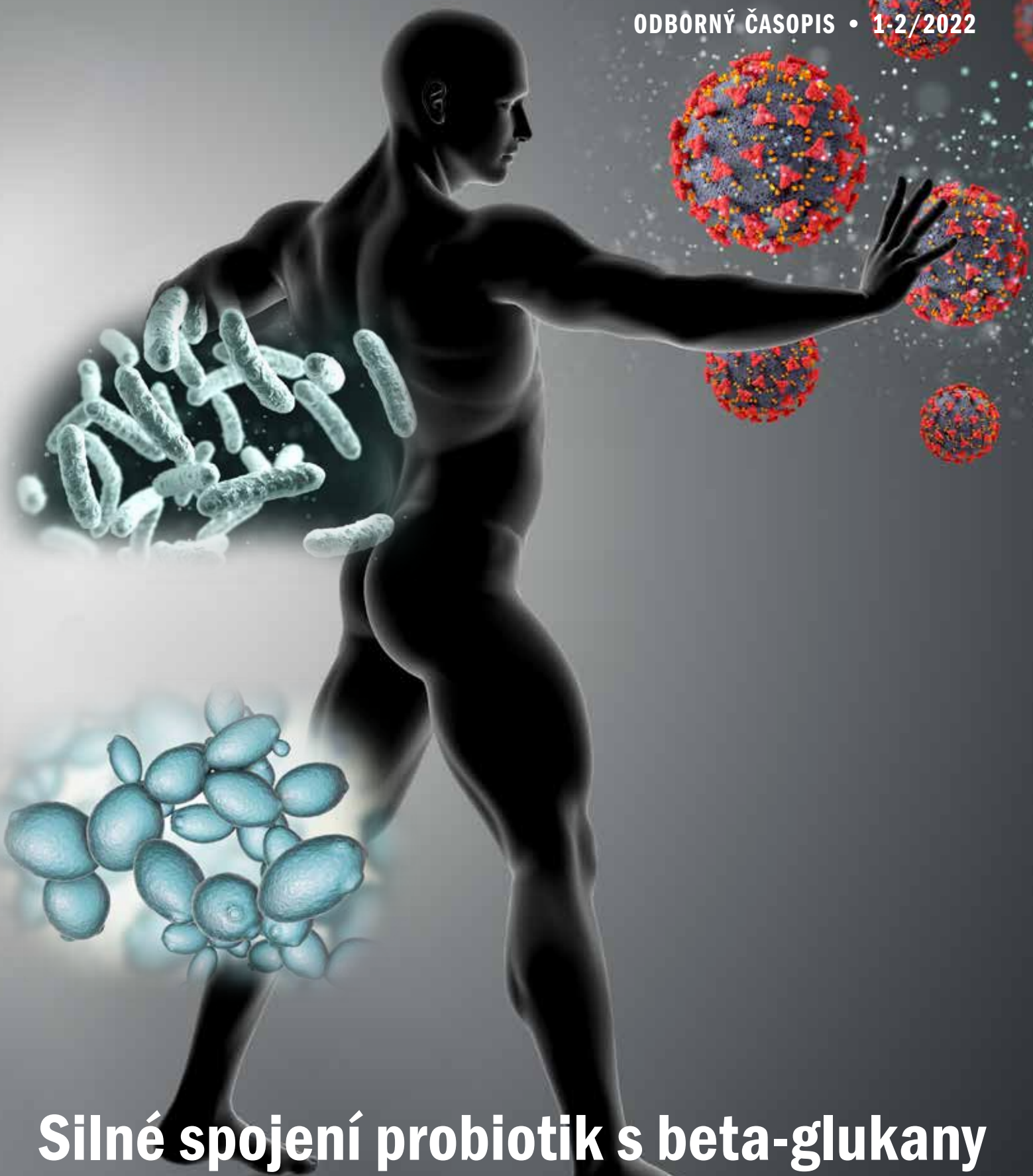


Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 1-2/2022



**Silné spojení probiotik s beta-glukany
– ochranný štít nejen pro zimní období**

MEDICINÁLNÍ VÍNO NA ŽELEZO



Přispívá k tvorbě červených krvinek.
Snižuje únavu a vyčerpání.
Napomáhá rekonvalescenci.
Pro přirozené doplnění železa.
Ideální také pro posílení imunity.

NA ZDRAVÍ

DRSVATEK.CZ

- Dr. Svatek -

— ZALOŽENO 1897 —



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
1-2/2022, ročník XXII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13,
Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází: 21.2.2022

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČRE 10677

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

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

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

Vážení čtenáři,

tak nám ta Unie zase něco zakázala! Ano, nebo ne? Každopádně seznam „zakázaných“ látek se opět rozrostl. Na seznamu se ocitlo i E171 – oxid titaničitý. Proč vlastně titanová běloba u příslušných orgánů po mnoha letech spokojeného užívání nakonec narazila? Tak o tom si můžete více přečíst v článku Zákaz barviva E171: Co přinese lékárníkům? Prozradíme vám hned teď, že zatím vlastně nic, alespoň pokud jde o jejich práci.

Co jsou, k čemu jsou dobré beta-glukany a o jejich prospěšnosti pro lidské zdraví píšeme v krátkém článku Beta-glukan známý i neznámý. Míra působení je poměrně pestrá a dotýká se nejen imunity. Velmi dobře se symbioticky kombinují s probiotiky. Beta-glukany pak ovlivňují lidské zdraví dvojím účinkem: jednak svým přímým působením a jednak podporou efektu podaných probiotik.

Kizil, kornelky, mušmule, malterna, kotna, pibva, žoravina... pod těmito skoro magickými jmény se skrývá spousta znalostí našich předků... čili Tajemství našich pradědečků aneb co už babičky stihly zapomenout. To je pojednání dr. Grycové o netradičním ovoci, které sice není moc chutné ve stavu syrovém, ale je vynikající v „marmeládách“, jamech, sirupech a jiných vymoženostech. Pravda, než se do něčeho podobného budeme moci pustit a ochutnat, bude potřeba počkat do podzimu a překonat i další nástrahy. Nejde totiž o ovoce umožňující příliš instantní postupy.

Teď jsme spíše na konci zimy. Pod okny mi již dva týdny kvetou lískové keře a v lese je zase slyšet (i když poněkud nesmělý) ptáčí zpěv. Podle meteorologů jaro začne již 1. března.

Přeji všem krásné jarní dny. Snad to bude po dvou letech bláznivé doby konečně jaro prožité tak, jak jsme bývali zvyklí.

Martin Štula

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ



- 4 / Novinky a tipy
- 6 / Zákaz barviva E 171: Co přinese lékárníkům?
- 8 / Beta-glukan známý i neznámý
- 10 / SÚKL a kontroly v lékárnách: Jaký byl rok 2021?
- 12 / Tajemství našich pradědečků aneb co už babičky stihly zapomenout
- 16 / Chronická žilní insuficience
- 18 / Může vám CBD pomoci zhubnout?
- 22 / Co je dobré vědět, než začnete běhat
- 24 / O vodě a minerálech v těle
- 27 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor – Michaela Pecháčková
- 30 / Cestujeme – Vrchlabí – u nás začínají Krkonoše!
- 32 / Křížovka



12



28



30

personální inzerce

ASTER PHARMA s.r.o.

Hledáme nového kolegu/kolegyni na pozici
VEDOUcí LÉKÁRNÍK V LÉKÁRNĚ HORAŽDOVICE

CO NABÍZÍME?

výborné mzdové ohodnocení • důraz na odbornost bez generické substituce a příprodeji
zájem velké rodinné lékárny s 29-letou tradicí, s velmi širokým sortimentem a přípravou
5 týdnů dovolené • zdarma ubytování v Sušici + služební auto
zdarma neomezený služební telefonní tarif • příjemné pracovní prostředí
vánoční prémie • příspěvek na penzijní spoření • stravenky
podpora dalšího vzdělávání (kurzy ČLnK) • hrazené příspěvky ČLnK

Bližší informace Vám rád poskytnu na telefonu 723 365 593,
případně e-mailu info@karelpozarek.cz.
Těším se na Vaši zprávu. Karel Požárek, jednatel

Nabízím odborným lékařům i praktikům soukromé podnikání
v nové ordinaci na Valašsku v oblasti Bílých Karpat ve Zlínském
kraji ve velmi krásné přírodě. Jedná se o nový komplex,
kde se nachází zdravotnické zařízení, ordinace, lékárna,
WELNES komplex v centru náměstí Valašských Klobouk.
K dispozici poskytneme služební byt.

Tel.: 603 236 413

DO RODINNÉ STAROPRAŽSKÉ LÉKÁRNY
HLEDÁME SLUŠNÉHO (RELATIVNĚ FINANČNĚ
ZAJIŠTĚNÉHO) ODBORNÉHO ZÁSTUPCE
ZA ÚČELEM JEJÍHO SPOLUPROVOZOVÁNÍ.

Kontakt: e-mail: joshavlik69@gmail.com, tel.: 602 295 151

Notino a lékárna Lemon v Opavě hledá: Vedoucí lékárny & Farmaceutického asistenta

Požadavky:

VŠ vzdělání
předchozí zkušenosti na obdobné pozici nutné
zkušenosti z oblasti řízení chodu lékárny výhodou

Nabízíme:

Fixní plat + bonusy z prodeje
zájem silné společnosti
5 týdnů dovolené, plně hrazené
stravenky v hodnotě 80 Kč, Multisport karta,
zaměstnanecké slevy na eshopu notino.cz
pracovní dobu od pondělí do pátku

životopis pošlete na email: nela.macakova@notino.com

Do zavedené lékárny v centru Klatov přijmeme spolehlivého
a pracovitého magistra/u farmacie (i absolventy) se zájmem
o obor a další vzdělávání.

Nabízíme práci v příjemném kolektivu s náležitým
ohodnocením, 5 týdnů dovolené, příspěvky na penzijní
spoření, členství v ČLnK a další.

Byt v místě lékárny je k dispozici. Možný je i částečný úvazek.
Majitelem je lékárník.

Pro bližší informace nás kontaktujte: Mgr. Pavel Voráč,
Lékárna Na Pražské Čs. legii 125, Klatovy
tel.: 603 572 054, email: lekarna.naprazske@seznam.cz



INVENTURA NEBYLA NIKDY TAK SNADNÁ!



Mobilní terminál se prostřednictvím wifi připojí do lékárenské sítě a vytvoří se tak vlastně další pracoviště informačního systému Medioxu. Při aktualizaci skladových údajů prostřednictvím terminálu, jsou změny zaznamenávány a při případné kontrole lze dohledat kdo a kdy je provedl stejně jako v klasickém Medioxu. Pokud je potřeba, tak součástí dodávky jsou posilovače sítě, tak zvané opakovače (repeater), aby systém pokryl jakkoliv velký sklad.

V případě zájmu kontaktujte svého systémového poradce nebo přímo společnost Apatyka servis. Celé zařízení si lze pořídit nebo pro použití pouze na inventury jen krátkodobě zapůjčit.

www.apatykaservis.cz

novinka

Dr. Müller
PHARMA



DOPLŇKY STRAVY

ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

e-shop www.avonizdravim.cz • www.muller-pharma.cz

GENERICA®

UNIKÁTNÍ NOVINKA PRO SPRÁVNOU FUNKCI PROSTATY A MOČOVÝCH CEST



Jedinečný komplex Plasys 300®

Směs extraktu pylu z žita a borovicové kůry. Žitný pyl přispívá ke správné funkci prostaty a ke správné funkci močových cest. Extrakt z borovicové kůry zlepšuje mikrocirkulaci a přispívá ke správné činnosti cévní soustavy.



Jedinečný
komplex
Plasys 300®



Extrakt z plodů
palmy plazivé
– Serenoa plazivá



Extrakt z natě
kopřivy
dvoudomé

Zn

Zinek



literatura zde



www.generica-bohemia.cz

Doplněk stravy.
Pestrá a vyvážená strava a zdravý životní
styl jsou důležité faktory vašeho zdraví.

FAST SLEEP

Doplněk stravy

PRO KLIDNÝ SPÁNEK BEZ NÁVYKU

- Jeden vstřík obsahuje 0,5 mg melatoninu.
- Lahvička 24 ml obsahuje 120 vstříků = 30–60 dávek.

(1) Bartoli et al., Bioavailability of a New Oral Spray Melatonin Emulsion Compared with a Standard Oral Formulation in Healthy Volunteers. Journal of Bioequivalence & Bioavailability. 2012;4:7. doi: 10.4172/jbb.1000120

**RYCHLÝ
NÁSTUP
ÚČINKU ***



**1,8x
RYCHLEJŠÍ
VSTŘEBATELNOST
NEŽ BĚŽNÉ
TABLETOVÉ FORMY ⁽¹⁾**

* Rychlý nástup účinku ve srovnání se standardní perorální tabletou.

NOVINKA



Fagron
personalizing
medicine

- Krém pro péči o pokožku s vitiligo
- S výtažky z černého pepře
- Vhodný i pro děti

Dostupné na: <https://shop.fagron.cz>

Vocal

Péče o váš krk a hlasivky

Doplnky stravy se sladidly

Vocal pastilky s islandským lišejníkem pro péči o krk a hlasivky

- Islandský lišejník pro podporu imunity
- Islandský lišejník pro zklidnění krku a hlasivek
- Vitamin C a zinek pro správnou funkci imunitního systému



BEZ CUKRU

Zákaz barviva E 171: Co přinese lékárníkům?

Aktuálním tématem, které zajímá i lékárníky, je zákaz použití bílého barviva oxidu titaničitého v potravinářství. Tuto dosud široce používanou látku totiž najdeme v mnoha položkách našeho sortimentu. V tomto článku Vám proto přinášíme informace, které potřebujete znát, a zároveň i uklidnění. Nové nařízení nám jako prodejcům naštěstí nepřináší žádné nové povinnosti.

PharmDr. Pavel Stránský

Využití oxidu titaničitého neboli titanové běloby v průmyslu je velmi široké. K tomu ho předurčují jeho **ideální fyzikální i chemické vlastnosti**. Je prakticky nerozpustný ve vodě a chemicky stabilní. Reaguje pouze v přítomnosti silných kyselin a zásad. Z tohoto důvodu byl dosud **považován za netoxický**. Ve formě prášku se využívá jako bílý pigment v mnoha odvětvích. Ve farmácii se používá k barvení potahovaných tablet i jiných lékových forem. Využívá se toho, že díky vlastnostem prášku je potah pěkný, hladký. Navíc **velmi dobře kryje**, čímž zajišťuje uspokojivý vzhled. Z tohoto důvodu se používá nejen k získání bílé barvy, ale často i jako podklad pro jiná barviva, která nekryjí tak dobře a pod nimiž mohou prosvítat skvrny a jiné barevné nedostatky. Pigment navíc **zamezuje přístupu světla i ultrafialového záření**, čímž také přispívá ke stabilitě výrobku. Pokud je prášek dostatečně jemný (nanočástice), propouští viditelné světlo, ale ultrafialové složky pohlcuje. Těto vlastnosti se využívá v kosmetice. Bývá pravidelnou součástí prostředků na opalování s vysokým ochranným faktorem. V potravinářství se používá jako přídatná látka s kódem E 171. Barví se s ním nejen doplňky stravy, ale třeba také cukrovinky a mnohé jiné potraviny. S titanovou bělobou se však setkáváme nejen ve výrobcích souvisejících s výživou a péčí o tělo, ale také například v nátěrových hmotách. A takto bychom mohli pokračovat ještě dlouho.

Využití oxidu titaničitého neboli titanové běloby v průmyslu je velmi široké.

Oxid titaničitý je chemická sloučenina (TiO_2), která se v přírodě vyskytuje ve třech krystalových modifikacích jako minerály rutil, anatas a brookit. (Ti, kteří umějí zacházet se svářečkou, určitě znají rutilové elektrody.) Pro průmyslové účely se těží především nerost ilmenit, což je směsný oxid titanu a železa. Z něj se pak získává jak titanová běloba, tak i kovový titan.

Proč se tedy zakazuje?

Zatím jste si v těchto řádcích mohli přečíst jen samá pozitiva. Jak už jsme uvedli výše, oxid titaničitý se díky své stabilitě považuje za netoxický. Dosud se mělo za to, že při vnitřním užití nevstupuje do interakcí s lidským organismem a prakticky se nevstřebává z trávicího traktu. Toto použití bylo desítky let považováno za bezpečné, a proto bylo povoleno bez omezení, v množství nezbytně nutném. Určité obavy o lidské zdraví se však již v minulosti objevovaly. Je například známo, že titanový prach vyvolává rakovinu plic. Ta byla pozorována u dělníků v provozech, kde se s touto surovinou pracuje. Pokud nepoužívali při práci ochranné pomůcky, není toto zjištění nikterak překvapivé. Zaprášení plic je známou příčinou vzniku rakoviny a dalších respiračních onemocnění. Při perorálním použití či aplikaci ochranných přípravků na kůži však nic takového nehrozí.

Anatas



V posledních letech se však objevily obavy v souvislosti s rozšířeným využitím v potravinářství a ve farmacii. Odborníci vyjádřili podezření, že velmi jemné částice mohou v malém množství pronikat do organismu a hromadit se v něm. To by mohlo ve svém důsledku vést k mutagenním a rakovinotvorným účinkům. Evropská komise, která schvaluje použití potravinářských přídatných látek pro společný evropský trh a je povinna pravidelně přehodnocovat jejich bezpečnost, požádala Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) o nové posouzení bezpečnosti oxidu titaničitého. Úřad své stanovisko zveřejnil v květnu loňského roku. V něm se mimo jiné uvádí: „*Ačkoli důkaz o obecných toxických účincích nebyl průkazný, na základě nových dat a vylepšených metod nemůžeme vyloučit obavy z genotoxicity a následně nemůžeme stanovit bezpečné množství pro denní příjem tohoto aditiva.*“ Závěrem tedy bylo, že EFSA již nadále nepovažuje titanovou bělobu za bezpečné barvivo. Na základě tohoto stanoviska tedy Evropská komise rozhodla, že vypustí tuto látku ze záznamu povolených potravinářských barviv, tedy že zakáže její použití. Avšak vzhledem tomu, že současné využití je skutečně široké a **úřad neidentifikoval žádné akutní zdravotní riziko pro obyvatele**, nebylo nutné vydat zákaz okamžitě. Příslušné nařízení vyšlo v lednu tohoto roku a nyní pro výrobce potravin běží přechodné období, které skončí 7. srpna.

Co to přinese v praxi?

V prvé řadě musíme zdůraznit, že **zákaz se netýká žádných jiných druhů výrobků než potravin**. V lékárnách jde především o **doplňky stravy, případně potraviny pro zvláštní lékařské účely či cukrovinky**. Použití barviv v léčivech je sice navázané na potravinářskou legislativu, ale pro tuto oblast Komise prozatím schválila odklad případného zákazu, který po konzultaci s lékovými úřady přehodnotí za tři roky. Každá změna složení léčivého přípravku totiž znamená změnu registračního rozhodnutí a výrobce k ní musí doložit stabilní studie a další potřebné zkoušky. Výrobci léků prostě nemohou upravit své receptury tak rychle jako potravináři. Rychlejší zákaz by znamenal rozsáhlé výpadky mnoha léků na trhu. U některých přípravků navíc může mít použití oxidu titaničitého i jiné technologické důvody než pouhé barvení. S případným omezením u léků tedy můžeme počítat až za několik let. Pokud jde o kosmetiku, ta se řídí vlastními pravidly, což se týká i využití oxidu titaničitého. Tato problematika se zdá být v tuto chvíli řešena dostatečně a změny se v brzké době pravděpodobně nechystají.

Dále Vás můžeme uklidnit, že lékáren se zákaz týká jen nepřímo a **lékárníkům žádné starosti nepřinese**. Až do 7. 8. 2022 mohou výrobci a dovozci umísťovat své výrobky s obsahem oxidu titaničitého na trh. Umístěním na trh se v právní řeči rozumí skutečnost, že výrobce či dovozce hotový výrobek přijal na sklad, který se nachází na území EU. **I po uvedení datu mohou distributoři i koneční prodejci (lékárny) toto zboží nakupovat a dále prodávat**, a to až do konce minimální trvanlivosti, případně data spotřeby. **Nebude tedy nutné kontrolovat**, zda přijímané zboží náhodou neobsahuje zakázané barvivo. Pouze bude nutné vyřadit zboží, pokud se ho nepodaří prodat do konce minimální trvanlivosti, což jindy za určitých podmínek možné je.

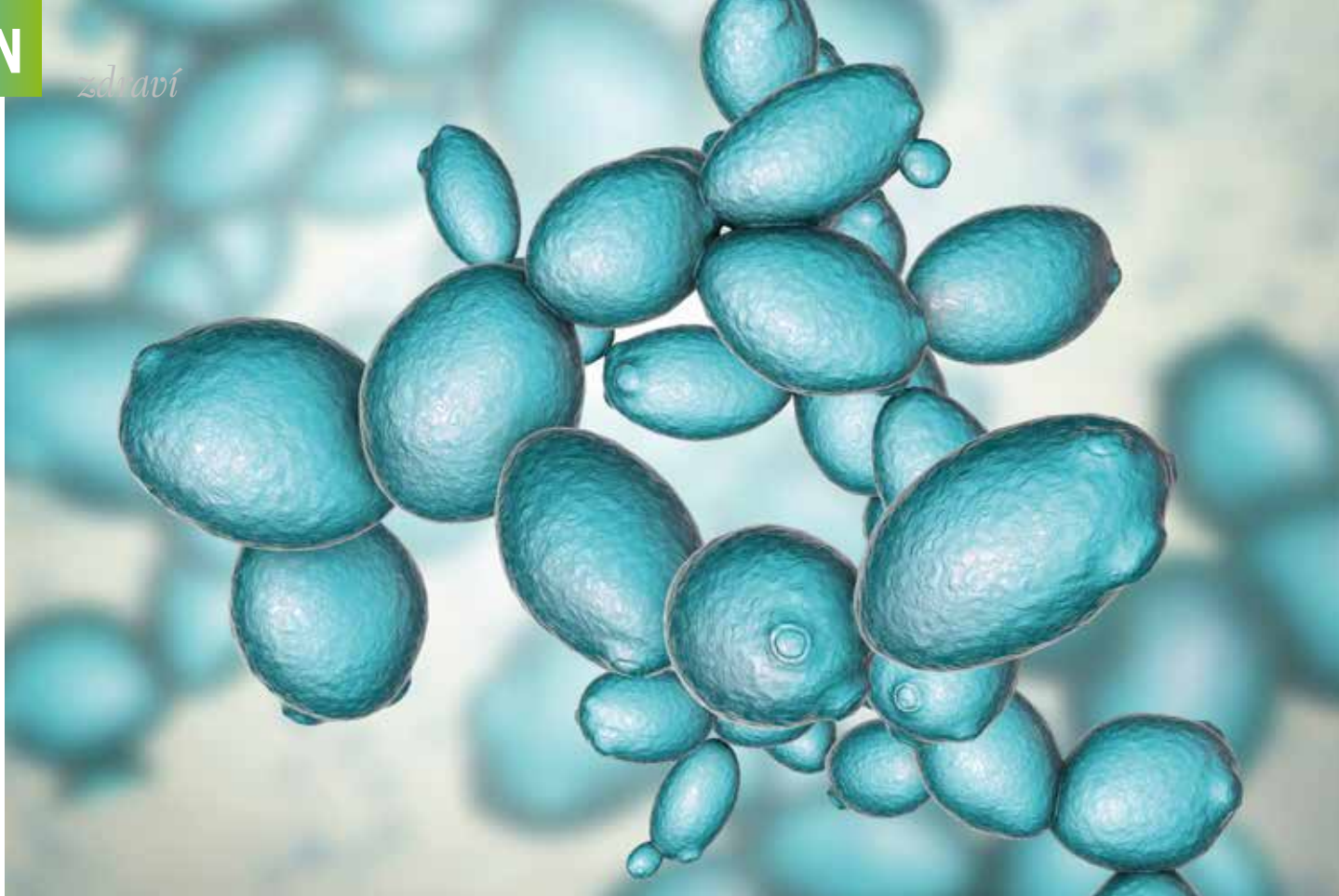
Rutil



Lze ho nějak nahradit?

Zákaz barviva E 171 je tedy výzvou především pro výrobce. Ti ještě mají pár měsíců čas na úpravu svých receptur. Ostatně ti informovaní na tom pracují již od loňského května, kdy se začalo o zákazu hovořit. Snadný úkol pro technology to rozhodně není. Titanová běloba byla velmi oblíbená pro své ideální vlastnosti a najít za ni adekvátní náhradu nebude vždy možné. V seznamu povolených „éček“ najdeme pod kódem E 170 ještě jedno bílé barvivo: uhličitán vápenatý. Tomu se zatím výrobci spíše vyhýbali, protože především u potahovaných tablet výsledný vzhled nebývá zcela uspokojivý. Potah musí být silnější a bývá hrubší. Uhličitán vápenatý se navíc nehodí pro enterosolventní formy. Reaguje totiž se žaludeční kyselinou, což je v tomto případě nežádoucí. Někteří dodavatelé též zkoušejí i jiné postupy. Místo bílých pigmentů potahují tablety pomocí speciálních směsí z modifikovaných celulóz. Určitým jejich nedostatkem je, že výsledná barva není čistě bílá jako sníh. Rada výrobců se pak zřejmě rozhodne pro jiné barvy či přestane své výrobky barvit úplně. Úkolem lékárníka pak bude vysvětlit svému klientovi, proč jeho **oblíbený výrobek náhle vypadá jinak**, než jak byl dosud zvyklý.

Takže zachovejme klid a kvůli zakazu se nestresujme. Nemáme k tomu důvod. Doufejme, že tato změna přinese v budoucnu celkové zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva zemí Evropské unie.



Beta-glukan známý i neznámý

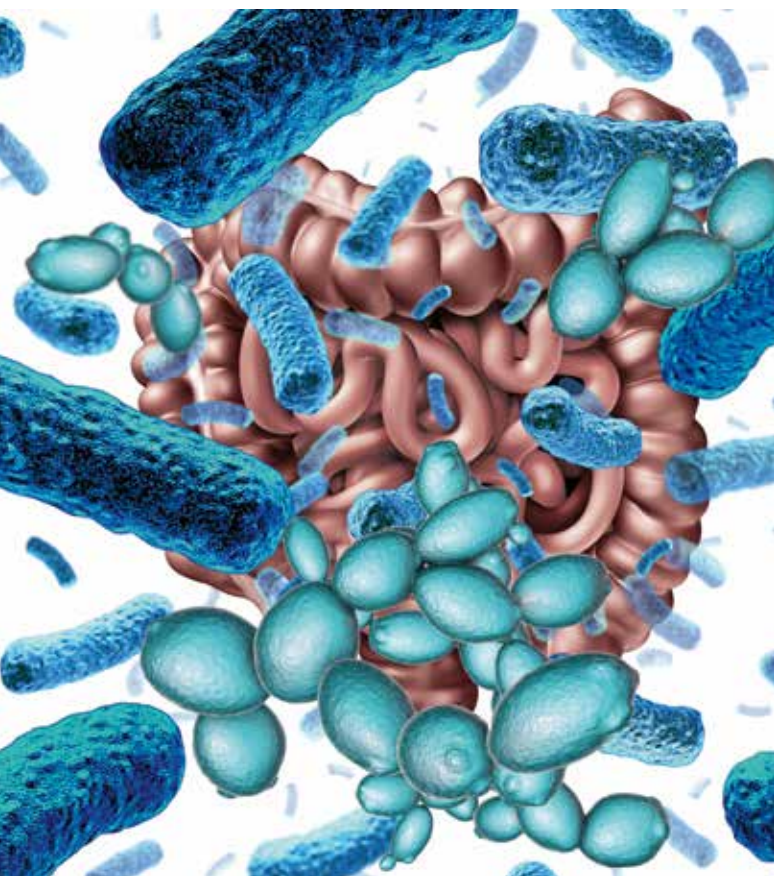
RNDr. Martin Štula

Imunita a její posilování jsou pojmy, které v dnešní pandemické době slyšíme snad každý den. K tomu, abychom měli silnou imunitu, byli odolní vůči běžným infekcím a nepotřebovali lékaře, můžeme přispět sami svým životním stylem. Příroda nám nabízí své bohatství, kterým můžeme velmi dobře doplňovat svůj jídelníček. Přírodních látek, které příznivě moduluji odpověď imunitního systému, je celá řada. Velkou pozornost odborníci v posledních letech věnují kvasničným beta-glukanům, které kromě známých imunomodulačních účinků mají i další příznivé účinky na zdraví. Navíc se ukazuje, že působí v synergii se střevní flórou a také s probiotickými bakteriemi mléčného kvašení.

Beta-glukany jsou větvené polysacharidy s různě složitou strukturou, které se hojně vyskytují v říši bakterií, rostlin i hub. Stejně jako u škrobu či celulózy je jejich základem glukóza. Liší se však způsobem napojení glukózových jednotek do řetězců a také tím, že základní řetězec se dále větví. Lidský organismus nedisponuje trávicími enzymy, které by umožňovaly štěpení těchto komplexů a jejich další využití jako zdroj energie a živin. Nestravitelnost je pak důvodem, proč se beta-glukany velmi dobře uplatňují jako vláknina, která zvláňuje stolici a působí proti zácpě. Dostatečný každodenní příjem má příznivý vliv na hladinu cholesterolu a pomáhá též snižovat glykémii.

Beta-glukan přítomný ve stravě stimuluje specifickou i nespecifickou imunitu

Větvená struktura a dostatečně velká molekulová hmotnost pak spolu s faktem, že nejde o látky lidskému tělu vlastní, vede k tomu, že imunitní systém je podobně jako cizí bílkoviny rozpoznává jako antigenní struktury. Jejich přítomnost v trávicím traktu proto vede k interakci s imunitními buňkami, které jsou zde přítomné. Beta-glukan přítomný ve stravě, podobně jako třeba bakteriální lyzát, stimuluje specifickou i nespecifickou imunitu a podporuje přirozenou odolnost vůči infekčním chorobám. Z tohoto pohledu jsou účinné především struktury v buněčných stěnách hub. Velmi dobré výsledky pak vykazují beta-glukany získávané z pivovarských kvasnic, snad proto,



že kvasinky jsou přirozenou součástí stravy a náš imunitní systém s nimi běžně „komunikuje“. Výhodou beta-glukanů je, že při běžném dávkování nevykazují prakticky žádné vedlejší účinky. Jejich imuno-modulační efekt je přiměřený a lze ho bez nebezpečí hyperstimulace či naopak ztráty účinnosti využívat i při dlouhodobém podávání.

Symbiotikum – výhodné spojení kvasničného beta-glukanu s probiotiky

Práce z nedávné doby ukazují, že kvasničné beta-glukany mohou velmi dobře působit ve spojení s probiotiky, především bakteriemi rodu *Lactobacillus* a *Bifidobacterium*. Význam střevního mikrobiomu pro lidské zdraví, mimo jiné pro správné trávení a fungování imunitního systému, jsme už na stránkách tohoto časopisu rozebírali mnohokrát. Probiotické bakterie užívané ve formě doplňků stravy jsou prospěšné především v situacích, kdy je přirozené složení střevní flóry narušeno například onemocněním či podáváním antibiotik. Účinek probiotik můžeme podpořit jejich kombinací s **prebiotiky**. Tímto pojmem označujeme vlákninu založenou na různých typech nestavitelných oligo- a polysacharidů, kam můžeme zařadit i kvasničné beta-glukany. Kombinaci probiotika s prebiotikem pak obvykle nazýváme jako **symbiotikum**. Účinek spočívá v tom, že prebiotikum, v tomto případě beta-glukan, vytváří vhodné prostředí a médium k přežití pro probiotické bakterie v trávicím traktu předtím, než se úspěšně zapojí do střevního ekosystému. Beta-glukan pak ovlivňuje lidské zdraví **dvojitým účinkem**: jednak svým přímým působením a jednak podporou efektu podaných probiotik, což se jeví jako velmi výhodné spojení.

inzerce

NOVINKA

GS Probio Glukan



ČISTÁ SÍLA PŘÍRODY

Jedinečná synergická kombinace probiotik a kvasničného betaglukanu.

S vitaminem D₃ a selenem na podporu imunity celé rodiny.

Doplnek stravy



Vitamin D₃ a selen podporují imunitu.

SÚKL a kontroly v lékárnách: Jaký byl rok 2021?

Loni Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) provedl 1191 kontrol v lékárnách. Při většině z nich žádné závažné problémy nezjistil. Kritické závady zaznamenal SÚKL při běžné kontrole u 91 lékáren, pozastavení přípravy léčivých přípravků nařídil 5 z nich.

Každý rok provádí Státní ústav pro kontrolu léčiv pravidelný dozor nad zacházením s léčivými přípravky a provádí i cenovou kontrolu. Při své práci se zaměřuje nejen na lékárny, ale i na zdravotnická zařízení, včetně specializovaných pracovišť, či na distributory nebo prodejce vyhrazených léčivých přípravků.

Většinu kontrol inspektoři SÚKL uskutečnili podle zákona o léčivech v rámci předem připraveného plánu kontrol, dvacet kontrol bylo cílených na základě podnětů nebo stížností, které SÚKL k činnosti lékáren obdržel. Kontroly se týkaly i zacházení s návykovými látkami a prekursorů, samostatná kontrola byla provedena u 423 lékáren. Dohled nad cenami a dodržováním zákona o cenách u léčivých přípravků provedli odborníci SÚKL ve stovce lékáren a u deseti distributorů.

Na základě kontrolních zjištění lze konstatovat, že většina kontrolovaných osob pravidla dodržuje a počet podaných návrhů na zahájení správních řízení klesá. Přesto v roce 2021 nabylo právní moci celkem 87 pokut za porušení povinností vyplývajících ze zákona o léčivech v celkové výši necelých 55 milionů korun, největší část z nich však představují pravomocně ukončená správní řízení na základě kontrol provedených v předchozích letech. Tři lékárny odmítly poskytnout inspektorům během kontroly součinnost a SÚKL jim proto udělil pokuty v celkové výši 350 tisíc korun. Důvodem k udělení pokuty byly zejména nedostatky ve vedení evidence léčivých přípravků, nelegální distribuce a vývoz léků do zahraničí, výdej léků se závadou v jakosti, bez platného lékařského předpisu či výdej neoprávněnými osobami. V pěti případech byla

lékárně pozastavena příprava léčivých přípravků z důvodu neověřených vah používaných při přípravě.

V rámci dozoru nad zacházením s návykovými látkami bylo uloženo celkem 18 pravomocných pokut ve výši 160 tisíc korun. Kontrolou dodržování pravidel cenové regulace v lékárnách bylo shledáno porušení ve 45 případech. Právní moci nabylo v roce 2021 celkem 26 rozhodnutí o přestupku, v 21 případech šlo o pokuty v celkové výši 332 tisíc korun.

Inspektoři SÚKL však mají za úkol dohlížet také na zacházení s léky ve zdravotnických zařízeních. Loni zkontrolovali dvě lůžková oddělení a 233 samostatných ambulančních praktických lékařů či ambulantních specialistů, z toho devatenáct inspekci bylo cílených na základě

Inspekční dozor nad lékárnami, odděleními nukleární medicíny, zdravotnickými zařízeními a prodejci vyhrazených léčivých přípravků v roce 2021

Kontrolovaný subjekt	Typ kontroly	Počet	Klasifikace závad						Sankce		
			1	%	2	%	3	%	A	B	C
Lékárny	Běžné kontroly	668*	449	67,3	127	19,0	91	13,7	5	-	91
	Cenové kontroly	100	nehodnoceno dle klasifikace závad						-	-	26
	Kontroly NL a prekursorů	423	330	78,0	71	16,8	22	5,2	-	-	18
ONM		17	16	94,1	1	5,9	-	-	-	-	1
HAV		1	-	-	1	100	-	-	-	-	-
Zdravotnická zařízení		235*	163	69,7	59	25,2	12	5,1	-	-	13
Prodejci vyhrazených léčivých přípravků		130	84	64,6	17	13,1	29	22,3	-	-	23

* 1 kontrola lékárny a 1 kontrola zdravotnického zařízení nebyly hodnoceny

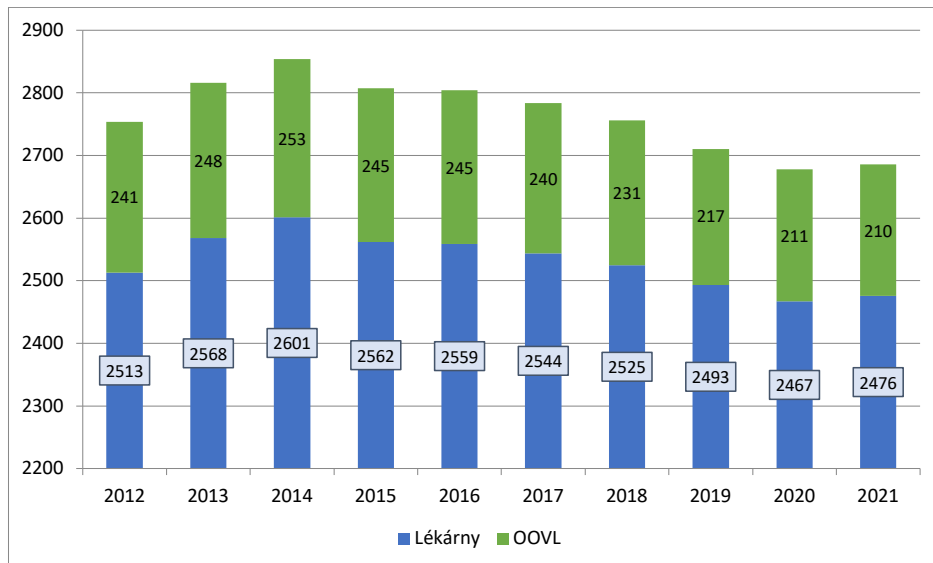
Klasifikace závad

- 1 – bez závad nebo zjištěny jen drobné závady
- 2 – významné nebo opakované závady
- 3 – kritická závada nebo závažné porušení zákona

Sankce

- A – pozastavení přípravy
- B – pozastavení provozu
- C – uložení pravomocný správní trest

Počet lékáren a OOVL v posledních 10 letech (stav k 31. 12. 2021)



OOVL – odloučená oddělení výdeje léčiv a zdravotnických prostředků

obdrženého podnětu. Za porušení zákona o léčivech bylo uloženo dvanáct pravomocných rozhodnutí o pokutě v celkové výši 630 tisíc korun (zahrnuta jsou i pravomocně ukončená správní řízení na základě kontrol provedených v předchozím období) a jedna pokuta 100 tisíc korun za neposkytnutí součinnosti. Lékaři v těchto případech pochybili třeba tak, že u nich byly nalezeny léčivé přípravky za účelem jejich neoprávněného výdeje, nedodrželi podmínky uchovávání léků nebo při zacházení s nimi porušili povinnosti stanovené prováděcími předpisy. Kontrola prodejců vyhrazených léčivých přípravků, které lze prodávat mimo lékárny, jako jsou např. některé léčivé přípravky používané k utišení bolesti či léčivé čaje,

se loni týkala celkem 130 provozoven. Za porušení povinností ze zákona o léčivech bylo uloženo 22 pravomocných pokut ve výši 300 tisíc korun a jedna pravomocná pokuta 10 tisíc korun za neposkytnutí součinnosti při kontrole.

Při svých kontrolách odebrali odborníci SÚKL také vzorky léčivých přípravků, které byly následně podrobeny analýze v laboratořích SÚKL. Dohromady šlo o 220 vzorků individuálně připravených léčivých přípravků a z toho 77 vzorků farmaceutických výrobků určených pro přípravu v lékárnách. Ze 143 vzorků léčivých přípravků připravených v lékárnách nevyhovělo jen 5, z toho se ve 2 případech jednalo o nevyhovující obsah účinné látky, v jednom případě

nevyhovující obsah a pH, v jednom případě nevyhovující celková hmotnost a jeden zkoušený vzorek nevyhověl zkoušce na hmotnostní stejnoměrnost. U tří vzorků určených k výdeji byly zjištěny nedostatky v jejich označení na obalu.

U většiny kontrolovaných lékáren i ambulančních lékařů však nebyly zjištěny závažnější nedostatky.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Inspektoři odboru lékárenství a distribuce provádí svoji kontrolní činnost:

- v lékárnách,
- u prodejců vyhrazených humánních léčivých přípravků,
- ve zdravotnických zařízeních (včetně jejich specializovaných pracovišť),
- u distributorů a zprostředkovatelů léčivých přípravků.

Dále provádí cenové kontroly u léčivých přípravků a potravin pro zvláštní lékařské účely, kontrolu podmínek výdeje léčivých přípravků vázaných na lékařský předpis podle zákona o veřejném zdravotním pojištění a kontrolu zacházení s návykovými látkami a prekursorů včetně přípravků s jejich obsahem v lékárnách.

Odbor lékárenství a distribuce vede a pravidelně aktualizuje veřejně přístupné přehledy výše uvedených regulovaných subjektů s výjimkou zdravotnických zařízení.

HYLO DUAL®

Zvlhčení povrchu oka, stabilizace slzného filmu a zmírnění očních zánětlivých příznaků a alergií.

- ✓ Duální účinek kyseliny hyaluronové a přírodního ectoinu
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Cca 300 kapek v balení 10 ml
- ✓ Použitelnost s kontaktními čočkami

HYLO DUAL® je zdravotnický prostředek. Více informací na www.hylo.cz.

HYLO EYE CARE®
INDIVIDUÁLNÍ PÉČE O VAŠE OČI



Zdravotnický prostředek: HYLO DUAL®; Základní informace obsažené v návodu k použití: Sterilní roztok bez fosfátů a bez konzervačních látek k očnímu použití. Zvlhčuje povrch oka při syndromu suchého oka, stabilizuje slzný film a redukuje zánětlivé a alergické projevy, jakými jsou svědění a pálení v oku. 1 ml obsahuje 0,5 mg hyaluronátu sodného, 20 mg ectoinu, kyselinu boritou, tetraboritan sodný a sterilizovanou vodu. Dospělí a děti starší šesti let obvykle aplikují 3krát denně 1 kapku přípravku do spojivkového vaku každého oka. Lze používat i při nošení kontaktních čoček. Nepoužívat při precitlivlosti na některou z obsažených látek a u dětí do 6 let. Pokud jste těhotná anebo kojíte, případně plánujete otěhotnět, zeptejte se před prvním použitím přípravku HYLO DUAL® svého lékaře nebo lékárníka. Přípravek neobsahuje konzervační látky a je tedy i při dlouhodobém používání dobře snášen. Ve vzácných případech byly hlášeny precitlivlé reakce (pálení, slzení), které bezprostředně po vysazení přípravku HYLO DUAL® odezníly.

Doporučení: K výrobku je přiložen návod k použití, který má být před použitím pozorně přečten. **Kód textu:** 90.1562 CCA. **Distributor pro Česko:** URSAPHARM spol. s r.o., Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10, tel.: +420 295 560 468, info@ursapharm.cz, IČ 61678139.

50-INV-2202-01

URSAPHARM



Tajemství našich pradědečků aneb co už babičky stihly zapomenout

Všem konzervativcům se na tomto místě omlouvám, ale nemohla jsme si odpustit toto malé vybočení, zvláště proto, že impulz k tomuto článku nevzešel od ženské půlky populace, ale od té mužské. Nerada bych proto upřela našim dědečkům a pradědečkům díl zásluh na tom, že některé tradice se ještě neztratily a jak doufám, ani neztratí, i když nás k tomu naše vlastní pohodlnost tlačí.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Kizil, kornelky, mušmule, malterna, kotna, pihva, žoravina, pod těmito skoro magickými jmény se skrývá spousta znalostí našich předků, které tím že nebyly zase až tak populární, tak se jejich znalost mezi lidmi snížila na minimum. Ale naštěstí dokud má člověk chuť naslouchat, tak těch, kteří jsou ochotni se podělit o své bohatství vědomostí, je stále ještě dost.

Do sklenice, či do lahve...

Moje teta říká, že správná hospodyňka zavaří vše v okruhu 10 kilometrů od svého domu. Dnes už to tak pochopitelně není, ale i tak ráda využívám, co nám matka příroda nabízí. Mám raději ovoce než zeleninu, protože co se nesní, z toho se upeče a ze zbytku se zavaří, nebo to skončí v likérech nebo pálenice. A to už je pěkný výčet toho, jak se lidé dříve zabezpečovali na zimu.

Jahody, meruňky, švestky, rybíz. Takové běžné téma na rozpravu o tom, jak vzkvétají naše zahrádky. Když jsem si ale pořídila do zahrady rakytník, okruh lidí, s kterými bych to probírala, se rapidně zmenšil. Když jsme pak vysadili dřiny, zjistila jsem, že jsem jako trosečník na opuštěném ostrově. A pak jsem uvařila svou první mišpuládu a byla jsem tak říkajíc „v loji“. Baví mě experimentovat na poli ovocných likérů. Ale ještě víc mě baví ta originalita, to, co nikdo nezkusil, protože nemusel, nechťel nebo nemohl.

Mišpuláda je paráda

Ano, ano, mišpule to byly, které zapříčily, že se Vám v rukou ocitl článek o zapomenutých stromech, keřích a „kdejakém bytí“. Mišpule není nic nového, je to nenápadný, ale půvabný stromek, nejvíce bych ho asi připodobnila k *FRŇÁKOVNÍKU*, pro ty,



kteří mají také rádi pohádky. Plod je taková malá koule o průměru asi 5 centimetrů. Ale než z toho malého plodu získáte sklenici marmelády, dost se při tom zapotíte. Na druhou stranu mišpule jsou něco jako hrnečku vař. Ale vezměme to pěkně popořádku a systematicky.

Mišpule obecná (*Mespilus germanica*), někdy se tedy můžete setkat s pojmem **mišpule německá**, je spíše keř, výjimečně strom, dorůstající výšky kolem 5 metrů. Plodem je malvice, která ovšem dozrává až s prvním mrazem. Po přemrznutí je plod měkký, a uvnitř úžasně sladký. Jeho zpracování vyžaduje jistou dávku houževnatosti. Jádru uvnitř nejde jen tak oddělit, a tak

Mišpule je bohatým zdrojem nejen vitamínu C a vlákniny

nejjednodušším způsobem, jak zpracovat, je opláchnuté ovoce zalít vodou, rozvařit na kaši, přepasírovat a až poté ovocnou kaši dále zpracovávat. Jelikož jsou mišpule bohatým zdrojem vlákniny, máte při vaření pocit, že musíte stále a stále dokola dolévat vodu. Ovšem mišpulová marmeláda, aneb **MIŠPULÁDA**, jak jí s oblibou říkáme, je opravdu velmi dobrý chuťový počín. Ten kouzelný dědeček (tedy ne můj), který mi líčil, jak na to, říkal, nejlepší je do marmelády svařit badyán. Já mohu doporučit také pro ovonění tonkové boby. Pro ty, kteří to neznají, je to taková přirozená náhrada vanilky, vhodná do pečení, vaření i do marmelád a likérů.

Mišpule je bohatým zdrojem nejen vitamínu C a vlákniny, jak již bylo řečeno, ale také minerálních látek, jako jsou draslík, vápník, hořčík, železo, fosfor a mangan. Hodnoty těchto minerálů se asi

tak nejbližší podobají avokádu a také velké ovoce jako jablko, či kiwi, nechává daleko za sebou.

Dřínky

Drobné plody plné vitamínů. To by vám řekly naše babičky. **Dřín**

obecný (*Cornus mas*) je keř nebo nízký strom pohybující se v rozmezí 2–6 metrů vzrůstu. Co je zajímavé, tento nenápadný keř byl v minulosti často využíván jako velmi dobře tvarovatelná rostlina do živých plotů. Dřín má rád slunečná místa a spíše sušší půdu. Je také důležitým zdrojem potravy pro opylovače, a hlavně jedním z prvních kvetoucích na jaře, což je velmi důležité pro včelíčky.

— inzercie —

NOVINKA

Vsad'te na mocnou sílu bylin na imunitu a dýchací cesty

Účinná kombinace **silného bylinného extraktu, vitamínu C 500 mg, zinku a vitamínu D₃**. Vše v **1 tabletě**.

Echinacea podporuje imunitu a zdravý dýchací cesty. Vitamin C, Zinek a vitamin D podporují imunitu.



Plody jsou malé peckovičky – takzvané dřínky, ale dozrávají naopak velmi pozdě, koncem léta a spíše začátkem podzimu. Nezpracované dřínky patří mezi ty plody, které moc nechutnají. Ale zpracováním do šťáv, marmelád či likérů poskytují úžasné vyváženou chuť.

Co se týče obsahových látek, nejdůležitější je vitamín C, kde se dřín řadí na úroveň rakytníku, šípku, či černého rybízu. V zimních měsících tak byly dřínkové marmelády zdrojem vitamínů, když nebylo čerstvé ovoce.

Klikva

Klikva je velmi zajímavou plodinou. Pamatuji si, že se nakládání klikvy podávaly ke svíčkové, když se maminka pustila do svátečního vaření. Mně to nikdy nechutnalo, ale historie tohoto plodu je velmi zajímavá.

Klikva velkoplodá (*Oxycoccus macrocarpus*), Klikva maloplodá (*Oxycoccus microcarpus*) a klíva bahenní (*Oxycoccus palustris*) jsou příbuzné rostliny naší borůvky a brusinky. Mimo vysoký obsah vitamínu C obsahuje další látky prospěšné lidskému zdraví, hlavně antioxidanty. Klikva se stejně jako brusinky, doporučuje při infekcích močových cest a také trávicího traktu. Šťáva byla pro svou nahorklou ale osvěžující chuť oblíbená dlouho před tím, než se začalo uvažovat o jejích

Trnka je zdrojem vitamínu C, tříslovin. Dále obsahuje pektiny, organické kyseliny.



léčivých vlastnostech. Džus jako nápoj vojáků při díkuvzdání, plody oblíbené mezi námořníky (díky jejichž konzumaci neměli kurděje). Plod je ovšem nejvíce požitelný až přejde prvním mrazem. A co se stalo s touto plodinou? Ta přirozeně rostoucí je ohroženým druhem, vyskytuje se na rašeliníkových polštářích, vyžaduje vysokou vlhkost a kyselou půdu. Snad proto její místo u svíčkové nahradila méně ohrožená brusinka.

Moruše nejsou jen na hedvábí

Když jsem poprvé dostala ochutnat plod podobný ostružině, nebyla jsem si jistá, co vlastně to jím. Plod je hodně sladký a chuť málo výrazná. Přesto se můžete u nás setkat s jeho výskytem, i když to pravda není pravidelný obyvatel českých zahradek.



Morušovník černý (*Morus nigra*), je statný až 15 metrů vysoký strom. Plody jsou málo sbírány ke konzumaci právě kvůli své víceméně mdlé chuti. Přestože se jedná o rostlinu s původním rozšířením Irán až Kavkaz, v teplejších částech Evropy docela zdomácněl díky bourci morušovému, jehož je potravou. Mimo černou variantu se můžete setkat i s **morušovníkem bílým (*Morus alba*)** a **morušovníkem červeným (*Morus rubra*)**.

Stejně jako ostatní již zmíněné rostliny je morušovník zdrojem vitamínu C a dalších antioxidačních látek. A díky rozmanitosti druhu také předmětem dalších studií.

A nakonec trnky z trnky

Výčet by nebyl kompletní, (i když kompletní asi stejně nebude, protože je jistě více zapomenutých stromů a keřů) kdybych neuvedla trnku. A opět jde špatně od jádra a opět je nejlepší až po prvních mrazících.

To jsem tak jednou dostala z jedné nejmenované lékárny láhev domácího trnkového sirupu. Voněl po ovoci a po koření. A když jsem zjistila, že je z trnky, tedy té pravé, přišlo mi ho líto. Zpracovat trnku, to je dost podobné jako u mišpule. Až přemrzne, tak se sbírá, vaří, lisuje a pak zase vaří. Naředit ho a vypít jako obyčejný sirup, to prostě nešlo. A tak jsem do toho malého zázraku dolila něco kvalitního alkoholu a nechala zaležet. V téhle formě ho už taková škoda nebyla. Ale pojďme si říci něco o trnce.

Slivoň trnka (*Prunus spinosa*), nebo také jen trnka či slivoň trnitá, jak ukazuje latinský název. Keř dosahující výšky kolem tří metrů, s oblibou v sušších stanovištích, okraje lesů, kamenité půdy, skalní svahy, slunná místa. Literatura popisuje i sběr květu, ale plod to asi vyhrává svou všestrannou využitelností. Trnka je zdrojem vitamínu C, tříslovin. Dále obsahuje pektiny, organické kyseliny. V minulosti se chutí trnkového sirupu



například maskovala chuť preparátů s jodidem draselným. Trnka se používala i ke kloktání, případně díky tříslovinám při průjmových onemocněních. Používá se do sirupů, likérů a trnkových vín a samozřejmě i na pálenku.

Na závěr

Jedna zajímavost na závěr. Zdá se, že není ojedinělý fakt, že zapomenuté ovocné stromy vydávají své poklady, až když plody

pořádně přemrznou, tedy na začátku podzimu. Jejich sbírání je často náročné a ani se plod nedá snadno sníst. Musí se složitě zpracovat, a pak teprve dává svůj užitek. Není to tedy tak, že jsme zapomněli schválně? Zapomněli jsme, protože jsme chtěli, protože jsme nechtěli složitě sbírat a složitě zpracovávat. Chceme si ovoce utrhnout nebo nejlépe koupit a sníst. Nic namáhavého před ani potom. Ale ti lidé, co se cpou míšpulemi a běhají v mrazu, mají třeba přes osmdesát let, a budou sbírat i příští rok a další a další.

Je tak snadné zapomenout na zajímavé věci. Čas je neúprosný a co si nenapišeme, nebo jinak nezaznamenáme, rozplyne se časem, jako by ani nebylo. Ale na druhou stranu k záchraně stačí tak málo, jen poslouchat, pamatovat si a předávat dál.

Zdroje a doporučená literatura:

Chevallier A.: Rostliny léčí, Slovart, Praha, 2008.

Korbelář J., Endris Z., Krejča J.: Naše rostliny v lékařství, Avicenum Praha, 1973.

Rystonová I.: Průvodce lidovými názvy rostlin, Academia Praha, 2007.

Castleman M.: Velká kniha léčivých rostlin, Columbus 2004.

Grau J., Jung R., Munker B.: Bobulovité, užitkové a léčivé rostliny, Ikar 1996.

Ercisli E. et al: Phytochemical and antioxidant characteristics of medlar fruits (*Mespilus germanica* L.), J. of App. Botany and Food Quality, 2012.

Eyduran S.P. et al: Organic acids, sugars, vitamin C, antioxidant capacity, and phenolic compounds in fruits of white (*Morus alba* L.) and black (*Morus nigra* L.) mulberry genotypes, J. of App. Botany and Food Quality, 2015.

inzerce

Na imunitu přírodní silou šípků

GS Vitamin C se šípký 1000/500

Silný vitamín C obohacený o přírodní sílu šípků v TIME-RELEASE tabletě s postupným uvolňováním.

Plody růže šípkové přispívají ke správnému fungování imunitního systému. Vitamin C podporuje imunitu.



Doplňky stravy

Chronická žilní insuficience

Chronická žilní insuficience (CŽI) patří mezi civilizační choroby s vyšší prevalencí ve vyšším věku. Nedávný průzkum zaměřený na stanovení časové prodlevy mezi objevením se symptomů nemoci a počátkem léčby prokázal, že u mladších věkových kategorií (30+) je tato prodleva nejdelší (1). Částečně se tato tendence dá vysvětlit nižší frekvencí návštěv mladších ročníků u lékaře. Nicméně velkou roli hraje i nízká mortalita nemoci a podceňování nemoci v počátečních klinických stádiích (C0, C1), kdy pacienti nepocítují subjektivní příznaky. Pro neléčenou žilní insuficienci je však typická progresse a také rekurence choroby po operačním zákroku při nedodržování dlouhodobé farmakoterapie a režimových opatření.

Dobrou zprávou je proto pro pacienty s postižením CŽI vstup volně prodejných venofarmak s obsahem mikronizovaných flavonoidů DEVENAL. Kromě tříměsíčního preskripčního balení (180 tbl.) přináší DEVENAL volně prodejné balení léku s obsahem 60 tablet. Jedná se o jediný volně prodejný lék v ATC skupině C05CA53 (diosmin, kombinace). Pod touto ATC skupinou se skrývají mikronizované flavonoidy, kde převažující hlavní účinnou látkou je diosmin (90 % obsahu) a další neméně důležitý obsah kombinace představují ostatní mikronizované flavonoidy, především hesperidin, isorhoifolin, linarin a hesperetin (10 % obsahu). V této ATC skupině byla doposud možnost užívat pouze lék na předpis Detralex. V lékárnách nebyl volně prodejný lék z této ATC skupiny vůbec k dispozici. Změnu přináší lék Devenal v balení 60 tablet, jehož výdej není vázán na předpis.

Mikronizované flavonoidy jsou racionálně upřednostňovány v léčbě chronické žilní insuficience z důvodu nejvyšší síly doporučení a průkazu klinické účinnosti z pohledu medicíny založené

na důkazech (Evidence Based Medicine). Tento závěr vyplývá i z posledních aktualizovaných odborných guidelines z roku 2018 (2), kterými se řídí v léčbě CŽI všechny odborné společnosti v oblasti angiologie.

Mikronizované flavonoidy dokáží na základě předloženého důkazu klinické účinnosti ovlivňovat nejširší spektrum patofyziologických dějů chronické žilní insuficience (2). Mezi ně patří účinek na žilní tonus, žilní stěnu a chlopně, kapilární permeabilitu, lymfatickou drenáž, hemoreologické poruchy a vychytávání volných radikálů. Přičemž právě vliv na tyto děje přináší při užívání mikronizovaných flavonoidů úlevu pacientům trpícím na CŽI (pocit těžkých nohou, pocit otoku, funkční dyskomfort, křeče dolních končetin, kožní změny, kvalitu života). Žádné z jiných volně dostupných venofarmak neprokázalo vyšší kvalitu důkazů a s tím i související sílu doporučení ze strany odborných společností.

Volně prodejný Devenal 60 tbl. uvítají tedy především ti pacienti, kteří mají mírné potíže a je u nich důležité, aby v jejich případě CŽI neprogredovalo do vyšších stádií. V případě zhoršení potíží a nelepšícího se stavu, je vždy důležité navštívit svého praktického lékaře.

Reference:

- (1) Zimolová P. Aktuální stav manifestace, diagnostiky a léčby chronického žilního onemocnění u pacientů léčených specialisty v ČR – výsledky průřezového průzkumu CVD control. Practicus 2/2020.
- (2) Nicolaides A, Kakkos S, Baekgaard N, Comerota A, de Maessenecker M, Eklof B et al. Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines According to Scientific Evidence. Part I. Int Angiol. 2018; 37(3): 181–254.

Tabulka 1. Seznam perorálních OTC a Rx vazoprotektiv dostupných na trhu v ČR (2022).

ATC skupina, účinná látka	OTC	Rx
C05CA53 <i>Mikronizované flavonoidy</i>	Devenal	Detralex, Devenal
C05CA03 <i>Mikronizovaný diosmin</i>	Diozen	Flebazol, Osmigen, Diozen
C05CA04 <i>Troxerutin</i>	Cilkanol	
C05CA51 <i>Kyselina askorbová + trihydrát rutosidu</i>	Ascorutin	
C05CA51 <i>Kyselina askorbová + hesperidin- methylchalcon + suchý listnatcový extrakt</i>	Cyclo3 Fort	
C05CA54 <i>Heptaminol hydrochlorid + troxerutin + suchý a čištěný kvantifikovaný jinanový extrakt</i>	GinkorFort	
C05CA54 <i>Oxerutiny</i>	Venoruton 300, Venoruton Forte	
C05CX <i>Escin alfa</i>	Aescin Teva	
C05CX01 <i>Tribenosid</i>	Glyvenol	
C05CX <i>Escin</i>	Reparil	

Devenal

500 mg potahované tablety
diosmin 450 mg | hesperidin 50 mg

Dostupnější léčba chronické žilní insuficience



Jediný volně prodejný lék z ATC skupiny CO5CA53, diosmin, kombinace

Podle údajů SÚKL do této skupiny patří jen Detralex a Devenal

Odbornými společnostmi nejlépe hodnocené složení, nově i bez předpisu

Složení s doporučením 1-silné dle mezinárodních léčebných postupů pro léčbu hlavních funkčních symptomů CHŽI¹

ZKRÁCENÝ SOUHRN ÚDAJŮ O PŘÍPRAVKU Devenal 500 mg potahované tablety.

SLOŽENÍ: Flavonoida micronisata 500 mg (obsahující 450 mg diosminu a 50 mg dalších flavonoidů vyjádřených jako hesperidin). **INDIKACE:** Léčba chronické žilní insuficience dolních končetin s následujícími funkčními symptomy: pocit těžkých nohou a otoky dolních končetin, bolest, noční křeče dolních končetin. Symptomatická léčba akutní ataky hemoroidálního onemocnění. **DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ:** Chronická žilní insuficience 1 tableta dvakrát denně (v poledne a večer). Akutní ataka hemoroidálního onemocnění: první 4 dny léčby 3 tablety dvakrát denně. Následujících 3 dny 2 tablety dvakrát denně. Udržovací léčba 1 tableta dvakrát denně. Devenal je indikován k léčbě dospělých. **KONTRAINDIKACE:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ:** Nenahrazuje jinou specifickou léčbu onemocnění konečnicku. Pokud symptomy při krátkodobé léčbě neodezní, doporučuje se proktologické vyšetření a léčba by měla být přehodnocena. **INTERAKCE:** Žádné interakce. **FERTILITA, TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ:** Nejsou žádné údaje o vlivu na fertilitu. Jako preventivní opatření je doporučeno vyhnout se používání přípravku Devenal během těhotenství a kojení. **ÚČINKY NA SCHOPNOST ŘÍDIT A OBSLUHOVAT STROJE:** Žádný vliv. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY:** Časté: nauzea, vomitus, průjem, dyspepsie. Méně časté: kolitida. Vzácné: bolesti hlavy, závrať, malátnost, vyrážka, svědění, kopřivka. Není známo: ojedinelý otok obličeje, rtů a očních víček spojený s hypersenzitivní reakcí, ve výjimečných případech Quinckeho edém. **PŘEDÁVKOVÁNÍ:** Nebyly hlášeny žádné případy předávkování. **FARMAKOLOGICKÉ VLASTNOSTI:** Látka stabilizující kapiláry, bioflavonoidy, ATC kód: CO5CA53. **UCHOVÁVÁNÍ:** Nevyžaduje žádné zvláštní podmínky. **BALENÍ:** 60 potahovaných tablet, výdej není vázán na lékařský předpis, není hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění, 180 a 120 potahovaných tablet, výdej vázán na lékařský předpis, částečně hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění. **DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI** Green-Swan Pharmaceuticals CR, a.s. Pod Víšňovkou 1662/27, Krč, 140 00 Praha. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO:** 85/515/18-C 9. **DATUM REVIZE TEXTU SPC** 3. 12. 2020. Pro úplnou informaci se seznamte s celým zněním SPC na stránkách sukl.cz nebo devenal.cz. Určeno pro odbornou veřejnost. Datum vypracování materiálu 21. 1. 2022, CZ-D220108.

¹ Nicolaides A, Kakkos S, Baekgaard N, et al. Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines According to Scientific Evidence. Part I. *Int Angiol.* 2018 Jun; 37(3): 181–254.



Může vám CBD pomoci zhubnout?



Přestože výzkumy posledních let potvrdily řadu zdravotních výhod plynoucích z užívání CBD, oficiálně schválené léky na bázi tohoto kanabinoidu byste spočítali na jedné ruce. Vzhledem k rozvolnění zákonů týkajících se konopí lidé využívají tohoto přírodního prostředku v souvislosti s různými typy onemocnění či zdravotních problémů. Ukázalo se, že CBD může pomoci osobám s nadváhou, která je stále větším problémem v moderní společnosti. Jaká teorie a fakta stojí za tímto tvrzením?

Zázrak přírody jménem CBD

Podle dochovaných pramenů používali konopí pro léčbu onemocnění a neduhů již naši dávní předkové před několika tisíci lety. Tato rostlina obsahuje stovky přirozených látek, ovšem **není pochyb o tom, že široká škála účinků připadá právě CBD (kanabidiolu)**. Jedná se o všeobecně bezpečnou látku, která nemění vědomí či chování uživatele, jak je tomu u druhé nejslavnější konopné sloučeniny – THC (tetrahydrokanabinolu). CBD se podílí na udržování homeostázy, tedy buněčné rovnováhy, a navíc ovlivňuje mnoho typů receptorů, nejen kanabinoidní (CB1 a CB2). „Primárně v těle interaguje skrze endokanabinoidní systém. Výsledkem jsou protizánětlivé, analgetické, antidepresivní, anxiolytické a další účinky, pro které je CBD tolik vyhledávané,“ uvádí **Jiří Stabla**, konopný aktivista a zakladatel značky Stabla 10.

Obezita patří k největším zdravotním problémům dnešní doby, zejména potom ve vyspělých zemích na západě. Řetězce

s rychlým občerstvením jsou pouze jednou z příčin, protože také běžné obchody jsou plné potravin obsahujících nezdravé tuky a sacharidy. Nemluvě o slazených nápojích, které jsou o to nebezpečnější, jsou-li kombinovány s tučným, smaženým jídlem. V posledních několika desetiletích se zdvojnásobil počet lidí trpících obezitou, přičemž nadváha se dokonce vyskytuje až u 2 miliard lidí na planetě. „Ačkoliv neexistuje prostředek, který by vás jednoduše a trvale zbavil nadváhy, CBD se zdá být vhodným doplňkem,“ říká Jiří Stabla.

CBD přeměňuje nezdravý tuk na zdravý

V lidském těle se nachází především dva druhy tuků, které jsou známe pod označením „bílý“ a „hnědý“. Takzvaný bílý tuk je považován za špatný – objevuje se ve větší míře u lidí s nadváhou nebo obezitou a může způsobit některé vážné zdravotní problémy, jako jsou cukrovka či srdeční onemocnění. Typicky se nejvíce ukládá v oblasti břicha, stehů či boků, ale kromě toho také

obklopuje vnitřní orgány. Naproti tomu hnědý tuk považujeme za dobrý – generuje teplo a pomáhá spalovat kalorie. Bílý tuk je možné přetvořit na hnědý, ovšem je zapotřebí cvičit, dostatečně spát a v nejlepším případě se také vystavovat nízkým teplotám. V roce 2016 byla publikována studie, v níž vědci prokázali schopnost CBD měnit bílý tuk na hnědý a podporovat rozklad lipidů (tuků). V závěru stojí:

„CBD lze tedy prozkoumat jako potenciálně slibné terapeutické činidlo pro prevenci obezity.“

CBD zrychluje metabolismus

Nedílnou součástí metabolismu jsou mitochondrie, které přeměňují tuky na energii, k čemuž využívají mimo jiné také endokanabinoidní systém. Pokud máte v těle málo mitochondrií, popřípadě neplní-li dostatečně svoji funkci, přijatý tuk nestihne být přeměněn na energii a ukládá se v těle jako tuková zásoba. CBD reguluje funkci endokanabinoidního systému, čímž zároveň zvyšuje počet mitochondrií a povzbuzuje je k činnosti. Zajímavostí je, že kanabidiol dokáže nejen stimuloval buněčnou aktivitu, ale také ji potlačovat – teoreticky by to objasňovalo, proč potenciálně pomáhá jak lidem s obezitou, tak lidem s poruchou příjmu potravy. Váš metabolismus bude fungovat správně, když budete upřednostňovat zdravou stravu,

dostatečný pohyb a regulovat funkci endokanabinoidního systému pomocí CBD. „Doporučujeme dávat přednost CBD olejem s plným spektrem kanabinoidů (full spectrum),“ dodává Jiří Stabla.

Jak CBD ovlivňuje tělesnou hmotnost?

Zatímco některé mechanismy byly odhaleny, jiné zůstávají do jisté míry stále záhadou. Za pozornost stojí například výzkum z roku 2011 publikovaný v akademickém žurnále *Neuroscience Letters*, ve kterém vědci studovali vliv CBD na tělesnou hmotnost u hlodavců. Po dobu 14 dní dostávali injekce kanabidiolu o velikosti dávky 2,5 a 5 miligramů na kilogram váhy. Obě dávky byly spojeny s výrazným poklesem nárůstu tělesné hmotnosti, přičemž vyšší dávka byla o něco účinnější. Vědci se domnívají, že za tímto

efektem stojí kanabinoidní receptory CB2, na které působí CBD. V září roku 2012 provedli vědci testování na hlodavcích, ve kterém zahrnuli několik typů kanabinoidů – jmenovitě kanabidiol (CBD), kanabinol (CBN) a kanabigerol (CBG). Opět se potvrdilo, že CBD souvisí se snížením tělesné hmotnosti, což se nedá říct o dalších dvou kanabinoidech. Ve skutečnosti totiž CBN zvýšil chuť k jídlu a CBG nebyl spojen s žádným účinkem v tomto ohledu.

Obezita patří k největším zdravotním problémům dnešní doby, zejména potom ve vyspělých zemích na západě.

GS SUPERKY
SUPER SILNÁ PROBIOTIKA

- **Až 40 miliard živých probiotik**
v denní dávce obohaceno o prebiotika a selen
- **Vysoká rozmanitost obsažených probiotik**
– 9 různých kmenů v každé kapsli
- Vhodné v období **chřipek, nachlazení, při a po užívání antibiotik**
- Vhodné pro **dospělé, děti, těhotné a kojící ženy i pro diabetiky**

www.gssuperky.cz

Doplňky stravy

Nekažme si v produktivním věku náladu neposlušným močovým měchýřem

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Už to sice není tabu, únik moči je běžně zmiňované téma, ale my ženy nechceme tento problém řešit dříve, než je nezbytně nutné. A tak když je nám třicet nebo čtyřicet, únik moči pro nás je nemyslitelná komplikace pohodového života v aktivním věku. Ale ouha, naše tělo občas nesdílí naši představu o ideálním tělesném pohodlí. Někdy se stane, že například po porodu dojde k oslabení svalů pánevního dna a pokud žena necvíčí, aby svaly opět posílila, problém je na světě. Není to samozřejmě jediný důvod pro nechtěný únik moči, ale u žen velmi častý. Někdy mohou problémy nastat díky samotnému onemocnění močových cest, nebo například po některých léčích.

Zdravé močové cesty jsou základ

Každý podzim přichází do lékáren lidé, kteří prochladli, protože nebyli ochotni se přizpůsobit přicházející zimě. Nachlazení, kašel, rýma... Na jaře je to podobné. Couráme po procházkách a každé první sluníčko už považujeme za to skutečné stálé počasí. Chladnější počasí, velké změny teplot mezi jednotlivými dny, ale i během dne, spolu s nesprávně zvoleným počasím – kdy se zpotíme a pak nás pro změnu „ofoukne“, to vše hrozí problémy, které by nám mohly zkazit nacházející příjemné dny. A co je pro močové cesty přínosné?

- pravidelný pitný režim
- vyvarování se prochladnutí
- nepodcenit počínající příznaky potíží s močovými cestami
- pitné kůry léčivých bylin jako prevence či první pomoc
- při neustupujícím zánětu vždy vyhledat pomoc odborného lékaře
- nepodcenit rekonvalescenci
- omezit dráždivé látky – kofein, nikotin, perlivé nápoje

Svaly pánevního dna

Pánevní svaly jsou vlastně dvě vazivově svalové struktury uzavírající pánev a poskytující podporu pánevním orgánům (močový měchýř, močová trubice, děloha a konečník). Jejich funkčnost je nezbytná pro kontinenci, tedy udržení moči, a také pro průchod plodu při porodu. V neposlední řadě se podílí na fungování opěrného systému a jsou pro nás důležité při chůzi. Jakékoliv oslabení funkce může přinést řadu zdravotních potíží.

Inkontinence způsobená ochablými svaly pánevního dna je označována jako stresová inkontinence. Při kašli, při kýchnutí, smíchu nebo fyzické aktivitě dochází k náhlému zvýšení nitrobrříšního tlaku, a to vyvolá inkontinenci. Prevencí tohoto problému jsou takzvané Kegelovy cviky, které pomáhají sval pánevního dna posilovat.

Kegelovy cviky

Americký gynekolog Arnold Kegel jako první vyhodnotil význam svalů pánevního dna a v roce 1948 na základě poznatků navrhl druh cvičení k posílení těchto svalů. Původně byl jeho záměrem



poskytnout tato cvičení ženám po porodu, ale časem se přišlo na to, že svaly pánevního dna jsou důležité i pro ostatní. Principiálně jde o stahování a následnou relaxaci svalů pánevního dna. Stažení svalů je popisováno jako pocit, když chcete zastavit močení. Doporučuje se cvičit 3-4 denně stažení a relaxaci opakovat minimálně desetkrát a v intervalu 2:10 sekundám, začátečníci v leže na podložce, ale lze cvičit i v sedě a vestoje. Postupným cvičením je možné intervaly stah/relaxace prodlužovat.

Močový měchýř

Správná funkce močového měchýře je velmi důležitá. Každý člověk by měl při příjmu 1,5 litru tekutin jít na toaletu během dne přibližně 8x. Správnému režimu močového měchýře škodí, když člověk zadržuje moč extrémně dlouho, protože pak svaly měchýře zbytečně přetěžuje. Opačný extrém nastává, když si odskočíme na toaletu „pro všechny případy“ a ve skutečnosti se nám vůbec nechce. Tyto extrémy je nutné odbourat a trénováním převzít kontrolu nad vyprazdňováním. Urologové také doporučují při potížích vést si takzvaný **mikční deník**, který umožňuje lépe diagnostikovat potíže s močením. Dobrá zpráva tedy je, že můžeme trénovat nejen svaly pánevního dna, ale i močový měchýř samotný.

Přírodními zbraněmi proti neposlušným močovým cestám

Základním pravidlem pro péči o močové cesty je pitný režim. Je důležitý nejen jako prevence, ale také v raných stádiích zánětu, kdy je „proplachování“ močových cest bylinnými extrakty nebo ovocnými šťávami velmi prospěšné.

Bylin, které obsahují látky působící na močový měchýř, je hned několik. Patří sem například kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*), bříza bělokorá (*Betula pendula*), jehlice trnitá (*Ononis spinosa*), medvědice lékařská (*Arctostaphylos uva-ursi*), zlatobýl obecný (*Solidago virgaurea*), nebo přeslička rolní (*Equisetum arvense*). S bylinkami je ovšem důležité pracovat opatrně, vždy je dobré jejich užití konzultovat s lékařem, nebo lékárníkem.

Pro pomoc můžeme sáhnout i po ovoci a zelenině. Z ovoce se nám nabízí červené ovoce, jako jsou maliny, brusinky, klikvy nebo červený rybíz. Šťávy z tohoto ovoce pomáhají snižovat pH moči, a tak znesnadňovat uchycení a přežití bakterií díky nepříznivému prostředí. Ze zeleniny se nabízí květák, okurka, fazole, čočka, tykev, pórek, ředkvička a ředkev. Obecně tyto druhy zeleniny podporují močové cesty díky močopudným vlastnostem, některé působí antibakteriálně, některé snižují riziko tvorby kamenů. A nakonec nesmíme zapomenout na jalovčinky. Plody jalovce se nejčastěji užívají při přípravě masových pokrmů, zvěřiny, ale také při výrobě pálenky, Jalovcová, Borovička, či Gin. Močopudný efekt je doplněn antibakteriálním působením.

Tento výčet ukazuje, že zdravá životospráva a vyvážená strava poskytují lidskému tělu maximum péče a prevence je vždy lepší než následná léčba.

Ale to bychom nebyli my lidé, pohodlní a neradi přemýšlející nad tím, jak by měl vypadat zdravý jídelníček. Květák v tabletách myslím ještě nevymysleli, ale některé bylinné produkty ve formě tablet, kapslí nebo rozpustných nápojů jsou samozřejmě k dispozici v lékárnách. Jejich výhodou je přesně definované množství obsahových látek ve standardizované kvalitě.

Setkáte se takto například s kopřivou, která je velmi často součástí produktů na prostatu pro muže, nebo na močové cesty v kombinaci s dalšími bylinami či jinými přírodními látkami. Největší předností obsahových látek kopřivy je jejich diuretický efekt. Další přírodní komponentou jsou brusinky. Jak jsme již zmínili, šťávy ovlivňují pH moči. Mimo to ale látky obsažené v brusince působí protizánětlivě a antioxidačně, ale zajímavostí

je, že ji lze doporučit jako doplněk při diabetu II typu. A nesmíme zapomenout ani na dýni, nebo tykev chcete-li. Chroupání dýňových semínek místo oříšků je sice fajn jako prevence na doplnění jídelníčku, ale pokud už bojujeme s potížemi močových cest, extrakt ve formě tabletky bude lepší. Dýně se doporučuje jako doplněk při symptomatické léčbě potíží s močením, jako je opožděný začátek močení, slabý průtok moči, pocit zbytkového objemu moči (nedostatečné vyprazdňování), zvýšená četnost močení, inkontinence moči, a v neposlední řadě také při benigní hyperplazii prostaty.

Možností, jak se starat o zdravé močové cesty je spousta, záleží na nás, jakou cestu si zvolíme.

Na závěr opakování nejdůležitějších pravidel

- pravidelná zdravotní (preventivní) kontrola
- udržovat močové cesty v dobrém zdravotním stavu
- cvičením posilovat svaly pánevního dna
- udržovat zdravou životosprávu
- nepodceňovat příznaky onemocnění močových cest

Zdroje:

Korbelář J., Endris Z., Krejča J.: Naše rostliny v lékařství, Avicenum Praha, 1973.

Oberbeil K., Lentzová Ch.: Ovoce a zelenina jako lék, Fortuna print.

Grünwald J., Jänicke Ch.: Zelená lékárna, Svojtka Praha 2008.

Romžová M.: Možné příčiny vzniku inkontinence a jejich řešení, Urol. praxi, 2014.

Wichtl M.: Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals, Medpharm 2004.

inzerce

Dr. Böhm®

Dýňové tablety pro ženu



Tento čistě rostlinný doplněk stravy obsahuje bezolejný extrakt z jader Štýrské dýně, který napomáhá normální funkci močového měchýře. Je vhodný pro citlivý močový měchýř, při mimovolném úniku moči nebo na oslabené svaly pánevního dna po porodu.

Dr. Böhm Dýňové tablety pro ženu působí:

- při slabosti močového měchýře
- pro normální funkci močového měchýře
- pro oslabené svaly pánevního dna po porodu
- při neodkladném nutkání k močení

Vlastnosti:

- obsahuje bezolejný extrakt z jader Štýrské dýně, který je standardizovaný a dvacetkrát zkoncentrovaný
- navíc obsahuje cenné isoflavony ze sóji
- 1 balení = měsíční kúra

Doplněk stravy
Balení 30 tablet

Složení	v 1 tabletě	v 2 tabletách
Extrakt z jader Štýrské dýně ¹	400 mg	800 mg
Sójový extrakt ²	30 mg	60 mg
¹ Extr. sem. Cucurbitae peponis styriacae sicc. 20 : 1, odpovídá 8 g dýňových semen na 1 tabletu		
² Standardizováno na min. 12 mg izoflavonu na tabletu, bez genetického inženýrství		

Více informací o produktech značky Dr. Böhm najdete na www.dr-boehm.cz

Produkty Dr. Böhm lze objednat v distribuci Phoenix, Viapharma, Pharmos, Alliance Healthcare a u obchodních zástupců PROFIMED.

Zastoupení pro ČR: PROFIMED s.r.o., tel.: 800 105 050 / www.profimed.cz



PROFIMED®

Pečlivě vybráno pro vaše zdraví



Co je dobré vědět, než začnete běhat

Anna Vitoušová

běžkyně, Mattoni FreeRun koučka, trenérka RunCzech

Sport je pro všechny velice důležitý, protože prodlužuje aktivní život, který si všichni chceme užívat. Vyplavuje endorfiny, zlepšuje náladu, zlepšuje soustředění, dodává morálku, soutěživost i rozptýlení. Přináší nové přátele z jiných oborů, ale také čas pro sebe a s ním uvědomění si sám sebe. Každému dá to, co potřebuje. Pokud se jedná o sport venku, je jednoznačným přínosem čerstvý vzduch, který čistí hlavu a nabíjí novou energií. Poslední dobou, zřejmě i vinou Covidu a uzavřením fitness center, se stává velice rozšířeným a populárním běh. Vznikají běžecké skupiny a běh už neslouží jen pro zlepšení kondice a zdraví, ale stal se společenskou událostí.

Běhání, lék na tělo i duši

Pravidelným během si dokonale vyčistíme hlavu, díky vyplaveným endorfinům se budeme cítit šťastnější, po fyzické stránce si vyladíme postavu a ještě posílíme imunitu i srdce. Běhání je úplně pro každého zdravého člověka. Kdo nemá žádnou srdeční nebo jinou vadu, při které lékař běh nedoporučuje, může se do něj smět pustit. Ale pozor, i běh má svá pravidla a nesmí se to s ním přehánět – pokud přeceníme vlastní tělo, může se nám běh zošklivit, v horších případech nám může ublížit.

I když je kondiční běh v mnoha aspektech prospěšný, je stále potřeba ho kompenzovat. To se týká jak regenerace, tak strečinku, pitného režimu nebo stravy. Tato kompenzace nám umožní dlouhodobě spokojené a hlavně zdravé sportování. Pro začínající

běžce, ale nejen pro ně, jsou velkým přínosem běžecké skupiny jako například Mattoni FreeRun, které pomáhají s běžecou problematikou. Skupinu vede kouč, dohlížející na správný průběh tréninku s rozčívčkou, ale také na správné doplňování vhodných tekutin. Vedle kouče je ve skupině ještě několik zdatnějších a zkušenějších běžců, kteří sdílejí své zkušenosti a rádi s čímkoliv poradí. Běhání je tak bezpečné a dokonce i zábavné, protože ve skupině se často zapomene na to, že se vlastně seriózně sportuje.



Tekutiny pro lepší výkon a regeneraci

Nedílnou součástí běhu tvoří pitný režim, protože bez vody nemůže tělo správně fungovat ani regenerovat. Tekutiny by se měly doplňovat průběžně a společně s minerálními látkami, které jsou vylučovány potem a které jsou pro organismus neméně důležité. Dají se přijímat jak prostřednictvím suplementů, tak minerálních vod, v nichž je obsah minerálů přirozený a vyvážený a tělo je snadno využije. Přírodní minerální voda Mattoni obsahuje životně důležité minerální látky (draslík, hořčík, vápník), stejně jako lidské tělo, a to v lehce vstřebatelné formě. Je tak nejen zdrojem potřebné vody pro organismus, ale i vhodným doplňkem

příjmu minerálních látek. V případě nutnosti zvýšení příjmu některé z minerálních látek, například pro podporu funkce svalů, při křečích, slabosti a únavě, pro pevnost kostí nebo obnovu šlach a chrupavek, se doporučuje častější frekvence příjmu více malých dávek. S tím pomůže popíjení minerální vody se zvýšeným obsahem potřebných minerálů po celý den, klidně společně s vhodným suplementem.

Potřeby pitného režimu se mění podle intenzity aktivit, ale také podle ročního období. V létě je teplo, které nás pít nutí, oproti tomu v zimě se na pitný režim zapomíná, ačkoli se tréninkově běhají objemy a běžci tedy zůstávají v aktivitě déle. V zimě se pocitově méně potíme a pijeme raději teplé nápoje. Můžeme tak mít dojem, že organizmu dodáváme dost tekutin, ale některé z nápojů ve skutečnosti dehydratují. V případě častého pití kávy nebo pravého čaje (černého, zeleného i bílého) totiž dochází k vylučování zdraví prospěšných minerálů z těla a také k celkovému odvodnění – proto je vhodné pít ke kávě i čaji vodu s minerálními látkami, ideálně přírodní minerálky. Během jara a jarní běžecké sezóny, kdy se běhají náročnější silové tréninky, je potřeba udržovat zvýšený příjem vody i minerálních látek. To samé platí při sezóně podzimní.

Zjednodušeně by se k doporučenému příjmu tekutin podle výšky, váhy a věku mělo přidat ještě tolik tekutin, aby doplnily množství vypocené fyzickou aktivitou. Když se podíváme na objem a složení potu¹⁾, získáme jasnější představu o tom, kolik vody a kolik jakých minerálů při sportu vylučujeme a proč je lepší pít minerální vodu, případně iontové nápoje, než vodu kohoutkovou. Je totiž možné dehydratovat se i při doplňování

dostatečného množství vody, pokud není doplňovaná spolu s minerálními látkami.

Patero pitného režimu pro běžce:

1. S vodou doplňuj také minerální látky, podle své potřeby si vyber vhodnou vodu. Mattoni, mezi běžci oblíbená, je díky vyváženému obsahu minerálů vhodná pro každodenní konzumaci v rámci pitného režimu všech dospělých i dětí, bez rizika zatížení organizmu.
2. Tekutiny s obsahem minerálních látek doplňuj také během tréninku, zejména v teplém počasí. Dehydratace hrozí i při pití dostatečného množství vody, pokud je chudá na minerální látky.
3. Při zvýšeném množství fyzické aktivity zvyš i příjem minerální vody. Více aktivity znamená více potu a více vyplavených minerálních látek.
4. Nezapomínej pít ani v zimě. Pocit, že se tolik nepotíš, třeba i díky funkčnímu oblečení, je jen zdánlivý, a může tak dojít snadněji k dehydrataci.
5. Voda pomáhá také lepší regeneraci a funkci svalů, proto je důležitý příjem tekutin nejen před nebo při tréninku, ale také po něm.

1) Ztráta tekutin může podle typu sportu a okolního prostředí dosahovat až dvou litrů (při extrémní, několik hodin trvající fyzické zátěži to ovšem může být i více, například 3–4 litry), přičemž 1 litr potu obsahuje průměrně: 1,5–3,5 g NaCl (sodík a chlór), 0,05–0,25 g Mg (hořčík – množství ve formě čistého prvku), 0,1–0,3 g K (draslík – množství čistého prvku), relativně malé množství vápníku a stopových prvků.

inzerce

The advertisement features a skier in a bright green jacket and black pants, jumping in the air against a blue sky with snow. To the right is a large red box of 'cemio + kamzík' supplement. The box has a chamois illustration and text in Czech. A speech bubble from the skier says 'Právě teď v TV'. A vertical label on the right side of the box reads 'doplňek stravy'.

cemio + kamzík®
...RADOST Z KAŽDÉHO SKOKU!
klouby • vazy • šlachy
Špičkový kolagen nové generace

Kolagen NC I® 16 mg
Kolagen NC II® 20 µg
Vitamin C 20 mg

60 kapslí
doplňek stravy

Právě teď v TV

doplňek stravy

Plný akce, plný pohybu...
a **přírodních kolagenů!**

Klouby,
vazy,
šlachy

...RADOST Z KAŽDÉHO SKOKU!

Obsahuje kolagen NCI®, NCII® a vitamin C, který je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách

0 vodě a minerálech v těle

RNDr. Michaela Bebová

biochemička, odbornice na metabolismus a chemické procesy v těle



Pít se musí, tak proč si místo obyčejné vody nedopřát právě tu vodu, která nabízí vedle lahodné chuti i výhodné a pro organismus vhodné složení? Jelikož voda a v ní rozpuštěné minerální látky jsou alfou a omegou našeho života, jedním z nejdůležitějších počinů v otázkách našeho zdraví je doplňování tekutin s vyváženým obsahem minerálů.

Čím je voda prospěšná pro lidský organismus? V rámci nedávného průzkumu¹⁾ respondenti nejčastěji správně odpovídali, že se bez ní nedá žít, že pomáhá hydratovat tělo, a brání tak dehydrataci, že detoxikuje, čistí organismus nebo že dodává, přenáší, rozpouští živiny. Jen nepatrná část populace uvedla, že voda souvisí s rovnováhou vnitřního prostředí těla, přitom právě v tomto případě hraje hlavní roli.

Regulace příjmu a výdeje tekutin

Tekutiny a minerální látky je potřebné tělu dodávat stále a průběžně. O to důležitější hydratace organismu nastává v okamžicích extrémní ztráty vody. Respondenti v rámci průzkumu¹⁾ uváděli, že lidské tělo ztrácí nejvíce vody při průjmu, dále při zvracení, horečce, sportu. Právě při sportu, kdy dochází k intenzivnímu pocení, ztrácí tělo tak velké množství tekutin a zároveň minerálních látek, že může nastat dehydratace. Stejně tomu je při horečce. Rovněž při průjmu a zvracení dochází k velkým ztrátám tekutin spolu s minerálními látkami, což opět může vést k dehydrataci. Všechny tyto stavy bývají navíc doprovázeny nechutenstvím a ovlivňují trávicí i vylučovací systém. Velmi vhodnou volbou v otázce doplnění potřebných tekutin a minerálů je proto středně nebo silně mineralizovaná voda.

Regulaci příjmu a výdeje vody v lidském organismu řídí dva hlavní hybatelé – centrální nervová soustava (centrum žízně v hypotalamu) a antidiuretický hormon. Ten je přímo navázán na ledviny, kde ovlivňuje zpětné vstřebávání vody a sekundárně tedy i množství moči, které vyloučíme. Dále to jsou ještě regulátory osmotického tlaku (tlak mezi dvěma kapalinami oddělenými polopropustnou membránou), schopné reagovat na změny objemu vody v těle. Mezi zásadní externí faktory, které zasahují do vodního hospodářství těla, patří všední činnosti (cvičení a obecně pohybová aktivita), vnější prostředí (zejména horké počasí a přetápěné nebo klimatizované místnosti), ale i klinické faktory (například cukrovka). Tělo ztrácí nejvíce tekutin a minerálních látek prostřednictvím pocení. V dalších případech to může být průjem, zvracení, velké popáleniny, ale třeba i zásah do regulace tekutin v ledvinách (vysoká hladina cukru v krvi).

Pokud je výdej tekutin a minerálních látek větší než jejich příjem, nebo je obecně jejich příjem nedostatečný, hrozí tělu dehydratace. Prvním signálem, že tělu chybí tekutiny, je žízeň. Pocit žízně vysílá hypotalamus. Ne každý však tento signál vnímá a zejména starším lidem nebo lidem s pravidelnou velkou fyzickou zátěží může pocit žízně chybět. Z toho důvodu je potřeba na pitný režim myslet i preventivně tak, aby k dehydrataci vůbec nedošlo. Jednou z ideálních forem prevence dehydratace je zařazení slabě a středně mineralizovaných vod s vyváženým obsahem minerálů

do každodenního pitného režimu všech bez omezení. Pomáhají udržovat vodní hospodářství těla, kterému dodávají minerální látky přirozeně, v nenucené, lehce vstřebatelné podobě a v příznivé koncentraci tak, že dochází k přirozenému balancování rovnováhy mezi příjmem a výdejem.

Role minerálních látek

Průzkum¹⁾ ukázal, že naprostá většina české populace považuje minerální látky obsažené ve vodě za důležité pro lidský organismus. V tom se nemýlí, ale už přesně neví, proč jsou důležité. Jen třetina respondentů totiž správně uvedla, že minerální látky jsou důležité kvůli celkovému fungování těla. Ostatní jmenovali jednotlivé části těla nebo oblasti zdraví, což je správná odpověď jen částečně.

Jedním z nejdůležitějších pojmů pro náš organismus je rovnováha – tělo vyžaduje určitou stálost. V případě našeho vnitřního prostředí jde o tzv. homeostázu. Homeostáza neboli stálost vnitřního prostředí zahrnuje nejenom například udržování úzkého rozmezí teploty těla, ale právě i mimo jiné určitou koncentraci iontů (minerálních látek), a to v nejrůznějších částech našeho organismu (v buňce, v krvi, v mezibuněčném prostoru apod.). Tělo je na výkyvy v koncentracích iontů velmi citlivé a už při malých změnách na ně reaguje. Stálá koncentrace a stálé iontové složení patří mezi velmi důležité životní děje, stejně jako třeba samotné dýchání. Minerální látky se nachází v těle právě ve vodném prostředí, kde se rozkládají na kationty a anionty. Voda jim tedy slouží jako pracovní prostředí, se kterým fungují v dokonalé symbióze. Mezi nejvýznamnější minerální látky patří ionty K^+ , Mg^{2+} , Ca^{2+} , Na^+ a Cl^- . Pravidelný přísun minerálních látek je pro vodní hospodářství těla a správný chod organismu naprosto esenciální.

Tělo se naučilo využívat toho, že různé ionty se nachází v různých částech těla v různých koncentracích, a vytvořilo si na tomto principu jeden z nezávadnějších nástrojů, sodno-draselnou pumpu. Tato biologicky aktivní pumpa doslova pumpuje sodné kationty Na^+ (hlavní kationt mimobuněčné tekutiny) ven z buněk a draselné kationty K^+ (hlavní kationt vnitrobuněčné tekutiny, spolu s kationtem hořčíku Mg^{2+}) dovnitř buněk. Přitom dochází ke spotřebě energie a buňky dostávají podnět k aktivitě, díky které pak plní svoji funkci. Bez této pumpy by nemohl dobře fungovat přenos nervového vzruchu, ale ani svalová kontrakce. To je základní podstata, proč je tak důležité, aby mělo tělo dostatek minerálních látek a ideálně v rovnováze. Jednoduše řečeno, pokud nebude mít dostatek minerálů, nebude fungovat tak, jak má. A jelikož jsou minerální látky pro tělo esenciální, musí se doplňovat. Vstřebatelnost minerálních látek z potravy a suplementů je různá a značně ji ovlivňují jednak ostatní přijímané látky a jednak forma, v jaké je přijímáme. Nejlepší vstřebatelnosti dosahují minerály vázané organicky, tzn. vázané na látky tělu vlastní (například kyselina mléčná, kyselina citrónová, aminokyselina glycin). V takové podobě jsou pro tělo nejlépe využitelné, jejich vstřebatelnost je okolo 40–50 %. Jako protipól stojí minerály vázané anorganicky, ze kterých se naopak do těla uvolňují velmi špatně

a vstřebatelnost je menší než 10 %. Typickým příkladem je oxid hořečnatý, oxid zinečnatý nebo uhlíčitan vápenatý. Velmi dobře si ale v otázkách vstřebatelnosti stojí minerálky, v nichž jsou minerální látky rozloženy na volné ionty, které nejsou ve svém přirozeném stavu nijak blokovány pro vstřebávání. Díky tomu se jejich vstřebatelnost pohybuje mezi 50 a 60 %. Prostřednictvím minerálních vod jsou navíc minerály dodávány tělu průběžně v menším množství, což je mnohem přirozenější a žádoucí než jednorázové vysoké dávky, kdy tělo aktuálně nevyužitý přebytek stejně vyloučí.

Doporučení na závěr

Jedním z nejlepších ukazatelů počáteční slabé dehydratace těla je barva moči. Je to nejjednodušší způsob, jak podchytit nedostatečný pitný režim a podle potřeby ho upravit. Moč se tvoří v ledvinách a je složena z vody a odpadních látek. V případě nedostatku tekutin tělo vodou šetří a v moči je pak méně vody a více odpadních látek. Moč správně hydratovaného těla je světle žlutá, čirá a prakticky bez zápachu.

Nedostatek minerálů v organismu se může projevovat různým způsobem – od mírnějších zdravotních neduhů až po závažné projevy deficitu. Projevy nedostatku závisí na konkrétní minerální látce a jejích funkcích v těle. Například deficit hořčíku se velmi často projevuje křečemi, tiky, únavou a poruchami koncentrace, výjimkou není ani podrážděnost. Nízká hladina sodíku v krvi se nejčastěji objevuje při sportu – jedinec je malátný, dezorientovaný a trpí nevolností. Nedostatek draslíku už se může projevit na jednom z nejdůležitějších orgánů těla, na srdci – při akutním poklesu draslíku může dojít k poruše rytmu srdce.

Projevů narušení vnitřního prostředí organismu je mnoho a žádný se nevyplácí podceňovat. Každý by si měl uvědomit situace, kdy může být ohrožen dehydratací, tj. kdy nepřijímá obecně dostatek tekutin, a dbát na správný pitný režim včetně dostatečného příjmu minerálních látek. Pro každodenní pití se tak hodí přírodní slabě nebo středně mineralizovaná voda s nízkým obsahem sodíku a vyváženým obsahem minerálů. Výhodný je obsah životně důležitých minerálních látek (draslík, hořčík, vápník) v dobře dostupné formě, které lidské tělo dokáže lehce vstřebat a využít.

1) Výzkum pro společnost Mattoni 1873 „Potřeba tekutin“, Médea Research, červenec 2021

Minerální voda Mattoni se tvoří v hloubce od 125 do 230 metrů, kde zraje přibližně 60 let.

V první fázi zrodu sestupuje voda ze svahů Doupovských hor, Krušných hor a Karlovarské vrchoviny pod zem a mineralizuje se okolními horninami. V další fázi se na Oháreckém zlomu smísí s oxidem uhličitým z Doupovských hor, který ji obohatí jemnou perlivostí.

Jako poslední se o vyvážené složení minerální vody Mattoni postarají minerály Karlovarského žulového masivu. Do skleněných lahví s etiketou s červeným orlem ji začal plnit Heinrich Mattoni před více než 150 lety. Tehdy si ji oblíbil i samotný císař František Josef I. a také rakouská císařovna Sissi. Její zdraví prospěšné účinky prokázal vyhlášený lázeňský lékař Josef Löschner a další odborné autority 19. století. Díky Mattonimu se stala nejznámější minerální vodou nejen na území Čech, ale po celé střední Evropě a dodnes patří k nejoblíbenějším minerálním vodám.

inzerce

cemio
switzerland



RED³

prostata potence vitalita

- 2x silnější složení za stejnou cenu!
- Nejvyšší množství slivoně africké na trhu v RHP (200mg extraktu 3:1 v 1 kapsli)
- Silná TV a online podpora po celý rok 2022



doplňek stravy

TV podpora
právě probíhá



Slivoně africká k podpoře zdraví prostaty, maca k podpoře sexuálního zdraví a sibiřský ženšen k podpoře vitality.
*2x více hlavní složky pygeum africanum

www.red3.cz

TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2022

ON-LINE

Praha

čtvrtek
24.02.2022



ON-LINE

Hradec Králové



čtvrtek
03.03.2022

ON-LINE

Ostrava, Olomouc

čtvrtek
10.03.2022



BRNO

Hotel Quality



čtvrtek
17.03.2022

ON-LINE

Plzeň, Karlovy Vary

čtvrtek
07.04.2022



JIHLAVA

Business Hotel



čtvrtek
21.04.2022

ON-LINE

Brno

čtvrtek
05.05.2022



PRAHA

Hotel Step



středa
12.05.2022

ON-LINE

Praha

čtvrtek
22.09.2022



JIHLAVA

Business Hotel



čtvrtek
06.10.2022

ON-LINE

Liberec, Ústí nad Labem, Teplice

čtvrtek
13.10.2022



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr



čtvrtek
03.11.2022

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Clarion Congress hotel

čtvrtek
10.11.2022



PRAHA

Hotel OLYMPIK



čtvrtek
24.11.2022

ON-LINE VÁNOČNÍ

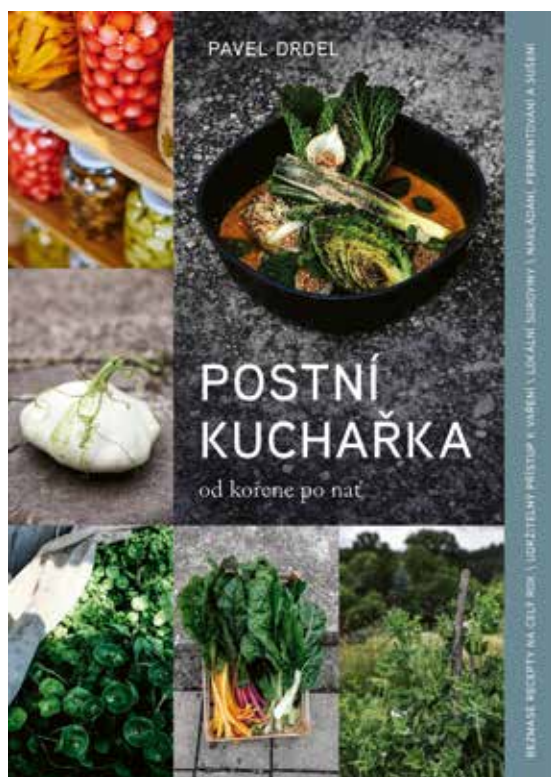
Česká republika

čtvrtek
06.12.2022



POSTNÍ KUCHAŘKA od kořene po nat'

Pavel Drdel



Půst nabírá různých podob dle dané tradice a náboženství. Nejběžnější je vzdát se na určitou dobu masa. Postní kuchařka Pavla Drdela ukazuje, že to nemusí znamenat ochudit se o dobrou chuť jídla nebo radost z vaření. Navzdory používání lokálních a sezónních potravin představuje pestré pokrmy ze zeleniny, luštěnin a občasného mléka nebo vajec. Bohatost, kterou nabízí letní a podzimní měsíce, uchová naložené nebo usušené a použije v zimních receptech. Kromě zimních jídel ale kniha obsahuje i dalších téměř 20 receptů z jarních, letních a podzimních surovin a tak ukazuje, že s obohacením jídelníčku o bezmasé pokrmy můžeme začít jakýkoli den v roce.

- více než 80 receptů na moderní a chutná bezmasá hlavní jídla, polévky a saláty
- 60 návodů, jak uchovat sezónní zeleninu díky fermentaci, nakládání, sušení, jak vyrobit ochucené oleje nebo netradiční nápoje
- přes 100 autorských fotografií od Pavla Drdela
- tipy na udržitelnější, bezodpadové vaření.
- text o významu půstu v křesťanství od farářky Marty Viktorie Kopecké
- povídání o sezónní stravě se zaměřením na postní období od Hanky Zemanové
- další zajímavé texty osvětluující postní období

Vydává nakladatelství Smart Press,
www.smartpress.cz

Koupí knihy podporujete Postní sbírku Diakonie ČCE



BORŠČ

8 porcí
Na výrobu potřebujeme:
1 kg červené řepy
1 kg mrkvy
1 kg cibule
1 kg kukuřice
1 kg brambor
1 kg zelí
1 kg rajčete
1 kg papriky
1 kg okurky
1 kg petržele
1 kg křenu
1 kg česneku
1 kg soli
1 kg octu
1 kg vody

Reda řepa obsahuje hodně vitamínů a minerálů, především vitamín A, který je důležitý pro zdraví očí a pokožky. Mrkev je bohatá na vitamín B a C, což pomáhá posilovat imunitní systém. Cibule a kukuřice jsou zdrojem vlákniny, která zlepšuje trávení. Brambory a zelí jsou plné vitamínů a minerálů, které jsou důležité pro celkové zdraví. Rajčata a paprika přidávají do jídla chuť a barvu. Okurky a petržele jsou chutné a zdravé. Česnek má antibakteriální účinky a ocet pomáhá udržet pH v rovnováze. Voda je samozřejmě nezbytná pro vaření.



KROUPOVÉ RIZOTO S ČERVENOU ŘEPOU

8 porcí
Na výrobu potřebujeme:
1 kg červené řepy
1 kg mrkvy
1 kg cibule
1 kg kukuřice
1 kg brambor
1 kg zelí
1 kg rajčete
1 kg papriky
1 kg okurky
1 kg petržele
1 kg křenu
1 kg česneku
1 kg soli
1 kg octu
1 kg vody

Kroupové rizoto je zdravější alternativou k klasickému rizotu, protože kroupy obsahují více vlákniny a bílkovin. Červená řepa přidává do jídla chuť a barvu. Mrkev je bohatá na vitamín B a C, což pomáhá posilovat imunitní systém. Cibule a kukuřice jsou zdrojem vlákniny, která zlepšuje trávení. Brambory a zelí jsou plné vitamínů a minerálů, které jsou důležité pro celkové zdraví. Rajčata a paprika přidávají do jídla chuť a barvu. Okurky a petržele jsou chutné a zdravé. Česnek má antibakteriální účinky a ocet pomáhá udržet pH v rovnováze. Voda je samozřejmě nezbytná pro vaření.

Michaela Pecháčková: Slávu jsem si přála

Teprve 13. ledna oslavila plnoletost, kariéru má ale rozběhlou skvěle. Čerstvě osmnáctiletá studentka konzervatoře Michaela Pecháčková už září v hlavní roli seriálu ZOO a naplňuje tak svůj dlouhodobý herecký sen. Půvabná blondýnka vypráví nejen o aktuální velké televizní roli.

Foto FTV Prima, Instagram Michaela Pecháčková



Mišo, všechno nejlepší k osmnáctinám! Troufnu si odhadnout, že si aktuálně plníte dětské sny, je to tak?

Děkuji. (usměje se) A ano, je to přesně tak. Herectví se věnuji odmalička a byl to můj velký sen. Teď je mi osmnáct a dostala jsem hlavní roli v seriálu. V roce 2017 jsem už měla ústřední roli ve filmu Přání k mání, ale tohle je vážně má první velká seriálová práce a je to zase úplně nová zkušenost. Jsem tam, kde jsem chtěla být. Je neskutečné, že se věci dějí asi tak, jak mají.

Zvažovala jste vůbec, zda roli přijmout?

Neváhala jsem ani minutu! Jasně, že člověk si musí projekty vybírat,

konzultuji vše se svojí agentkou i doma s rodiči, ale momentálně jsem za každou nabídku vděčná a rozhoduji se srdcem. Když jsem se dostala na konzervatoř, splnila jsem si první cíl. Postupně přicházely různé pracovní příležitosti, a když se objevila možnost hrát v ZOO, byla jsem nadšená. Vážím si toho a raduji se, protože mít v osmnácti letech takhle krásnou velkou roli a skvělé kolegy kolem sebe... Čím dál víc mě to utvrzuje v tom, že jsem asi na správném místě.

Přibližte tedy divákům vaši roli...

Moje postava se jmenuje Sidonie Anna Novotná, je to kladná postava, je férová a cílevědomá, což mě na ní baví a ztotožňuji se s ní. Moc se mi líbí, že se díky natáčení dostanu do různých zákoutí ZOO, kam se běžní lidé nedostanou. Zkoušela jsem krmit žirafu, nebo čistit nohu slona... A i když jsem z těch zvířat měla respekt, je to



Život osmnáctiletých teenagerů vypadá různě. Pecháčková je televizní hvězdou a těší se zájmu tisíců fanoušků na Instagramu. Takhle se jim pochlubila narozeninovou fotkou.

neskutečná zkušenost! Myslím, že právě zvířata by se divákům mohla líbit.

Postavě Sid rodiče práci v ZOO nepřejí. Co říkají vaši rodiče na hereckou profesi?

Moje rodina mě vždycky podporovala v čemkoliv, co jsem dělala. Moc si toho vážím a děkuji jim za to, že mi přáli úspěch v tom, co mě baví.

Jak jste připravená na slávu?

Myslím si, že na to se úplně připravit nedá. Ale vždycky jsem si to přála, takže věřím, že vše bude v pohodě. (usměje se) Chtěla jsem mít velkou roli, to se mi nyní splnilo. Sláva je k tomu vlastně příjemné plus.

Takže vás baví záře fotoaparátů, zájem kamer, rozhovory a další?

Jasně, že ano! Myslím si, že k herectví i patří být otevřený rozhovorům, fotkám, reportážím. Nebráním se tomu...

A co otázky na vaše soukromí, o tom už jste přemýšlela? Přeci jen herec je veřejná osoba a fanoušky to zajímá...



Míša s parukou pózuje se zkušenými kolegy Janou Švandovou, Sabinou Laurinovou a Markem Taclikem, alias její seriálovou rodinou.

Nad tím jsem také přemýšlela. Mám sociální sítě typu Instagram, kde něco fanouškům sdílím, ale chci si také držet svoji určitou soukromou bublinu.

Ale uvědomujete si, že nejvíc zajímavé bude právě to, co nebudete chtít říct, nebo ukázat?

Samozřejmě... Ale člověk by si měl určit a dobře rozmyslet, co veřejnosti říct chce, a co ne. Když to shrnu, tím, že se věnuji herectví a mám veřejné sociální sítě, jsem sdílení určité části soukromí otevřená. Je to součástí mojí práce.

Do toho ale ještě studujete... Kolik vám ještě zbývá let?

Ještě jeden ročník do maturity a pak se uvidí, zda budu chtít pokračovat. Taky záleží, co přijde za další nabídky.

Jak se změnil přístup profesorů ve škole, když už je z vás profesionálka?

Moji profesori jsou velmi benevolentní a není tam nikdo, kdo by mi chtěl dělat potíže. Naopak se za mě všichni postavili a herectví jsou otevření. Já se samozřejmě snažím chodit do školy, co to jde a všechno doháním.

Jak v tomhle zběsilém tempu stíháte odpočívat?

Je pravda, že člověk je v jednom kole. Práce, natáčení, škola... Občas se musím vyklidnit a dělám to tak, že se obklopuji rodinou a přáteli, kteří mě dělají šťastnou. A když zbude nějaký volný čas, věnuji se běhu, zpěvu a tanci.

Můžete být klidně konkrétní...

Šest let jsem tancovala akrobatický Rock'n'Roll a tanci se věnuji dál. Dále zpívám devět let sólově, a to mě taky moc baví. Takže propojení tance, herectví a zpěvu je pro mě taky velká výzva. Myslím, že v muzikálu bych si hodně vyhrála. (usměje se)



Kromě toho máte rozmyšleno, jak byste se chtěla profilovat? Zda víc jako seriálová, filmová, či divadelní herečka?

Nejraději bych chtěla být všestranná a věnovat se právě jak seriálovému herectví, tak tomu filmovému a divadelnímu. Všechny tři odnože mě velmi baví a myslím si, že dobrý herec by měl být schopný zahrát cokoliv ve všech třech oblastech. Vždy to bude výzva.

A co konkrétní vysněná role, máte nějakou?

Vždycky jsem si chtěla zahrát princeznu. Paradoxně se to nedávno povedlo mé mladší sestře, která se také začala věnovat herectví a rolí princezny mě předběhla. (směje se) Takže přiznávám, že princezna, nebo detektivka jsou mé vysněné nabídky. Ale hlavní role v krásném seriálu ZOO také patří do kategorie vysněných. A dál? Je mi osmnáct, nebráním se ničemu. (usměje se)



Respekt ze zvířat? Ano!

Michaela přiznává, že kontakt s některými zvířaty jí dopředu naháněl trochu hrůzu. „Jasně, že respekt jsem měla. Třeba ze slona, vždyť je tak velkej... Ale rychle jsem zjistila, že když se uklidním a nebudu dělat trhavé pohyby, i zvířata jsou potom klidná a tak krásná,“ vytahuje vzpomínky na natáčení v reálných prostorách ZOO Dvůr Králové.

Vrchlabí – u nás začínají Krkonoše!

Pokud jste alespoň jednou vyrazili do Krkonoš, nepochybně jste projížděli malebným podhorským městem s romantickým jménem Vrchlabí.

www.mestovrchlabi.cz

Vrchlabí
ŽIJE!

POZNEJTE S NÁMI VRCHLABÍ!

@vrchlabizije



Vrchlabí láká nejen pro svou jedinečnou atmosféru, ale také pro sportovní vyžití, skvělé služby a čistou okolní přírodu. Zkuste sjezdovky, kde se na svou profesionální kariéru připravovala také olympijská vítězka Eva Samková.

Vrchlabí je pro mnoho lidí vstupní branou do Krkonoš a určitě se vyplatí strávit svou zimní dovolenou právě tady. A jaké jsou ty hlavní důvody? Je jich celá řada!

V bezprostřední blízkosti města se nacházejí **dvě lyžařská centra pro zdatné i začínající lyžaře**. Ti mohou vyrazit například do ski areálů Herlíkovice-Bubákov.

Dvě čtyřsedačkové lanovky, pět vleků a více než 12 kilometrů sjezdovek dělají z **Herlíkovic-Bubákova** ideální lyžařské středisko nejen pro rodiny s dětmi, ale pro všechny sportovce. Kabinová lanovka vede z parkoviště přímo na sjezdovky a poskytuje perfektní pohodlí. Mezi oblíbené cíle lyžařů patří snowfunpark nebo večerní lyžování. V Herlíkovicích-Bubákově pro večerní lyžování využívají tři kilometry sjezdovek. A to už je pořádné poježdění.

Ani nepříznivé sněhové podmínky neznamenají horší lyžování. Devadesát procent sjezdovek v Herlíkovicích-Bubákově umějí zasněžit umělým sněhem. Středisko nabízí také nový dětský park s pojízdným kobercem, kolotočem a dalšími zábavnými prvky. Zdarma tady zaparkuje více než 450 aut.

Hosté mohou přímo v areálu využít ubytování, dvou restaurací a čtyř bister.

Další možností je lyžování ve **Ski areálu Vrchlabí – Kněžický vrch**: Kebrlák a Kněžický expres. Areál existuje již





od roku 1992 a poslední roky prošel velkými proměnami a modernizací.

Dvě sedačkové lanové dráhy vás dopraví na Kněžický vrch, odkud je krásný výhled na Vrchlabí a okolní panorama Krkonoš. Zajišťují pohodlný přístup na běžecké tratě propojené z běžeckého areálu Vejsplachy ve Vrchlabí s Beneckem a Mísečkami, s délkou až 50 kilometrů.

Podél lanovek a vleků je šest sjezdovek s celkovou délkou téměř sedm kilometrů, které jsou denně upravovány. Na hlavních sjezdovkách je použito technické zasněžování. Středisko je ideální pro rodiny s dětmi. Je zde půjčovna lyží a snowboardů, lyžařská a snowboardová škola, parkoviště, bufetové občerstvení, servis, snowpark.

Vrchlabí však nejsou jen sjezdovky. Žije to tu i mimo ně. **Milovníci běžeckého lyžování si zamilují zdejší tratě**, které jsou výborně přístupné z parkoviště, a navíc jsou sportovcům k dispozici i v horších podmínkách – jsou totiž uměle zasněžovány. Běžkaři ocení dlouhé kilometry skvěle připravených stop, z nichž jsou některé osvětlené. Jedná se o běžecké tratě v okolí rybníku Kačák v areálu Vejsplachy, na jižním okraji města. Běžecké tratě jsou denně osvětleny do 20 hodin. V blízkosti jsou i homologované závodní běžecké tratě a další běžecké tratě vedoucí do Horní

či Dolní Branné, Valteřic a Kněžic a dále přes Benecko na Horní Mísečky. Další stopy pro turistické běžecké lyžování jsou za městským parkem směrem do Lánova nebo Strážného. Celkem Vrchlabí disponuje 35 km pravidelně upravovaných běžeckých tratí.

Přemýšlíte, co budete dělat, až si dosyta užijete lyžování? Zajděte třeba na hokej! Vrchlabí hraje první ligu, druhou nejvyšší českou soutěž. **Zimní stadion** navíc nabízí i možnost veřejného bruslení.

K té správné dovolené patří také kvalitní ubytování, dobré jídlo a uvolnění ve wellness či na masáži. I v této oblasti nabízí Vrchlabí celou řadu možností. Zdejší hotely, horské chaty i penziony poskytují ubytování pro rodiny s dětmi, páry i party přátel v různých úrovních. A tak si na své přijdou jak milovníci luxusu, tak ti, kteří dávají přednost rodinnému prostředí. Restaurace, kavárny a cukrárny ve městě lákají k posezení a vyhládlí lyžaři si mohou dopřát českou i světovou kuchyni, domácí zákusky a kvalitní kávu. Při procházce historickým centrem města nezapomeňte načerpat vánoční atmosféru a navštívit **Krkonošský pohádkový betlém v zámeckém parku**. V dřevěné chaloupce stojí Anče, Kuba, hajnej a Trautenberk u kolébky s dvojčátky Jeníčkem a Mařenkou, opodál jsou k vidění medvěďař, vozka s pivovarským šimlem, babka kořenářka, hudebníci a samozřejmě nechybí tři králové. Přijďte se potěšit krásou lidské práce, přírodními materiály, ze kterých betlém vznikl, a poklidnou atmosférou betlému.

Za návštěvu také stojí **historické domky** v centru, **Krkonošské muzeum**, které přibližuje historii regionu, **zámek, klášterní zahrady či nábřeží Marie Kubátové**. A pokud se chcete pokochat krásným výhledem, vyrazte do městského parku za město. Krkonoše tam budete mít jako na dlani.





LABORATOIRES

KLORANE

DUŠE BOTANIKY

NEUVĚŘITELNÁ SÍLA CHININU PŘI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

+ 3 000 vlasů za 1 měsíc⁽¹⁾

NOVINKA

Sérum s chininem a BIO protěží alpskou

Pro muže i ženy, vhodné i po porodu

Naše nadace **Klorane Botanical Foundation**

vysázela v Ekvádoru v rámci boje proti odlesňování 15 000 chinovníků.

(1) + 3124 vlasů v růstové fázi. Průměrné výsledky na fototrichogramu u 45 osob s reakčním vypadáváním vlasů, 3 aplikace týdně po dobu 1 měsíce.

Autor: Yan	Ovšem (zast.)	3. díl tajenky	Římských 49	Cenný papír	 Klorane Duše Botaniky	Soubory	Pět tuctů	Značka vysavačů	Zájmeno ukazovací	Turecká metropole	 Klorane Duše Botaniky	Acetát	Zástup	Eliška (domácky)
Reklamní plakát					Zbábělec						Předložka El. nabitá částice			
Divadelní úloha					2. díl tajenky Roky									
Chemická značka mědi			Část kabátu Dívčí jméno						Symbol naděje Vesna					
Asiat				Epocha Německá televizní stanice				Ženské jméno (24.5.) V dále					Otočné nosníky	Vepr
 Klorane Duše Botaniky	Cukrářské výrobky Medvídko- vitá šelma						Prezent Proutěná nádoba				Uzlík v tkanině Téměř			
Skupina přátel						Kaprovitá ryba Planeta						Chem. zn. praseody- mu Útok		
Korálový ostrov					Přístavní hráz Moučka z kurkumy					Svatební květina Anglický zápor				
Vlákn k šití				Pyré Televizní noviny (zkr.)					Zápisník Římských 450					
Lékař (hovorově)							1. díl tajenky							
Tropické ovoce							Odpady							Pomůcka: koa RTL

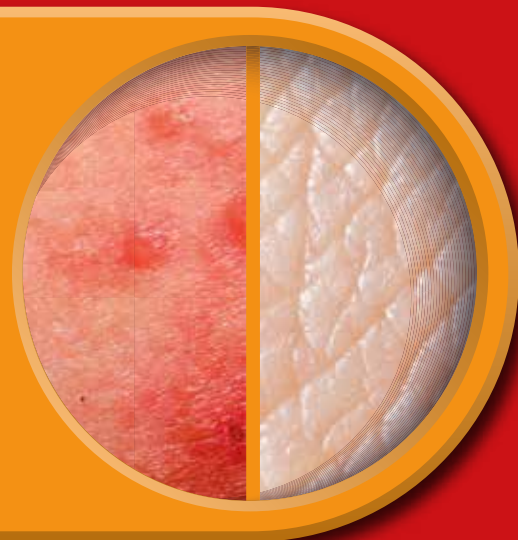
Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 1. 4. 2022. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z prosince 2021: Mgr. Tereza Honsová, Děčín; Zdenka Chupíková, Horní Lideč; PharmDr. Eva Kohnová, Bánov; Zdena Mrkvíčková, Neratovice; Kateřina Sobolová, Cheb; Jana Vrbová, Hodonín; Hana Krejsková, Třebíč; Mgr. Eva Konopáčová, Červenka; Jaroslava Větrovcová, Teplice; Mgr. Miroslava Hádlíková, Kobyli

PATENTOVANÁ PROBIOTIKA

Bactodermal

Péče o atopickou pokožku začíná ve střevě



VYROBENO PODLE ŠVÝCARSKÉHO PATENTU

Bactodermal

doplňek stravy se sladidlem | výživový doplněk so sladidlom

OPTIMALIZOVANÁ KOMBINACE PATENTOVANÉHO PROBIOTIKA S BIOTINEM A VITAMÍNEM D PRO UDRŽENÍ ZDRAVÉHO STAVU POKOŽKY

Obsahuje probiotika a prebiotika | Obsahuje probiotiká a prebiotiká
Pro dospělé a děti od 3 let | Pre dospelé a deti od 3 rokov

30 pastilek / pastilek

bph pharmaceutical biotechnology

detail zdravé kůže

DERMALAC ZYN

VYROBENO PODLE ŠVÝCARSKÉHO PATENTU

Bactodermal Baby

doplňek stravy se sladidlem | výživový doplněk so sladidlom

OPTIMALIZOVANÁ KOMBINACE PATENTOVANÉHO PROBIOTIKA S BIOTINEM A VITAMÍNEM D PRO UDRŽENÍ ZDRAVÉHO STAVU POKOŽKY

Obsahuje probiotika a prebiotika
Obsahuje probiotiká a prebiotiká

30 sáčků vrecúšok

Pro děti od 1 roku
Pre deti od 1 roka

bph pharmaceutical biotechnology

detail zdravé kůže

DERMALAC ZYN

Bactorhino +VITAMIN D

Účinné probiotické řešení pylové sezóny



+VITAMIN D

Bactorhino

doplňek stravy | výživový doplněk

PATENTOVANÉ PROBIOTIKUM SLIZNICE NOSU PYLOVÁ SEZÓNA

Obsahuje probiotika | prebiotiká

RHINO ZYN

VYROBENO PODLE ŠVÝCARSKÉHO PATENTU

30 tobolek / tobolek

bph pharmaceutical biotechnology

detail zdravé kůže



Posílíme Vaší
IMUNITU



favea
plus pro vaše zdraví

Namáháte své klouby?

Mimořádná síla
v limitované edici
s 50 tabletami NAVÍC!

doplňek stravy



- Mimořádná síla a účinnost na klouby, vazy, šlachy i menisky: potvrzeno studií **Revmatologického ústavu v Praze**
- Udrží namáhané klouby ve **skvělé kondici do vysokého věku**
- Poskytne pocit **mimořádné úlevy**

Aescin pro správné krevní zásobení kloubního pouzdra, vazů a šlach.
Vitamin C pro tvorbu kolagenní sítě kloubních chrupavek a menisků.

TV podpora
v ÚNORU



NEJDŮVĚRYHODNĚJŠÍ
ZNAČKA

2021