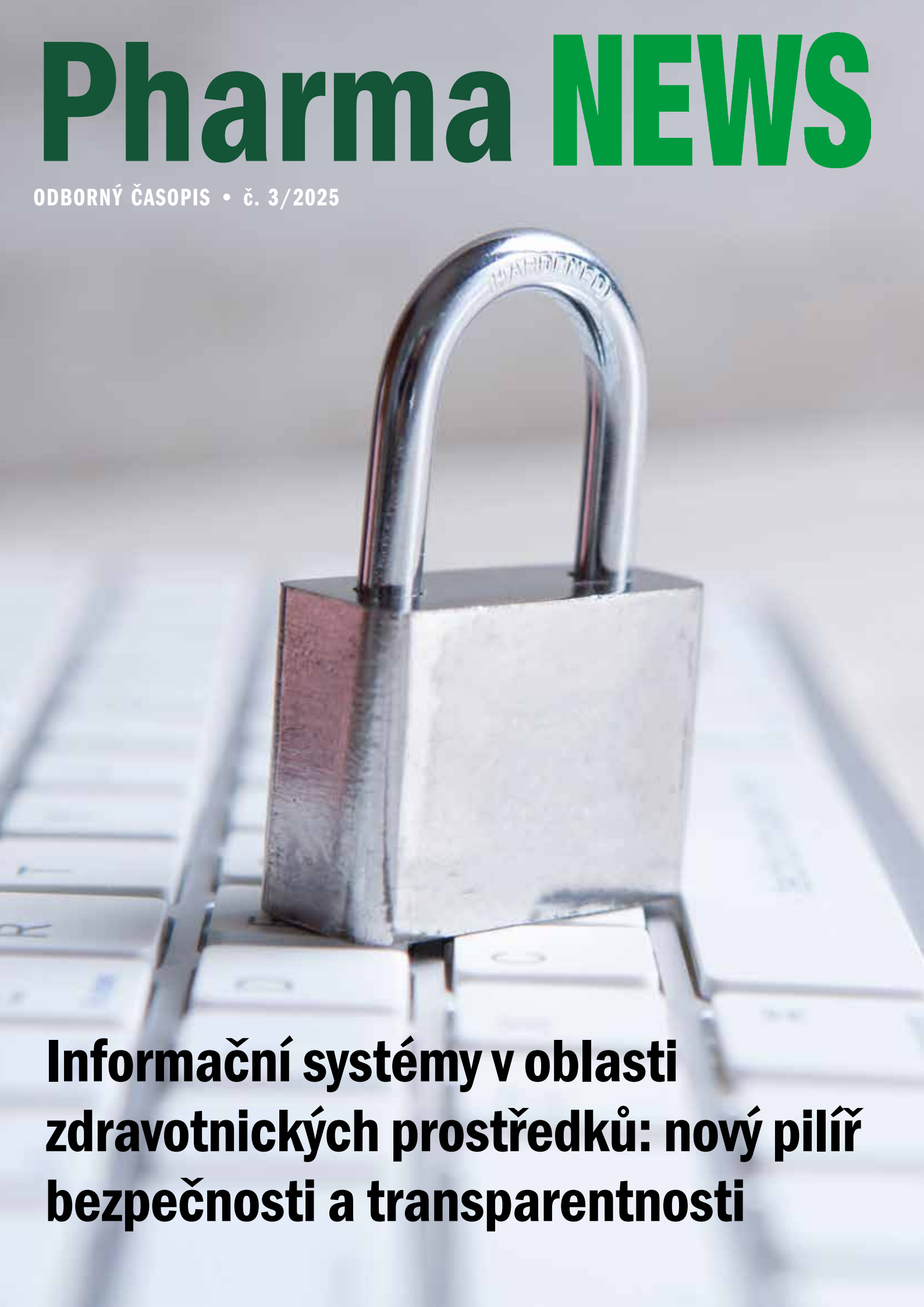
Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • č. 3/2025



Informační systémy v oblasti zdravotnických prostředků: nový pilíř bezpečnosti a transparentnosti

Lemon LÉKÁRNA

Profesionální péče
o Vaše zdraví a krásu

Chcete

maximálně využít své odborné znalosti v praxi?

Hledáte

příjemné místo, kde načerpáte další skvělé zkušenosti?

- Jsme nejdynamičtěji rostoucí lékárenská síť s pobočkami po celé České republice.
- Nabízíme zázemí silné české společnosti, s významnými obchodními partnerstvími a širokou nabídkou služeb pro naše spokojené klienty.
- Našim lékárnám a lékárníkům poskytujeme podporu, ale na druhou stranu také samostatnost při práci a prostředí s osobním přístupem.
- V našem týmu máme jak zkušené kolegy, tak i mladé talentované absolventy, kterým nabízíme rozvoj a další vzdělávání.

Přijďte se přesvědčit!

lekarnalemon.cz/kariera-v-lemon-lekarne

kariera@lekarnalemon.cz

Drazí čtenáři,

čas běží a červen je zde. Podle meteorologů tedy již začalo léto. Je přitom celkem jedno, jestli se nám to tak jeví stejně podle vývoje počasí za oknem. Každopádně toto období přichází se svými požadavky a nároky na naše zdraví a zatíží mimo jiné třeba náš lymfatický systém. Další důvod pro příjem dostatku tekutin během dne.
Liposomální nemusí být jen vitamín C, ale třeba také železo. Mohla by to být cesta, jak pomoci těm, jejichž organismus si s tradičními formami doplnění železa moc nerozumí.

Jak je dobrým zvykem, opět také trocha legislativy. Možnost očkování v lékárnách jako rozšíření nejen služby lékáren, ale také proočkovanosti, alespoň dle zahraničních zkušeností, je stále jen ve stadiu úvah. A do konce roku se změny určitě nelze dočkat. Zato Evropskou unií zaváděný systém EUDAMED pro regulaci a zvýšení bezpečnosti zdravotnických prostředků nás od roku 2026 doprovázet bude. Můžeme si jen přát, aby jistě dobré úmysly přinesly své ovoce v podobě vyšší důvěry veřejnosti.

Přeji všem krásné léto (ideálně dle vlastních představ).

Martin Štula

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
3/2025, ročník XXV (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:
Filip Rosenbaum, PharmDr. Andrea Kleinová, Mgr. Lucie Zímová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D., PharmDr. Tereza Holbová, MUDr. Jitka Zvejšková

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází 10.6.2025

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 delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyhrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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

personální inzerce

Stodská nemocnice | Nemocnice Plzeňského kraje

Farmaceutický/á asistent/ka

Stodská nemocnice přijme do nemocniční lékárny s veřejnou i ústavní částí farmaceutického asistenta/farmaceutickou asistentku. Pozice je vhodná i pro absolventy. Možný i zkrácený úvazek.

Nabízíme:
- práci v přátelském kolektivu a rodinné atmosféře menší regionální nemocnice
- náborový příspěvek
- práci na plný i částečný úvazek
- trvalou podporu dalšího vzdělávání a rozvoje
- velmi dobré finanční ohodnocení
- zaměstnanecké benefity (dovolená nad rámec zákona, slevy v lékárně, příspěvek na penzijní připojištění, příspěvek na stravování aj.)
- nástup možný ihned nebo dle dohody

Požadujeme:
- odborná způsobilost dle zákona č. 96/2004 Sb.
- bezúhonnost, zdravotní způsobilost
- schopnost pracovat týmově
- dobré komunikační dovednosti
- komunikativnost, lidský přístup, profesionalitu

Kontakt:
Bc. Aneta Píchová
personální oddělení
aneta.pichova@stod.nemocnicepk.cz
377 193 602

PHILIPS
AVENT

Volné ruce.
Více času
pro sebe.

Hands-free
odsávačka

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.

- Pohybujte 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 / Očkování v lékárnách

6 / Novinky a tipy

8 / SÚKL

10 / Liposomální železo: cesta k vyšší využitelnosti bez zažívacích potíží

12 / Diagnóza, která není vidět

14 / Plísňová infekce mění vzhled nehtů

16 / Rozhýbejte lymfu a buďte fit do plavek!

18 / Kdy je vhodnější jednohormonální antikoncepce

20 / Nečekejte, až se svět ztratí v mlze: Šedý zákal má řešení

21 / Zdravé trávení: cesta ke spokojenému bříšku bez nadýmání

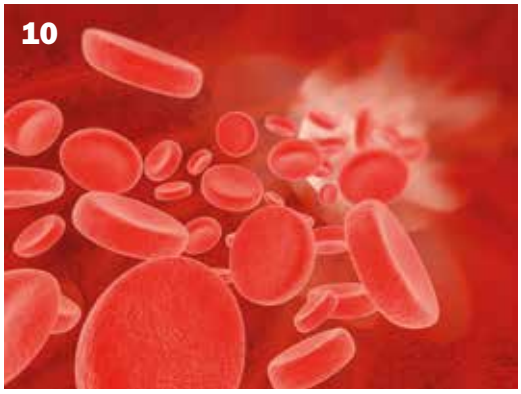
22 / Jak časem nestárnout, ale zrát

26 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Lenka Olšanová

30 / Cestujeme – Cheb, historické město uprostřed lázeňského trojúhelníku

32 / Křížovka



Italská 100%
přírodní a BIO
kosmetika
se zeleným jílem
a bylinkami

COSMETICO CERTIFICATO BIO

Gel pro intimní hygienu

s Niaouli a zeleným jílem

Jemně čistí a chrání pokožku a sliznice, se svěží vůní bylin

Niaouli - působí antibakteriálně a antimykoticky
Kyselina mléčná - chrání přirozené pH intimních partií
Zelený jíl - bohatý na minerály a stopové prvky, detoxikuje a chrání

Dott. G. Ferraro ARGITAL®
Higher quality of life

Natural Cosmetics
Preservatives Free

www.cosmeticanatura.cz

Registrace Pharmdata PDK kód: 4551884 Výrobce: ARGITAL S.r.l., Itálie Distributor: Cosmetica Natura, s.r.o.

Očkování v lékárnách

Mgr. Adam TIETZ LL.M., právník

O očkování v lékárnách se diskutuje posledních několik let. Pohled na zdravotnictví a postavení jednotlivých zdravotníků a poskytovatelů se ve společnosti v posledních letech vyvíjí. Již během pandemie vyvstaly ve společnosti otazníky nad kapacitou zdravotnických zařízení a možnostmi změn směřujících ke snížení stávajícího tlaku na ně.

V odborných kruzích panuje do určité míry shoda na tom, že by mělo dojít k úpravě legislativy tak, aby bylo možné očkovat také přímo v lékárnách. I samotní lékárníci se spíše kloní k tomu v lékárnách očkovat, pacienti rovněž nejsou proti. Debat ke svěření této pravomoci do rukou lékárníků již proběhlo vícero, poslední měsíce se tato problematika opětovně otevírá. Překážou však zůstává legislativa.

Současná legislativa

Zdravotními službami se rozumí poskytování zdravotní péče podle zákona č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách (zákon o zdravotních službách), a to zdravotnickými pracovníky, a dále činnosti vykonávané jinými odbornými pracovníky, jsou-li tyto činnosti vykonávány v přímé souvislosti s poskytováním zdravotní péče. Zdravotní služby mohou být poskytovány obecně pouze ve zdravotnických zařízeních (s výjimkami) v místech uvedených v oprávnění k poskytování zdravotních služeb, kdy zdravotnickými zařízeními se podle zákona o zdravotních službách rozumí prostory určené pro poskytování zdravotních služeb. Těmito prostory jsou také lékárny. Mimo zdravotnická zařízení lze poskytovat například konzultační služby, preventivní péči apod.

Zdravotnická zařízení musí mít odpovídající technické a věcné vybavení (dle oboru, druhu a formy poskytované péče), specifikované prováděcí vyhláškou.

Poskytování zdravotních služeb formou očkování upravuje jak zákon o zdravotních službách, tak zákon o ochraně veřejného zdraví.

Právní úprava v současnosti vyžaduje, aby pravidelná očkování prováděli poskytovatelé zdravotních služeb v oboru lékařství. U některých z nich je pak vyžadováno provedení samotným lékařem.

Zahraniční inspirace

Řada evropských zemích očkování v lékárnách umožňuje. Měli bychom se některou z nich inspirovat? Očkovat tak mohou například lékárníci ve Velké Británii (od roku 2002, očkování proti chřipce, pouze u vybraných osob), Irsku (kdy zavedení této možnosti vedlo ke zvýšení proočkovanosti), Francii, Dánsku, Švýcarsku nebo Norsku. Další země umožňují očkování v prostorách lékáren, a to zdravotními sestrami lékárnou zaměstnanými. Slovenská novela zákona o léčivech od roku 2025 umožnila očkování v lékárnách, prozatím však chybí prováděcí vyhlášky, které by měly být do konce roku.

Očkování v lékárnách podporuje Světová zdravotnická organizace.

Jak by to mohlo být u nás?

Dne 13. 5. se konal kulatý stůl s názvem *„Lékárna 21. století: Moderní lékárny jako pilíř budoucnosti českého zdravotnictví“*, u kterého se problematika očkování v lékárnách rovněž řešila.

V České republice naráží případná novela zejména na odpor ze strany lékařů. Nejčastěji je argumentováno dostatečnou velikostí a pokrytím zdravotnické sítě lékaři.

Odbornost lékárníků naopak patří mezi základní opěrné body, o které je možné budoucí úpravu opřít. Jaké výhody by očkování mohlo přinést? Z pohledu pacientů by byla zvýšena dostupnost očkovacích míst, což je u pacientů vítáno. Lékařům, zdravotním sestrám a celému systému by se značně ulevilo, co se naplněnosti kapacit týče (na druhou stranu některá vyjádření naznačují, že lékaře očkování nezatěžuje). Systém zdravotních služeb by v lékárnách získal dalšího silného partnera pro vakcinaci obyvatel.

Argumentem proti očkování v lékárnách je potenciální nedostatečná odbornost či potenciální nežádoucí účinky, které bude nutno řešit při reakci na očkování. Otázkou zůstává rovněž to, zdali by možnost očkování v lékárnách vedla ke zvýšení proočkovanosti, neboť zájem o očkování je obecně malý.

V jiných zemích, kde očkování v lékárnách probíhá, existují jednak personální požadavky na lékárníky, jednak technické požadavky na vybavení lékáren. Požadavky se různí i na úrovni pacientů – v některých zemích je možnost očkovat pouze dospělé pacienty nebo pacienty bez záznamů o alergických reakcích na léčivé přípravky.

Bez patřičné úpravy legislativy jsou však shora uvedená shrnutí pouhým nic neříkajícím potenciálem. Znění novely zatím nebylo zpracováno, chybí vůle (nejen ta politická). Pokud by k případě návrhu úpravy mělo dojít, bude potřebné nastavit jak personální, tak technická pravidla, a to tak, aby byla zaručena dosavadní úroveň poskytované péče. Bude nutné, aby došlo ke komplexnější úpravě právních předpisů – od samotného vzdělávání studentů přes úpravu pravomoci jednotlivých povolání, úpravu přechodných ustanovení pro stávající lékárníky, stanovení úhrad z veřejného zdravotního pojištění po odpovědnost za způsobenou újmu na zdraví. Dále by bylo nutné začlenit do úpravy požadavky na technické vybavení a určit místo provádění očkování (samostatné prostory lékáren, oddělené části apod.).

Závěr

Problematika očkování patří mezi potenciálně zajímavá témata nejen z hlediska právní úpravy. Lékárenské očkování patří mezi odzkoušené modely poskytování zdravotní péče, přičemž jako takové sledují trend usnadnění přístupů pacientů k péči. Technické a věcné vybavení lékáren tvoří jednu z klíčových oblastí, kterou by bylo potřebné v lékárnách posílit, pakliže bychom uvažovali o výše uvedeném modelu lékárenského očkování. Je otázka, jakým směrem se úprava do budoucna vydá. Osobně se klaním k tomu, aby byla tato úprava dotažena do konce a pravomoci byly lékárníkům svěřeny.

inzerce

FRONTCONTROL®
WORMER

NOVINKA NA ODČERVENÍ
PROTI VNITŘNÍM PARAZITŮM

HUBÍ TASEMNICE U PSŮ A KOČEK
HUBÍ ŠKRKAVKY U PSŮ A KOČEK
HUBÍ TENKOHLAVCE* U PSŮ
HUBÍ MĚCHOVCE* U PSŮ
OCHUCENÁ TABLETA

Veterinární léčivé přípravky. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. CZ-PET-0049-2025. *FRONTCONTROL® Wormer tablety pro kočky k léčbě infekcí způsobených škrkavkami a tasemnicemi, FRONTCONTROL® Wormer tablety pro psy k léčbě infekcí způsobených škrkavkami, tasemnicemi, tenkohlavci a měchovci. Slevový kód je možné využít na e-shopu www.lekarnalemon.cz do 30. 06. 2025 na dva výše uvedené přípravky značky FRONTCONTROL® Wormer. Obrázek tablety je ilustrační.

kosmetika

Ochranný balzám
proti opruzeninám

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

www.linola.cz

ENEO

Neocide spray do kapsy Plus
s antimikrobiální složkou Octenidine

První pomoc, která se vejde
do každé kapsy

- 10 ml = až 110 dávek
- praktická, lehká, nerozbitná lahvička
- nepálí ani nebarví
- s panthenolem pro podporu regenerace

KOSMETICKÝ PŘÍPRAVEK

ÚČINNÉ A ŠETRNÉ NEJEN NA BOLEST KRKU

Nové příchutě

HYDROGEL KOMPLEX

BOLEST, ŠKRÁBÁNÍ, PÁLENÍ V KRKU

NACHLAZENÍ, CHRAPOT

DRÁŽDĚNÍ NA KAŠEL

NAMÁHANÉ HLASIVKY

SUCHÁ SLIZNICE V ÚSTNÍ DUTINĚ

- vhodné pro děti od 6 let, dospívající, dospělé, diabetiky, těhotné i kojící ženy
- bez lepku, laktózy a cukru
- šetrné, nenarušují přirozenou ústní mikroflóru, mohou se v případě potřeby ožívat i dlouhodobě

30 let GENERICA® TRADIČNÍ VÝROBCE

Zdravotnické pomůcky. Pečlivě si přečtěte návod a informace k bezpečnému používání produktu. PDK/APA: 3601219

vitar

LIPOMAGNE + B komplex

MAGNESIUM KINGS

LIPOZOMÁLNÍ MAGNÉZIUM

Obsahuje inovativní formu organicky vázaného hořčíku zapouzdřeného do lipozomů

Hořčík
- pro správné fungování nervového systému a svalů
- k udržení normálních duševních funkcí, zdravých kostí a zubů
- ke snížení únavy a vyčerpání

Vitamin B1
- pro podporu správné činnosti srdce a nervové soustavy

+ vitaminy B2 a B6

NOVINKA

BEZ LEPKU ✓ BEZ LAKTÓZY ✓

Doplněk stravy

Tradiční český výrobce vitaminových doplňků | www.vitar.cz

Informační systémy v oblasti zdravotnických prostředků: nový pilíř bezpečnosti a transparentnosti

Zdravotnické prostředky tvoří neodmyslitelnou součást moderní zdravotní péče. Od jednoduchých výrobků, jakými jsou například ortodontické dlahy, až po sofistikované implantáty či diagnostické testy – všechny tyto produkty mají společný cíl: podporovat zdraví pacientů a zlepšovat kvalitu jejich života.

Se zvyšující se komplexností těchto prostředků vzrostla i potřeba jejich důsledné regulace. Evropská unie proto v posledních letech zavádí moderní nástroje pro kontrolu jejich bezpečnosti, kvality a sledovatelnosti. Klíčovým prvkem tohoto systému je nová evropská databáze zdravotnických prostředků EUDAMED (European Database on Medical Devices).

EUDAMED je centrální elektronický informační systém, který má za úkol sjednotit a zpřehlednit regulaci zdravotnických prostředků napříč členskými státy Evropské unie. Tento nástroj byl vytvořen v návaznosti na nařízení (EU) 2017/745 o zdravotnických prostředcích („MDR“) a nařízení (EU) 2017/746 o diagnostických zdravotnických prostředcích in vitro („IVDR“). Jeho cílem je zajistit vyšší úroveň ochrany zdraví pacientů, zvýšit transparentnost trhu a usnadnit dohled nad výrobky uvedenými na evropský trh.

Postupné spuštění jednotlivých modulů EUDAMED bude probíhat v několika fázích. K 1. lednu 2026 se stane používání systému povinným pro hospodářské subjekty, kterými jsou výrobci, dovozci a zplnomocnění zástupci. V této fázi budou otevřeny moduly evidence hospodářských subjektů, prostředků, certifikátů a dozoru nad trhem. V praxi to bude znamenat, že pouze zdravotnický prostředek, jehož výrobce, dovozce případně i zplnomocněný zástupce a také prostředek samotný, který je registrován v EUDAMED, smí být uváděn na trh EU.

Modul vigilance určený pro hlášení závažných nežádoucích příhod (bezpečnostních incidentů) bude otevřen k povinnému používání od července 2026, kdy se předpokládá, že v EUDAMED

již budou registrovány všechny zdravotnické prostředky vyskytující se na evropském trhu.

Ve vývoji je taktéž modul klinických zkoušek a studií funkční způsobilosti, jehož spuštění se plánuje na dobu, kdy budou vyjasněny důležité otázky společného koordinovaného posuzování žádostí o povolení provádění klinických zkoušek a studií funkční způsobilosti v rámci EU.

EUDAMED tak od roku 2026 umožní registraci hospodářských subjektů, evidenci zdravotnických prostředků a jejich jedinečných identifikátorů (UDI), správu vydaných certifikátů a podávání hlášení o bezpečnostních incidentech. Prostřednictvím těchto funkcí systém podporuje efektivní dohled nad trhem v rámci celé EU a umožňuje rychlé a koordinované reakce na případné problémy.

Jedním z hlavních přínosů je také zvýšení dostupnosti informací pro veřejnost. Vybrané údaje budou přístupné nejen regulátorům a výrobcům, ale i zdravotnickým pracovníkům a pacientům. Ti si tak budou moci snadno ověřit, zda je konkrétní prostředek řádně uveden na trh, kdo jej vyrobil a zda se k němu případně neváže nějaké bezpečnostní upozornění.

V České republice bude fungovat souběžně s EUDAMED také národní Informační systém zdravotnických prostředků (ISZP), který spravuje Státní ústav pro kontrolu léčiv. Tento systém je již využíván pro ohlašování distributorů a prostředků, které dodávají na český trh, servisních organizací zdravotnických prostředků či výrobců prostředků na zakázku. ISZP bude umožňovat přenos údajů o prostředcích z EUDAMED, které budou moci využívat ohlašovatelé pro plnění svých povinností a následně část informací relevantních pro český trh, bude zpřístupněna ve veřejné části systému. V ISZP je mimo jiné obsažena i agenda zařazování prostředků předepisovaných na poukaz do systému úhrad, která má taktéž svoji veřejnou část.

Zavedení robustních informačních systémů, jako je EUDAMED a jeho národní doplněk ISZP, představuje důležitý krok směrem k posílení bezpečnosti a transparentnosti v oblasti zdravotnických prostředků. Přestože jde o změny primárně technického a administrativního charakteru, jejich přínos pocítí i samotní pacienti. Díky těmto nástrojům budou mít širší přístup k informacím, větší jistotu ohledně kvality prostředků a důvěru v systém zdravotní péče jako celek.

Je prostředek, kterým se léčím, účinný a bezpečný? Mám šanci to poznat?

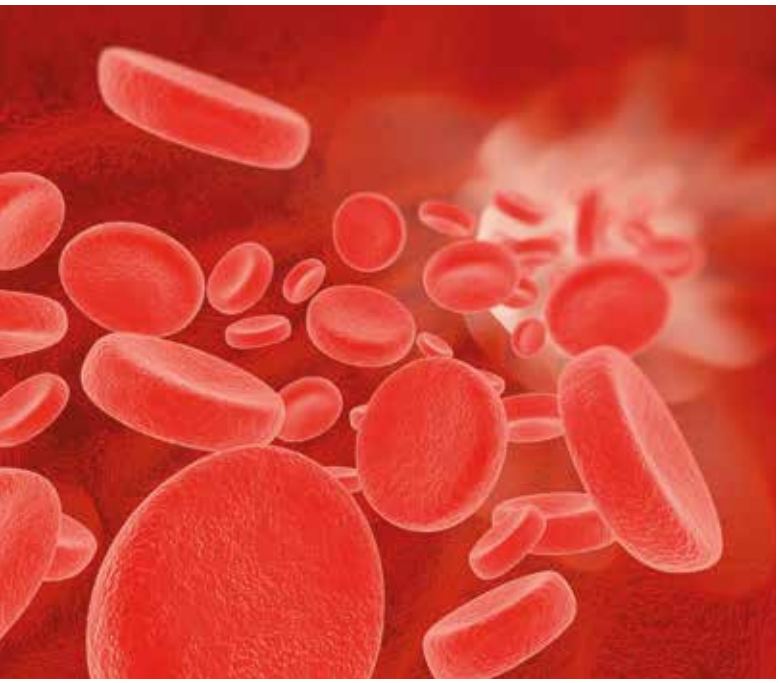
Obecně platí, že při uvádění výrobků na trh je rozhodující jejich určený účel (tj. použití), který stanoví výrobce. Pokud je určitý výrobek určen ke konkrétnímu léčebnému nebo diagnostickému účelu, pak spadá do kategorie zdravotnických prostředků, resp. diagnostických zdravotnických prostředků in vitro, protože splňuje definici prostředků stanovenou v MDR, resp. IVDR.

Povinností výrobce prostředku před tím, než ho začne uvádět na evropský trh, je provést posouzení jeho shody s požadavky MDR/IVDR. Na základě tohoto posouzení pak výrobce vydá prohlášení o shodě, návod k použití, prostředek opatří značkou CE (tzv. evropská shoda) a dalšími povinnými údaji k identifikaci prostředku. U prostředků, které spadají do vyšších rizikových tříd vstupuje do procesu posouzení jejich shody tzv. oznámený subjekt (nezávislá zkušebna), který vydá tzv. EC certifikát (osvědčení o evropské shodě). Výrobce pak připojí ke značce CE identifikační číslo (čtyřmístný kód) dotčeného oznámeného subjektu, aby bylo zřejmé, že proběhlo řádné posouzení shody prostředku autorizovanou zkušebnou.

Na evropském či českém trhu lze zaznamenat řadu výrobků se zdravotními účinky působící na lidský organismus. Nejsou to jen zmiňované zdravotnické prostředky, ale také léčivé přípravky, doplňky stravy, kosmetické přípravky či jiné kategorie výrobků. Bohužel v poslední době lze zaznamenat rozmach v dostupnosti „neregulovaných“ výrobků, a to tzv. šarlatánských produktů, které bývají často určeny k léčbě nebo diagnostice onemocnění, avšak principy, na kterých fungují, nejsou považovány za vědecky uznané. Většinou jsou neúčinné, a navíc v sobě skrývají závažná rizika, jelikož mohou ohrožovat zdraví i život pacienta. Existují firmy, které se věnují výrobě léčebných prostředků, např. magnetické vložky do bot, výrobky pro úpravu pitné vody prostřednictvím „pozitivních vibrací“, výrobky k očištění prostor od „patogenních zón“, křišťály nebo různé kameny odstraňující negativní emoce a myšlenky. Obliba „alternativních“ metod neustále stoupá, přičemž svou roli hraje jistě i ekonomický zájem propagátorů těchto metod. Člověk má právo volby terapie i „metod“ medicíny, nicméně výrobky alternativní medicíny v něm nesmí vzbuzovat dojem, že se jedná o vědecky uznané, bezpečné a účinné výrobky.

Liposomální železo: cesta k vyšší využitelnosti bez zažívacích potíží

Moderní forma pro lepší vstřebání i lepší toleranci



Není železo jako železo

Unavený pacient, bledá žena se silnou menstruací, pravidelný dárce krve… V lékárenské praxi jde o známé příběhy. Nedostatek železa je častým problémem a doplňková suplementace patří k běžně doporučovaným řešením. Jenže ne všechna železa jsou stejná. A právě **forma železa** rozhoduje o tom, jak účinně se vstřebá – a jak dobře ho pacient snáší.

Vstřebávání železa – překážková dráha ve střevě

Tělo vstřebává železo převážně ve dvanáctníku a horní části tenkého střeva. Tento proces je nejen náročný, ale také **limitovaný kapacitou přenašečů** ve střevní sliznici. Výsledkem je nízká vstřebatelnost. Nevstřebané železo zůstává v tlustém střevě, kde často způsobuje zácpu nebo nevolnost. V doplňcích stravy se většinou setkáváme s nehemovými formami.

„Nehemová“ železa (síran, fumarát, glukonát a pyrofosfát a železo z rostlinných zdrojů) se nejprve musí přeměnit v žaludku na dvoumocnou formu Fe2+. Pro vstup do enterocytu potřebují kyselé prostředí dvanácterníku a jeho aktivní přenašeč (DMT 1), jehož kapacita je omezená. Vstřebatelnost je tak **jen 5–15 %** v silné závislosti na dalších složkách potravy.

„Hemové“ železo z živočišných zdrojů (z masa) může vstupovat přímo do enterocytu, jeho vstřebatelnost je lepší, ale stále potřebuje speciální přenašeč (HCP 1). Nevýhodou je, že hem **obsahuje jen 3 % železa**, proto se v přípravcích z větší části doplňuje „nehemovým“, např. síranem železnatým.

Zažívací potíže – hlavní překážka suplementace železa

Zažívací obtíže spojené s doplňováním železa nejsou náhoda. Když železo zůstává nevstřebané, může dráždit střevní sliznici, oxidovat nebo ovlivnit složení střevní mikroflóry. To vede nejčastěji k zácpě, v některých případech k průjmu. Právě proto mnoho pacientů užívání železa přeruší – často dřív, než se doplní jeho zásoby. A to je problém. Zejména u dárců krve, u kterých může i přechodný nedostatek železa zhoršit obnovu červených krvinek.

Liposomální technologie: vyšší vstřebávání, vyšší komfort

Revoluční forma **liposomálního vstřebávání železa** představuje zásadní posun. Železo je uzavřeno ve fosfolipidovém váčku – liposomu, který chrání jeho obsah před žaludeční kyselinou, potravou i některými léky.

Na rozdíl od běžného železa **nepotřebuje pro vstřebání žádný přenašeč** – buňky střevní sliznice ho dokáží pohltit celé, včetně liposomálního obalu (tzv. endocytóza) a **může se tak vstřebávat po celé délce střeva**. Díky tomu se do krevního oběhu dostává **až 3,5× více železa** než z běžných forem.

Navíc liposom minimalizuje přímý kontakt železa s žaludeční a střevní sliznicí a výrazně snižuje množství nevstřebaného železa v trávicím traktu. Díky tomu se omezí **GIT obtíže, jako je zácpa**.

1. Liposom chrání železo v celé délce trávicího traktu
Chrání jej před interakcemi s žaludeční kyselinou, složkami potravy a některými léky, čímž zvyšuje množství železa dostupného pro vstřebání ve střevě.

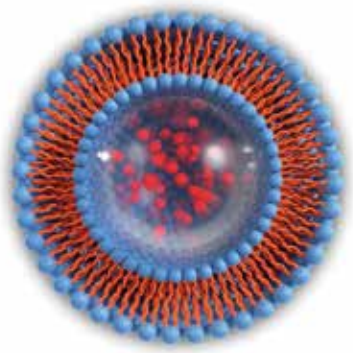
2. Liposomální forma umožňuje unikátní vstřebávání
Na rozdíl od běžných forem není u liposomálního železa nutná přeměna trojmocného železa (Fe^{3+}) na dvoumocné (Fe^{2+}), která běžně vyžaduje kyselé prostředí a přítomnost vitaminu C. Liposomální železo se vstřebává pomocí endocytózy – buňky střevní sliznice pohltí celý liposom i s obsaženým železem.

3. Vstřebávání probíhá v celém střevním traktu.
Liposomální forma umožňuje absorpci ve dvanáctníku, v jejunu i ileu. Díky tomu se výrazně zvětšuje plocha pro vstřebávání, což přispívá k vyšší celkové využitelnosti železa.

4. Liposomální forma snižuje výskyt GIT potíží spojených s užíváním železa

Pyrofosfát železitý – dobře snášený, efektivně využitý

Pyrofosfát železitý je formou, která je šetrná ke sliznici, ale v běžné podobě hůře vstřebatelná. Právě liposomální technologie jí však dodává nový smysl: chrání železo před degradací, zvyšuje jeho využitelnost a snižuje výskyt zažívacích potíží.



Liposom chrání železo při průchodu trávicím traktem, před oxidací, potravinami i léky. Vstřebává se **po celé délce střeva** endocytózou bez potřeby přenašeče.

Dávka 35 mg elementárního železa ve formě liposomálního pyrofosfátu, jak ji nabízejí některé přípravky, tak může být plně využita bez zbytečného zatěžování trávicího traktu.

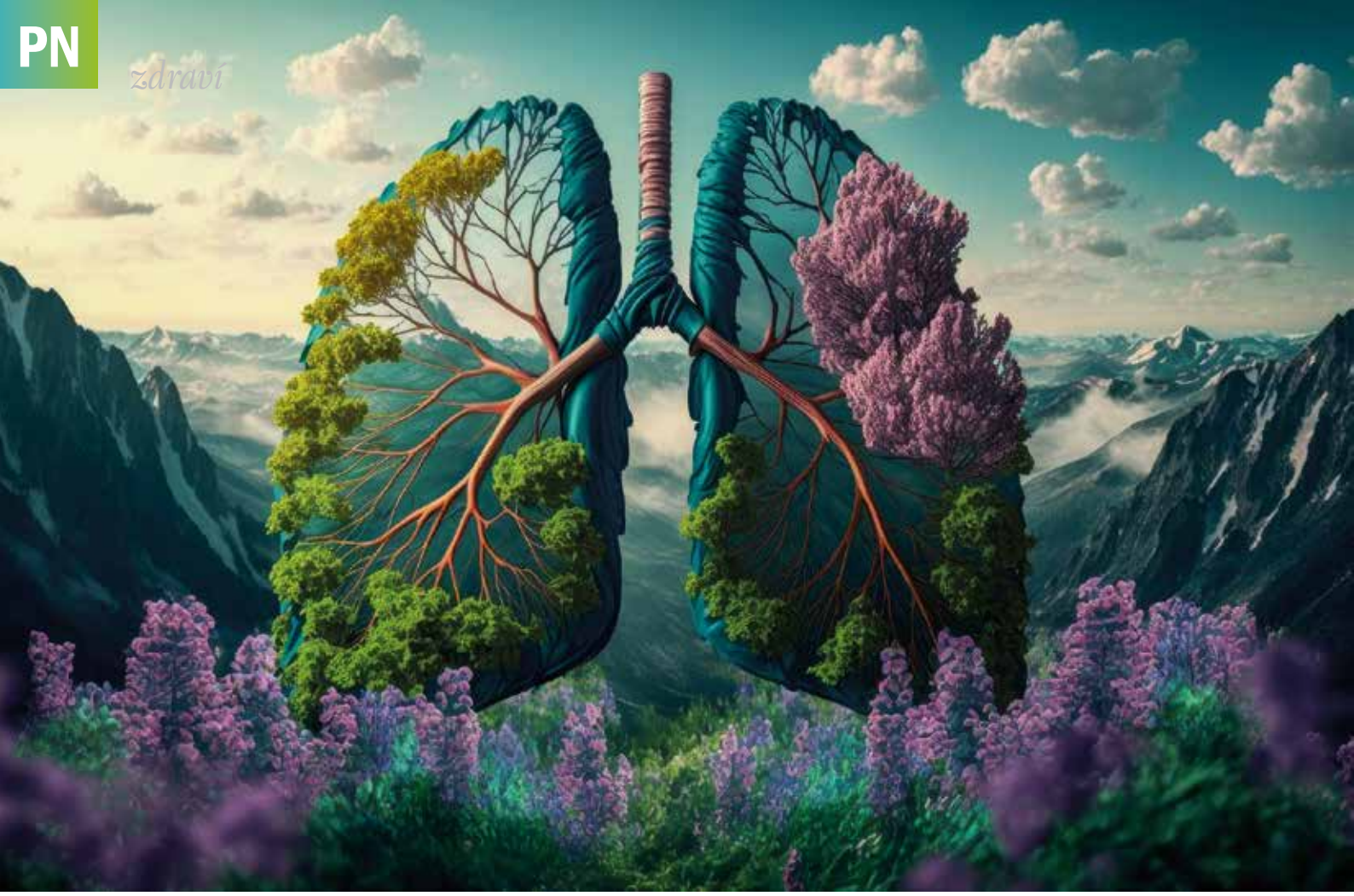
Když železo spolupracuje s vitaminy

Efektivní využití železa v těle není jen o vstřebání – je to proces, ve kterém hrají důležitou roli i vitamin C, kyselina listová (B_9) a vitamin B_{12}. Vitamin C pomáhá uvolňovat železo ze zásob, chrání ho před oxidací a podporuje jeho zabudování do hemoglobinu. Vitaminy B_9 a B_{12} jsou klíčové pro správné dělení buněk v kostní dřeni, kde vznikají červené krvinky.
Taková kombinace dává biologickému využití železa smysl – zejména pro osoby s jeho zvýšenou potřebou, jako jsou menstruující ženy, těhotné, vegetariáni a vegani nebo dárci krve.

Závěrem – co doporučit pacientovi

Liposomálně zpracované železo není jen módní výraz. Jde o technologii, která má reálný dopad na vstřebatelnost a snášenlivost. Pro pacienty, kteří železo dříve špatně snášeli, může být liposomální forma konečně řešením bez kompromisů.

inzerce



DIAGNÓZA, KTERÁ NENÍ VIDĚT

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Takových diagnóz si můžeme představit poměrně velké množství. Onemocnění, která nejsou na první pohled patrná, bychom dali dohromady nespočet. I když některá onemocnění provází i vizuální změny pacienta, přesto je jich spousta skryta. Mohli bychom se tedy bavit o metabolických poruchách, srdečních obtížích, nebo v těch složitějších případech i o nádorových onemocněních. V tomto případě se ale chceme zaměřit na jednu velmi specifickou diagnózu.

Antrakóza plic

Že byste si zašli k lékaři s dušností a následně si domů odnesli tuto diagnózu, jak se říká *„na první dobrou"* se moc často nestává. O to více je vhodné o tomto problému mluvit, protože to může být problém jak u horníka, tak u programátora. Pojem antrakotická tkáň zahrnuje pigmentaci tkáně částečkami čistého uhlíku. Nejčastěji se jedná o plicní tkáň, ale můžete se setkat také s antrakotickou pigmentací lymfatických uzlin. Lymfatický systém totiž transportuje uhlíkové znečištění, a tak dochází k pigmentaci plicních a mediastinálních lymfatických uzlin.

Je to nemoc?

Literatura uvádí, že prostá pigmentace amorfním uhlíkem je bezpříznaková. ALE… Expozice čistým amorfním uhlíkem je spíše vzácností, většinou je součástí nějaká příměs, která způsobuje zdravotní potíže. Pokud bychom chtěli co nejvíce přiblížit veřejnosti, o čem že to vlastně mluvíme, ten pojem by byl „ZAPRÁŠENÍ PLIC". Nemoc horníků, kteří pracují v uhelných dolech ve velmi prašném a špatně větraném prostředí. Čím delší expozice, (a někdy se můžeme bavit i letech až desítkách let) tím pravděpodobnější je výskyt, a tím rozsáhlejší mohou být zdravotní potíže. Ale situace se rapidně změnila. Doby, kdy znečištění plic částečkami pevných látek byla záležitostí jen tvrdě manuálně pracujících mužů, je zřejmě již nenávratně pryč.

Bezpříznakovou antrakózu většinou odhalí až pitva. V případě studie, kdy byli zahrnuti pacienti v průměrném věku 65 let, byla ovšem kombinací bronchoskopie a transbronchiální plicní biopsie (TBLB) diagnostikováno 187 pacientů s antrakózou plic.

Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) řadí antrakózu do kategorie J60 – Pneumokonióza uhlokopů. Makrofágy, které pohltí prachovou částici uhlíku, se označují koniofágy a mají typickou černou barvu. Typické černé zbarvení pak má i plicní tkáň a lymfatické uzliny plic a mediastina, kam byly koniofágy lymfatickým systémem transportovány.

Kromě složení a délky expozice je pro vznik důležitá také velikost částic. Částice, které jsou pro plíce z hlediska usazování nebezpečné, se pohybují v rozmezí 1-5 µm. Z hlediska složení je problémem oxid křemičitý, který je součástí uhelného prachu a je pro makrofágy toxický. Ale patří sem například i aromatické uhlovodíky z kouření cigaret a další pevné složky. V závislosti na expozici dalších chemických látek se pak mohou vyskytovat specifické příznaky a onemocnění ubírat konkrétním směrem.

Faktory, které mohou situaci zhoršit

Jak již bylo zmíněno, prostá antrakóza plic nebezpečná není. Pokud se bavíme o pneumokonióze způsobené přítomností oxidu křemičitého a dalších látek, pak se přidávají příznaky, jako jsou kašel, dušnost při námaze, později pak i klidová dušnost, opakovaný zánět průdušek a obecně větší citlivost k nákaze respiračními onemocněními. Dalšími faktory, které vedou k výskytu příznaků nebo prohloubení těch stávajících, je například kouření. Koincidence pneumokoniózy a revmatoidní artritidy je označována jako Kaplanův syndrom.

Pohyb na čerstvém vzduchu není jenom slogan

„Chce to hodně pohybu na čerstvém vzduchu, pobyt v přírodě“. Plíce jsou cestou, jak se kyslík dostává do lidského organizmu. Ale díky tomu jsou velmi zranitelné, protože s vdechnutým vzduchem mohou přicházet i další rizika, a to nejen v podobě infekčních mikroorganizmů, ale také plynů, nebo pevných prachových částic, které s sebou v závislosti na složení nesou různou míru zdravotního rizika. Právě proto musí být plíce připraveny reagovat na tyto situace obrannými mechanizmy.

Povrch plic pro výměnu plynů musí mít co největší plochu, pro představu lze přirovnat k tenisovému hřišti. Výměna plynů musí mít co nejhladší průběh. Pokud se do plic dostanou nežádoucí látky, alveolární makrofágy pohltí takovouto částici a ty buď mohou odcházet s hlenovým filmem, nebo se ukládají v parenchymu nebo jsou transportovány lymfatickým systémem do blízkých uzlin (odtud pigmentace plicních a mediastinálních uzlin).

Doby, kdy byly ataku velkého množství pevných částic vystaveny pouze plíce horníků, jsou nenávratně pryč. Smog, kouření, industriální zóny, obyvatelé velkoměst…. Míra znečištění plicní tkáně a lymfatických uzlin není již otázkou pouze uhelných dolů.

Plíce jsou kyslík a bez kyslíku není člověk

Lidské tělo nemá nikde deponovanou skrýš na *„kyslík do zásoby“*. Chvilka bez kyslíku může způsobit dočasné poškození organizmu, pár minut navíc bez kyslíku a přichází smrt. Pokud se nebudeme o plíce dobře starat, hrozí nám srdeční potíže, či větší náchylnost k plicním onemocněním jako je chronický zánět průdušek, nebo CHOPN. A někdy stačí udělat jen málo.

Základem je pohyb na čerstvém vzduchu. Ale zde je potřeba zdůraznit, že opravdu na čerstvém. Nezaměňujme pobyt v lese či v parku plném zeleně za běh po chodníku vedle asfaltky, kde jede jedno auto za druhým. Pak je to pohyb samotný a správné držení těla. Protože shrbená páteř a zhroucený hrudník plicím zbytečně ubírají na prostoru. Prevence respiračních onemocnění eliminuje zbytečnou zátěž pro plíce, když potřebujeme, aby se obranné mechanizmy věnovaly likvidací nežádoucích pevných částic, které vdechujeme.

A všechno toto konání můžeme samozřejmě podpořit i správnou životosprávou. Vyvážená strava a kvalitní spánek, jsou důležité i pro lidské plíce. Protože například i obezita může ovlivňovat objem vdechovaného vzduchu. A také prostředí, ve kterém spíme, se dá ovlivnit, například čističkou vzduchu v ložnici.

Zdroje:
Kahkoukee S.: Diagnostic triad of pulmonary anthracofibrosis in spiral CT scan – a retrospective study, Pol J Radiol, 2019; 84: 234-239.
Pelclová D.: Pneumokoniózy, Interní medicína pro praxi, 2009, 11, 232-235.
https://mkn10.uzis.cz/
Soukromý archiv

Plísňová infekce mění vzhled nehtů. Pryskyřicový lak jim vrátí zdraví i krásu

Plísňová infekce nehtu (onychomykóza) se může v létě snadno stát nevítaným společníkem vašich nohou. Nakazit se můžete u bazénu, na koupališti nebo třeba v hotelu. Obecně vzato jsou riziková taková místa, kde chodí naboso více lidí. Projevy plísně se vyplatí řešit co nejdřív – vhodným pomocníkem při hojení může být pryskyřicový lak.

Jak poznat plísňovou infekci

Infekce nehtů, které jsou způsobené plísněmi, můžete poznat podle změny vzhledu nehtů. Postižený nehet je ztluštělý, ztrácí lesk a na okraji se třepí nebo láme. Při onychomykóze se také mění barva nehtu na tmavě žlutou. Nehet může být celkově zdeformovaný a jeho vzhled svědčí o tom, že ho napadly právě plísně.

Pryskyřicový lak pomůže s plísní i bakteriemi

K hojení nehtů s onychomykózou se výborně hodí Abicin® 30% pryskyřicový lak, který využívá protiplísňové a antibakteriální účinky smrkové pryskyřice. Pryskyřice obsažená v tomto zdravotnickém prostředku pochází ze smrku ztepilého, který roste v lesích na severu Finska. Šetrný sběr pryskyřice a pravidelná kontrola její kvality zaručují, že si pryskyřice zachová svoje unikátní vlastnosti a účinnost.

- Smrková pryskyřice obsahuje stovky prospěšných látek, které chrání stromy před plísněmi, kvasinkami či bakteriemi a brání jejich vysychání.
- Tento přírodní obranný mechanismus se díky rozsáhlému vědeckému výzkumu daří využívat v moderní medicíně.

- Klinické studie ukazují, že pryskyřice je účinná nejen při hojení plísňových a bakteriálních infekcích nehtů, ale také při léčbě ran, odřenin, otlaků a dalších zdravotních problémech.

Používání laku je jednoduché a účinky prokázané

Většinu plísňových infekcí nehtů způsobují dermatofyty – mikroskopické houby. Abicin® 30% pryskyřicový lak působí nejen proti všem dermatofytům, ale také proti široké škále bakterií, které mohou napadnout nehtové lůžko celkově oslabeného nehtu. Pryskyřicový lak se nanáší na celou plochu postiženého nehtu dvakrát týdně. Před použitím laku se nehet zdrsní pilníkem a tenká vrstva laku se po aplikaci nechá zaschnout.

Pamatujte, že:
- Abicin® 30% pryskyřicový lak je potřeba používat tak dlouho, dokud poškozený nehet „neodroste“ a nenahradí ho nový, zdravý nehet.

- Při plísňové infekci je potřeba počítat s léčbou v řádu měsíců, u bakteriální infekce nehtového lůžka stačí obvykle jeden až dva týdny.

- Pryskyřicový lak je možné používat zároveň s protiplísňovými léky v tabletách.

Jak dopadly studie s pryskyřicovým lakem?

Hojivý lak obsahující pryskyřici smrku ztepilého byl předmětem různých klinických studií. Při hodnocení devět měsíců trvající léčby plísňové infekce nehtů bylo prokázáno, že lak může zajistit kompletní zhojení postiženého nehtu. Jiná studie, která proběhla ve Finsku a byla zaměřená na srovnání různých způsobů léčby onychomykózy, dospěla k závěru, že z hlediska mykologické léčby je pryskyřicový lak účinnější než jiný typ laku určený na plísňové infekce nehtů. Lékaři hodnotili efekt léčby po deseti měsících používání pryskyřicového laku.

Praktický tip na závěr: při léčbě si můžete klasicky nalakovat nehty

Nejednu ženu s plísňovou infekcí nehtů napadne, jestli si může při používání pryskyřicového laku zkrášlit nehty běžným barevným kosmetickým lakem. Odpověď „ano“ je jistě potěší. Pro zajištění účinnosti pryskyřice je ale potřeba dodržovat základní pravidlo a před použitím přípravku Abicin® pečlivě odstranit barevný kosmetický lak. Několikrát za měsíc je vhodné odstranit z ošetřovaného nehtu také starý vrstvený pryskyřicový lak. Stačí k tomu použít odlakovač nebo dezinfekci na bázi etanolu.

Věděli jste, že:
- Smrková pryskyřice obsahuje mimo jiné terpeny (sloučeniny s pestrými biologickými účinky zodpovědné například za typickou vůni rostlin) a esenciální oleje.

- Na výzkumu smrkové pryskyřice a jejích vlastností se podílí vědecké týmy složené z odborníků v oblasti medicíny, mikrobiologie, mykologie, chemie, lesnictví a technologie.

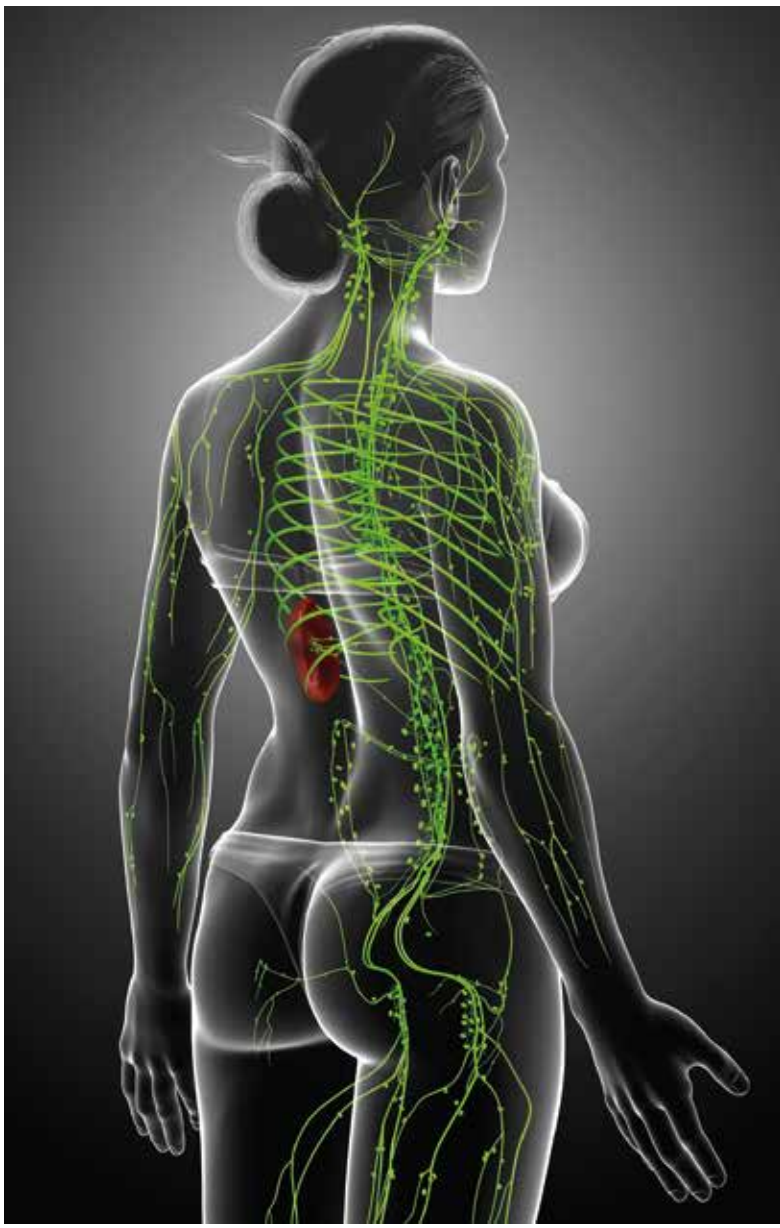
inzerce

Rozhýbejte lymfu a buďte fit do plavek!

PhDr. Mgr. Renata Větrovská, Ph.D.

Péče o lymfatický systém je obzvlášť užitečná před letní sezónou, protože pomůže připravit tělo do plavek. Správně proudící lymfa přináší zdravotní výhody, jako je podpora imunity nebo přirozeného pročišťování organizmu. Přispívá ale také k hezčímu vzhledu pokožky, redukci otoků, lepší regeneraci, větší vitalitě i snížení množství tuku v těle. Optimální činnost lymfatického systému přitom významně podpoří tak jednoduché každodenní návyky jako hluboké dýchání, pití přírodních minerálek nebo třeba chůze na čerstvém vzduchu.

„Pokud lymfatický systém nefunguje správně, může významně přispívat k zadržování vody a k tvorbě otoků. Kromě tekutin se při zpomaleném nebo narušeném toku lymfy hromadí v podkoží i metabolity a toxiny. Tím se zvyšuje tlak v tkáních a narušuje správný buněčný metabolizmus, což oslabuje pojivovou tkáň, snižuje pružnost kůže a podporuje vznik nebo zhoršení celulitidy,“ vysvětluje spolupracovnice AquaLife Institutu PhDr. Mgr. Renata Větrovská, Ph.D. *„První známkou toho, že lymfa nestíhá odvádět tekutiny tak, jak by měla, mohou být otlaky po gumičkách nebo prstýncích. Když se dělají otlaky po ponožkách, které se dřív neobjevovaly, prstýnky najednou tlačí, i když váha ukazuje stejnou tělesnou hmotnost, nebo hodinky zanechávají výraznější obtisk na zápěstí, může to znamenat, že tělo zadržuje tekutiny,“* upřesňuje fyzioterapeutka a lymfoterapeutka Renata Větrovská.



Činnost lymfatického systému přímo ovlivňuje pitný režim – při nedostatku tekutin je lymfa hustší a její transportní schopnost se zpomaluje. Zásadní je proto pravidelný příjem tekutin v množství a složení odpovídajícím individuálním potřebám v závislosti na vnitřních i vnějších faktorech. Obzvlášť vhodné jsou přírodní minerální vody, které přispívají ke správnému fungování lymfatického systému tím, že doplňují tělu elektrolyty. Napomáhají tak udržování stálosti vnitřního prostředí (homeostázy), což je podstatné pro zajištění rovnováhy tekutin v organizmu, plynulý tok lymfy a efektivní odvod odpadních látek.

„Podpora činnosti lymfatického systému napomáhá mikrocirkulaci a odstraňování odpadních látek z tkání, tím se výrazně zlepšuje látková výměna a regenerační proces. Dobrá regenerace společně s efektivním odváděním metabolických zplodin má zásadní vliv na účinnost pohybové aktivity a redukci tělesné hmotnosti. Dalším výsledkem správně fungujícího lymfatického systému může být i větší energie a chuť k pohybu, který jde ruku v ruce se zdravým hubnutím. Lymfa tak může nepřímo přispět k formování postavy a zlepšení celkového vzhledu.“

Lymfa je čirá tělní tekutina kolující v lymfatickém systému. Zajišťuje odvod přebytečné tkáňové tekutiny, toxinů, zánětlivých

metabolitů a tuků z mezibuněčného prostoru zpět do krevního oběhu, kde jsou tyto odpadní látky dále zpracovány a vyloučeny z těla. Tok lymfy je závislý na pohybu svalů, dýchacích pohybech, kontrakcích hladké svaloviny lymfatických cév a také na dostatečném příjmu tekutin. K hlavním úkolům správně fungujícího lymfatického systému patří udržení stálosti vnitřního prostředí organizmu, účast na efektivní imunitní ochraně a optimalizace regenerace.

„Vedle nedostatečného příjmu vhodných tekutin patří mezi nejčastější příčiny zpomalení toku lymfy málo pohybu a strava s vysokým obsahem soli. Problémy může způsobit i povrchní dýchání nebo chronický stres a nedostatek spánku. Častou chybou bývá také těsné oblečení, které omezuje lymfatický tok, zejména v oblasti třísel a podpaží. “

Jak rozhýbat lymfu jednoduchými každodennními návyky

- **Hluboké dýchání**

Základem je správný dechový stereotyp, který souvisí i s celkovým držením těla. Kdykoli si během dne spontánně vzpomenete, nebo se cíleně upomenete, napřimte se, zhluboka se nadechněte a přitom „otevřete“ hrudník (což se při sedavém stylu života většinou neděje) – aby se vám lépe dýchalo a mohli jste pořádně využít celkovou funkční kapacitu bránice i plic.

- **Pravidelná hydratace**

Pokud tělo nemá dostatek tekutin, přizpůsobuje se situaci a snaží se v rámci svého ochranného mechanizmu vodu zadržet – tím se narušuje správné fungovaní celého organizmu včetně lymfatického systému. Dostatečný pitný režim jednoznačně pomáhá rovnováhu tekutin v těle udržet. Základem by měla být čistá voda včetně přírodních minerálních vod, které tělu doplňují spolu s kvalitními tekutinami i důležité minerální látky (elektrolyty). Nadměrná konzumace sladkých nápojů, alkoholu nebo silně kofeinových produktů může mít naopak dehydratační efekt a narušovat metabolickou rovnováhu v organizmu.

- **Pohybové rituály**

Dalším zásadním návykem by měl být pravidelný pohyb – alespoň základní pohyby v průběhu celého dne jako například cvičení, které vede k otevření a mobilizaci hrudního koše, nebo jednoduché pohyby jednotlivými končetinami zvláště na periferii. Vhodné jsou všechny aktivity napomáhající efektivnějšímu dýchání a zároveň podporující prokrvení svalové hmoty – rozcvičky, opakující se cvičební rituály mezi statickou činností, různé typy sportů včetně svižnější chůze na čerstvém vzduchu. Pozor ale na pohybové aktivity, které mohou vést k většímu zatížení lymfatického systému – nadměrnou intenzitu cvičení bez dostatečné regenerace, cvičení přetěžující jen jednu oblast nebo aktivity s nadměrnými nárazy a otřesy.

Pro aktivaci lymfatického systému je vhodné i pravidelné saunování, střídání teplé a studené sprchy, suché kartáčování pokožky. Samozřejmostí je dostatek spánku a odpočinku, vyvážená pestrá strava. Lymfatický systém účinně podpoří také manuální nebo přístrojová lymfodrenáž i jednotlivé cviky na rozproudění lymfy v konkrétních částech těla.

Kdy je vhodnější jednohormonální antikoncepce

MUDr. Vanda Hořejší
gynekoložka, gynekologicko-porodnická praxe MATICE-GYN, České Budějovice

Historie antikoncepce je dlouhá, zajímavá a sahá až do dávných civilizací. Už ve starověkých dobách lidé hledali způsoby, jak zabránit těhotenství, a to z různých důvodů – kvůli zdraví, kontrole nad počtem dětí nebo sociálním a ekonomickým podmínkám. Antikoncepce, jak ji známe dnes, je výsledkem tisíciletí zkoušení, učení se a hledání nových metod. K nejběžněji užívaným a **nejefektivnějším prostředkům pro prevenci neplánovaného těhotenství** patří v současnosti hormonální antikoncepce. Díky nejmodernějším formám přípravků, které obsahují velmi nízké dávky hormonů, se vedlejší účinky antikoncepce výrazně minimalizovaly, což ji činí **nejen pohodlnou, ale i bezpečnou**. K tomu silně převažují nekontracepční (neantikoncepční) benefity, často hrající při výběru vhodné antikoncepce prim.

Některé ženy se přesto hormonální antikoncepce obávají kvůli možným rizikům, jako je vznik cévních onemocnění, zejména venózní tromboembolie (hluboké žilní trombózy). Tato obava je ale často neopodstatněná, protože **moderní metody hormonální antikoncepce** jsou navrženy tak, aby minimalizovaly rizika. A to zejména díky individuálnímu přístupu, kdy gynekolog může na **základě celkového zdravotního stavu ženy doporučit nejvhodnější** variantu. Nicméně, i když jsou moderní typy hormonální antikoncepce považovány za bezpečné, existují indikace, kdy je vhodnější zvolit čistě gestagenní antikoncepci, která obsahuje pouze jeden hormon (progestin).

Kombinovaná, nebo gestagenní antikoncepce?

Při výběru vhodné antikoncepce by se ženy vedle antikoncepční účinnosti neměly soustředit pouze na nekontracepční benefity, ale měly by zohlednit i další faktory, jako je jejich věk, hmotnost, kouření, anamnéza kardiovaskulárních onemocnění a další specifické zdravotní problémy. Při konzultaci **s gynekologem je**

důležité probrat nejen preferovanou metodu antikoncepce, ale také všechny možné vedlejší účinky a případná rizika spojená s jejím užíváním.

Jedním z klíčových aspektů, který by ženy měly zvážit při rozhodování o výběru antikoncepce, je fakt, zda u nich **nemůže hormonální antikoncepce ovlivnit riziko vzniku kardiovaskulárních** onemocnění. U kombinované hormonální antikoncepce, která obsahuje jak progestin, tak estrogen, totiž byla za určitých okolností prokázána souvislost s vyšším rizikem vzniku trombózy – zejména u žen s predispozicemi k cévním onemocněním, jako je vysoký krevní tlak, kouření nebo rodinná anamnéza tromboembolie. Riziko kardiovaskulárních onemocnění je tedy **u kombinované hormonální antikoncepce o něco vyšší, zejména u žen starších 35 let**, které kouří, nebo mají nadváhu. To ale neznamená, že by kombinovaná hormonální antikoncepce měla být ženám zcela zakázána – naopak, pro zdravé ženy bez dalších rizikových faktorů je tato metoda stále velmi bezpečná, účinná a prospěšná.

Čistě gestagenní antikoncepce, která neobsahuje estrogen, je považována za bezpečnější variantu pro ženy, které mají kardiovaskulární onemocnění nebo riziko jejich vzniku. Studie ukazují, že **jednohormonální antikoncepce je vhodnější volbou pro ženy s rizikovými faktory** jako vyšší věk (nad 35 let) a predispozice ke kardiovaskulárním onemocněním. Gestagenní metody (implantáty, injekce, minipilulky nebo nitroděložní tělíska) například nezvyšuji riziko trombózy v takové míře jako kombinovaná hormonální antikoncepce.

Čistě gestagenní antikoncepce a kardiovaskulární zdraví žen

Výsledky průzkumu agentury STEM/MARK1) ukázaly, že **třetina dotázaných neví o vhodném typu hormonální antikoncepce** pro ženy starší 35 let, které mají zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění. Čistě gestagenní antikoncepci uvedlo 13 % a stejný podíl respondentek se domnívá, že vhodná není žádná hormonální antikoncepce. Rozdílu mezi gestagenní a kombinovanou hormonální antikoncepcí přitom **nerozumí, nebo neví, jestli rozumí správně, celkem 68 % dotázaných**. Uživatelky čistě gestagenní antikoncepce ji užívají zejména na doporučení lékaře (75 %), případně kvůli nižšímu riziku trombózy (14 %), menší zátěži organizmu (12 %) nebo kvůli věku (12 %).

Hlavním rozdílem mezi kombinovanou hormonální antikoncepcí a čistě gestagenní antikoncepcí je **přítomnost estrogenu v kombinované hormonální antikoncepci**, který může ovlivnit riziko trombózy a další faktory kardiovaskulárního zdraví. Gestagenní **(jednohormonální) antikoncepce obsahuje pouze progestin**, což je syntetická forma přirozeného hormonu progesteronu. Tento typ antikoncepce nezvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, proto je bezpečnější alternativou pro ženy ve věku nad 35 let, které mají predispozice k cévním problémům.

Čistě **gestagenní antikoncepce má i další výhody**. Může například, stejně jako kombinovaná hormonální antikoncepce, pomoci s nepravidelným menstruačním cyklem, v prevenci rakoviny endometria (sliznice děložní dutiny) nebo při léčbě endometriózy (buňky endometria se vyskytují i mimo něj). Může také zmírnit menstruační bolesti a zvýšit pohodlí při používání antikoncepce. U žen trpících častými migrenózními bolestmi je čistě gestagenní

antikoncepce rovněž vhodnou alternativou, protože neobsahuje estrogen, který může migrénu zhoršovat.

Hormonální antikoncepce může být bezpečnou a efektivní volbou pro mnoho žen. Důležité však je, aby každá žena zvážila svůj individuální zdravotní stav či případné rizikové faktory a konzultovala vhodnou metodu s gynekologem. Pro ženy s rizikovými faktory pro kardiovaskulární onemocnění je často lepší volbou čistě gestagenní (jednohormonální) antikoncepce, která minimalizuje riziko trombózy a dalších kardiovaskulárních problémů, přičemž poskytuje i další zdravotní výhody.

* * *

Pracovní skupina pro prevenci v oblasti kardiovaskulárního zdraví žen při Kardiologické klinice IKEM sdružuje lékaře z různých oborů zabývajících se gynekologickým a kardiovaskulárním zdravím.
Jejím cílem je informování žen ve věku 35 a více let o důležitosti pravidelných preventivních prohlídek u praktického lékaře a zohlednění výsledků při diskuzi s gynekologem o nejvhodnější antikoncepci, zejména s přihlédnutím ke kardiovaskulárnímu zdraví.

Nečekejte, až se svět ztratí v mlze: Šedý zákal má řešení

Šedý zákal, odborně nazývaný katarakta, je jedno z nejčastějších očních onemocnění, které postihuje zejména starší populaci. Tento stav je způsoben zakalením čiré oční čočky, což brání správnému průchodu světla do oka a vede k postupnému zhoršování zraku. Přestože šedý zákal patří k přirozeným projevům stárnutí oka, jeho léčba je možná pouze chirurgicky – a její včasné provedení může zachránit nejen kvalitu vidění, ale také výrazně zlepšit celkovou kvalitu života pacienta.

Jak šedý zákal vzniká a kdo je nejvíce ohrožen?

Primární příčinou vzniku šedého zákalu je stárnutí oční čočky. U lidí ve věku mezi 65 až 75 lety se s tímto onemocněním setká většina populace. Významnou roli hrají také genetické predispozice, životní styl či užívání některých léků (například kortikosteroidů). V některých případech se šedý zákal může objevit i u mladších pacientů, například v důsledku úrazu nebo jiných chronických onemocnění.

Příznaky, které nelze ignorovat

„Mezi typické příznaky šedého zákalu patří zamlžené, zhoršené a zkreslené vidění na blízko i do dálky. Pacienti často popisují, že vidí jako přes mlhu nebo špinavé sklo. Přidává se také zvýšená citlivost na světlo, oslňování při jízdě autem za tmy a změna ve vnímání barev – svět kolem působí zašedle, barvy ztrácejí sytost. Tyto změny přicházejí pozvolna, takže si na ně lidé často zvyknou a dlouho je nepřipisují oční nemoci,“ popisuje MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha.

Úbytek kvality vidění však může výrazně omezit každodenní činnosti, jako je čtení, řízení auta nebo rozpoznávání tváří. U starších lidí navíc často ovlivňuje nejen fyzickou soběstačnost, ale i psychickou pohodu – horší vidění vede k nejistotě, obavám z pádů nebo ke ztrátě chuti zapojovat se do běžného společenského života. Bez včasného řešení může šedý zákal postupně vést až k těžkému poškození zraku nebo slepotě.

Kdy je nutné podstoupit operaci?

Na operaci šedého zákalu není stanoven žádný pevný časový bod – rozhodnutí se odvíjí od toho, jak nemoc ovlivňuje každodenní život pacienta. Obecně se ale nedoporučuje operaci zbytečně dlouho odkládat.

„Čím více je šedý zákal tzv. uzrálý, tím je čočka tvrdší a hůře se odstraňuje. Operace je pak náročnější, může s sebou nést vyšší riziko komplikací a prodlužuje se i doba rekonvalescence. Navíc pacienti zbytečně dlouho trpí zhoršeným viděním, které je přitom možné vyřešit rychlou a bezpečnou operací. Ta je navíc plně hrazena ze zdravotního pojištění,“ vysvětluje MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha.

Včasné rozhodnutí o zákroku přináší pacientům kromě ostřejšího a jasného vidění i celou řadu dalších výhod:

- Větší bezpečnost – jistější pohyb doma i venku, menší riziko pádů,
- Obnovení samostatnosti – možnost vrátit se k běžným činnostem bez závislosti na okolí,
- Zvýšené sebevědomí – lepší orientace v prostoru, větší chuť zapojit se do společenského života,
- Vyšší kvalita života – návrat k aktivitám, které pacienti kvůli zhoršenému zraku museli omezit.

Kromě toho může operace šedého zákalu pomoci odhalit další oční onemocnění, která nebyla kvůli zakalené čočce předtím viditelná. Mezi ně patří například věkem podmíněná makulární degenerace, diabetická retinopatie nebo onemocnění zrakového nervu. Včasná diagnóza těchto chorob je důležitá pro zahájení vhodné léčby a zabránění dalšímu zhoršování zraku.

Není se čeho bát: Operace je rychlá a bezbolestná

Operace šedého zákalu je dnes považována za jednu nejčastějších a nejbezpečnějších chirurgických zákroků. Provádí se ambulantně a obvykle trvá jen několik desítek minut. Oko je před výkonem znecitlivěno pomocí anestetických kapek, takže samotná operace je bezbolestná a pacient během ní nepociťuje žádné výrazné nepohodlí.

„Spousta pacientů se operace šedého zákalu obává právě kvůli bolesti. Nicméně operace šedého zákalu se provádí v lokální anestezii, kdy je oko znecitlivěno pomocí kapek, a operace je tak skutečně bezbolestná. Celá řada pacientů nám po operaci dokonce říká, že se báli zcela zbytečně,“ dodává pan primář Zugar.

Důraz na prevenci

Šedý zákal je sice běžnou součástí stárnutí, ale rozhodně nemusí znamenat konec kvalitního vidění. Díky moderní medicíně a bezpečné chirurgii dnes mohou pacienti opět vidět ostře a bez omezení. Neodkládejte proto návštěvu očního lékaře, zejména pokud vám je více než 60 let. A pokud vám byl šedý zákal diagnostikován, neváhejte se pro operaci rozhodnout, jakmile začne ovlivňovat váš každodenní život.

Zdravé trávení: cesta ke spokojenému bříšku bez nadýmání

Není nic nepříjemnějšího než pocit nafouklého břicha uprostřed pracovního dne nebo během rodinného oběda. Tlak, plnost, nepohodlí – to vše jsou signály, že naše trávení volá o pomoc. Ačkoli jsou trávicí potíže běžnou součástí života, pokud přetrvávají nebo se zhoršují, mohou výrazně ovlivnit naši každodenní pohodu. Právě proto je důležité věnovat svému trávicímu systému péči, kterou si zaslouží.

Nadýmání: problém, který zná až třetina populace

Věděli jste, že nadýmání postihuje přibližně 30 % lidí? Většina z nás se s tímto nepříjemným problémem setkala alespoň jednou. I když určité množství plynů v trávicím traktu je zcela normální, jejich nadbytek může vést k nekomfortu, bolesti a někdy i k omezení běžných aktivit.
Příčiny nadýmání bývají různé – od nevhodného složení stravy přes nedostatek pohybu až po stres nebo užívání některých doplňků stravy a léků (například na pálení žáhy, s obsahem vápníku či železa). Pokud se nadýmání opakuje často, je vždy vhodné konzultovat situaci s lékařem nebo lékárníkem.

Co můžete udělat pro zdravější trávení?

Dobrou zprávou je, že existuje řada jednoduchých kroků, jak svému zažívání pomoci a podpořit pocit lehkosti:

1. **Omezte nadýmavé potraviny** – luštěniny, cibule, brokolice nebo sladké nápoje mohou být pro některé lidi problematické.
2. **Zvyšte příjem vlákniny** – pomáhá správné funkci střev, ale je potřeba ji přidávat do jídelníčku postupně.
3. **Hýbejte se pravidelně** – i obyčejná procházka po jídle může zázračně pomoci.
4. **Jezte pomalu a v klidu** – trávení začíná už v ústech, proto si dopřejte čas na jídlo bez spěchu.
5. **Zaměřte se na zvládání stresu** – psychická pohoda a zdravé trávení jdou ruku v ruce.

Lactoflorene PANCIA PIATTA – přírodní pomocník pro lehké bříško

Chcete své trávení skutečně podpořit? Sáhněte po přípravku, který kombinuje sílu přírody, vědy a šetrného přístupu k organismu – **Lactoflorene PANCIA PIATTA**. Tento doplněk stravy je navržen tak, aby podporoval přirozené trávení a pomáhal snížit pocit nadýmání.
Obsahuje **10 miliard živých bakterií** v každé dávce – konkrétně osvědčené **laktobacily a bifidobakterie**, které pomáhají udržovat rovnováhu střevní mikroflóry. Díky kombinaci s **enzymy** a **rostlinnými extrakty** navíc působí komplexně.

- **Meduňka, heřmánek, zázvor** a **fenykl** – rostlinní spojenci, kteří napomáhají zklidnění trávicího systému.
- **Artyčok** – přispívá ke správné funkci střev a jejich přirozenému pročištění.
- **Laktáza** – enzym, který napomáhá trávení laktózy, což ocení především lidé s intolerancí na mléčné výrobky.

Velkou výhodou je i praktičnost užívání – obsah dvou sáčků stačí smíchat ve sklenici vody a vypít před hlavním jídlem. Produkt je bez lepku a laktózy, a tak se hodí i pro citlivější jedince.

Zdravé trávení není samozřejmost – je výsledkem péče, pozornosti a správných návyků. Lactoflorene PANCIA PIATTA vám může být skvělým partnerem na cestě k lepšímu zažívání. Dejte svému bříšku to, co opravdu potřebuje, a dopřejte si pocit lehkosti každý den.

Vaše cesta ke spokojenému bříšku může začít už dnes – s Lactoflorene PANCIA PIATTA.

inzerce

Jak časem nestárnout, ale zrát

Stárnutí je velmi komplexní děj, který se vyznačuje ztrátou celkové vitality a naopak rostoucí náchylností k nejrůznějším onemocněním. Týká se všech vyšších organizmů, jen probíhá s různou rychlostí. Během posledních 150 let se v důsledku zkvalitnění životních podmínek a pokroku medicíny ve vyspělých zemích významně prodloužila délka života jako takového. Myšlenka nesmrtelnosti je však stále velmi vzdálená – i kdybychom postupně dokázali většinu dějů spojených se stárnutím zvrátit, stejně by náš život jednou skončil.

RNDr. Michaela Bebová
biochemička, odbornice na chemické procesy v těle, metabolizmus a výživu, spolupracovnice AquaLife Institutu

Biochemie stárnutí

K vysvětlení procesů stárnutí na biochemické úrovni bylo formulováno několik teorií, které se navzájem doplňují. Základní podstatou stárnutí je obecně hromadění „chyb" ve sloučeninách důležitých pro život, jako jsou bílkoviny nebo DNA (deoxyribonukleová kyselina, základní jednotka genetické informace). Mezi nejvýznamnější patří teorie působení volných radikálů neboli mitochondriální teorie a teorie poškození DNA.

První teorie mluví o neustálém působení volných radikálů na náš organizmus, a to jak z vnějšího prostředí (slunce, ovzduší, chemické látky v okolí, ve vodě, v jídle apod.), tak z prostředí vnitřního. Vzniká značný oxidační stres, kterému se organizmus více či méně brání dle svých možností a antioxidační kapacity. Převahu radikálů nad možností se bránit si můžeme představit jako početné vojsko, které obléhá hrad – obrana je silná, ale všem je jasné, že nevydrží navěky a že hrad bude dobyt. I když jsou radikály pro náš život důležité a uplatňují se v řadě důležitých reakcí (např. imunitních), v konečném důsledku jsou hlavní příčinou řady onemocnění. Nejvíce škodí mitochondriím, velmi důležitým organelám, které jsou obsaženy v buňkách a které jsou místem dýchání na biochemické úrovni. Dalo by se říci, že mitochondrie jsou Achillovou patou vyšších organizmů včetně člověka.

Poškození DNA je druhým potvrzeným mechanizmem stárnutí. Denně dochází k desítkám až stovkám tisíc (!) poškození DNA, a to ne vlivem vnějších faktorů, ale vlivem vnitřních reakcí. Naše buňky sice mají celý arzenál dělníků, kteří dokáží tyto chyby z velké části opravit, nicméně poškození převládají, což je samo o sobě principem stárnutí celého těla.

Strava a buněčné zdraví

Už od nepaměti se lidé snaží přijít na to, jak prodloužit život, najít cestu k nesmrtelnosti, nebo aspoň co nejpřesněji popsat děje, které zpomalují přirozené stárnutí. Neměli bychom ale chtít jen žít co nejdéle, měli bychom chtít žít déle co nejzdravěji. Mezi nejvýznamnější faktory v otázkách zdravé dlouhověkosti a prevence stárnutí patří náš dlouhodobý jídelníček. To, co a hlavně kolik toho dnes a denně vpustíme do našeho organizmu, dokáže v dlouhodobém měřítku ovlivnit širokou škálu dějů souvisejících se stárnutím. Strava je hybná páka našeho zdraví, a pokud se ji naučíme efektivně a správně ovládat, budeme mít na své straně opravdu velkého hráče v oblasti prevence.

Dalo by se očekávat, že hlavní roli budou hrát nejrůznější antioxidanty jakožto bojovníci proti oxidačnímu stresu, ale není to tak. Jsou to sice i ve výživě důležití hráči, ne však ti nejdůležitější a ani s nimi by se to nemělo přehánět. V oblasti stravování je pro zpomalení procesu stárnutí zcela zásadní kalorická restrikce, tj. snížení příjmu kalorií. Příjem energie, který je lehce pod potřebnou mírou (studie udávají, že nestačí pouhých 5 %, ale minimálně 20 %), představuje pro tělo určitý diskomfort, což si překládá jako období nevhodné pro rozmnožování a naopak vhodné pro „domácí úklid“ a „potřebné opravy“. Takový diskomfort působí pozitivně i na „problematické“ mitochondrie. Jak na to? Ve stravě je důležitá střídmost – už jen to, že se člověk nepřejídá, není obézní a má přirozeně zdravý vztah k jídlu, se velmi počítá. Vhodné je také omezit dobu, kdy jíme, na cca 8–12 hodin a zbytek dne nechat tělo regenerovat a soustředit se na úklidové procesy.[1)]

Jakmile tělu dlouhodobě chybí jakákoli minerální látka, je to, jako by vypadl člen orchestru.

Hydratace a prevence stárnutí

Stejně jako výživa dokáže ovlivnit stárnutí organizmu na té nejzákladnější, buněčné úrovni i hydratace. Lidé, kteří dodržují pitný režim a udržují správnou hydrataci svého těla, jsou podle studií[2,3)] z posledních let méně nemocní, mají zdravější život a dožívají se vyššího věku – pomaleji stárnou. Zatímco ale na příjem tekutin jako takových bývá upozorňováno často, na druhou důležitou složku, a to minerální látky ve vodě obsažené, už méně. Ty přitom hrají v otázkách zdraví a prevence stárnutí podstatnou roli. Draslík, hořčík, vápník, ale i sodík se zúčastňují tisíců reakcí včetně regenerace, obnovy a dějů spojených se zpracováváním stresu. Souvisí s vitalitou a energií. Jakmile tělu dlouhodobě chybí jakákoli minerální látka, je to, jako by vypadl člen orchestru. Proto by příjem vody a minerálních látek měl vždy jít ruku v ruce tak, aby byla v těle udržována stálost vnitřního prostředí.

Podstatné je jak množství, tak kvalita přijímaných tekutin. Denní potřeba vychází z doporučení 35–45 ml/kg tělesné hmotnosti, k tomu je nutné přidat 500 ml za každou sportovní aktivitu, nadměrné množství kávy v jídelníčku i užívání specifických léků. Přitom 80 % výsledného množství by mělo být pokryto nápoji, 20 % tekutinami z potravin. Mezi vhodné nápoje patří v první řadě voda, a to kvalitní kohoutková nebo ještě lépe přírodní minerální s obsahem důležitých minerálních látek. Pro každodenní pitný režim se hodí vody slabě či středně mineralizované, při pravidelném sportování, v horkých letních dnech anebo při nemoci, kdy se hodně potíme, je však dobré přidat i vodu silně mineralizovanou. Dále můžeme pít bylinné čaje, zeleninové šťávy či mírně ochucené nápoje jako vodu s citrónem nebo čaj s medem a citrónem, vždy pokud možno co nejméně kalorické.

Správný jídelníček ženy 40+

Na zdravý jídelníček a správný pitný režim není nikdy pozdě, i když čím dříve, tím lépe. Po 40. roce života se začíná zpomalovat metabolizmus. Prohřešky, které nám tělo ve 20 letech prominulo, a nezanechaly tak na nás žádné následky, se nyní projevují dvojnásob. Mnoho žen se zalekne náhlého přibírání, začne omezovat jídlo a až nezdravě hladovět. Jednou z nejčastějších chyb je právě hladovění a držení nefunkčních diet. Tělo v tomto věku však potřebuje kvalitní jídelníček, bohatý na živiny, vitamíny a hlavně minerální látky.

Ze všeho nejdůležitější je uklidit si ve svém dosavadním jídelníčku – co nejvíce omezit zbytné, průmyslově zpracované potraviny jako chipsy, čokoládové tyčinky, slazené kofeinové nápoje nebo nekvalitní druhy pečiva, hlavně sladkého. Příjem kalorií by měl být přiměřený k denním aktivitám, ať už jde o práci nebo pohyb. Kvalita by měla vždy zvítězit nad kvantitou a střídmost by měla být královnou každého jídla. Ze tří základních druhů živin je potřeba zaměřit se hlavně na bílkoviny, důležité nejen pro udržení svalové hmoty, která má tendenci klesat, ale také pro regeneraci tkání. Mezi vhodné zdroje patří libové maso včetně ryb, tvrdé sýry, zakysané mléčné výrobky, luštěniny, vejce a třeba i ořechy nebo tzv. pseudoobiloviny (např. quinoa). Tuky by měly přestat být strašákem, ale dobrým sluhou. Jsou totiž složkami buněčných membrán, a pokud konzumujeme převážně ty vhodné, staráme se tím velkou měrou o zdraví a pomalejší stárnutí našich buněk. Součástí jídelníčku by měl být hlavně olivový olej, oleje ze semínek a ořechů (např. lněný olej), kvalitní ryby jako zdroj tolik potřebných omega-3 mastných kyselin, ale určitě i méně propagované zdroje jako např. zvěřina nebo vejce. Třetí ze základních živin, sacharidy, naopak začínáme pomalu posouvat na třetí místo. V jídelníčku by se měly objevovat hlavně celozrnné potraviny bohaté na vlákninu, která zpomaluje vstřebávání cukrů, batáty, luštěniny nebo např. jáhly, celozrnná rýže a ovesné vločky.

Své místo by měly dostat i kvalitní doplňky stravy, které dokáží pomoci nejen s nejrůznějšími neduhy, ale i s doplněním potřebných živin, které mnohdy nedokážeme získat v dostatečné míře z potravy. S postupujícím věkem se zhoršuje schopnost tvorby vitamínu D3 v naší pokožce, proto je jeho suplementace od října do května již téměř nutností. Velmi prospěšné mohou být také omega-3 mastné kyseliny, které dokáží držet na uzdě zvyšující se hladinu LDL-cholesterolu. Hořčík je jeden z nejdůležitějších minerálů, který se v těle stará o více než 300 druhů chemických reakcí – nyní už se bez něj neobejdeme. Nejlepší cestu, jak podpořit

příjem minerálních látek ale představují přírodní minerální vody, díky kterým se minerální látky dobře vstřebávají a podporují organizmus průběžně, nejen nárazově.

V tomto roce jinak...

Naše ambice by měla být „žít co nejdéle kvalitní život ve zdraví, vitalitě a kondici“, abychom si ho užili a prožili na maximum, ne zhubnout a mít postavu jako ve dvaceti. To platí pro ženy stejně jako pro muže.

Základ postavíme na pestrém a zároveň střídmém jídelníčku, který má opravdovou výživovou hodnotu a poskytuje adekvátní množství energie našemu průměrnému výdeji. A k tomu přidáme 5 celkem nenáročných změn, které otočí náš život vzhůru nohama, protože zmizí chutě na sladké a výkyvy nálad, tělo začne více odpočívat a regenerovat, bude pomaleji stárnout:

- **Ráno s přírodní minerální vodou**

Doplnění minerálních látek hned po ránu je v moderním slova smyslu trik, jak velmi efektivně a bez velké námahy zregenerovat organizmus. Pokud si ráno dopřejeme sklenici středně nebo klidně i silně mineralizované vody pokojové teploty, má to pro tělo doslova energizující účinek, protože se velmi rychle a efektivně obnoví rovnováha vody a elektrolytů v těle.

- **Alespoň 5 potravin pro prevenci stárnutí a regeneraci organizmu denně**

Takových potravin je mnoho a určitě není nutné pokrýt všechny. Důležitá je také kvalita, původ a způsob chovu nebo pěstování. Z tuků můžeme vybrat ryby (rybí olej), ořechy, avokádo, olivový olej nebo vaječný žloutek. Užitečný je jakýkoli druh z široké škály zelené zeleniny, bobulovin, bylin a hub. Zdraví střev prospívají fermentované potraviny (např. kefír nebo kysané zelí). Příjemnou položkou na seznamu je i hořká čokoláda a samotné kakaové boby.

- **Čas na odpočinek těla bez nutnosti trávení**

Dobu, kdy konzumujeme jídlo, omezíme podle svých možností na 8–12 hodin. Tělo tak bude mít prostor pro „úklid“ a regeneraci, která probíhá právě tehdy, když se organizmus nemusí soustředit na trávení nebo jiné aktivity.

- **Menší množství cukru v jídelníčku**

Jedním z největších zlozvyků současné populace je konzumace velkého množství cukru, která vede mimo jiné k neustálému namáhání slinivky břišní, výkyvům hladiny krevního cukru, chutím na sladké, pocitům únavy, ale také k psychické nepohodě. Sladkosti proto vyměníme za ovoce, zeleninu a více jídla v jídelníčku, které nás uspokojí a zároveň nám pomůže odvyknout si sladkému. Cukrový detox opravdu funguje – pokud příjem výrazně snížíme, odvykneme sladké chuti a nebudeme ji tolik vyžadovat.

- **Užívání kvalitních a vhodných doplňků stravy**

Na trhu je k dostání nepřeberné množství doplňků stravy, které dokáží doplnit antioxidanty, specificky ovlivnit metabolizmus nebo jinak zasáhnout do složitého chodu našeho organizmu. Začněme tím nejpotřebnějším – vitamínem D3, omega-3 mastnými kyselinami a hořčíkem.

Zdroje:
1) https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8932957/
2) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36599719/
3) https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35348651/

TrendyMat

TERMÍNY PODZIMNÍCH ODBORNÝCH KONFERENCÍ
PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2025

ON-LINE
Praha

čtvrtek
25.09.2025

ON-LINE
Jihlava

čtvrtek
09.10.2025

ON-LINE
Liberec, Ústí nad Labem, Teplice

čtvrtek
23.10.2025

ČESKÉ BUDĚJOVICE
Clarion Congress hotel

čtvrtek
06.11.2025

ON-LINE
Ostrava, Olomouc

čtvrtek
13.11.2025

PRAHA
Hotel Tristar

středa
19.11.2025

ON-LINE VÁNOČNÍ
Česká republika

čtvrtek
04.12.2025

WWW.TRENDYMAT.CZ

Tip na dárek pro maminku

Fotodeníček, který vypráví příběh... vašeho dítěte i celé rodiny

Deníček a fotoalbum v jednom – pro miminko od prvního kopnutí až po třetí narozeniny

Tento jedinečný **fotodeníček miminka** není jen kniha. Je to osobní kronika plná lásky, vzpomínek a každodenních zázraků, které tvoří první roky života dítěte. Na jeho podobě se podílelo více žen, které samy hledaly, co jim chybělo v běžných denících.
Univerzální barevné provedení je vhodné pro holčičku i chlapečka.

Co v něm najdete?
- 11 tematických kapitol – od těhotenství a porodu až po třetí narozeniny
- Stránky pro zápisky vývoje, lékařských kontrol, rodinných zážitků a oslav
- Prostor pro otisky ručičky a nožičky, první kresby, vlásky, vzkazy od blízkých
- Ilustrované galerie pro fotografie i vlastní kresby
- Přehledy růstu a milníků – bez tlaku, bez šablon, s láskou

„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 nevnucuje a nechává prostor pro vlastní fantazii. Takový, který se mění s tím, jak děťátko roste. Vždyť každý půlrok je jiný a čas s dětmi tolik letí.“

Martina Boledovičová, nakladatelka a maminka čtyř dětí

Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na www.smartpress.cz.

APATYKA SERVIS

Pharmacy Software

a PHOENIX company

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**

www.apatykaservis.cz

Lenka Olšanová: Lektorka hereckých talentů

Foto Archiv Lenky Olšanové

Sedíte doma u televize a film či seriál vás tak pohltí, že zapomenete na všechno ostatní… Může za to napínavý scénář, velkolepá výprava, či skvělý herecký výkon. Právě s tím posledním má hodně co dočinění Lenka Olšanová, herecká lektorka, která připravuje a provádí známé tváře náročnými výzvami před kamerou. Co taková práce obnáší?

Pojďme začít jednoduše: Kdo je Lenka Olšanová?
Lenka Olšanová je máma, manželka, herečka a improvizátorka a herecký pedagog. Přesněji jsem herecká lektorka (nebo jak říkají v zahraničí acting coach) s patnáctiletou praxí.

Vím, že máte bohaté herecké zkušenosti v divadle, v televizi, a to dokonce v angličtině a francouzštině. Jak dlouho hrajete?
Máte pravdu, že praxi v divadle mám víc než pětadvacet let! Dalších deset let se věnuji herectví na kameru, a to převážně v angličtině. Právě u zahraničních produkcí je výuka tzv. „Film acting a screen acting" zcela běžná, zatímco u nás chybí. Proto jsem založila workshopy Před kamerou s kameramanem Miloslavem Holmanem a režisérem Radimem Špačkem. De facto už přes deset let nahrazujeme školu filmového a seriálového herectví, která v Česku téměř není…

Víte, kolik lidí se u nás může označit za hereckou lektorku?
To netuším. Hereckých pedagogů je tady pochopitelně hodně. Ti jsou na každé škole a učí divadelní herectví, tedy to nejzákladnější řemeslo. Ale lektorů na herectví před kamerou, nebo chcete-li acting coachů na přípravu na konkrétní role či kamerové zkoušky, u nás moc není. Perspektiva lidského oka je totiž zcela rozdílná od pohledu objektivem, a tak se herectví určené pro kameru těžko učí bez profesionálních tvůrců s mnohaletou praxí, bez režiséra a filmového kameramana.

V čem jste tedy jiná, než pedagogové na vysokých školách?
Zaprvé v přípravě na práci s kamerou, protože já neučím, jak se pohybovat na jevišti, ale jak fungovat na obraze a v různých velikostech záběrů. Takže pokud připravuji klienty na konkrétní roli, zajímá mě, o jaký žánr a dílo se jedná. Bavíme o dlouhodobém seriálu, minisérii, nebo filmu? V každém se totiž používají jiné záběrové technologie, z toho musíme vycházet. Proto při přípravách spolupracuji se svým kameramanem, nebo i režisérem daného snímku. Rovnou také pracujeme s hercovou fyziognomií, s jeho tělem, duší a hlasem. Jsme maximálně konkrétní.

Můžete být konkrétní, jak jste konkrétní?
Zjišťuji, jaký ten daný člověk používá herecké techniky, nebo přístupy a nabízím mu nové, nebo aktuálnější způsoby, jak k roli přistupovat. Alfou a omegou je pro nás rozbor scénáře a jednotlivých obrazů, pojetí role i memorování textu při přípravách. Dále práce s natáčecím plánem kvůli rozložení fyzické i mentální energie. Po skončení zase řeším zpracovávání role a všech náročnějších zážitků z natáčení. Tím, že herec není na vše sám, má víc mentální energie soustředit se na samotné hraní.

Četl jsem, že máte třináct různých hereckých technik, je to pravda?
Ano. Například metody Lee Strasberga, Stelly Adler, Meisnera, nebo Ivany Chubbuck jsou všeobecně známé. Jenže v praxi je to tak, že herci většinu času tráví logicky hraním… Proto nemají prostor dostudovávat nové metody a trendy, které se vyvýjejí stejně jako v jiných oborech. Novinky sleduji já a snažím se je zapojit do praxe.

Lenka (vpravo) s Lucií Štěpánkovou, kterou připravovala na náročnou roli v Případu tanečnice.

Můžete popsat nějakou novější techniku, prosím?
Třeba nová metoda pro pláč. Když nezabírá žádná z ověřených emočních technik, nebo má herec tzv. „vysušeno" po mnohém opakování záběru, sáhnu k tělesnému nastavení. Řeknu herci, ať na pár vteřin zadrží dech, několikrát se mělce nadechne, pak ať zvedne ramena, stáhne svaly v obličej, případně dlouho nemrká, a to nastaví tělo na pláč. Zároveň to aktivuje tělesné stavy úzkosti, pokud jsou na kameru třeba. Ale nechci moc prozrazovat. Herec má mít svá tajemství, stejně jako třeba kouzelník neprozrazuje své triky. (usměje se) Součástí mé práce je také velká diskrétnost.

Jste tedy pro herce taková pomocná prodloužená ruka, chápu to správně?
Spíše bych řekla profesionální trenérka, v tom je to podobné jako u vrcholových sportovců. Osobně ráda chystám herce na romantické a komediální žánry, pohádky, nebo vedu dětské herce, ale většinou pracuji u komplikovanějších rolí.

Například?
Třeba role s nějakým specifickým druhem psychické poruchy a herec nemá kvůli jiným závazkům tolik času nastudovávat si skutečné případy a jak takový člověk působí. Nebo je potřeba zahrát hyperventilační záchvat. Ve všech takových situacích jsem to já, kdo se poradí s odborníky a i s nimi vymýšlím, jak to ztvárnit na kameru bezpečně, a to po stránce fyzické i duševní.

Kdo v poslední době prošel Vaší péčí?
Mohu uvést příklad Lucie Štěpánkové, která hrála komplikovanou roli v minisérii Případ tanečnice. Ztvárnila Radku Koutnou, která měla psychické výkyvy a došlo u ní k tzv. disociaci (pozn. red.: mentální stav, při kterém se člověk dočasně odpojí od svých myšlenek, emocí, vzpomínek nebo vnímání světa). V takovém případě pochopitelně nebudu v herci hledat, kde se v něm skrývá nějaké psychické narušení…

…takže?
Zvolila jsem techniku, jak já říkám, aby se kamera nažrala, ale herec zůstal celý. (usměje se) Lucce jsem vysvětlila, jak člověk s disociací působí a ta technika na „odpojení se" byla taková, že svět kolem sebe vnímala jakoby za plexisklem. Cokoliv na ní ostatní herci mluvili, nebo cokoliv okolí prožívalo, se potom Lucky vůbec nedotýkalo. V podstatě se uzavřela do své bubliny a nereagovala na podněty tak, jako by reagovala běžně. Vypnula svoji hereckou bystrost a jednala, jako by byla na sedativech.

Kdo si Vás vlastně platí – produkce, či samotní herci?
To záleží projekt od projektu, ale buď jedna, nebo druhá strana.

A v čem je rozdíl?
Buď pracuji víc pro herce, nebo víc pro produkci. (směje se) Pro obě strany je to ale stejně výhodné. Lépe připravený herec si natáčení užije s větší lehkostí a zároveň to šetří čas a peníze. Je potřeba, aby herec předvedl kvalitní výkon, ale při tom se cítil dobře, protože má vícero závazků. Dříve platilo, že herecké představení bylo nadřazené duševnímu zdraví herce, současný trend je takový, že duševní hygiena má jít ruku v ruce s výkonem před kamerou. Zjistilo se, že herec je také člověk. (usměje se) A tak je důraz na zdraví jedním z dalších cílů mé práce. Před patnácti lety se toto vůbec neřešilo, dnes jde o velké téma. Herci o sebe víc dbají a produkce se tomu snaží jít naproti, což je skvělé.

Proč tady Vaše pozice nebyla dřív?
Dřív možná nebyl na autenticitu takový důraz. Herectví bylo stylizovanější, archetypálnější . Dnes jsou populární charaktery postav spíše obyčejnější, mnohovrstevnaté a celkově lidštější. Myslím si, že to přišlo s rozvojem informovanosti. Přeci jen dřív neměli diváci tolik znalostí a neviděli ostatním oborům do kuchyně. Také tak nemohli srovnávat se zahraniční tvorbou, jako jsou třeba hity z Netflixu. Dnes máme mnohem jednodušší přístup k informacím a tím se zvýšily nároky na herecký výkon, na jeho uvěřitelnost.

Jak to máte se sexuálními scénami, ty jsou také ve Vaší kompetenci?
Kdepak, to si lidé často myslí, ale pletou se. Jedná se sice o příbuzný, ale jinak zcela jiný obor. Já mám na starosti kompletní herecký výkon do té doby, než dojde na sexuální scénu.

Momentka z přednášky na FAMU

A potom co?
Předávám herce člověku, jehož pozice se jmenuje tzv. Intimity koordinátor. Ten má na starost vše okolo erotické scény, ale zase to většinou není herecký kouč, jako já. Jsou to opravdu dvě rozdílné profese. V mé profesi musíte především dobře znát systém natáčení. Na spoustu věcí není čas a tomu se musí má práce přizpůsobit.

Dnes se dají objednat on-line kurzy od hollywoodských hvězd, které radí hercům z celého světa. Je tedy třeba Angelina Jolie Vaše konkurence?
Jasně, určitě je zajímavé nahlédnout do kuchyně někomu slavnému. Ale myslím, že je to úplně něco jiného. Já pomáhám rozvíjet daného konkrétního člověka. Je to práce na míru, ne obecná jako v on-line světě. Tyto hollywoodské kurzy jsou jednak jiné geopoliticky, protože to, co funguje v USA, nemusí fungovat u nás. A hlavně – to, co funguje Angelině Jolie, nemusí fungovat jiné herečce jiného vzhledu a hereckého vybavení…

Takže byste si troufla radit i zkušeným hercům typu např. Klára Melíšková, nebo Ivan Trojan?
Netroufla bych si jim nabízet svoje služby, mám před nimi pokoru. Ale kdyby za mnou taková hvězda přišla s tím, že chce rozšířit svůj herecký rejstřík, potom ano. I slavným hercům se ráda pokusím ukázat jejich další herecké možnosti. Samozřejmě nemám patent na herectví, ale byla bych poctěna, kdybych mohla rošířit herecký rozvoj a vzdělání i takovým ikonám.

Cheb – historické město uprostřed lázeňského trojúhelníku

Město Cheb leží v západní části České republiky, v blízkosti hranic s Německem. Nachází se v bezprostřední blízkosti lázeňského trojúhelníku, který je tvořen Františkovými Lázněmi, Mariánskými Lázněmi a Karlovými Vary.

Ve své bohaté historii hrál Cheb vždy důležitou roli. Byl **městem střetávání lidí a kultur** na česko-německém pomezí. Jako rodovou državu jej v roce 1147 získal císař Friedrich Barbarossa, jenž zde nechal vystavět **císařskou falc**.

K zemím Koruny české Cheb připojil král Jan Lucemburský. Výlučné postavení Chebu v té době dokresluje například **právo Chebských razit si své vlastní mince**. Odehrávala se zde zásadní politická jednání a události, které ovlivňovaly život celé Evropy. Do povědomí se asi nejvíce zapsalo zavraždění vévody Albrechta z Valdštejna 25. 2. 1634.

Status městské památkové rezervace získal Cheb v roce 1981. Přijměte pozvání k prohlídce množství historických památek a projděte se i nově vybudovanými prostory Krajinky a Pěší zóny.

ŠPALÍČEK

Jeden z hlavních symbolů chebské architektury - částečně hrázděné domy, které začaly vznikat už ve 13. století v závislosti na

potřebách chebských kupců na místě kramářských bud a masných krámů. Celý komplex byl dokončen ve století patnáctém.

CHEBSKÝ HRAD

Ojedinělá ukázka říšské falce, jediného reprezentanta tohoto typu hradní architektury na našem území. Unikátní je jeho dvoupatrová románsko-gotická kaple sv. Erharda a sv. Uršuly, dochovaná Černá věž a zbytky románského hradního paláce.

KOSTEL SV. MIKULÁŠE A ALŽBĚTY

Katolický farní kostel je nejstarším chebským kostelem. Pochází z prvé poloviny 13. století, prošel však mnoha přestavbami. Tuto monumentální stavbu najdete na Kostelním náměstí. Kromě interiéru je možné navštívit expozici v kryptě kostela nebo vystoupat na jižní věž a rozhlédnout se po městě o jeho okolí.

MUZEUM CHEB

Pachelbelův dům, kde muzeum sídlí, je v evropských dějinách od 25. února 1634 navždy zapsán jako místo vraždy vrchního velitele císařských vojsk, generalissima Albrechta z Valdštejna.

GALERIE VÝTVARNÉHO UMĚNÍ

Galerie výtvarného umění v Chebu je muzeum umění, orientované jednak na umění 19. a 20. století, jednak na gotické umění z historického regionu Chebska.

FRANTIŠKÁNSKÝ KLÁŠTER S KŘÍŽOVOU CHODBOU

Původní klášter minoritů byl založen spolu s přilehlým kostelem Zvěstování Panny Marie kolem poloviny 13. století. Vysvěcení kostela byl přítomen sám král Rudolf Habsburský. Součástí komplexu je i klášterní zahrada, dnes místo pro kulturu i relaxaci.

ART CENTRUM GALERIE 4

Art Centrum Galerie 4 představuje špičkové české i zahraniční autory, výsledky domácích i zahraničních uměleckých sympózií a fotografické školy celé Evropy.

PĚŠÍ ZÓNA S BRÁNOU ČASU A ČASOVOU OSOU

Pěší zóna vznikla jako spojení středověkého centra Chebu s technickou novinkou své doby – nádražím, které se stavělo v roce 1863.

Celý bulvár byl v letech 2009-2010 rekonstruován do dnešní podoby s Bránou času, 9 m vysokým artefaktem o váze 3,5 tuny. Celou pěší zónou se táhne časová osa po rok 2011 se všemi důležitými daty města.

KRAJINKA

Turistická, odpočinková a sportovní oblast na obou březích řeky Ohře, pod Chebským hradem. Vycházkový bulvár lemují dětská hřiště a cyklostezka, najdete tu areál minigolfu, vodní hrátky pro

děti, outdoorové cvičební nářadí, crossovou dráhu, hřiště na pétanque, stolní tenis, streetball, lanové centrum, skatepark, piknikovou louku, vyhlídkovou věž a dvě restaurace s letními terasami.

UNIKÁTNÍ PROHLÍDKA HISTORICKÝCH CHEBSKÝCH KROVŮ

Turistické infocentrum města Chebu Vás zve na prohlídkovou trasu, která Vás provede po půdách městských domů na chebském náměstí. Představíme Vám technickou památku vysoké historické hodnoty - krovy zkonstruované v různých staletích, představující jedinečnou řemeslnou zručnost a geometrickou představivost našich předků.

Další informace najedete na www.tic.cheb.cz nebo na www.visitcheb.cz

Saloos naturcosmetic

BIO AROMA ROLL-ONY

CPK bio VEGAN

WWW.SALOOS.CZ

Saloos naturcosmetic	Pastýřská pýšťala	Mongolští pastevci	12 měsíců	Chem. zn. americia	Papír na stěny	Části závodu	Saloos naturcosmetic	Sonda	6. solm. slabika	Přístroj	Zřícenina hradu u Kutné Hory	Hrůzovláda	Pysk	Symetrála
Japonská sebeobrana							Otčina / Vysoké karty							
1. díl tajenky														
Pytel				Nástraha / Pěnivý mok					Srdečnice / Suché šumivé víno					
Chem. zn. astatu			Josef domácky / Druh ovoce					Moravská metropole / Africký stát					Hudební skladba pro pěvecké sólo	Pence
Krajní hranice plurál							Bojový pokřik / Mohamedův zeť				Vraník / Slovensky „jikra“			
Saloos naturcosmetic	Pět tuctů	Druh pepře / Převor				Jihoamer. hlodavec / Skupenství látek						2. solm. slabika / Francovka		
Bicykl					Mzda / Špatnosti					Ábelův bratr / Zrakový orgán				
Primáti				Moravské město / Název písm. „M“					Umělé vlákno / Zájmeno osobní					
Stavební dílce							2. díl tajenky							
Kozácký náčelník							Souhlas				Autonomní oblast zkr.			Pomůcka: orlon

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 31.8.2025. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z 2/2025: Mgr. Sylvie Vondráková, Bohumín; Petr Blažek, Praha 8; Hana Lorenzová, Příbram 7; Michal Škorpil, Praha 7; Mgr. Lucie Zykmundová, Frýdek-Místek; Michaela Fuksová, Pardubice; PharmDr. Zdráhalová Anna, Katovice; Luboš Cajthaml, Praha 6; Mgr. Lucie Turečková, Brno; Boháčková Martina, Týniště nad Orlicí

PROBIOTICKÉ ŘEŠENÍ DOBY NACHLAZENÍ A CHŘIPEK

NYNÍ BEZ CUKRU!

Posílíme Vaší **IMUNITU**

Patentovaná probiotická kultura ***Streptococcus salivarius* K-12®**, tvoří peptidy salivaricin A2 a salivaricin B tzv. bakteriociny. Tato bakterie dokáže **zaujmout strategické pozice v dutině ústní, nosohltanu a středouší a dokáže vytěsnit nežádoucí druhy**. Studie dokazují, že Bactoral je schopen kolonizovat horní část dýchacích cest již **3 dny po prvním podání a udrží se na nich ještě 32 dní po vysazení**. Vitamín D přispívá ke správné funkci imunitního systému. **Kdy užívat Bactoral?** Vždy, když potřebujete doplnit přátelskou mikrobiotu do dutiny ústní, nosohltanu nebo středouší např. **po doužívání antibiotik** a vždy, **když potřebujete posílit imunitu**. **Pro zdravé zuby a dásně**.

ZAČNĚTE UŽÍVAT VČAS! NEJLEPŠÍ JE PREVENCE!

Bactoblis®
VYROBENO PODLE ŠVÝCARSKÉHO PATENTU

favea

Bactoral NEO

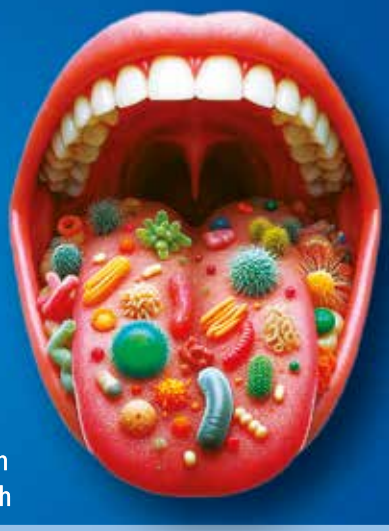
ŠETRNÝ K ZUBŮM® testovaný

Streptococcus salivarius K12

+ VITAMÍN D NA PODPORU IMUNITY
+ PRO ZDRAVÉ ZUBY

doplněk stravy pro dospělé a děti od 3 let
výživový doplnok pre dospelých a deti od 3 rokov

30
tablet rozpustných v ústech
tabliet rozpustných v ústach



ORÁLNÍ PROBIOTIKUM | ORÁLNA MIKROBIOTA

DOPORUČUJE
ODBORNÁ SPOLEČNOST PRAKTICKÝCH DĚTSKÝCH LÉKAŘŮ
ČESKÉ LÉKAŘSKÉ SPOLEČNOSTI JANA EVANGELISTY PURKYNĚ

ODBORNÁ SPOLEČNOST PRAKTICKÝCH DĚTSKÝCH LÉKAŘŮ ČLS JEP

VYROBENO PODLE ŠVÝCARSKÉHO PATENTU

favea pro vaše zdraví

BENU

JEDINEČNÁ PŘÍLEŽITOST

Manažer TOP lékárny

100 000 Kč

garantovaná mzda po dobu prvního roku + pestrý balíček benefitů

- Pro naše klíčové lékárny hledáme manažera, který se nebojí výzev.
- Staňte se lídrem, který inspiruje svůj tým a posouvá péči o pacienty dál.
- Již probíhající atestace výhodou.