

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • č. 4/2025

Čekají nás další
změny v lékárenské
legislativě?





NEUROBION®

Život se zdravějšími nervy



NEUROBION®

k prevenci a léčbě deficitu vitaminů B1, B6 a B12, který se může
projevovat poruchami citlivosti a brněním v rukou a nohou.*
Léčí častou příčinu těchto příznaků.**



Jen 1 tableta denně.



*Způsobené nedostatkem vitaminů B1, B6 a B12. **Nedostatek vitaminů B1, B6 a B12

Neurobion 100 mg / 50 mg / 1 mg potahované tablety. Složení: 1 potahovaná tableta obsahuje 100 mg thiamin-nitratu, 50 mg pyridoxin-hydrochloridu a 1 mg kyanokobalaminu. **Indikace:** U dospělých k prevenci a léčbě deficitu vitaminů B1, B6 a B12, který může vést ke smíšené senzorio-motorické polyneuropatii při nedostatečném příjmu, narušení absorpce, zvýšené ztrátě/požadavku na tyto vitaminy. **Dávkování:** 1 tableta denně, polknout celou, s jídlem nebo po jídle. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé nebo pomocné látky; děti a dospívající do 18 let. **Interakce:** Vitamin B6 může snižovat účinek L-DOPA; inhibitory DOPA-dekarboxylázy (karbidopa, benserazid) mohou vést k depleci vitaminu B6; antagonisté pyridoxinu (isoniazid, cykloserin, penicilamin, hydralazin) mohou snížit účinnost vitaminu B6; dlouhodobé užívání kličkových diuretik (furosemid) může snížit sérové hladiny vitaminu B1 a B6. Alkohol snižuje absorpci a reabsorpci vitaminu B1 (thiaminu). **Fertilita:** žádné studie; **těhotenství:** riziko není známo, je třeba zvážit poměr přínosů a rizik; **kojení:** vitaminy B1, B6 a B12 jsou vylučovány do mateřského mléka, rizika předávkování pro novorozence a kojenče nejsou známa, je třeba zvážit poměr přínosů a rizik. **Nežádoucí účinky:** Poruchy imunitního systému (pocení, tachykardie a kožní reakce); bolesti hlavy; gastrointestinální poruchy; poruchy ledvin a močových cest (chromaturie – odezní po vysazení přípravku). Frekvence nejsou známy. **Předávkování:** Literárně popsané neuropatie po dlouhodobém příjmu (6 a více měsíců) více než 50 mg vitaminu B6, zlepšují se po vysazení. **Druh obalu:** PVC blistr zakrytý hliníkovou fólií, 30 tablet. **Podmínky uchovávání:** žádné zvláštní. **Držitel rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Sulzbacher Strasse 40, 65824 Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 86/492/18-C. **Datum poslední revize textu:** 18.12.2023. Volně prodejný léčivý přípravek. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Přečtěte si prosím úplnou informaci o přípravku, kterou poskytneme na adrese společnosti Procter & Gamble Czech Republic s.r.o., Ottava 402, 269 01 Rakovník.

MAT-CZ-NEUROBION-23-000022



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
4/2025, ročník XXV (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

REDAKČNÍ RADA: Prof. MUDr. Vladimír Tesař,
DrSc., I. Interní klinika VFN UK; Zdeněk Rosenbaum,
spisovatel

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13,
Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází 10.10.2025

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK 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 dalších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vybrazuje si
právo jejich rozsah krátit.*

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

České lékárenství mezi tradicí a modernitou

*České zdravotnictví stojí na prahu zásadních změn, které výrazně promění
tvář lékárenství i celého odvětví. Ministerstvo zdravotnictví připravuje hned
několik klíčových novinek – od pilotního očkovacího programu v lékárnách
přes zásilkový výdej léčiv na předpis až po přísnější regulaci reklamy.*

*Očkování v lékárnách startuje zkušebně v říjnu ve vybraných provozovnách
v Ostravě, Brně a Praze. Systém „RX online“ pro zásilkový výdej je technicky
připraven, chybí však legislativní rámec. Klíčové bude nastavit ho jako
doplňek stávajících lékáren, ne jejich náhražku. Problematické zůstávají
výdejní boxy – Česká lékárnická komora varuje před rizikem znehodnocení
léčiv při extrémních teplotách.*

*Zásadní pozornost si zaslouží nová regulace reklamy na léčivé přípravky.
SÚKL každoročně prošetří přes stovku podnětů a ukládá pokuty až do výše
2 milionů korun. Nedávný případ kampaně se slogany typu „Jeden skvělejší
kauf je lepší než tisíc doktorů“ skončil pokutou 800 tisíc korun. Reklama
bagatelizovala roli lékaře a porušila základní pravidla odpovědné propagace.
Transparentnost, pravdivost a vědecká podloženost musí být vždy prioritou
nad komerčními zájmy.*

*Zatímco se lékárenství modernizuje, stojí za připomenutí i tradice. Lázně
Jeseník, kde Vincenz Priessnitz před dvěma sty lety založil moderní
vodoléčbu, dodnes symbolizují spojení léčby s přírodou a holistickým přístupem
k pacientovi – hodnoty, které zůstávají aktuální i v 21. století.*

Přeji všem pěkný podzim.

Martin Štula



Volné ruce. Více času pro sebe.

Hands-free odsávačka



Novinka

Jednoduchá elektrická odsávačka mateřského mléka je navržena pro efektivní a pohodlné odsávání. Napodobuje přirozený rytmus sání miminka a díky vysokému výkonu, jemnému silikonovému materiálu a lehké konstrukci umožňuje odsávání bez nutnosti držení.

- Pohybuje se volně díky ultralehké sběrné nádobě
- Pohodlí při nošení pro maximální volnost pohybu
- Efektivní odsávání, které napodobuje rytmus sání vašeho miminka
- Tiché odsávání s výkonem srovnatelným s nemocničními odsávačkami
- Sledujte tok mléka díky zcela průhledné nádobě na jeho zachycení
- Odsávání přesně podle vašich potřeb
- Snadné čištění a sestavení díky malému množství částí
- Silikonová prsní vložka se jemně přizpůsobí vašemu prsu



*Účinnost souvisí s technickým provedením výrobku.

Více informací: www.philips.cz

4 / Čekají nás další změny v lékařské legislativě?

6 / Novinky a tipy

8 / SÚKL

10 / Játra – nenahraditelná „chemická továrna“ našeho těla

12 / Efektivní léčba vypadávání vlasů

16 / Protizánětlivý potenciál cílené enzymové terapie

20 / Stockholmský syndrom v běžném životě

24 / Kyberšikana, deprese i úzkosti

28 / Rozhovor – Václav Krejčík

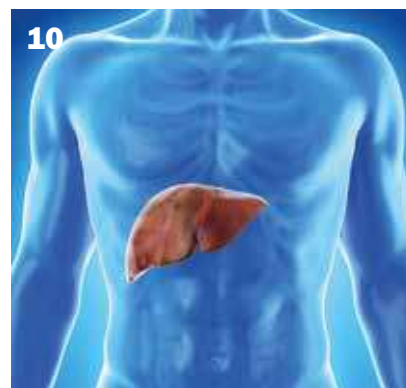
30 / Cestujeme – Vítejte v kraji Vincenze Priessnitz!

32 / Křížovka

12



10



20



16



28



30



personální inzerce

Vážená paní doktorko, vážený pane doktore,
vážená paní magistro, vážený pane magistře,
oslovujeme Vás s nabídkou pozice **vedoucího lékárníka** nově otevřené
soukromé lékárny ve Strašicích, okres Rokycany, Plzeňský kraj.

K pozici nabízíme nájemní byt ve stejné budově.

Kontakt: Eva Wimmerová, tel.: 608983175, email: Eva.wimmerova@veduta.cz

Máte zájem o personální inzerci?

Objednávky posílejte na e-mail:
helena.johnova@tredymat.cz

Kontaktní osoba: Helena Johnová, tel.: 777 268 259



Lékárna U Českého lva Roudnice nad Labem

hledá kolegyni/kolegu
na dlouhodobou výpomoc,
jeden den v týdnu, odpoledne,
či záskok za dovolené.

Místo je vhodné i pro absolventy,
maminky na mateřské, důchodce.

Více informací na tel. 606767356 Mgr. Žežulková, email: info@lekarnauceskeholva.cz

Lékárna U zámku v Dobříši

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

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

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

LÉKÁRNA BŘEZINKY JIHLAVA

**Soukromá lékárna ve zdravotním středisku na sídlišti Březinky
hledá do svého týmu lékárníka na plný či částečný úvazek.**

Co Ti nabízíme?

Jsme prima kolektiv,
otevřeno máme od pondělí do pátku 7:15-16:30,
víkendy a svátky zavřeno.

Prací u nás získáš nadstandardní plat,
5 týdnů dovolené, stravenkový paušál,
mnoho firemních benefitů, pracovní obuv
a oděv je samozřejmostí,
platíme členské příspěvky do komory
a přispíváme na životní, penzijní pojištění,
na kulturní, vzdělávací, sportovní aktivity
a rekreaci, dětské tábory...

Hradíme poplatky za vzdělávací akce
a podporujeme přípravu na atestaci.

Pokud Tě naše nabídka zaujala,
tak piš nebo volej.

lekarnabrezinky@lekarenskyholding.cz
tel.: 720 040 638



Čekají nás další změny v lékárenské legislativě?

Mgr. Adam TIETZ LL.M., právník



Zpátky k očkování

Ministerstvo zdravotnictví spustí v říjnu zkušební očkovací program ve čtyřech vybraných lékárnách v Ostravě, Brně a Praze. Očkování proti chřipce bude provádět lékař, nikoli lékárník. Vyhodnocení zkušebního programu má proběhnout v příštím roce. S ohledem na letošní volby bude nutné vyčkat, zda a jak se k otázce očkování v lékárnách (včetně

V posledním článku jsme si rozebrali stále častěji téma rozšiřování pravomocí lékárníků, zejména v souvislosti s možností očkování v lékárnách. Téma očkování není jediným tématem, které je z právního hlediska aktuální, pokud dojde ke shodě na potřebě změn v této oblasti.

očkování napřímo lékárníky) postaví (staro)nové složení Ministerstva zdravotnictví a jakou prioritu tato otázka bude mít. Dalším krokem ke zvýšení proočkovanosti má být elektronizace očkování.

Zásilkový výdej léčivých přípravků na předpis – nová éra lékárenství?

O zásilkovém výdeji léčivých přípravků na předpis toho bylo napsáno v minulosti již mnoho. Zaznívají argumenty pro i proti tomuto systému. Ředitel Státního ústavu pro kontrolu léčiv, p. Boráň, nedávno upozornil na to, že z pohledu technického je systém eRecept na zásilkový výdej připraven. Chybí shoda v rámci oboru ohledně toho, zda, kdy a jak a legislativní rámec systému. Otevřených otázek je mnoho, rovněž jako rizikových oblastí. Pokud bude dosaženo shody, bude nutné systém upravit tak,

aby byl doplňkem pro stávající lékárny, nikoliv jejich náhražkou.

Na půdě Ministerstva zdravotnictví má již vznikat legislativní návrh systému „RX online“. S ohledem nejen na potenciální přínosy, citlivost úpravy i hrozící rizika, vede Ministerstvo zdravotnictví diskuzi s odbornými subjekty napříč odvětvím a k tématu přistupuje obezřetně. Z pohledu legislativy bude nutné vyjasnit podmínky fungování takového systému – plošné uvolnění či systém pro vybrané léčivé přípravky, stanovení podmínek přepravy, kontroly identity či odborné konzultace a dohledu. Na paragrafové znění si však budeme muset počkat.

Výdejní boxy – pozitivní či negativní trend?

Výdejní boxy jsou napříč všemi odvětvími, včetně lékárenství, velice oblíbenou alternativou pro doručování.



V současnosti je možné si nechat zaslat volně prodejně léčivé přípravky, doplňky stravy apod. zaslat právě do těchto boxů. Česká lékárnická komora v nedávné době upozornila na rizika spojená s doručováním léčivých přípravků do výdejních boxů, zejména v období letních veder, kdy může dojít k jejich znehodnocení a porušení právní úpravy.

Nová úprava reklamy

Již na konci února tohoto roku předložila vláda České republiky sněmovně návrh zákona – novely zákona o regulaci reklamy. Návrh však od té doby nebyl projednán. Původní očekávaná účinnost byla 1. 7., kdy k projednání dojde je však otázkou. Novela má za cíl jednak odstranit administrativní překážky, jednak posílit ochranu pacientů mj. zajištěním vyšší a lepší informovanosti o dostupné zdravotní péči. V obecné rovině platí, že: „Reklamou se rozumí oznámení, předvedení či jiná prezentace šířené zejména komunikačními médii, mající za cíl podporu podnikatelské činnosti, zejména podporu spotřeby nebo prodeje zboží, výstavby, pronájmu nebo prodeje nemovitostí, prodeje nebo využití práv nebo závazků, podporu poskytování služeb,

propagaci ochranné známky, 1a) pokud není dále stanoveno jinak.“

Novela počítá s tím, že dojde k oddělení pojmu odborníci ve smyslu osob oprávněných předepisovat nebo vydávat humánní léčivé přípravky a ve smyslu osob oprávněných vydávat nebo používat prostředky (tedy de facto „odborníci pro zdravotnické prostředky“), a to z důvodu rozšíření těchto osob ve vztahu k reklamě na prostředky.

Novela rovněž rozšiřuje a mění definici reklamy na léčivé přípravky. První část definice počítá s reklamou prováděnou „za účelem podpory“ předepisování, prodeje apod., druhá část pak s reklamou bez ohledu na účel reklamy tak, aby nedocházelo k obcházení právní úpravy (včetně soutěží, loterií, vydávání publikací apod.). Reklama na léčivé přípravky ve formě soutěže, loterie nebo jiné podobné hry spočívající v množství předepsaných nebo vydaných léčivých přípravků a reklama ve formě testu založeného na zkušenostech spotřebitelů s léčivými přípravky se navrhuje plošně zakázat.

Z rozsahu zákona má být nově vyloučena kojenecká výživa, pokračování kojenecká výživa apod., které se řídí přímo

evropskou úpravou. Ta nově spadne pod kontrolu Státní zemědělské a potravinářské inspekce.

Rovněž u zdravotnických prostředků dochází k úpravě pojmu odborníci, resp. jeho rozdělení po vzoru nového rozdělení u léčivých přípravků. Navrhuje se zákaz reklamy na zdravotnické prostředky a diagnostické zdravotnické prostředky in vitro ve formě testu založeného na zkušenostech spotřebitelů, a to obdobně jako u léčivých přípravků. Soutěže, loterie a podobné hry se navrhuje zakázat u těchto zdravotnických prostředků a diagnostických zdravotnických prostředků in vitro, které jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění.

Na to, jaké znění bude nakonec novela mít a kdy k jejímu přijetí (a vlastně i projednání) dojde, si musíme počkat. Jisté je, že úprava reklamy bude časem změněna.

Závěr

V následujících měsících či letech můžeme očekávat řadu změn, které značně promění prostředí lékárenství. Na jejich konkrétní podobu si však budeme muset (což může být v některých případech pozitivní, v jiných negativní) počkat.

— inzercí —

NOVINKA



GS ^{ŽELEZO} **Lipo Fe**
Liposomální železo

Až 3,5x vstřebatelnější

**Šetrné k zažívání
S kyselinou listovou,
vitaminem B₁₂ a C**



Až 3,5x vstřebatelnější než běžný pyrofosfát železitý.

NOVINKA



ENERGIE PRO BUŇKY, SÍLA PRO ŽIVOT*

KANEKA UBIQUINOL™
PŘÍRODNÍ, AKTIVNÍ FORMA KOENZYMU Q10
100 MG UBICHINOLU V JEDNÉ KAPSLI



Biologicky dostupný – připraven okamžitě účinkovat

Ubichinol je aktivní forma koenzymu Q10 – přímo využitelná pro buňky bez potřeby přeměny. Naše kapsle obsahují Kaneka Ubiquinol™, přírodní formu nejvyšší kvality, vyráběnou fermentací z kvasnic pomocí patentované technologie společnosti KANEKA (Japonsko) – světového lídra ve výrobě koenzymu Q10.

*s obsahem vitamínu B1, který přispívá ke správné látkové přeměně důležité pro tvorbu energie a ke správné činnosti srdce.

Doplněk stravy. Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležitými faktory zdraví.

www.generica-bohemia.cz



LIPOMAGNE + B komplex

LIPOZOMÁLNÍ MAGNÉZIUM

Obsahuje inovativní formu organicky vázaného hořčíku zapouzdřeného do lipozomů

- 👑 PRO PSYCHICKOU ROVNOVÁHU
- 👑 KE SNÍŽENÍ ÚNAVY A STRESU
- 👑 PRO SPRÁVNOU ČINNOST SVALŮ A SRDCE

NOVINKA

BEZ
LEPKU

BEZ
LAKTÓZY

PRO
VEGANY



60 kapslí

20 sáčků

Doplněk stravy

Magnézium pro psychickou rovnováhu, snížení únavy a stresu, pro správnou činnost svalů.
Vitamin B1 pro správnou činnost srdce.

SynCare
stvořeno pro krásu • created for beauty



DARUJTE KRÁSU!

Vánoční sada **RENOVIA** obsahuje nejoblíbenější produkty SynCare. Denní krém 50ml, noční krém 50ml, oční krém 30ml a originální svíčku SynCare s vůní vanilky.

Vše je zabaleno v luxusním dárkovém boxu se stuhou.

Cena: 1782 Kč

objednací kód: 670

www.syncare.cz

NOVINKA



hydrosirup FAMILY

**PRO SUCHÝ I PRODUKTIVNÍ KAŠEL
PRO DĚTI OD 1 ROKU A DOSPĚLÉ**



- ✓ uklidňující účinek
- ✓ mukoregulační účinek
- ✓ zvlhčující účinek
- ✓ ochranný účinek
- ✓ kašel

kyselina
hyaluronová + med
+ slézová voda



**Chrání a zvlhčuje sliznice horních cest dýchacích
v případě suchého i produktivního kašle**

Zdravotnický prostředek. Pečlivě si přečtěte návod a informace k bezpečnému používání výrobku.

www.generica-bohemia.cz

BAMBO®
Nature



Dětské plenkové kalhotky

NOVINKA



**I NA
PŘEDPIS**

BAMBO Nature 7
velikost 17 kg +

BAMBO Nature 8
velikost 19 kg +

pozn. Zdravotnické prostředky, doporučujeme prostudovat návod k použití.

MÁTE ZÁJEM PŘEDEPISOVAT LÉČEBNÉ KONOPÍ?



- ✿ semináře pro lékaře a lékárníky
- ✿ poskytneme konzultaci pro předepisování KLP

**ANNABIS KLP
KONZULTANT**
PharmDr. Zdeněk Šatera
+420 774 562 912
satera@annabis.cz

ONLINE SEMINÁŘ
MUDr. Radovan Hříb
**Předepisování KLP
v praxi & legislativa**



perorální
podání

vaporizace



www.annabis.cz

Reklama na léčivé přípravky a zdravotnické prostředky: Mezi regulací a praxí, s důrazem na dodržování legislativy



Reklama v oblastech léčivých přípravků a zdravotnických prostředků je citlivá a přísně regulovaná sféra s přímým dopadem na veřejné zdraví a etiku. Její význam roste s vývojem medicíny a technologií. Pro odborníky je klíčové rozumět marketingovým strategiím, ale především se orientovat v komplexním legislativním rámci a etických principech.

Tímto článkem chceme upozornit na platnou legislativu, zdůraznit etické aspekty a představit praktické výzvy, s nimiž se lékaři a lékárníci v souvislosti s reklamou setkávají, a také shrnout dohledové mechanismy a sankce.

Legislativní rámec a regulace: Pilíře odpovědné propagace

Regulace reklamy v ČR je robustní a harmonizovaná s evropskou legislativou. Hlavními normami jsou **zákon č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy**, a **zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech**. Stěžejní je důsledné rozlišení mezi reklamou pro širokou veřejnost a pro odborníky.

- **Reklama pro širokou veřejnost** je nejprísnejší omezena. Musí být objektivní, pravdivá a nesmí klamat, vyvolávat dojem zázračnosti, garantovat uzdravení či bezrizikové užívání. Je zakázáno odkazovat na doporučení vědeckých kapacit či známých osobností. Nesmí podněcovat k nerozumnému užívání a musí obsahovat výzvu k přečtení příbalové informace. **Zásadně je zakázána reklama na léčivé přípravky vydávané pouze na lékařský předpis.**
- **Reklama pro odborníky** je definována jako podpora předepisování, výdeje, prodeje nebo používání léčiv a zdravotnických prostředků. Smí obsahovat podrobnější odborné informace,

ale i zde platí princip pravdivosti, neklamavosti a **vědecké podloženosti**. Všechna tvrzení musí být podložena aktuálními daty z klinických studií. Je zakázána nekalá soutěž.

Dohled a sankce: Role SÚKL

Dohled nad dodržováním těchto pravidel vykonává v České republice **Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL)**, který má pravomoc provádět kontroly, šetřit podněty, ukládat pokuty a nařizovat odstranění protiprávní reklamy. Jeho role je klíčová pro udržení etických standardů a ochranu veřejného zdraví.

Sankce za porušení zákona o regulaci reklamy: Data SÚKL

SÚKL pravidelně zveřejňuje přehledy o kontrolních činnostech a ukládaných sankcích na svých internetových stránkách. Typickými přestupky, za něž byly uděleny pokuty, jsou nesoulad s SmPC léčivého přípravku, nedovolená propagace léčiv na lékařský předpis veřejnosti nebo nedostatečné uvádění povinných informací.

• Výše sankcí:

Podle zákona o regulaci reklamy může SÚKL uložit pokutu až do výše 2 000 000 Kč.

• Příklady častých porušení:

- **Nedovolená reklama na léčivé přípravky na lékařský předpis** pro širokou veřejnost.
- **Nesoulad s SmPC:** Jakékoliv informace obsažené v reklamě na humánní léčivý přípravek musí odpovídat údajům uvedeným v souhrnu údajů léčivého přípravku.
- **Chybějící povinné údaje:** Neúplné sdělení „Před použitím si přečtěte příbalovou informaci“ nebo jiné povinné sdělení například informace o hrazení léčivého přípravku z veřejných zdrojů.
- **Využívání nepovolených doporučení:** Citování lékařů či jiných odborníků a jejich doporučení.

• Statistiky SÚKL:

Dle výročních zpráv SÚKL je každoročně prošetřena více než stovka podnětů. SÚKL tyto údaje pravidelně každoročně transparentně zveřejňuje ve výročních zprávách.

Etické aspekty reklamy: Nad rámec zákona

Kromě legislativy hrají zásadní roli **etické principy**, které by měly být nadřazeny komerčním zájmům.

• Principy etické reklamy:

Pravdivost, objektivita, neklamavost a **vědecká podloženost**. Reklama by neměla vzbuzovat falešné naděje, přehánět účinky nebo bagatelizovat rizika. Všechna tvrzení by měla být podložena relevantními klinickými studiemi. Zásadní je **transparentnost** ohledně zdroje informací.

- **Vliv na předepisování a doporučování:**

Reklama může ovlivnit rozhodování lékařů a lékárníků. Je klíčové, aby rozhodnutí byla převážně založena na nejlepším zájmu pacienta, **evidence-based medicine** a klinických guidelineech, ne pouze na marketingovém sdělení.

- **Transparentnost a střet zájmů:**

Vztahy mezi farmaceutickými firmami a zdravotníky jsou pod drobnohledem. Veškeré benefity by měly být transparentní a nesmí být podmíněny propagací produktů. Zdravotníci si musí být vědomi, že i „dárky“ mohou podvědomě ovlivnit jejich rozhodování. Důležité je dodržování etických kodexů profesních komor.

- **Vzdělávání vs. propagace:**

Odborné vzdělávání je pro lékaře a lékárníky nepostradatelné pro udržení kroku s dynamickým vývojem medicíny a farmacie. V této souvislosti se často objevuje otázka legitimních vzdělávacích aktivit a jejich odlišení od skryté propagace. Konference, semináře, workshopy a další vzdělávací akce, které jsou sponzorovány farmaceutickými společnostmi či výrobci zdravotnických prostředků, jsou sice důležitým zdrojem aktuálních informací, nicméně je zde klíčové, aby jejich obsah zůstal striktně objektivní, vědecky podložený.

Praktické dopady a výzvy pro zdravotníky: Jak se orientovat v záplavě informací

Pro lékaře a lékárníky je správné zacházení s reklamními sděleními klíčové pro udržení profesní integrity a zajištění bezpečnosti pacientů.

- **Role lékaře a lékárníka jako kritického hodnotitele:**

Zdravotníci by měli k reklamním sdělením přistupovat s kritickým odstupem. Důležité je vyhodnocovat validitu a relevanci informací, kontrolovat reference a porovnávat s nezávislými zdroji. Znalost aktuálních guidelineů je vždy nadřazena marketingovým materiálům.

- **Rozpoznání klamavé a neetické reklamy:**

Typické znaky zahrnují:

- Přehnaná tvrzení o účinnosti („revoluční lék“) bez vědecké opory.
- Absence nebo nepřesné odkazování na vědecké důkazy.
- Vyvolávání strachu nebo úzkosti u pacientů.
- Nedostatečné informace o rizicích a nežádoucích účincích.
- Nepřiměřené srovnávání s konkurencí.

- **Hlášení pochybení a aktivní role zdravotníka:**

Pokud se zdravotník setká s nekalou reklamou, má možnost nahlásit ji SÚKL. Je klíčové poskytnout co nejvíce relevantních informací. Aktivní přístup je nezbytný pro udržení vysokých standardů v ochraně pacientů.

- **Nové formy reklamy v digitálním věku:**

S rozvojem digitálních technologií se marketingové strategie stávají stále sofistikovanějšími, přinášejícími nové výzvy pro dohled nad reklamou na léčivé přípravky a zdravotnické prostředky. Online marketing, sociální sítě, webináře a podcasty představují dynamické kanály pro distribuci reklamních sdělení, často směřujících přímo k odborníkům i laické

veřejnosti. I když pro tyto digitální platformy platí stejná regulační a etická pravidla jako pro tradiční média, kontrola a identifikace nepovolené reklamy je zde výrazně složitější. Jedním z nejproblematictějších aspektů je obtížná vymahatelnost reklamy šířené prostřednictvím sociálních sítí, která se skrývá za účty neexistujících osob nebo falešných profilů. Tyto „ghost“ účty často šíří zkreslené či klamavé informace o produktech, doporučení bez vědeckého podkladu, nebo se snaží manipulovat veřejné mínění. Identifikace skutečného zadavatele reklamy je v těchto případech mimořádně náročná, což značně ztěžuje možnosti regulace a udělování sankcí. Zdravotníci by proto měli být obzvláště obezřetní při konzumaci obsahu na online platformách a vždy si pečlivě ověřovat důvěryhodnost zdrojů. Kritické myšlení a spoléhání se na oficiální a vědecky podložené informace jsou v digitálním prostředí klíčové pro ochranu pacientů a udržení profesionální integrity.

Příklad z praxe:

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) rozhodl, že farmaceutická společnost porušila zákon o regulaci reklamy v souvislosti s reklamní kampaní na léčivý přípravek. Reklamy byly šířeny na veřejných místech, zejména v přestupním koridoru metra Můstek a na nádražích po celé České republice. Obsahovaly slogany jako „Přestupte na aktivnější a veselejší životní styl“, „Nalaďte se na veselejší náladu“, „Radši do Radostic než do Bolehlavu“ a „Jeden skvělejší Kauf je lepší než tisíc doktorů“.

SÚKL dospěl k závěru, že tyto reklamy **nepodporovaly racionální užívání léčivého přípravku, přisuzovaly mu účinky, které nemá (např. zlepšení nálady), a mohly vést k nevhodné samoléčbě**. Zejména slogan „Jeden skvělejší Kauf je lepší než tisíc doktorů“ byl vyhodnocen jako bagatelizující roli lékaře a porušující zákaz vyvolávat dojem, že lékařská konzultace není potřebná. Společnosti byla za tato porušení uložena pokuta ve výši 800 000 Kč.

Společnost se hájila tím, že kampaň byla součástí širšího konceptu „Pozitivně proti bolesti“, zaměřeného na podporu zdravého životního stylu a pozitivního myšlení. Tvrdila, že reklamy nevyzývaly k užívání léků, ale k aktivnímu životu, a že byly doplněny odkazy na webové stránky a playlisty na Spotify. Společnost také uvedla, že přijala preventivní opatření a problematická sdělení stáhla.

SÚKL však argumentaci neuznal a konstatoval, že reklamy byly jednoznačně spojeny s názvem léčivého přípravku a jejich celkové vyznění mohlo ovlivnit rozhodování spotřebitelů.

Závěrem

Reklama na léčivé přípravky a zdravotnické prostředky je komplexní oblast vyžadující od všech aktérů maximální **odpovědnost** a dodržování přísných etických a legislativních pravidel. **Transparentnost, pravdivost a vědecká podloženost** musí být vždy prioritou nad komerčními zájmy.

Pro lékaře a lékárníky je zásadní se v této oblasti orientovat, kriticky vyhodnocovat marketingová sdělení a aktivně přispívat k dodržování etických standardů. Znalost legislativního rámce a mechanismů dohledu, včetně možnosti hlásit závadnou reklamu SÚKL, je nezbytná pro ochranu pacientů a udržení důvěryhodnosti zdravotnických profesí. Kontinuální ostražitost a adaptace na nové formy propagace jsou nutné k zajištění takových léčebných postupů, které jsou založeny na objektivních vědeckých důkazech a nikoli pouze na reklamních sděleních.

Játra – nenahraditelná „chemická továrna“ našeho těla



Játra jsou největším vnitřním orgánem lidského těla. Váží přibližně 1,5 kilogramu a bez jejich správné funkce by člověk nepřežil ani několik dní. Přesto bývá jejich význam často podceňován – až do chvíle, kdy začnou selhávat.

Dnes víme, že pro zdraví jater je klíčové, aby měly jaterní buňky jak dostatek stavebního materiálu pro regeneraci, tak i ochranu před škodlivými vlivy. Proto se dnes do popředí dostávají dvě klíčové skupiny látek – **esenciální fosfolipidy** a **silymarin**. Pokud jsou navíc zpracovány moderní **liposomální technologií**, jejich účinek se může výrazně znásobit.

Steatóza, fibróza, cirhóza – co znamenají a co s tím?

Termín	Popis	Je reverzibilní?	Možnosti zlepšení
Steatóza (ztučnění jater)	Hromadění tuků v jaterních buňkách. Často souvisí s obezitou, alkoholem, cukrovkou.	Ano	Úprava životosprávy, redukce hmotnosti, fytoterapie.
Fibróza	Vznik „vnitřních jizev“ – tvorba vaziva mezi hepatocyty.	Částečně	Lze zpomalit nebo zastavit progresi, regenerace možná.
Cirhóza	Pokročilé zjizvení, uzlíkovitá přestavba jaterní tkáně, ztráta funkce.	Ne	Cílem je stabilizace stavu a prevence komplikací.

Esenciální fosfolipidy – stavební kámen buněčných membrán

Esenciální fosfolipidy tvoří základní součást buněčných membrán jaterních buněk, přičemž tělo si je nedokáže vytvořit samo. Při zánětech, steatóze nebo toxickém poškození membrány ztrácí pružnost a jejich funkce se zhoršují. Dodáním fosfolipidů dochází k jejich obnově, zlepšení propustnosti a metabolické kapacity buněk. Současně se stimuluje růst nových zdravých hepatocytů. Fosfolipidy navíc tlumí zánětlivé procesy, snižují fibrotizaci a přispívají k rovnováze metabolismu tuků. Jsou proto nepostradatelným „regeneračním materiálem“ pro regeneraci jaterní tkáně.

Ostropestřec mariánský – tradiční rostlina s moderní perspektivou

Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) je tradiční rostlina, jejíž léčebné využití semen je doloženo již ve starověku, avšak moderní farmakologie ho začala zkoumat až v posledních desetiletích. Jeho účinnou složkou je silymarin – směs několika flavonolignanů. Mezi ty nejdůležitější patří silibinin, silydianin, silykristin a isosilibinin. Právě silibinin je považován za hlavního nositele účinku.

Silymarin působí na jaterní buňky hned několika mechanismy. Jako silný antioxidant neutralizuje volné radikály, které poškozuji buněčné struktury. Zároveň stabilizuje membrány hepatocytů a ztěžuje vstup toxických látek do buněk. Má i protizánětlivé účinky – tlumí produkci prozánětlivých cytokinů a reguluje aktivitu Kupfferových buněk, což jsou specializované makrofágy v játrech. Dále podporuje regeneraci tkáně tím, že stimuluje syntézu bílkovin a obnovu poškozených buněk. V neposlední řadě **zpomaluje až zastavuje vývoj steatózy směrem k fibróze** tím, že ovlivňuje buňky produkující kolagen a zabráňuje zjizvování jaterní tkáně. Dlouhodobé, alespoň šestiměsíční užívání v klinických studiích zlepšuje jaterní funkce, tj. jaterní testy a parametry související se zánětem a metabolismem cukru.

Proč běžný silymarin nestačí

Navzdory výše uvedeným účinkům má silymarin jednu zásadní nevýhodu – **velmi nízkou biologickou dostupnost**. Z běžných tablet se vstřebají do krevního oběhu jen asi **3 % účinné látky**. Hlavní příčinou je **špatná rozpustnost ve vodě**, vysoká lipofilita a omezený průnik střevní sliznicí. Většina podané dávky se jednoduše nevstřebá do krve, a tudíž ani nedorazí k cílovým buňkám.



v dostatečné koncentraci. Právě zde přichází ke slovu **liposomální technologie**.

Liposomální forma – revoluce ve vstřebávání

Liposomy jsou mikroskopické váčky, které snadno splynou se střevními buňkami a umožní efektivní vstřebávání obsažených látek. V případě silymarinu to znamená, že se vyhne portálnímu oběhu a místo toho putuje lymfatickým systémem přímo do jater. V klinických studiích byla takto zpracovaná forma až **10× vstřebatelnější** a čtyřikrát lépe využitelná přímo jaterními buňkami než běžný silymarin.

Biologická dostupnost silymarinu



Liposomální silymarin:

- obchází portální oběh
- přes **lymfatický systém** putuje přímo do jater
- **10× vstřebatelnější** než běžný silymarin
- **4× lépe využitelný** jaterními buňkami

Dnešní poznatky ukazují, že kombinace silymarinu a esenciálních fosfolipidů je ideálním řešením pro zdraví jater. Zatímco silymarin chrání a regeneruje, fosfolipidy obnovují strukturu membrán, ve kterých může regenerace probíhat. Moderní technologie liposomálního zpracování navíc umožňuje těmto látkám dostat se na místo určení v dostatečné koncentraci – a právě to může rozhodnout o tom, zda játra dostanou druhou šanci.

— inzerce —

NOVINKA

Dejte svým játrům víc!

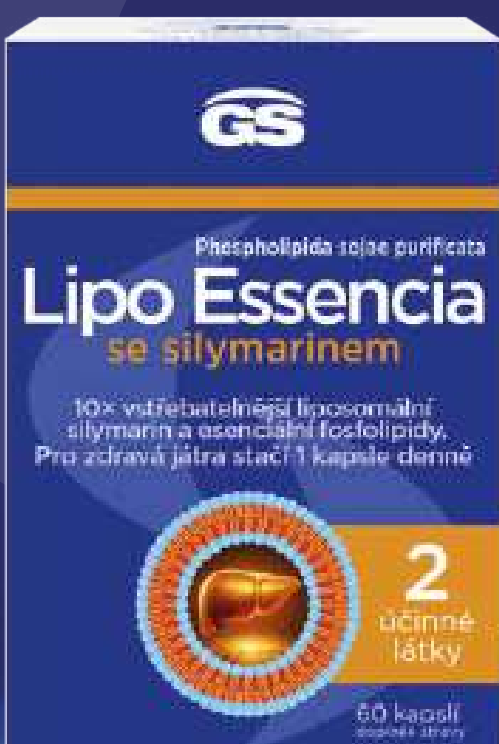
GS Lipo Essencia
se silymarinem

10× vstřebatelnější

**Liposomální silymarin
a esenciální fosfolipidy**

**Dvojnásobná síla
2 účinných látek**

Stačí 1 kapsle denně



Ostropestec mariánský chrání játra a přispívá k jejich správné funkci. Až 10× vstřebatelnější liposomální ostropestec v porovnání s neliposomálním ostropestcem

Efektivní léčba vypadávání vlasů (androgenní alopecie) a role lékárníka v terapii chronického onemocnění vlasového folikulu



Androgenní alopecie (AGA) je nejčastější typ chronického vypadávání vlasů, jehož etiopatogeneze je hormonálně a geneticky podmíněná. Vzhledem k jejímu vysokému výskytu, progresivnímu charakteru a psychosociálním dopadům představuje významný terapeutický i poradenský problém, který se v praxi dotýká i farmaceutické péče. Tento článek shrnuje současné efektivní možnosti léčby AGA včetně doplňkové terapie.

Androgenní alopecie (AGA), nazývaná také alopecia androgenetica, je nejrozšířenější forma necyklického vypadávání vlasů s genetickou predispozicí a androgenní stimulací. Výskyt AGA je silně závislý na věku a pohlaví. Postihuje přibližně 30–50 % mužů do 50 let a více než 80 % mužů do 70 let. U žen se vyskytuje v různém stupni přibližně u 40–50 % nad 50 let věku, přičemž u žen bývá často psychologicky vnímána závažněji.

AGA je považována za **neinfekční, neinflamační a nebolestivé**, ale chronicky progredující onemocnění vlasového folikulu, jehož důsledkem je **trvalá miniaturizace vlasů** v predisponovaných oblastech pokožky hlavy (fronto-parietální a vertexová oblast u mužů; centrální část skalpu u žen).

Z patofyziologického hlediska je onemocnění spojeno s přeměnou testosteronu na dihydrotestosteron (DHT) působením enzymu 5 α -reduktázy typu II. Vlasové folikuly v určitých oblastech pokožky jsou geneticky senzitivní vůči DHT, který způsobuje zkrácení anagenní fáze růstového cyklu a následnou miniaturizaci vlasů. V pokročilých stádiích vede tento proces k úplné zástavě růstu vlasů.

AGA má výrazné **psychosociální dopady**, včetně ztráty sebevědomí, zvýšeného výskytu depresivních symptomů, úzkostí a snížené kvality života. Vzhledem k tomu, že se jedná o chronický a **progresivní proces**, je včasná diagnostika a intervence klíčová pro terapeutický úspěch.

Patofyziologie

Klíčovým faktorem v rozvoji AGA je enzym 5 α -reduktáza typu II, který konvertuje testosteron na DHT. DHT se váže na androgenové receptory ve vlasových folikulech, což vede k jejich postupnému zmenšování (miniaturizaci), zkrácení anagenní fáze a eventuálně k nevratné atrofii folikulu.

Farmakologická léčba

Minoxidil

Lokálně aplikovaný minoxidil představuje v České republice **první a jedinou dostupnou volbu v topické léčbě AGA** u mužů i žen. Původně byl vyvíjen jako **perorální antihypertenzivum**, jehož vedlejší účinek – hypertrichóza – vedl k vývoji topické formy určené ke stimulaci růstu vlasů.

Mechanismus účinku lokálně aplikovaného minoxidilu ve vlasovém folikulu zahrnuje:

- **Vasodilataci** – zvyšuje průtok krve ve vlasové pokožce, čímž zlepšuje přísun kyslíku a živin k vlasovým folikulům.
- **Prodloužení anagenní fáze** – podporuje růstovou fázi vlasového cyklu.
- **Stimulaci prostaglandinů (PGE2)** – udržuje růstové podmínky folikulu.
- **Aktivaci ATP-senzitivních draslíkových kanálů** – působí mitogenně a stimulačně na buňky v oblasti vlasového folikulu.

Minoxidil je dostupný jako volně prodejný léčivý přípravek (2% a 5% roztok) nebo ve formě pěny připravené v lékárně magistraliter.

Roztok se aplikuje 2x denně (ráno a večer) na suché vlasy a vlasovou pokožku hlavy. Celková denní dávka by neměla být vyšší než 2 ml. Pokud to zvolený produkt v balení obsahuje, je vhodné používat aplikátor na menší léčené plochy nebo sprej na větší plochy.

V případě pěny je důležité, aby si pacient pěnu rovnoměrně roztřel na všechna postižená místa.

Účinnost

Klinické studie ukazují, že minoxidil zvyšuje hustotu vlasů a redukuje vypadávání u přibližně 40–60 % pacientů po 3–6 měsících pravidelného používání.

LÉČBA VYPADÁVÁNÍ VLASŮ (ANDROGENNÍ ALOPECIE)

STŘEDNĚ TĚŽKÝ ÚBYTEK VLASŮ MINORGA 50 mg/ml kožní roztok

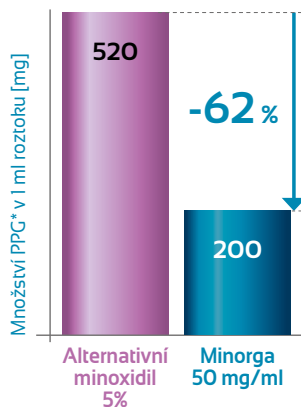


VIDITELNÉ VÝSLEDKY
již za 2 měsíce¹

SNADNÁ APLIKACE
pomocí dvou
různých aplikátorů



VÝHODNÉ BALENÍ 3x60 ml
= léčba na 3 měsíce³



VÝZNAMNĚ MENŠÍ MNOŽSTVÍ PPG*

- ✓ lepší snášenlivost²
- ✓ nemastná textura přispívá k přirozenému vzhledu vlasů²
- ✓ lepší kosmetická přijatelnost²



U 4 Z 5 PACIENTŮ JE POZOROVÁNA STABILIZACE ÚBYTKU VLASŮ.³

ZKRÁCENÁ INFORMACE O PŘÍPRAVKU:

NÁZEV PŘÍPRAVKU: Minorga 50 mg/ml kožní roztok. **SLOŽENÍ:** Minoxidilum 50 mg/ml (5 % w/v). Jeden střík spreje Minorga obsahuje minoxidilum 7 mg. Pomocné látky se známým účinkem: propylenglykol. **INDIKACE:** Přípravek je indikován k léčbě alopecie. **DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ:** Dávka 1 ml přípravku se aplikuje na vlasovou pokožku hlavy 2x denně (jednou ráno, jednou večer). Tato dávka se aplikuje bez ohledu na velikost postižené oblasti. Celková denní dávka nemá překročit 2 ml. Jestliže dojde k růstu vlasů, je třeba pokračovat v podávání přípravku 2x denně, aby se účinek udržel. **KONTRAINDIKACE:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. Přípravek Minorga není indikován k léčbě náhlé nebo nevysvětlené ztráty vlasů. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ A OPATŘENÍ PRO POUŽITÍ:** Aplikace přípravku Minorga není indikována, jestliže v rodinné anamnéze není přítomna ztráta vlasů, ztráta vlasů je náhlá a/nebo se jedná o ložiskové vypadávání, ztráta vlasů je způsobena porodem nebo důvod ztráty vlasů není znám. Přípravek nepoužívejte, jestliže je vlasová pokožka hlavy zarudlá, postižená zánětem, infikovaná, podrážděná či bolestivá nebo jestliže na vlasovou pokožku hlavy aplikujete jiné léky. Někteří pacienti pozorovali při používání přípravku změny barvy vlasů a/nebo vlasové textury. **INTERAKCE S JINÝMI LÉČIVÝMI PŘÍPRAVKY:** Perkutánní absorpce minoxidilu je zvyšována tretinoinem a dithranolem v důsledku zvýšené propustnosti stratum corneum. Betamethason-dipropionát zvyšuje lokální tkáňové koncentrace minoxidilu a snižuje systémovou absorpci minoxidilu. **TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ:** Lokálně podávaný minoxidil lze v těhotenství nebo během kojení používat pouze v případě, že přínos pro matku je vyšší než potenciální riziko pro plod nebo kojení. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY:** Velmi časté: bolest hlavy, hypotenze. Časté: deprese, dyspnoe, muskuloskeletální bolest, periferní otok. **UCHOVÁVÁNÍ:** Chraňte před horkem. Uchovávejte v dobře uzavřeném obalu. **DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI:** Laboratoires BAILLEUL S.A., 14-16 Avenue Pasteur L-2310, Lucemburk, Lucembursko. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO:** 46/245/14-C. **DATUM REVIZE TEXTU:** 27. 5. 2024. Minorga je volně prodejný léčivý přípravek a není hrazen z prostředků zdravotního pojištění.

REFERENCE: 1) Olsen EA et al. J Am Acad Dermatol 2002;47:377-85. 2) Rossi A et al. Dermatological Experiences 2020;22. DOI: 10.23736/S1128-9155.20.00499-9. 3) SPC přípravku Minorga 50 mg/ml, datum poslední revize textu 27.5.2024. *PPG = propylenglykol



Účinek minoxidilu však přetrvává (podobně jako u jiných druhů léčby) pouze při kontinuálním používání – po vysazení dochází během 3–6 měsíců k návratu do původního stavu.

Nežádoucí účinky

- **Lokální podráždění, erytém, svědění, deskvamace** – zejména jako reakce na vyšší obsah propylenglykolu obsažený v některých roztocích,
- **Hypertrichóza mimo oblast aplikace** – nejčastěji v oblasti čela, spánků nebo tváří,
- **Alergická kontaktní dermatitida** – zejména na vyšší obsah propylenglykolu obsažený v některých roztocích.

V současné době je na trhu také inovativní galenická forma 5% roztoku minoxidilu, která obsahuje méně než poloviční množství propylenglykolu oproti ostatním a riziko iritační nebo kontaktní alergické dermatitidy je významně nižší.

Pacienti by měli být poučeni o přechodném výpadku telogenních vlasů během prvních měsíců léčby lokálním minoxidilem podobně jako při ukončení léčby.

Lékařníci by měli hrát klíčovou roli při zajištění **správné edukace o technice aplikace, očekávaných výsledcích a potřebě trpělivosti**. Velké množství pacientů totiž předčasně ukončuje léčbu pro nedostatek rychlého efektu, což snižuje celkovou úspěšnost terapie.

Jedním z registrovaných léčivých přípravků s obsahem minoxidilu v České republice patří **Minorga**, která je určena k léčbě androgenní alopecie u mužů i u žen a je dostupná ve formě 2% (koncentrace 20 mg/ml) a 5% kožního roztoku (koncentrace 50 mg/ml).

Minorga 50 mg/ml obsahuje 5% roztok minoxidilu v nosiči s patentovaným extrémně nízkým množstvím propylenglykolu a ethanolem. Každé balení obsahuje jak s aplikátor pro přímou aplikaci na menší plochy vlasové pokožky, tak i sprej na větší plochy a pacient si může individuálně vybrat, který aplikátor použije. Doporučené dávkování je 1 ml dvakrát denně po dobu nejméně 4 měsíců. Pro aplikaci přibližně 1 ml roztoku obsahujícího 50 mg minoxidilu je potřeba 7 stříků spreje.

Minorga 50 mg/ml má vysokou a prověřenou klinickou účinnost a bezpečnost, kdy u 4 z 5 pacientů je pozorována stabilizace úbytku vlasů. Účinek se očekává již po 2 měsících pravidelné aplikace. V případě, že po 4 měsících nedojde ke zlepšení, je doporučeno se poradit o dalším používání s lékařem.

Vzhledem k extrémně nízkému obsahu iritačního propylenglykolu je tato inovativní galenická forma spojena s vyšší bezpečností a lepší snášenlivostí, což vede k vyšší pravděpodobnosti pokračování v léčbě a nižšímu riziku vzniku kontaktní alergické dermatitidy. Navíc nemastná textura znamená pro pacienta přirozený vzhled pokožky a vlasů. Jedná se tedy o **jediný minoxidil na trhu pro dlouhodobé použití u pacientů s androgenní alopecii, který má prokázaný účinek**.

Doplňky stravy a dermatokosmetika

Nutriční přípravky

Doplňky stravy s obsahem biotinu, zinku, selenu, aminokyselin (např. L-cystin), vitamínů skupiny B, železa jsou vhodné jako adjuvantní terapie, zejména u žen s hormonální dysbalancí nebo nutričními deficity.

Lokální kosmetické přípravky s kofeinem, ketokonazolem, peptidy

Přípravky s kofeinem mohou antagonistizovat účinek DHT. Keto-konazol šampony (2%) mají mírný antiandrogenní a protizánětlivý efekt. Peptidy stimulují růstové faktory ve folikulech.

Nicméně s dermatokosmetikou podobně jako s nutričními přípravky nebyly provedeny žádné klinické studie dokládající jejich účinnost a jedná se pouze o doplňkovou podpůrnou terapii.

Nové a experimentální terapie

- **PRP (plazma bohatá na destičky):** Autologní aplikace růstových faktorů do pokožky hlavy.
- **Laserová terapie nízké intenzity (LLLT):** Stimuluje mitochondriální aktivitu ve folikulárních buňkách.
- **Janus kinázové inhibitory (JAK inhibitory):** Nadějně zejména u autoimunitních forem alopecie, v klinickém zkoušení i u AGA.
- **Genová terapie a buněčné kultury:** Budoucnost léčby spočívá ve stimulaci novotvorby vlasových folikulů.

Androgenní alopecie je chronický proces, který může mít významný psychologický dopad. Efektivní farmakologická terapie existuje, ale vyžaduje včasné zahájení a dlouhodobou adherenci pacienta. Lékařník je důležitým článkem v multidisciplinární péči, který může zásadně přispět k úspěchu terapie zejména v:

- **Detekci a diferenciální diagnostice** – odlišení AGA od jiných forem alopecie (např. alopecia areata, telogen effluvium).
- **Poradenství při výběru vhodné léčby** – edukace pacienta o délce terapie, správné aplikaci a očekávaném výsledku.
- **Monitorování nežádoucích účinků** a adherence k terapii.
- **Motivaci pacientů k dlouhodobé terapii**, která je pro úspěch léčby klíčová.

Minoxidil v roztoku zůstává základním kamenem léčby androgenní alopecie díky své dostupnosti, bezpečnosti a vysoké účinnosti. Při volbě konkrétního přípravku je vhodné dbát na nízký obsah propylenglykolu jako nosiče a snížit tak na minimum jeho iritační potenciál. Správné použití vyžaduje edukovaného pacienta a podporu ze strany lékaře. Včasná intervence a dlouhodobá adherence k léčbě jsou zásadními faktory ovlivňujícími prognózu pacienta.

Seznam použitých zdrojů je k dispozici v redakci

Trojkombinace kmenů s BLIS® K12 rozšiřuje indikace orálních probiotik

Letos je to 45 let, co profesor Tagg na Universitě v Otagonu na Novém Zélandu objevil *Streptococcus salivarius* BLIS K12® v dutině ústní. Jako dospívající prodělal hnisavou angínu, která vedla k revmatické horečce a oslabení imunity při dlouhodobém užívání antibiotik. Později jako mikrobiolog zkoumal sliny školáků s neobvykle silnou imunitou a zjistil, že mají v ústech vysoké koncentrace kmene *Streptococcus salivarius* K12, produkujícího přirozené antimikrobiální látky BLIS (*Bacteriocin-Like Inhibitors Substances*) – peptidy salivaricin A2 a B. Roky výzkumu vedly k nalezení způsobu, jak dodat BLIS K12® do úst a krku tak, aby je mohl účinně kolonizovat. Na těchto poznatcích vznikla v roce 1999 na Novém Zélandě společnost BLIS Technologies Ltd., která kmen patentovala a uvedla na trh jako pastilky BLIS K12®. Od té doby s BLIS K12® proběhlo přes 70 klinických studií.

Bakteriální ORL infekce



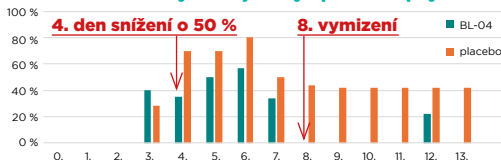
Klinické studie s originálním kmenem *Streptococcus salivarius* BLIS® K12 v pastilkách vyrobených podle originální patentové chráněné receptury opakovaně prokázaly snížení počtu opakovaných infekcí horních cest dýchacích bakteriálního původu a s nižší spotřebou antibiotik u dětí i dospělých. Ve studii z roku 2018 poklesl výskyt faryngotonzilitidy o cca 90 % a výskyt akutního zánětu středního ucha o cca 70 %. V posledních letech se objevují formulace, které doplňují tento mimořádně účinný kmen také o další klinicky ověřené kmeny. Bifidobakterie LACTIS BL-04 a LACTIS HN019 jsou vysoce odolné kmeny, které jsou součástí mikrobiomu dutiny ústní a také tlustého střeva, kde rozkládají nestravitelnou vlákninu a díky tomu tvoří látky známé jako SCFA (mastné kyseliny s krátkým řetězcem). Tyto látky také zaujímají strategické pozice po celé délce slizničního imunitního systému a stimulují tvorbu slizničních protilátek IgA a umožňují další možné rozšíření použití takové formulace orálního probiotika jako doplnku pro posílení slizniční imunity organismu.

Virové ORL infekce, chřipka i akutní nosní alergie

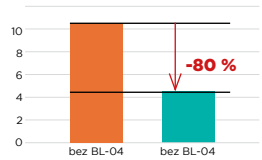


Již před 10 lety bylo prokázáno, že kmen LACTIS BL-04 snižuje výskyt infekcí horních cest dýchacích o 27 %. Studie z roku 2024 ukázala, že při infekci virem chřipky A (H1N1) snižuje virovou zátěž v plicích o 48 % už 3. den a také významně zmírňuje kašel 4. den.¹ Ve studii z roku 2021 navíc kmen LACTIS BL-04 podávaný dětem se sennou rýmou 4 měsíce snížil počet eozinofilů a při kontaktu s pylem břízy redukoval nosní příznaky alergie o 80 % oproti placebo.² ORL lékaři u virových sinusitid běžně podávají antihistaminika proti otoku sliznic a právě orální probiotikum GS Bacto 3 je vhodným doplňkem nejen při užívání antibiotik, ale i antialergik.

Dráždivý kašel jako symptom chřipky¹



Celkové skóre symptomů alergické reakce²



Akutní zánět dásní a paradentóza



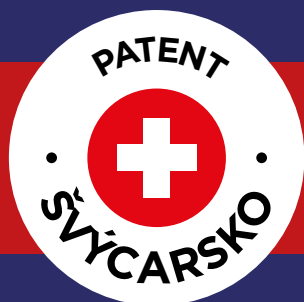
S kmenem B. LACTIS HN019 proběhla v roce 2023 dvojité zaslepená, placebem kontrolovaná studie hodnotící účinek pastilek na zánět dásní způsobený zubním plakem. Po 8 týdnech vykazovala testovaná skupina výrazně méně krvácení z dásní a více pacientů bez generalizované gingivitidy než kontrolní skupina.³ Jako doplněk k subgingiválnímu čištění byly pastilky s tímto kmenem použity ve studii v roce 2018 u pacientů s generalizovanou chronickou paradontitidou, kde bylo zjištěno, že již po 3 měsících snížení hloubky tzv. chobotů, což znamená, že se dásně opět pevněji přilnula k zubu, zánět ustoupil a tkáň se částečně zregenerovala.⁴

¹ Zabel, B. et al.: The Effect of Bifidobacterium animalis subsp. lactis BL-04 on Influenza A Virus Infection. Microorganisms 2023, 11, 2582. ² Bergmann et al.: First evaluation of a symbiotic food supplement in an allergen exposure chamber in birch pollen allergic patients. World Allergy Organization Journal (2021) 14:100494. ³ de Almeida S L.: Effects of oral administration of Bifidobacterium animalis subsp. lactis HN019 on the treatment of plaque-induced generalized gingivitis. Clin Oral Investig. 2023 Jan;27(1):387-398. doi: 10.1007/s00784-022-04744-y. ⁴ Marcos M. Invernici, Effects of B.Lactis HN019 probiotic on the treatment of chronic periodontitis: A randomized clinical trial, J Clin Parodont. 2018; 45:1198-1210.

NOVINKA

Nové orální probiotikum na krk, nos a středouší

Trojí síla 3 speciálních kmenů



Vyrobeno podle švýcarského patentu



Doplněk stravy. Vitamin D podporuje celkovou imunitu i imunitu sliznic horních cest dýchacích.

Cucací pastilky
třešňové chuti bez cukru

Protizánětlivý potenciál cílené enzymové terapie: Klinický význam kombinace chymotrypsinu a trypsinu v poměru 6:1



V současné lékařské praxi roste poptávka po podpůrných terapeutických přístupech, které současně zmírňují příznaky zánětu, zkracují dobu zotavení a snižují potřebu nadměrného užívání nesteroidních protizánětlivých léků. V tomto ohledu si stále větší pozornost získává cílená enzymová terapie založená na proteolytických enzymech. Z hlediska synergického účinku se jako vysoce účinná osvědčila kombinace trypsinu a chymotrypsinu, konkrétně v optimalizovaném poměru 6:1.

Fyziologické a terapeutické účinky

Trypsin a chymotrypsin jsou enzymy patřící do skupiny serinových proteáz, které se přirozeně podílejí na štěpení peptidových vazeb v zažívacím traktu. V systémové terapii však jejich působení daleko přesahuje zažívací funkci. V těle pomáhají rozkládat poškozené bílkoviny, zvyšují propustnost kapilár, podporují lymfatický odtok a urychlují absorpci edematózních exsudátů. Zároveň mají schopnost modulovat zánětlivou reakci organismu bez imunosupresivních účinků, čímž si zachovávají vynikající bezpečnostní profil.

Jejich schopnost rozkládat patologické proteiny, fibrinové sraženiny a další zánětlivé mediátory umožňuje lepší prokrvení

tkání, snížení lokálního otoku a obnovení funkce v postižené oblasti. Kromě toho jejich účinek na histaminové receptory vede k částečnému snížení bolesti, což významně zvyšuje pohodlí pacienta.

Význam poměru 6:1 – více než jen číslo

Klinické a farmakologické údaje potvrzují, že poměr chymotrypsinu k trypsinu 6:1 zajišťuje optimální enzymatickou aktivitu při zachování vysoké snášenlivosti. Trypsin dominuje ve své aktivitě na široké škále proteinů, zatímco chymotrypsin specificky štěpí hydrofobní aminokyseliny, jako je fenylalanin a tyrosin. Tento poměr tak pokrývá různé mechanismy zánětlivé reakce, aniž by docházelo k enzymatické konkurenci nebo inhibici účinku. Formulace v tomto poměru byla potvrzena jako farmakodynamicky účinná a bezpečná pro dlouhodobé užívání.

Zároveň bylo prokázáno, že tato synergická formulace optimalizuje absorpci z gastrointestinálního traktu, prodlužuje biologický poločas a minimalizuje enzymatickou degradaci před absorpcí. Ve formě s enterickým obalem se účinné látky dostávají do systémového oběhu bez ztráty účinnosti.

Mechanismy účinku a imunomodulační potenciál

Kromě degradace zánětlivých produktů stimulují trypsin a chymotrypsin aktivitu makrofágů a podporují fagocytózu. Dochází také ke snížení hladin prozánětlivých cytokinů (např. IL-6, TNF- α), což vede k úlevě od příznaků a nižšímu riziku progresu do chronického zánětu. Enzymy navíc nepřímo zvyšují mikrocirkulaci a přispívají k rychlejšímu vstřebávání hematomů.

Na molekulární úrovni je modulována exprese genů zapojených do zánětlivých drah (např. NF- κ B), což podporuje protizánětlivé prostředí, aniž by docházelo k narušení přirozené obranyschopnosti organismu. Kromě toho existují důkazy o snížené adhezi neutrofilů k endotelu, což pomáhá snižovat poškození tkání v důsledku oxidačního stresu.

Rozšířené indikace a klinické použití

Tato kombinace enzymů je vhodná jako doplňková terapie v široké škále klinických stavů:

- **Akutní poranění měkkých tkání** – podvrtnutí, pohmožděniny, natažení svalů
- **Pooperační stavy** – otoky, zmírnění bolesti, prevence adhezí

NATURE LINE

Chymoral®

Otok a bolest nemá šanci

Zrychlete své zotavení
s přírodní silou enzymů

- Silný a účinný zdroj proteolytických enzymů **chymotrypsin/trypsin v optimálním poměru 6:1.**
- **Trypsin a chymotrypsin** pomáhají podporovat zdraví tkání.
- Dodatečný zdroj enzymů, které jsou známé svou úlohou při **podpoře přirozených procesů organismu.**

Výzkumy ukázaly, že proteolytické enzymy mohou být užitečné při následujících stavech:

- po chirurgických zákrocích, při kterých podporují přirozené procesy hojení a regenerace¹
- při traumatických poraněních a modřinách¹
- po estetických zákrocích, kde mohou podpořit rychlejší zotavení a redukci modřin a otoků¹
- při zánětlivých onemocněních, která ovlivňují svaly, klouby nebo měkké tkáně²
- při respiračních onemocněních (chronická plicní onemocnění a onemocnění horních cest dýchacích), kde napomáhají snižovat viskozitu hlenu a usnadňují jeho vylučování³
- při poraněních kloubů a svalů spojených s otoky¹
- při popáleninách, kde mohou podpořit přirozené procesy obnovy pokožky¹
- při zákrocích ve stomatologii a maxilofaciální chirurgii¹

Reference: 1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5778189/>
2. Immunomodulatory effect of chymotrypsin in CNS is sex-independent: evidence of anti-inflammatory role for IL-17 in EAE. Ghaffarinia A, Parvaneh S, Jalili C, Riaz-Rad F, Yaslianifard S, Pakravan N. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27090368>. Iran J Allergy Asthma Immunol. 2016;15:145-155.
3. Effect of oral alpha-chymotrypsin on sputum viscosity. Bruce RA, Quinton KC. Br Med J. 1962;1:282-284.

 **Galenika**

Galenika CZ, s.r.o.
Jindřišská 937/16, 110 00 Praha - Nové Město
email: galenika-czech@galenika.com



Doplňek stravy



- **Zánětlivá onemocnění pohybového aparátu** – tendinitida, bursitida, epikondylitida
- **Otolaryngologické indikace** – sinusitida, tonzilitida, otitida
- **Urologické indikace** – prostatitida, epididymitida, cystitida
- **Gynekologické zánětlivé stavy** – salpingitida, chronická pánevní bolest
- **Podpora během antibiotické terapie** – synergický účinek na snížení zánětu a zlepšení regenerace
- **Stavy se zvýšeným rizikem trombózy a zánětlivých reakcí po imobilizaci**
- **Chronická zánětlivá onemocnění kůže a podkožní tkáně** – např. celulitida, trofické vředy

Bezpečnost, snášenlivost a výhody oproti standardní léčbě
Enzymy jsou podávány ve formě s enterickým obalem, který zajišťuje jejich uvolňování v tenkém střevě a minimalizuje riziko jejich inaktivace v kyselém prostředí žaludku. Dlouhodobé studie potvrzují jejich vysokou bezpečnost a minimální interakci s běžně užívanými léky. Ve srovnání s NSAID nemají vliv na žaludeční sliznici a neovlivňují syntézu prostaglandinů.

Jejich výhodou je absence vedlejších účinků typických pro kortikosteroidy (např. zadržování tekutin, hypertenze, imunosuprese) a možnost podávání i pacientům s kontraindikacemi pro tradiční protizánětlivé léky. Mohou být také použity u geriatrických pacientů, což rozšiřuje jejich použití v klinické praxi.

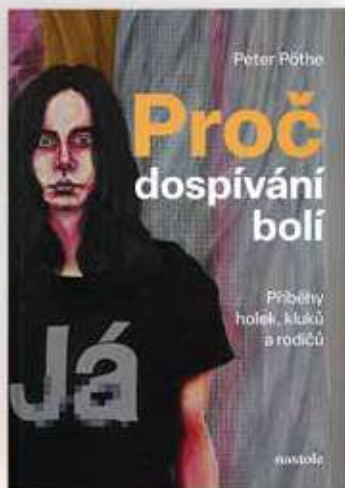
Závěr

Kombinace chymotrypsinu a trypsinu v poměru 6:1 je účinným, vědecky ověřeným nástrojem v léčbě zánětlivých,

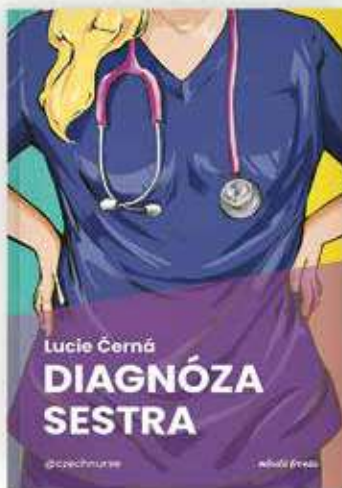
posttraumatických a degenerativních stavů. Díky své účinnosti, bezpečnosti, širokému spektru indikací a příznivému profilu interakcí je cennou součástí portfolia každé moderní lékárny a ambulantní kliniky. Jeho účinnost byla prokázána v četných randomizovaných kontrolovaných studiích, systematických přehledech a experimentálních modelech.

Zdroj:

1. Klein P, Kerscher M. Systemic enzyme therapy in chronic wound management. *Wound Repair Regen.* 2014;22(2):A40.
2. Chatterjee S, et al. Proteolytic enzymes: A new era in the treatment of inflammatory disorders. *Biomed Pharmacother.* 2019;112:108601.
3. Rebholz CE, et al. Trypsin/chymotrypsin as anti-inflammatory treatment: A systematic review. *Clin Drug Investig.* 2017;37(9):825–834.
4. Rainsford KD. Proteolytic enzymes and inflammation: therapeutic rationale and clinical experience. *Inflammopharmacology.* 2013;21(2):111–114.
5. Verlaan S, et al. Synthesis and clinical effects of orally administered proteases. *Nutrients.* 2020;12(9):2712.
6. Kühn K, et al. Systemic enzyme therapy as an anti-inflammatory agent: a review of clinical efficacy and mechanisms. *Curr Med Chem.* 2022;29(11):1847–1859.
7. Rathnavelu V, et al. Potential role of proteolytic enzymes in cancer therapy. *Asian Pac J Cancer Prev.* 2016;17(5):2139–2145.



Jak přežít dospívání.



Vše o profesi všeobecné sestry – s nadsázkou a bez narkózy.



Jasně a stravitelně!
Praktická příručka od dvojice nutričních terapeutů.



Mysteriózní čarodějnická fantasy nejen pro farmaceuty.



Vyzkoušeli jste vše, přesto se stále nemůžete zbavit bolesti?



Proč tolik lidí žije na autopilota a vyčerpání považuje za normu?



Cesta k dítěti s nejistým výsledkem. Rozhovory se ženami i muži, kteří podstoupili umělé oplodnění.

KNIHY, KTERÉ VÁS PODPOŘÍ NA CESTĚ KE ZDRAVÍ.



Stockholmský syndrom v běžném životě

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Když se řekne Stockholmský syndrom, každý si představí většinou zkušenost z televizní produkce ať už detektivního žánru, nebo nějakého akčního thrilleru. Předpoklad, že mezi vámi žijí lidé s tímto problémem, se vymyká běžnému chápání tohoto pojmu i chápání běžného lidského života.

Historie

Je zajímavé, že historie tohoto pojmu sahá jen kousek zpět, a to do roku 1973, kdy došlo k přepadení Stockholmské banky. Zdroje uvádějí, že původním iniciátorem loupeže byl Jan-Erik Olsson, narozený 16.4.1941. Tento již souzený kriminálník 23.8.1973 přepadl banku a vzal několik rukojmích. Po kontaktu s vyjednávači požadoval peníze a dopravení přítele z vězení, jimž byl také recidivista Clark Olofsson. Rukojmí strávili s oběma lupiči

v bance 5 dnů až do momentu 28.8., kdy se policisté dostali do budovy díky plynu. Vyjednávání, které skončilo po 130 hodinách, bylo završeno neuvěřitelnými zjištěními, kdy rukojmí bránili své vězňatele svými těly a obhajovali je před policií. Zdroje také uvádějí, že Clark Olofsson zůstal s některými rukojmími v kontaktu ještě dlouho po incidentu. Shodou okolností tento muž zemřel letos v červnu po těžké nemoci (1.2.1947-24.6.2025)

Stockholmský syndrom se od roku 1973 stal tématem pro vědecké bádání v oblasti psychologie, sociologie a dalších věd. Někdy se můžete setkat i s nepřesným označením Helsinský syndrom. Jako opak Stockholmského syndromu je uváděn jeho „mladší bratříček“ **Limský syndrom**. Jeho podstatou je ztotožnění pachatele s obětí a vyvíjení aktivit směrem k pohodlí oběti.

Definice Stockholmského syndromu

Ze začátku byl Stockholmský syndrom považován za neúměrně abnormální reakci prožitému traumatu. Studie, které se tomuto tématu věnují, se i dnes ve všem úplně neshodnou. Každopádně vyplývá z nich, že tento syndrom je jakýmsi obranným mechanismem lidského organismu. Když jsme v některém z minulých ročníků diskutovali téma stresu a základní pravidla uvolnění adrenalinu pro dvě alternativy reakce člověka **ÚTOČ nebo UTEČ**, pak Stockholmský syndrom lze považovat za takovou ne úplně ideální formu varianty UTEČ. Oběť, ať už v jakémkoliv smyslu (nemusí to být nutně rukojmí), reálně uteče jediné v případě, že věří v úspěch tohoto činu, bez negativního dopadu – tedy většinou že se do situace před útekem nebude muset vrátit (například v případě útěku od agresivního manžela). Pokud oběť předpokládá, že ze situace nemůže uniknout, pak myslí vyvíjí impulzy k aktivitám, kterými danou situaci zmírní. Je to prostá reakce organismu bojující o přežití. Pokud nemohu utéct, pak udělám vše pro to, abych v dané situaci byl v co největším bezpečí.

Na rozvoj Stockholmského syndromu má vliv také předpokládaná délka traumatizující události. Oběť, která předpokládá, že se ze situace velmi rychle dostane, podlehe mnohem méně

pravděpodobně tomuto syndromu než člověk, který si je vědom bezvýchodnosti řešení a úniku z dané situace.

Faktory, které se mohou podílet na rozvoji Stockholmského syndromu?

- oběť vnímá ohrožení života
- oběť věří v reálné naplnění výhrůžek
- oběť vnímá izolaci od reality kromě té, kterou předkládá pachatel
- oběť silně vnímá nemožnost uniknout
- pachatel poskytuje drobné laskavosti oběti

Ale pozor, ačkoliv pojem **Stockholmský syndrom** by mohl ukazovat na onemocnění, velká část odborníků, která se tímto zabývá, potvrzuje že toto **není nemoc**. Je to **popis obranného mechanismu člověka v ohrožení života**. A protože to není uznávaná diagnóza, neexistují ani jednoznačné diagnostické postupy. Lékaři, kteří se věnují svým pacientům, se snaží rozpoznat na základě symptomů nebo projevů chcete-li, popsanych výše, a eliminovat je od jiných symptomů spojených s traumatem, který může být potenciálním spouštěčem Stockholmského syndromu.

Jaká je dnešní realita?

A teď to nejdůležitější sdělení k tomuto tématu. Stockholmský syndrom již dávno není dominantou přepadených bank, nebo unesených autobusů. Tento fenomén ke škodě lidské populace překročil hranice z televizních gangsterek do běžného života lidí. A přestože se o něm v této souvislosti nemluví, nemusíme jít ani nikterak daleko od událostí, které hlásí třeba večerní zprávy. Stačí se zaměřit třeba na domácí násilí. Ženy týrané násilnými manžely,

inzerce

GS Dormian melatonin

**9 z 10 Vašich kolegů by doporučilo
GS Dormian melatonin
na základě své zkušenosti**

Výsledky výzkumu v českých a slovenských lékárnách mezi
lékárníky a farmaceutickými asistenty

Doporučil/a byste tento produkt svým pacientům nebo kolegům?



9 z 10 Vašich kolegů bylo s GS Dormian melatonin spokojeno a doporučilo
by ho svým pacientům nebo kolegům.

S čím GS Dormian melatonin Vaším kolegům nejvíce pomohl?

Klidný spánek

87 %

Rychlejší usnutí

86 %

Pětiměsíční výzkum v českých a slovenských lékárnách, probíhal v dubnu až srpnu 2025, zúčastnilo se ho 328 Vašich kolegů, 164 lékárníků a 164 farmaceutických asistentek a asistentů, kteří GS Dormian melatonin osobně vyzkoušeli při potížích se spánkem.

Testováno v lékárnách
DOPORUČUJE
90%
UŽIVATELŮ



doplněk stravy

**Doporučte i Vy
na klidný spánek**



děti týrané svými matkami, nebo otci – v obou případech se odborníci setkávají s tím, že oběti nemohou opustit své trýznitele, a dokonce je i brání.

Ted' bych chtěla, abyste se zaměřili na to, co v definici v odstavci výše chybí. A jsem ráda že zdroj, ze kterého jsem čerpala užitečné informace (článek paní doktorky Boukalové), toto neopominul. A tím je týrání mužů svými partnerkami. Častěji se asi bude jednat o manželské svazky, protože z nich je těžší uniknout. A pak tato varianta se může často týkat týrání psychického (protože ženy nemající fyzickou převahu, sahají často po jiných taktikách), kde oběť je prakticky neviditelná.

Neviditelné oběti

Domácí násilí, jak jsem již předeslala, lze považovat za až příliš viditelné. Sama jsem se setkala s fenoménem Stockholmského syndromu, který byl velmi nenápadný. Lidé manipulativní jsou schopni týrat člověka velmi nenápadnými způsoby, které okolí ani nevnímá, které nevnímá často na začátku ani postižený jedinec. Nenápadné zásahy do života, které jsou vysvětlovány zvýšeným pohodlím oběti. Nabídkou splněných přání, izolací od lidí známých, často i od rodiny a řízenou změnou lidí v okolí. Únik z takovéto situace je prakticky nemožný. V okamžiku, kdy si člověk uvědomí omezení svého života, může být už tak izolovaný od reálné společnosti, že je obklopený lidmi, které tvoří vlastně jen „kulisu“.

Takováto situace může být ze strany oběti vystupňována jedinou interní reakcí, které je člověk zahnaný do kouta schopen. Ztráta zájmu o dění v životě, ztráta zájmu o zdraví, v případě nemoci odmítnutí se léčit a snaha podpořit projevy nemoci. Utrpení oběti pak může skončit i smrtí.

„Ale kdo má odvahu v takové situaci říci, že toto úmrtí by šlo kvalifikovat jako sebevraždu, nebo dokonce i vraždu?“

Stockholmský syndrom u dětí

Jak již bylo zmíněno výše, syndrom se může projevit i u dětí. Nejčastěji se týká buď sexuálního zneužívání, fyzického týrání nebo kombinace psychického týrání dítěte v kombinaci s fyzickým

týráním matky. Dítě je verbálně utvrzováno v tom, že pokud nebude poslušné, bude jeho vina, že matka bude bita, nebo i usmrcena. Tento přístup dítěti prakticky znemožní se jakkoliv bránit. A přijme pasivní přístup k situaci s absolutní loajalitou s trýznitelem, která může trvat až do dospělosti. Navíc se u takových dětí může rozvinout stav, který je označován jako **KONSPIRACE TÍCHA**. Tedy neschopnost v dospělém věku ohlásit násilný čin, či nějakou formu týrání.

Existuje prevence?

Kéž by si člověk mohl vzít vitamín proti tomuto problému a kéž by se stav mohl dal detekovat z krve. Pak by riziko bylo možné eliminovat. Jediné, co pro sebe člověk může udělat, je posilovat svou psychickou odolnost. Schopnost nesouhlasit ve všem, umět říci ne, umět odolat manipulátorovi. Lidská populace je v tomto ale velmi zranitelná a mnozí jsou velmi málo odolní. Navíc ruku na srdce, kolik z nás cíleně posiluje sebevědomí, schopnosti komunikace a odolávání stresu? Pokud se nesetkáte třeba v zaměstnání s odbornými školeními?

Navíc jsme my lidé velice malicherní, a to nás vede k názoru, že se nám něco takového nikdy nemůže stát. O to víc to ale člověka zasáhne, pokud se něco takového stane v těsné blízkosti, v rodině, nebo blízkém okruhu lidí.

Pokud nechceme v tomto směru dělat vůbec nic jiného, pak jsou minimálně dvě věci, které lze každému doporučit. Tou první je zastavit se, nadechnout a začít vnímat své instinkty. Člověk totiž o většinu svých instinktivních schopností přišel, ale je to tím, že prostě „jedeme na autopilotu“. Ale pokud máme divný pocit, že něco není dobře, většinou to tak nakonec opravdu je.

A to platí také pro tu druhou radu, a to je nebýt lhostejný vůči svému okolí. Mnoho lidí se dostane do potíží právě pro ten pocit, že jsou ve své situaci izolovaní, bez možnosti komunikovat s jinými lidmi. Natož požádat někoho zvenku o pomoc.

Zdroje:

PhDr. Hedvika Boukalová: <https://sancedetem.cz/stockholmsky-syndrom-u-deti>, 2024

Soukromý archiv

Elektronické cenovky



vždy aktuální
a kompletní informace
přímo na vašem regálu

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



Šetří lidskou práci



Eliminuje chyby



Přehledně zobrazí
veškeré informace



Snadno se aktualizuje



Možnost centrálního
nastavení údajů

**Kyberšikana, deprese i úzkosti.
Takřka každý třetí deváťák potřebuje pomoc,
které je ale v Česku nedostatek.**

Milan Mařík

Duševní zdraví českých dospívajících patří k nejhorším v Evropě. Dobře se cítí jen 46 % českých adolescentů ve věku 15 až 16 let, hůře jsou na tom pouze adolescenti z Ukrajiny. Ještě závažnější data přináší Národní ústav duševního zdraví, podle kterého známky střední až těžké deprese vykazuje 27 % chlapců a 55 % dívek v deváté třídě. Situaci zároveň zhoršuje i kyberšikana. Ukazuje to průzkum agentury Ipsos, T-Mobile a organizace In IUSTITIA, podle kterého se s nějakou formou kyberšikany setkalo 85 % mladých Čechů a dvě třetiny pak byly přímo její obětí. Vyplývá to z analýzy portálu datové žurnalistiky Evropa v datech.

Duševní zdraví dospívajících se podle aktuálních dat výrazně zhoršuje. Například rozsáhlý výzkum Agentury Evropské unie pro drogy zjišťoval poprvé i tzv. well-being, tedy psychickou pohodu jedinců. Zúčastnilo se jej přes 114 tisíc Evropanů ve věku 15 až 16 let, přičemž dobře se podle něj cítí 59 % evropských adolescentů.

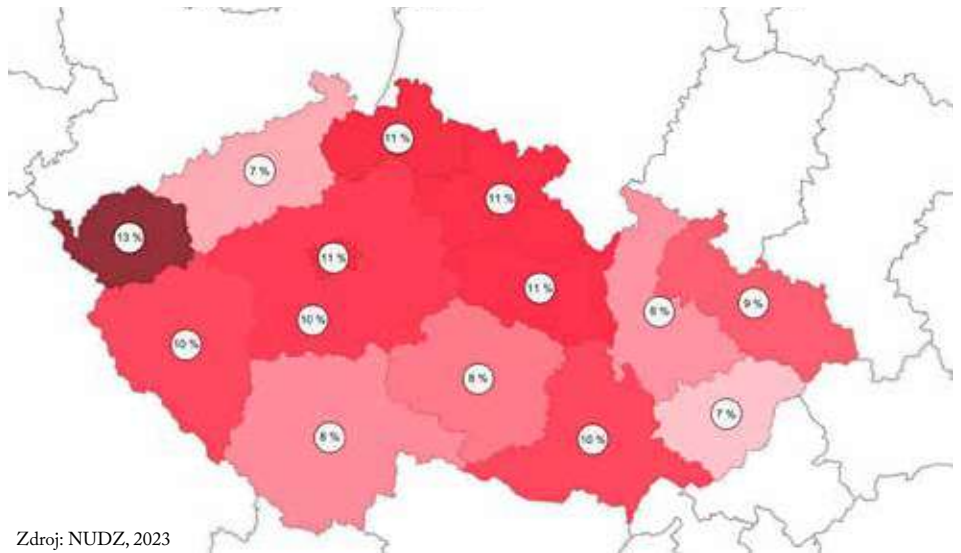
Čeští adolescenti mají druhý nejhorší well-being v Evropě, dobře si vedou severané

V oblasti duševní pohody je Česko téměř na chvostu Evropy. „Dobře se cítí jen 46 % Čechů ve věku 15 až 16 let. Hůře na tom jsou jen Ukrajinci s 43% podílem dospívajících s dobrým well-beingem. „Nejšťastnější dospívání“ mají naopak převážně obyvatelé severských zemích. V Dánsku, na Islandu a Faerských ostrovech duševní pohodu uvedlo více než 70 % dotázaných,“ přibližuje Milan Mařík, analytik portálu Evropa v datech.

Národní ústav duševního zdraví označil situaci v Česku za alarmující

Nepříznivou situaci v Česku potvrzují i další výzkumy. Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) ve své zprávě označil situaci v Česku za „*alarmující a vyžadující řadu opatření*“. Vycházel ze svého Národního monitoringu duševního zdraví dětí a adolescentů. Dle této studie má nízký well-being 54 % devátáků. Naopak dobře se cítí pouze 18 % žáků devátých tříd.

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ČESKÝCH DEVÁŤÁKŮ A DEVÁŤAČEK



Zdroj: NUDZ, 2023

Přibývá osamělosti i psychosomatických obtíží

Podle dat v poslední době dochází k výraznému zhoršení z několika důvodů. „Výzkumy i zkušenosti odborníků ukazují, že duševní zdraví dospívajících se v posledních desetiletích skutečně mění a je jiné. Důvody nejsou jednoduché, ale kombinují se faktory jako zrychlené tempo života, větší tlak na výkon, neustálá online přítomnost a také nejistota ohledně budoucnosti,“ vysvětluje Magdalena Lukasová, vedoucí pracovní skupiny Výzkumu duševního zdraví dětí a adolescentů v NUDZ.

Zhoršení well-beingu potvrzuje i Petr Macek z Masarykovy univerzity: „*V mezinárodních i českých datech je patrné, že mezi roky 2018 a 2022 došlo k výraznému*

zhoršení ukazatelů psychické pohody patnáctiletých – více adolescentů uvádí osamělost, časté psychosomatické obtíže a nižší životní spokojenost.“

K nepříznivé situaci přispívá i aktuální dění. „U mladých se často mluví například o environmentálním stresu a velkou roli hraje i pro mnohé obtížná ekonomická situace a zúřící globální konflikt,“ míní Barbora Pšenicevá, ředitelka organizace Nevypusť duši.

V Česku žalostně chybí odborná pomoc

Výzkumníci se zaměřili i na příznaky depresí a úzkostí, a právě tady výsledky poukazují na závažnost situace. Třetina žáků totiž vykazuje známky střední až těžké úzkosti. Se středními až těžkými depresemi

se pak potýká 41 % deváťáků. Jinými slovy řečeno, zhruba každý třetí žák by potřeboval odbornou pomoc. Tě se jim ale často nedostává, protože se Česko dlouhodobě potýká s chronickým nedostatkem dětských psychologů a psychiatrů, což může mít pro děti závažné dopady i v dospělosti.

Systém reaguje, až když dítě potřebuje klinickou pomoc

Školy v tomto směru mají do značné míry svázané ruce, a to rovněž kvůli nedostatku personálu. Jak vysvětluje Magdalena Černá z Centra Locika: „Psychologická a terapeutická péče pro děti je dlouhodobě nedostupná, přetížená a roztržitá. Školy často nemají kapacity reagovat včas a citlivě. Náš systém reaguje, až když je „pozdě“ – kdy už dítě potřebuje dlouhodobou klinickou pomoc. Přitom by často stačila včasná podpora, vztah, rozhovor.“

Psychické zdraví se výrazně liší dle pohlaví, symptomy střední až těžké deprese vykazuje 55 % deváťáček

Zatímco s nízkým well-beingem se potýká podle NUDZ 41 % deváťáků

(chlapců), u dívek ve stejném věku je situace podstatně horší – špatně se jich cítí 66 %. Ještě větší rozdíl panuje u středních a těžkých depresí, jejichž symptomy vykazuje 55 % dívek oproti 27 % chlapců.

Příčin, proč u dívek můžeme sledovat výrazně horší duševní zdraví, je celá řada. „Dívky narozdíl od chlapců častěji prožívají samotu a snížené sebevědomí. Ve větší míře zažívají také tlak na vzhled a výkon, více se srovnávají s ostatními a více přemýšlejí o svých emocích. Dalším faktorem jsou také biologické a hormonální změny, které způsobují, že dívky mají vyšší míru empatie a citlivosti,“ vysvětluje Lukášová a dodává, že chlapci na druhou stranu vykazují vyšší pravděpodobnost sebevražedného chování. Současně ale data může ovlivnit také to, že dívky o své nepohodě více mluví a jsou otevřenější.

S kyberšikanou má v Česku zkušenost většina dospívajících. Dvě třetiny z nich se staly obětmi

Celou situaci zhoršuje také kyberšikana, která je v poslední době na vzestupu.

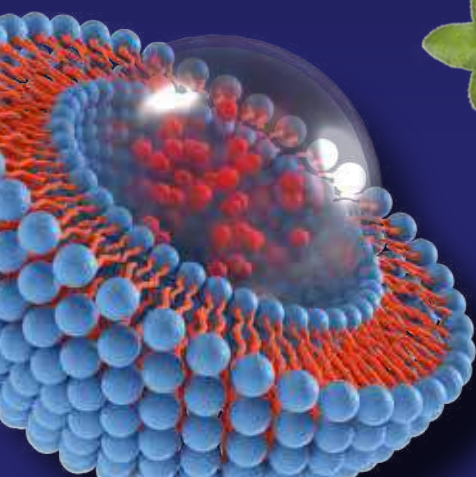
Ta podle Magdaleny Černé výrazně umocňuje dopady stávajících problémů: „Sociální sítě působí jako silný urychlovač – pozitivních i negativních emocí. U dospívajících mohou významně ovlivnit pocit vlastní hodnoty, porovnávání se s ostatními, sebevědomí i míru přijetí.“

Mladí lidé se s kyberšikanou potkávají velmi často, vyplývá to z průzkumu agentury Ipsos ve spolupráci s T-Mobile a organizací In IUSTITIA. „Náš nedávný průzkum ukázal, že 85 % Čechů ve věku 11 až 21 let bylo za poslední rok vystaveno nějakému typu šikany v online prostředí, přičemž 67 % adolescentů ji čelilo přímo,“ říká Simona Dřížhalová, expertka na udržitelnost ve společnosti T-Mobile, a dodává: „Umocněno je to tím, že mladí tráví v online prostředí obrovské množství času. Jen sociální sítě na denní bázi používá v této věkové skupině 82 % Čechů.“

Nejčastěji se jedná o urážení, šířením pomluv či posměch kvůli obezitě – přibližně čtvrtina mladých a dospívajících deklaruje, že tuto formu kyberšikany vidí minimálně jednou týdně. V případě přímého kontaktu se šikanou se s urážkami na svou osobu setkává týdně 6 % Čechů ve věku 11 až 21 let.

inzerce

NOVINKY s liposomálním vstřebáváním



GS Vitamin Lipo C se šípkami
90+10 kapslí

**Až 2,5× vyšší
vstřebatelnost
s přírodní silou šípků**
v porovnání s běžným vitaminem C.



Váš expert
na liposomální
vstřebávání



GS Vitamin Lipo D3 1000 IU
60 kapslí

**Až 4,5× vyšší
vstřebatelnost**
v porovnání s běžným
olejovým vitaminem D.

Deníček a fotoalbum v jednom

Tvůj fotodeníček

od těhotenství do tří let

**Dárek
pro maminky**

Objednávejte na
www.smartpress.cz



Kniha, kterou jednou předáte svým dětem jako poklad plný vzpomínek. Její hodnota s časem roste, stejně jako přibývají vaše společné zážitky.

Nabízí promyšlený prostor pro vlepování fotografií, dětských obrázků, dopisů a přání, ale také pro zapisování důležitých momentů od těhotenství až po první tři roky života dítěte.

Každý zápis i obrázek dělá z knihy jedinečný originál – otevřený pro vaše osobní dotvoření a láskyplné vzpomínky.

Díky kroužkové vazbě můžete uzpůsobovat i obsah – tedy vytrhnout (a nebo přelepit fotkami) stránky, které nechcete vyplňovat (např. období těhotenství atd.).

Univerzální barevné provedení je vhodné pro holčičku i chlapečka.



„Tento deníček vznikl proto, že jsem marně hledala ten ideální pro svého syna. Chtěla jsem mít jednu kompletní pomůcku i s prostorem pro vlastní fotografie. Spolu s kolegyněmi v redakci jsme vytvořily deníček podle svých přání a představ. Takový, který vede k zapisování, ale nic nevnučuje a nechává prostor pro vlastní fantazii. Takový, který se mění s tím, jak dítětko roste. Vždyť každý půlrok je jiný a čas s dětmi tolik letí.“

Martina Boledovičová,
nakladatelka a maminka čtyř dětí

www.smartpress.cz

**smart
press**

HEPACTUM

FORTE

PŘÍRODNÍ OČISTA JATER

NaturaMed®
PHARMACEUTICALS



OŽIVTE VAŠE JÁTRA POMOCÍ PŘÍRODNÍCH A OSVĚDČENÝCH SLOŽEK!

Játra jsou úžasný orgán, který dokáže pro vaše tělo udělat neuvěřitelné věci, pokud je v dobré kondici. Játra jsou však také vystavena celé řadě vlivů, které mají na jejich funkci negativní dopad. Mezi nejčastější příčiny jaterních problémů patří konzumace alkoholu, užívání léků, prodělané virové infekce a nevhodná strava.

Ostropestřec mariánský je jedním z nejlepších přírodních zdrojů pro očistu jater a hlavní složkou přípravku **HEPACTUM FORTE**, který obsahuje **80 % silymarinu** – koncentrovaného extraktu z ostropestřce mariánského. Mnoho vědeckých studií uvádí pozitivní účinky silymarinu na zdraví jater.

PROČ BYSTE MĚLI UŽÍVAT HEPACTUM FORTE KAŽDÝ DEN?

PODPORA JATER

Ostropestřec mariánský podporuje jaterní funkci a působí jako antioxidant.

PODPORA TRÁVENÍ

Artyčok pomáhá udržovat normální trávení a střevní funkce. Vitamíny B9 a B12 udržují zdravý metabolismus.

ČIŠTĚNÍ TĚLA

Ostropestřec mariánský a artyčok podporují pročištění těla.



VYZKOUŠEJTE
ZDARMA!

Doplněk stravy

Věděli jste, že více než 40 % Čechů má problémy s játry?

- OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ
- ARTYČOK

mají přirozený pročišťující účinek, který udržuje vaše játra zdravá.

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

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

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

Václav Krejčík: Od nemehla k dechové terapii!

Václav Krejčík je sportovní nadšenec tělem i duší. Bývalý mistr ČR ve sportovním aerobiku se po letech intenzivního tréninku a osobním zranění páteře stal uznávaným lektorem jógy a dechové terapie. V exkluzivním rozhovoru se dozvíte, jak mu životní „facka“ pomohla objevit zásadní sílu ve vědomém dýchání, proč podle něj dnešní děti tloustnou a jaká maličkost může proměnit zdraví každého z nás.



Pojďme začít jednoduše. Kdo je Václav Krejčík?

Jsem v podstatě nadšenec do pohybu a sportu. Od dětství jsem chodil na základní školu zaměřenou na atletiku a u sportu už jsem zůstal. V tuto chvíli jsem majitelem vzdělávacího a pohybového studia jógy a dechové terapie a věnuji se tomu už 23 let. Baví mě jakýkoliv pohyb, ale primární zájem mám o jógu, protože funguje na mé tělo i na moji hlavu.

Máte za sebou i sportovní kariéru, že?

Ano, jsem bývalý mistr ČR ve sportovním aerobiku, což mě katapultovalo do sféry aerobiku, fitness a dalších způsobů cvičení.

Když se vrátíme do historie, jaký byl klíčový moment ve Vašem životě?

Asi to nejzásadnější bylo, když se mě rodiče rozhodli dát na zmíněnou sportovní

základní školu. Nebyl jsem přitom pohybově zdatný, popravdě bych řekl, že jsem byl spíš nemehlo...

Počkejte, to se mi nechce věřit...

Ale je to tak. Pocházím z velice sportovní rodiny. Táta hrál hokej a fotbal, mamka chodila do Sokola a babička byla dokonce sokolská náčelnice. A já byl tehdy před čtyřiceti lety v podstatě tlustý kluk, co toho moc neuměl. A měl jsem dělat talentové zkoušky. Tak si mě vzala pod křídla babička a během jednéh prázdnin mě naučila házet, skákat, běhat, zkrátka všechno... To léto vše změnilo a od páté třídy jsem byl na sportovní škole.

Co Vám sportovní výchova dala do života?

Myslím si, že pro mě rodiče udělali nejvíc. Díky nim jsem přivykl ke sportu a bral

jako automatismus, že se člověk pohybuje. Získal jsem silný návyk po celý zbytek života. V atletice se mi navíc dařilo vyhrávat závody, což mě bavilo a návyk se tak ještě prohloubil.

Nedá mi to, abych se nezeptal – proč dnes naše západní populace tloustne?

Rapidně se změnil životní styl. Mně je čtyřiapadesát let, a to, co jsem prožíval v dětství, bylo úplně jiné.

Můžete být konkrétní?

Já mohl jít ven a prostě si hrát. Přelézal jsem různé věci, běhal, nikdo nás nikam nevozil autem, všude jsme si došli pěšky... Dnes jsme hodně z pohodlně. Přitom je normální lézt po stromě, běžet v lese a spadnout. To jsou základní přirozené pohyby, které chybí. Děti už dnes na lekcích jógy nemají vědomí o tom, kde je jejich ruka nebo paže a jak s ní mohou pohnout. Zásadně jim chybí ten základní pohyb.

Asi se s tím dá souhlasit, ale jak z toho ven?

Já sice vlastní děti nemám, ale můžu mít svůj názor. A myslím si, že dětem hodně zametáme cestu a odstraňujeme jim překážky. V minulosti jsem mimo jiné studoval pedagogickou fakultu a tři roky dokonce učil francouzštinu a tělesnou výchovu. A právě na tělocviku jsem měl čím dál víc omluvenek – Pepíčkovi bylo špatně, Anička byla unavená... Myslím, že děti nejsou vedené k pohybu. To by



Při jedné z procházek se psem uklouzl a obnovil si zranění zad.



Jóga Václava provází posledních třináct let...

nemělo přijít ze školy, ale z domova, od rodiny. Tam vidím ten problém. Ale myslím si, že z toho cesta ven není. Až kolem třicátky lidí dostanou facku, začnou je třeba bolet záda, začnou hledat cestu k pohybu přirozeně sami...

Vy ve veřejném prostoru působíte už desítky let. Nově se snažte společnost edukovat díky knize „Jsem tvůj dech“. Jak vznikl nápad napsat knihu?

Napadlo mě to díky facce, kterou jsem dostal i já, sportovec. Od dětství mám zlomený pátý bederní obratel. Funguju sice dobře, na bolest jsem zvyklý, ale těsně po covidu jsem uklouzl v lese a zranil si páteř znovu. Až jsem přestával chodit a několik doktorů mi řeklo, že musím okamžitě na operaci.

Ale na operaci jste nešel...

Ne! Přesto, že jsem byl ve stavu, kdy jsem ušel třeba jen deset metrů a spadnul a celkově jsem měl takové ataky, že už jsem pomalu nemohl chodit, zkusil jsem místo operace docházet na rehabilitaci. A díky ní jsem se dostal zpátky do formy a funguji normálně.

Každého teď jistě napadne co za kouzlo Vás vyléčilo?!

Dělal jsem vývojové pozice, které znám a učím, ale musel jsem se je naučit praktizovat sám na sebe. Ale nejvíc mě překvapilo, že se musím naučit dýchat v průběhu dne. Vždy jsem se díky józe věnoval dechu hodně, ale najednou mi došlo, že musím vnímat, jak dýchám, když chodím po ulici, když sedím...

A jsme u toho dýchání. Opravdu pomohlo Vaším zádům?

Ano, opravdu. Když dýchám tak, jak mám, svalový systém zapojí tělo správně a podrží páteř a tělo ve správné pozici. Začal jsem se o to opravu zajímat a tím vznikla myšlenka na knihu.

Bud'me konkrétní – co se v knize čtenáři dozví?

Popsal jsem tam, jak by funkční dech měl vypadat, jak ho trénovat, jak rodiče mohou inspirovat děti, aby dýchaly nosem a ne pusou, nebo jaké nemoci se dají léčit přes dech. Knížka je manuál pro různé případy, aby člověk využil to nejlevnější, co má – dech.

Kolik času je potřeba dechu věnovat?

Stačí trochu, je mi jasné, že hodinu denně nikdo nemá. Když říkám trochu, myslím tím deset minut denně! Je prokázané, že když se praktikuje vědomé dýchání i takhle krátce, proměňuje to díky neuroplasticitě mozku dechový vzorec. Je až neuvěřitelné, jak tělo funguje, když člověk nějakým způsobem dýchá!

Jak dlouho trvá napsat takto odbornou knihu?

Byl to spontánní proces. Když mám nějaký nápad, zažeru se do toho, a pak nevidím, neslyším... Opravdu jsem v dostupných materiálech a studiích ležel, našel jsem to propojení s jógou a za čtyři měsíce jsem měl hotovo. V praxi to vypadá tak, že jsem na chalupě, chodím po lese, a když mě něco napadne, sednu si na pařez a píšu si do mobilu. V lese je to inspirující prostředí a dobře se tam dýchá. (usměje se)



...díky pravidelnému cvičení drží jeho tělo pohromadě.

Jako laik bych se ještě zeptal: dech opravdu pomůže k síle i ke klidu?

To je na dechu právě velice zajímavé. Když potřebuji jít směrem do klidu, stačí jen prodloužit čas výdechu. Tím se zaktivuje bránice, ta aktivuje bloudivý nerv a zapne se parasympatikus. Naopak, když jsem leklý, unavený a nejsem v pohodě, restartuje mě zrychlené dýchání. Například prudké vydechování nosem. Nebo se nadechuji na tři fáze a vydechuji na jednu. To vám zaručeně dodá energii.

Nesmíme zapomenout, že kromě odborníka na dech se dlouhé roky věnujete józe. Je životní styl jogína jiný?

Může být i nemusí. Mně jóga dává sílu a drží mi tělo pohromadě. Ale pokud něco dává jóga do opravdu běžného života, je to klid. Mě osobně naučila od aktuální události odstoupit a chvíli jen pozorovat, než něco řeknu, pokud vůbec. Také jsem se naučil, že mi nevadí, když se nic neděje, to jsem dřív neuměl.

Co byste na závěr popřál lidem, aby udělali pro své zdraví?

Ať začnou maličkostmi. Třeba chůzí místo jízdy MHD. Stačí vystoupit o pár zastávek dřív... Také doporučuji, ať jednou za týden vypadnou z města do přírody. Tam je ta dobříčka, tam je ten restart. Každý z nás může také ráno vstát o deset minut dřív a zacvičit si. Nebo si večer na chvilku sednout, zhodnotit si celý den a některé události pustit. Když u toho bude ještě vědomě dýchat, vytvoří si nový rituál. Vytvoří si postupně nový mozek a tím změní celý svůj život.



Vítejte v kraji Vincenze Priessnitze!

Na rozmezí Rychlebských hor a Hrubého Jeseníku se nachází krajina, která už dvě století přitahuje návštěvníky z celého světa. Lázně Jeseník, dříve osada Gräfenberk, jsou místem, které je neodmyslitelně spojené se jménem Vincenze Priessnitze, zakladatele moderní vodoléčby. Ten zde léčil a uzdravoval pomocí vody, vzduchu, pohybu, ale také pomocí krásy a návratu k jednoduchému, přirozenému životnímu stylu.

Priessnitzovy lázně – kolébka vodoléčby

Vincenz Priessnitz (1799–1851), byl prostý sedlák z Gräfenberku (dnes Lázně Jeseník), který díky vlastní zkušenosti s léčivou silou studené vody vyvinul originální metody hydroterapie, které se staly základem moderního lázeňství. Už v roce 1822 zde otevřel první vodoléčebný ústav na světě a brzy začal přijímat hosty z celé Evropy.

Dnes na jeho odkaz navazují **Priessnitzovy léčebné lázně Jeseník** – unikátní komplex zasazený do prostředí horských lesů a pramenů. Návštěvníci si mohou vyzkoušet tradiční procedury inspirované samotným Priessnitzem, ale také moderní wellness programy, relaxační masáže či léčebné pobyty zaměřené na regeneraci a posílení imunity. Lázně jsou zasazené v krásném prostředí s vyhlídkami na masív Hrubého Jeseníku, s historickými pomníky, prameny, řadou míst k odpočinku, dětskými hřišti a turistickými stezkami. Areál je ideálním místem pro terapii těla i duše, k procházkám, pohybu i odpočinku. Pobyt „u Priessnitzů“ není jen léčbou, je to zároveň



zážitek. V současnosti léčí v lázních děti i dospělí s úhradou ze zdravotních pojišťoven i s úhradou samotných klientů. Ti se sem za posílením zdraví často vrací.

Kraj pod Pradědem

Když se z jesenických lázní vypravíte na výlet do okolí, čeká vás krajina, která patří k nejkrásnějším v České republice. Jeseníky jsou známé svou čistotou – podle měření patří místní ovzduší k nejčistším v celé střední Evropě. Příroda je zde skutečně na dosah ruky, a také řada zajímavých míst.

Pro milovníky turistiky je tato krajina doslova rájem. Jen pár kilometrů od Jeseníku se zvedá **Praděd (1492 m n. m.)**, nejvyšší hora Moravy, jejíž vrchol nabízí nezapomenutelné výhledy, samozřejmě v případě, že vám přeje počasí a pán hor, po kterém dostalo toto místo své jméno.

Navštívit můžete také osadu **Rejvíz** a zdejší přírodní rezervaci se známým Velkým mechovým jezírkem, které působí jako okno do



jiného světa. Na prohlídku se můžete vydat na zámek Jánský vrch v Javorníku, za výhledy na rozhlednu na Zlatém chlumu nebo za pohnutou historií čarodějnických procesů do muzea ve Vodní tvrzi v samotném městě Jeseník.

Naučné stezky vás provedou kolem pramenů, které jsou zasvěceny Priessnitzově odkazu, každé místo zde vypráví svůj příběh o léčivé síle vody.

V Jeseníku se během roku koná celá řada zajímavých akcí – od lázeňských slavností přes hudební festivaly až po tradiční řemeslné trhy. Tyto akce spojují místní obyvatele i návštěvníky a vytvářejí přátelskou a živou atmosféru, která vás může oslovit.



Zážitky pro tělo i duši

Region je jako stvořený pro aktivní odpočinek. V létě můžete vyrazit na horské túry, cyklotrasy nebo se osvěžit v lázeňském balneoparku, který nabízí využití studené vody podle tradičních postupů. V zimě se Jeseníky mění v ráj lyžařů a běžkařů, k dispozici jsou upravené běžkařské trasy i sjezdovky vhodné pro celou rodinu.

Jeseník a Priessnitzovy léčebné lázně představují jedinečnou kombinaci historie, přírody a moderního odpočinku. Místo, kde se před dvěma sty lety zrodila vodoléčba, dnes nabízí dokonalý prostor k regeneraci a inspiraci.

Přijďte na Jesenicko objevit léčivou sílu vody a hor!







Posilující výtažek
z chinovníku
Cinchona succirubra

INTEZIVNÍ POSILJÍCÍ PÉČE

ANTICHUTE
TRAITEMENT POST-CAUTÉRIE
ANTI-HAIR LOSS
CHINOLISOLATE
TREATMENT

LABORATOIRES

KLORANE

97%

účinnost už po 1. měsíci
používání*



www.klorane.cz

*% subjektů, u nichž došlo ke snížení počtu vypadnutých vlasů.
Klinická studie na 21 subjektech, 3 aplikace týdně, po dobu 3 měsíců.

Pomůcka: lai	Nachýlení	Ženské jméno (15.1.)	Jelenovitý sudoko-pytník	Setina hektaru	Šelmy psovité	KLORANE	Jednotky dědičnosti	Zámořská velmoc	Písmo alfabety	Alpští myslivci	KLORANE	Zpěvohra	Druh papouška	Černý pták
Koliba						Pryž Dlouhá chvíle					Anglický dub Zpěvný hlas			
1. díl tajenky														
Tlakový stroj				Lesní šelma Mohutný strom					Havlíčkobrodský podnik Rodinný dům					
Býv. SPZ Olomuce			Zde Ronit slzy					Proudění vzduchu Ručitel					Instru-mentální skladba	Staroger-máni
Slovenský krasobrus-lař							Alkohol. nápoj Český básník				Judský král Stav bez světla			
LABORATOŘ KLORANE	Jméno Edisona	Čínské platidlo Značka líkérů				Zahalovat 4. solm. slabika						Iniciály režiséra Lipského Stromořadí		
Deska na hlavici sloupů					Kolatura Tmel					Božský pokrm Ruský souhlas				
Doušek				Kornoutice Státní arbi-tráž zkr.					Uzený pokrm Ruský souhlas					
2. díl tajenky						Jiho-americké pohoří					Značka vysavačů			
Radioak-tivní prvek						Plátěné přístřeší					Jméno herce Wericha			

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 14.11.2025. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z 3/2025: Mgr. Blanka Komárková, Mlázovice; Mgr. Martin Petřík, Brno; Milada Tomíčková, Praha 6; Lenka Gillová, Hradec Králové; Jitka Jůzlová, Jihlava; Mgr. Šárka Neprašová, Nový Bor; Hanka Málková, Neratovice; PharmDr. Michaela Hobzová, Moravské Budějovice; Mgr. Radka Kohoutková, Kyjov; Pavla Stříbrná, Plzeň

► ORENZYM® LAKTÁZA

Doplňek stravy s enzymem laktázou.
Enzym laktáza zlepšuje trávení laktózy
u osob, které laktózu špatně tráví.



► ORENZYM® PLUS

Doplňek stravy s enzymem alfa-amylázou
a nově i s přídatkem extraktu zázvoru
pro dobré trávení.



► OSTROPESTŘEC MAX 3500 mg

Obsahuje extrakt ze semen ostropestřce mariánského,
který se užívá po staletí v tradiční medicíně jako
prostředek podporující funkci jater a žlučových cest.

Ostropestřec

- normální trávení a funkce jater
- pročištění organismu
- antioxidant



► ARTYČOK FORTE s monakolinem k

Tablety s obsahem artyčoku a monakolinů.

Artyčok

- podporuje trávení a funkci jater
- přispívá k správnému pročištění organismu
- udržuje normální hladinu krevních tuků

Nasivin®

OXYMETAZOLIN

VÍCE NEŽ DEKONGESTIVUM



ÚČINNÝ

25 sek.

Uvolní ucpaný nos
v průměru
do **25 sekund**

12 hodin

Účinek přetrvává
až **12 hodin**



**Řeší častou příčinu
ucpaného nosu**

- Protivirový účinek
- Protizánětlivý účinek

-2 dny

Zkracuje trvání rýmy
v průměru o **2 dny**

DOBŘE SNÁŠENÝ

Neobsahuje konzervační látky,
zachovává frekvenci pohybu
řasinek.¹

OXYMETAZOLIN
BEZ KONZERVANTŮ¹

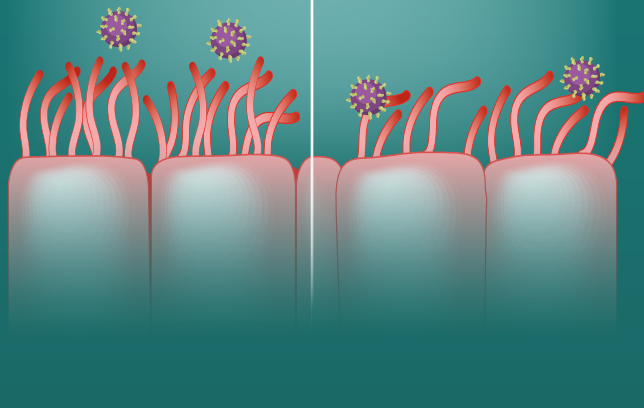
CILIÁRNÍ AKTIVITA

92%

OXYMETAZOLIN
S KONZERVANTY¹

CILIÁRNÍ AKTIVITA

61%



1. Deitmer T, Scheffler R. The effect of different preparations of nasal decongestants on ciliary beat frequency in vitro Rhinology. 1993 Dec;31(4):151-3.

Zkrácená informace o přípravku Nasivin Sensitive 0.5 mg/ml nosní sprej, roztok. Léčivá látka: oxymetazolin hydrochloridum 0.5 mg v 1 ml roztoku. **Indikace:** Akutní rýma (rinitida), alergická a neinfekční vasomotorická rinitida, podpora odtoku sekretu z paranazálních dutin, při tubalnoamniálním kataru a otitis media v důsledku rinitidy, pro diagnostickou dekonstaci sliznic. Oxymetazolin má vazokonstriktivní vlastnosti, které působí dekonstaci sliznic. Pro dospělé, dospívající a děti od 6 let věku. Kromě toho byl u léčivé látky prokázán antivirový, imunomodulační, antitumorální, antitoxický a antioxidační účinek. **Dávkování:** 1 vstřík do každé nosní dírky 2-3krát denně. Ne více než 3krát denně. Nesmí se podávat déle než 7 dní. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na oxymetazolin nebo kteroukoliv pomocnou látku, rinitis sicca, po transendolální hypofysekci nebo jiných chirurgických výkonech, při kterých dochází k odkrvění dura mater. **Upozornění:** Je třeba zabránit dlouhodobému používání přípravku. Použití možné po pečlivém vyhodnocení rizika a prospěšnosti léčby u následujících onemocnění a stavů: současná léčba inhibitory monoaminooxidázy a dalšími léky, které mohou zvyšovat krevní tlak (TK); zvýšený nitrooční tlak, zejm. glaukom s uzavřeným úhlem; závažné onemocnění srdce a cév (např. ischemická choroba srdeční) a hypertenze; při nádoru drené nadledvin; u metabolických poruch, např. hypertyreóza a diabetes mellitus; při hypertrofii prostaty; u porfyrie. Dlouhodobé používání a předávkování dekonstivem může snižovat jejich účinnost a vyvolat reaktivní hyperemii nosní sliznice (rebound fenomén), chronický otok nosní sliznice (rinitis medicamentosa) či atrofiu sliznic. **Interakce:** Současné používání oxymetazolinu a léků zvyšujících TK, např. tricyklických antidepresiv, inhibitorů MAO, může vést k dalšímu zvýšení TK. Tyto léky by neměly být pokud možno kombinovány. **Těhotenství a kojení:** V těhotenství používání po pečlivém zvážení poměru přínosu a rizika léčby a po konzultaci s lékařem. Nesmí být překročeno doporučené dávkování. Může být používán v období kojení. **Nežádoucí účinky:** časté: pálení a suchost nosní sliznice, kýchání. Ostatní nežádoucí účinky byly hlášeny v nosních frekvencích. **Předávkování:** Symptomy: Nausea, mydriáza, malátnost, zvracení, cymóza, horečka, třes, tachykardie, srdeční arytmie, oběhové selhání, srdeční zástava, hypertenze, plícní edém, dykyně oběhu a psychické poruchy. Může dojít i k inhibici OHS se somnolencí, poklesem tělesné teploty, bradykardií, hypotenzí jako při šoku, apnoe, může se vyvinout až kóma. Léčba při předávkování: Podání aktivního uhlí (adsorbent), výplach žaludku, podání kyselku. Ke snížení TK aplikace 5 mg fentamínu v rozředěném roztoku chloridu sodného pomalu i.v. nebo 100 mg per os. Vazopresorika jsou kontraindikována. V případě potřeby je třeba zahájit opatření na snížení tělesné teploty a antikonvulzivní léčbu. **Balení:** Bílá PE lahvička (10 ml) s dávkovačem/rozprašovačem z plastu a nerezové oceli, 145 vstříků. **Držitel rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 69/375/12-C. **Datum poslední revize textu:** 12.02.2022. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před užitím léku si, prosím, přečtěte úplnou informaci o přípravku. Úplnou informaci o přípravku poskytneme na adrese společnosti: Procter & Gamble Czech Republic, Ottava 402, Rakovník.