobic, latino-aerobic, kick-box....atd.

**TĚŠÍME SE NA SETKÁNÍ S VÁMI.....POHYB A DOBRÁ NÁLADA JE VAŠE POHODOVÁ DOVOLENÁ**

**DOVOLENÁ S ÚSMĚVEM  
HNED TAM „HOLKY POJEDEM  
VŠUDE DOBRÁ NÁLADA  
CVIČENÍ JE PARÁDA  
S ÚSMĚVEM NÁS TO BAVÍ  
VÍME, ŽE BUDEME ZDRAVÍ  
NAVRCH PEVNÉ TĚLÍČKO  
DOLU DÁME „KILÍČKO“  
SKVĚLÁ PARTA „KOČEK“ K TOMU  
KOMU BY SE CHTĚLO DOMŮ**



Aquagymnastika uvolní tělo i duši





## ŘADA VÝROBKŮ PRO SUCHOU AŽ ATOPICKOU POKOŽKU

- Výrobky s unikátním složením urey a kyseliny mléčné účinně zvláčňují pokožku a obnovují ochrannou kožní bariéru.
- Zajišťují dlouhodobě optimální míru hydratace pokožky.
- Udržují přirozené pH pokožky.
- Minimalizují riziko podráždění pokožky – bez barviv a parfemace.
- Vhodné jako doplňková péče při dermatologické léčbě atopického ekzému, lupénky apod.
- Kompletní řada pečujících přípravků a výrobků na mytí těla, obličeje a vlasů.



PROGRAM MEDICÍNSKÉ PÉČE O CITLIVOU PLEŤ. EXKLUZIVNĚ V LEKÁRNÁCH.

WWW.EUCERIN.CZ

ODBORNÉ PORADENSTVÍ ☎ 466 029 444