

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • č. 3/2024

Změny nejen právních předpisů v roce 2024

ZMĚNY V ERECEPTU

NOVELY VYHLÁŠEK

ZMĚNY V DOKUMENTECH SÚKL

NOVÁ VYHLÁŠKA

FeelEco

NATURAL CARE

Umění
výjimečnosti

PŘÍRODNÍ PRODUKTY FEELECO CHRÁNÍ VAŠE ZDRAVÍ A POKOŽKU

V současné době stále více lidí trpí problémy s citlivostí pokožky a různými formami alergie. Je proto důležité, abyste si pečlivě vybírali produkty, které přicházejí do kontaktu s vaší pokožkou. Velmi důležité je to hlavně u malých dětí, jejichž pokožka se vyvíjí ještě několik let po narození.

Mnohé produkty drogerie a kosmetiky přicházejí do přímého kontaktu s vaší pokožkou. Přírodní produkty FeelEco na praní, mytí nádobí, úklid i kosmetické produkty jsou založeny na přírodním základě a proto šetrně chrání vaše zdraví i pokožku.

Vyzkoušejte přírodní produkty FeelEco a uvidíte, jak jsou šetrné k pokožce a zároveň i velmi účinné, což prokazují i kladné reference zákazníků.

PRANÍ
PRÁDLA



ÚKLID
DOMÁCNOSTI

MYTÍ
NÁDOBÍ



PRO DĚTI
A KOJENCE
BABY

FEELECO
BEAUTY



e-shop
FeelEco
.com



ROSSMANN

Dr.Max+

rohlik
.cz

Košik.cz



DATART



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
č. 3/2024, ročník XXIV (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13,
Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází: 12.6.2024

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČR E 10677

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

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

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

Vážení čtenáři,

poslední číslo Pharma News před prázdninami je zde! Spolu s ním přichází
léto a doba dovolených. Jenže nejen dovolených, ale také legislativních změn
a potřeby je nějakým způsobem zapracovat do každodenní praxe. Mění
se například rozsah poskytovaných informací v rámci eReceptu. Dále je
to vyhláška o správné lékárenské praxi, pokud jde o možnosti alternativ
u generické preskripce.

„Jakékoli v náznaky vetešnění zatrhni hned na začátku!“ Tuto větu slyšel
kdosi před svatbou od své tchyně. Jenže schovávat něco proto, že se může hodit,
nemusí být ještě špatně. Druhá věc je, když se věc poněkud zvrtné a stane se
z koníčka diagnóza. Přesněji se jmenuje Diogénův syndrom. Většinou nejde jen
o neschopnost zbavit se čehokoli. V naprosté většině případů jde o kombinaci
psychických problémů a samotný Diogénův syndrom je pouze vnějším projevem.

Jak pomoci prostatě prostřednictvím přírodních produktů demonstruje
společnost Cemio svým inovovaným přípravkem z bylin pod názvem RED3.
Základem je extrakt ze slivoně africké, který v rámci ČR obsahuje jako jediný
zástupce.

Bude léto, doufejme, že bude přiměřené a bez velkých překvapení.

Martin Štula

SOUKROMÁ LÉKÁRNA FARMAKO HLEDÁ LÉKÁRNÍKY A LÉKÁRNICE!

Rozšiřujeme náš kolektiv o nové kolegyně a kolegy z řad absolventů i ostřílených lékárníků z praxe.

Nabízíme pestrou pracovní náplň, podporu celoživotního vzdělávání, zaměstnanecké benefity
a nadstandardní platové ohodnocení s měsíčními a ročními odměnami.

Požadujeme schopnost pracovat v týmu, vstřícné a milé vystupování a zájem rozšiřovat své znalosti v oboru.

Kontakt: Masarykovo nám. 33, Jihlava
tel.: 567 573 031, e-mail: lekarnafarmako@lekarenskyholding.cz

Lékárna U zámku v Dobříši

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

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

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

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ



PHILIPS**AVENT****Savička
Natural
Response**

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

Snadná kombinace kojení
a krmení z dětské láhve

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



Natural Response sklo

Natural Response

Natural Response s ventilem Airfree



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



Ochrana před kolikou, nadýmáním a refluxem.



Provedení savičky zabraňuje kapání, rozlití mléka a jeho plýtvání.



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

Více informací: www.philips.cz/avent

4 / Změny nejen právních předpisů v roce 2024

6 / Novinky a tipy

8 / To by se mohlo někdy hodit

12 / CEMIO RED3: Nyní ještě silnější

14 / Plísňová infekce mění vzhled nehtů

16 / Cestovatelské průjmy – riziko každého léta

19 / Světový den dárců krve připomíná důležitost dobrovolného dárcovství

21 / Afty – Jak na ně?

22 / Co se děje v těle při konzumaci jídla a pití

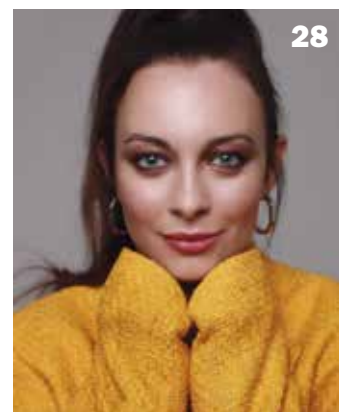
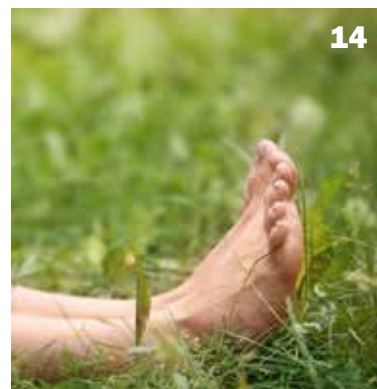
24 / Rozhovor – Primářka porodnice Markéta Matoušková

26 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Veronika Petruchová

30 / Cestujeme – Nazujte boty a zbavte se shonu, stejně jako naši předci

32 / Křížovka



**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Elektronické cenovky



vždy aktuální
a kompletní informace
přímo na vašem regálu

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

www.apatykaservis.cz



Šetří lidskou práci



Eliminuje chyby



Přehledně zobrazí
veškeré informace



Snadno se aktualizuje



Možnost centrálního
nastavení údajů

Změny nejen právních předpisů v roce 2024

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

ÚVOD

V minulých dílech jsme si přiblížili některá aktuální témata dnešních dní i budoucnosti spojená s přesunem části lékárenství do online prostředí či do „automatizovaných prodejen“. Dále jsme si přiblížili novelu zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů („**Zákon o léčivech**“), a to ve vztahu k „příznaku omezená dostupnost“ a dalším prostředkům pro zachování dostupnosti léčivých přípravků i přes případné výpadky („**Omezená dostupnost**“).

Shora uvedená novela však není jedinou legislativní změnou, se kterou jsme se letos setkali, nebo se ještě pravděpodobně setkáme.

ZMĚNY V ERECEPTU

Od 1. 1. 2024 došlo ke změnám Zákona o léčivech ve vztahu k načtení eReceptu pro lékárný, a to v souvislosti s ustanovením § 81fc Zákona o léčivech, kdy služba pro nahlížení na eRecept umožní za účelem informování pacienta nahlédnout na dostupnost konkrétního pacientovi předepsaného humánního léčivého přípravku. Zákonná úprava stanoví, že: „*Služba pro nahlížení na elektronický recept na základě identifikátoru elektronického receptu zpřístupňuje poskytovatelé zdravotních služeb poskytujícímu lékařskou péči informace o a) názvu humánního léčivého přípravku předepsaného na elektronickém receptu, b) počtu balení humánního léčivého přípravku předepsaného na elektronickém receptu a c) době platnosti elektronického receptu.*“

V rámci eReceptu došlo rovněž ke změně délky období pro nahlížení na lékový záznam pacienta, a to z původního období 1 až 5 let (vždy dle okolností) na jednotných 5 let.

Lékaři rovněž v rámci eReceptu vidí, které léčivé přípravky jsou označeny příznakem Omezená dostupnost a která lékárna (nejlépe v okolí) má tyto léčivé přípravky skladem. Stejně tak i provozovatelé lékáren (a lékárníci) v rámci systému vidí informace o dostupnosti předepsaného léčivého přípravku.

U lékařů nebo klinických farmaceutů je nyní možné nahlížet do lékového záznamu dítě na základě dokladů zákonného zástupce.¹

Novela Zákona o léčivech, účinná od 1. 6. 2024, přináší změny rovněž v systému eRecept, co se předepisování léčivých přípravků týče. Změna se týká vyhlášky č. 329/2019 Sb., o předepisování léčivých přípravků při poskytování zdravotních služeb, a to ve vztahu k příznaku Omezená dostupnost. U takto vymezených přípravků nebude možné uvést příznak „opakovací recept“.

NOVÁ VYHLÁŠKA

Od 1. 6. 2024 je účinná vyhláška č. 457/2023 Sb., která stanoví seznam humánních léčivých přípravků, na které se nevztahuje povinnost držitele rozhodnutí o registraci zajistit jejich dodání po oznámeném datu přerušeni nebo ukončení dodávek („**Vyhláška 457**“).

Jak napovídá samotný název Vyhlášky 457, Vyhláška 457 stanovuje seznam humánních léčivých přípravků, na které se nevztahuje povinnost držitele rozhodnutí o registraci zajistit jejich dodání po oznámeném datu přerušeni nebo ukončení dodávek podle § 33a odst. 1 Zákona o léčivech.

NOVELY VYHLÁŠEK

I další vyhlášky byly v roce 2024 změněny, nejčastěji v souvislosti právě s příznakem Omezená dostupnost.

Prvním příkladem je vyhláška o správné lékařské praxi (vyhláška č. 84/2008 Sb., ve znění vyhlášky č. 459/2023 Sb.) („**Vyhláška o správné lékařské praxi**“). Ta jednak reflektuje změny Zákona o léčivech (shora uvedený příznak Omezení dostupnosti), tak změny v generické substituci léčivých přípravků. V praxi je zajímavé doplnění ustanovení Vyhlášky o správné lékařské praxi ve znění: „*Není-li v lékárně k dispozici léčivý přípravek s požadovaným množstvím lékové formy, lékárník vydá s ohledem na předpokládanou délku terapie léčivý přípravek v nejbližší velikosti balení.*“



Vyhláška o správné lékařské praxi rovněž (dle důvodové zprávy) definičně uchopuje rozdíly mezi generickou preskripcí, substitucí a náhradou: „*Ve vztahu k úpravě generické preskripce v návrhu zákona je nezbytné promítnout tyto změny i do vyhlášky. Cílem navržených změn je odlišit generickou preskripci, tj. předepsání mezinárodním nechráněným názvem, formou, silou a množstvím (§ 10 odst. 4), generickou substitucí (§ 11 odst. 1) a náhradou předepsaného léčivého přípravku (§ 11 odst. 2).*“

Nově tak Vyhláška o správné lékařské praxi definuje tak, že:

- Generickou preskripci je označován postup, kdy „*Není-li v lékárně k dispozici léčivý přípravek s požadovaným množstvím lékové formy, lékárník vydá s ohledem na předpokládanou délku terapie léčivý přípravek v nejbližší velikosti balení*“;
- Generickou substitucí pak postup, kdy: „*Nevyznačí-li předepisující lékař, že trvá na vydání předepsaného léčivého přípravku, může lékárník zaměnit předepsaný léčivý přípravek, s výjimkou hodnocených léčivých přípravků, v případě, že a) pacient s takovým postupem souhlasí a léčivý přípravek je shodný*“

¹ Ustanovení § 81d odst. 2 Zákona o léčivech.



z hlediska účinnosti a bezpečnosti a b) léčivý přípravek **obsahuje stejnou léčivou látku, se stejnou cestou podání a ve stejné lékové formě**; pokud léčivý přípravek obsahuje rozdílné množství léčivé látky v jednotce hmotnosti, objemu nebo lékové formy, lékárník upraví jeho dávkování tak, aby odpovídalo dávkování předepsanému lékařem.“

- Náhradu předepsaného léčivého přípravku jako postup, kdy: „**Nahradit předepsaný léčivý přípravek, u nějž lékař vyznačil, že trvá na vydání předepsaného léčivého přípravku, vyjma hodnocených léčivých přípravků, může lékárník za podmínek podle odstavce 1 pouze v případě, že a) nemá léčivý přípravek předepsaný lékařem k dispozici a b) je nezbytné jeho okamžité vydání.**“

Poslední postup Vyhlášky o správné lékárenské praxi se pak vztahuje k náhradě lékové formy, tedy postup následující: „**Nahradit předepsaný léčivý přípravek jiným léčivým přípravkem se stejnou léčivou látkou, se stejnou cestou podání, avšak v jiné lékové formě, nebo jiným léčivým přípravkem s jinou léčivou látkou odpovídajících léčebných vlastností, a to i v jiné lékové formě, vyjma hodnocených léčivých přípravků, může lékárník pouze v případě, že a) nemá léčivý**

přípravek předepsaný lékařem k dispozici a zároveň nelze postupovat podle odstavce 1 nebo 2, b) je nezbytné jeho okamžité vydání a c) pacient a předepisující lékař s nabytím souhlasí; pokud léčivý přípravek obsahuje rozdílné množství léčivé látky v jednotce hmotnosti, objemu nebo lékové formy, lékárník upraví jeho dávkování tak, aby odpovídalo dávkování předepsanému lékařem.“

Dalším příkladem může být vyhláška o výrobě a distribuci léčiv (vyhláška č. 461/2023 Sb., kterou se mění vyhláška č. 229/2008 Sb., o výrobě a distribuci léčiv) („**Vyhláška o výrobě a distribuci**“). Vyhláška o výrobě a distribuci je právě vyhláškou, která reaguje na změnu Zákona o léčivech ve vztahu k příznaku Omezené dostupnosti.

Další vyhláškou je kupříkladu vyhláška č. 460/2023 Sb., kterou se mění vyhláška č. 228/2008 Sb., o registraci léčivých přípravků („**Vyhláška o registraci**“), a to opět ve vztahu k příznaku Omezené dostupnosti a novele Zákona o léčivech (blíže pak dřívější vydání).

ZMĚNY V DOKUMENTECH SÚKL

Rok 2024 přinesl rovněž řadu nových a aktualizovaných pokynů SÚKL. Jedním z nich je např. pokyn LER-16 (verze 6), účinný od 1. 1. 2024, týkající se

zásilkového výdeje léčivých přípravků v lékárnách.

SÚKL vydal rovněž řadu velice důležitých metodických doporučení, vč. Metodického doporučení pro implementaci požadavků IVDR na prostředky vyráběné a používané v rámci zdravotnického zařízení apod.

ZÁVĚR

Změn na poli nejen Zákona o léčivech, jeho prováděcích předpisů a dalších podkladů je v tomto roce nespočet. Ať už se jedná o změny technické či zásadní, je nutné se s nimi seznámit.

ZDROJE

Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech); Vyhláška č. 457/2023 Sb., která stanoví seznam humánních léčivých přípravků, na které se nevztahuje povinnost držitele rozhodnutí o registraci zajistit jejich dodání po oznámeném datu přerušení nebo ukončení dodávek; Vyhláška č. 84/2008 Sb., o správné lékárenské praxi; Vyhláška č. 229/2008 Sb., o výrobě a distribuci léčiv; Vyhláška č. 228/2008 Sb., o registraci léčivých přípravků; Vyhláška č. 329/2019 Sb., o předepisování léčivých přípravků při poskytování zdravotních služeb; Důvodové zprávy k předmětným právním předpisům;

NUTRICIA
Nutridrink®
PlantBased

PRVNÍ ROSTLINNÝ SIPPING NA TRHU¹



12 g VYSOCE KVALITNÍHO
PROTEINU*
mix hrachového a sójového
proteinu



NUTRIČNĚ KOMPLETNÍ
výživa s 13 vitamíny
a 15 minerálními látkami



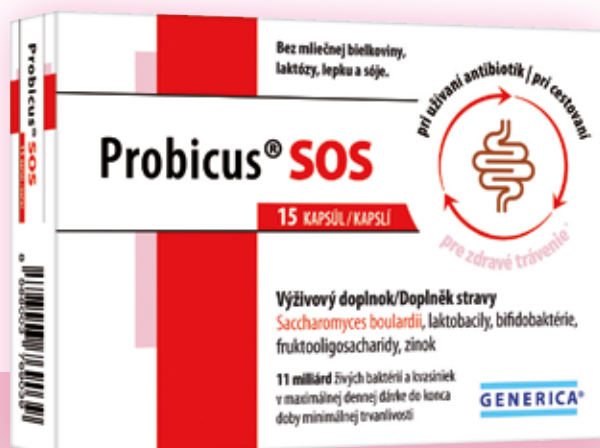
VHODNÝ PRO:
pacienty s laktózovou
intolerancí a vegany

ONS24ALLOSPE49CZ | Nutridrink PlantBased je potravina pro zvláštní výživu – potravina pro zvláštní lékařské účely pro řízenou dietní výživu při podvýživě související s nemocí. Určeno k užívání pod dohledem lékaře. Materiál je určen pouze pro odbornou veřejnost, není určen pro pacienty ani širokou veřejnost. Reference: 1. <https://www.sukl.cz/sukl/seznam-cen-a-uhrad-lp-pzlu-k-1-1-2024>. Accessed January 1, 2024. * Splňuje aminokyselinový referenční profil doporučený FAO 2013 pro dospělé a má PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) na hodnotě 12-4. PDCAAS je metoda pro hodnocení kvality proteinů, která je uznávána FAO a WHO.

www.e.nutricia.cz

GENERICA®

Generica
uvádí novinku!



SPOLEHLIVÁ VOLBA A POMOC PŘI BŘIŠNÍM DISKOMFORTU

- Světový výrobce Lallemand
- Při antibioticích, cestování apod.
- Kombinace Saccharomyces boulardii a obsažených živých bakterií prokázala synergický efekt a lepší výsledky.^{1,2,3}/viz QR kód



pomoc při břišním
diskomfortu



cestování



antibiotika

www.generica-bohemia.cz

VÁŠ KROK KE SVĚŽÍM NOHÁM!

- vitalizuje unavená chodidla
- chrání před zápachem nohou a bot
- udržuje nohy svěží



VÝŽIVNÁ MASKA NA NOHY
s hyaluronem, ureou
a mandlovým olejem

Distributor: MARK DISTRI, spol. s r.o.
Pod Beláří 784/2, 143 00 Praha 4
info@markdistri.cz

SUPER MINI SUPER SILNÝ!

MALÝ OBJEM S VELKÝM
MNOŽSTVÍM ENERGIE

*vs. standardní enterální výživa **pacienti, kteří přijali více než 75 % předepsané ONS
REFERENCE: 1. Hubbard GP, et al. Eur J Pediatr. 2020; 179(9):1421-1430.

Potraviny pro zvláštní výživu – potraviny pro zvláštní lékařské účely. Určeno pro řízenou dietní výživu při podvýživě související s onemocněním a poruchami růstu. Musí se používat pod dohledem lékaře. MATERIÁL JE URČEN POUZE PRO ODBORNOU VEŘEJNOST – NENÍ URČEN PRO PACIENTY ANI ŠIROKOU VEŘEJNOST. 05/2024. BF313211



NOVINKA pro IPLP přípravu

Ichthammolum album Bílý ichтамol

Alternativa tmavého ichтамolu Snadnější příprava Nižší fotosenzibilizace

Bílý ichтамol, také známý jako bílý ichthylol nebo bituminosulfonát, je látka získaná destilací živiničných břidlic. Má antibakteriální účinky, bojuje proti kvasinkám a reguluje produkci mazu. Používá se při léčbě kožních onemocnění jako je atopický ekzém, psoriáza, ichthyosa, seboroická dermatitida a mykózy.

Uplatňuje se při ošetřování mírně infikovaných kožních poranění, akné, proleženin, omrzlin a u citlivé pokožky v oblasti křečových žil. Prokázal vynikající snášenlivost a nízký potenciál pro podráždění, senzibilizaci a fotosenzibilizaci podle výsledků epikutánních a fotoepikutánních testů.

Doporučené receptury: IPLPrecept.cz, DAC NRF

Fagron
personalizing
medicine

shop.fagron.cz

Dr. Müller
PHARMA



Ty&Já® lubrikační gel

je ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK určený k lubrikaci sliznice vedoucí k:

- odstranění nepříjemných pocitů při nedostatečné lubrikaci sliznice
- usnadnění měření teploty nebo zavedení tamponu do pochvy.

Lze jej použít společně s kondomem

ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

e-shop www.avonizdravim.cz
www.mueller-pharma.cz



TO BY SE MOHLO NĚKDY HODIT...

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Také jste si někdy řekli tuto kouzelnou větu?

Lidé od nepaměti chtějí něco vlastnit, objem majetku od nepaměti udával postavení ve společnosti, lidé se kvůli majetku ženili, vdávali, dokonce i vraždili. Ačkoliv se pohled na majetek trochu změnil, více se přepočítává na peníze a místo rozsáhlých panství se poměřují konta v bankách, jsou určitá úskalí této lidské oblasti života, která mohou v extrémních případech vést až ke smrti člověka.

Něco vlastnit

Kromě běžných věcí, které člověk potřebuje k životu, máme každý doma něco, co nepotřebujeme. Ať už proto, že se užitečnost oné věci změnila na nepotřebnou, nebo proto, že se jedná o dekoraci, která nám jen prostě dělá radost, nebo je to věc spojená se vzpomínkou na jiného člověka, či jinak emotivně propojená vzpomínka.

To, co vlastníme a čím se obklopujeme, utváří naši osobnost, za celou dobu života nám projdou rukama tisíce předmětů. Každý člověk si sám řídí, které věci jsou důležité a které ne. Které si chce

nechat a které vyhodit. Vztah k věcem v naší blízkosti se s věkem mění. Věci, které pro nás byly důležité, už důležité nejsou, některé prostě jen dosloužily, změnil se hudební žánr, který posloucháme, nebo styl oblékání, či se dostavila nadváha.

Pokud se nějaká věc stane v naší blízkosti nadbytečnou, měla by se někam posunout. To, jaký osud ji čeká, záleží na tom, jak se k této problematice stavíme. Zda má člověk zdravý přístup k sobě samému, nebo je zatížen nějakým problémem, který mu neumožňuje logicky se rozhodnout. To ovlivňuje následně fakt, kolik zbytečných věcí se kolem nás hromadí.

Sběratelství

Jedním z důvodů, proč lidé shromažďují věci, které k životu primárně nepotřebují, je sběratelství. Může to být koníček, může to být vášeň, ale i posedlost, nebo mánie. A co lidé nejčastěji sbírají? Poštovní známky, pohlednice, odznaky, ubrousky, staré mince, či bankovky, přívěsky na klíče, miniatury. Nebo pak větší věci jako jsou třeba kafemlýnky, motorky, kola, žehličky, rádia či hodiny. Důležité je ovšem říct, že systematicky sbírat věci nějakého tématu není totéž co chorobné hromadění. Sběratel má ze své sbírky radost, pečuje o ni, rád se o své emoce podělí s okolím, ať už s rodinou, nebo přáteli. Aktivně ji rozšiřuje. Nemocí se to stává až v okamžiku, kdy dochází k nekontrolovanému hromadění, které začne systematicky ovlivňovat sociální, fyzické a duševní zdraví člověka. Pacient po pořízení nové věci o ni ztrácí zájem a jen přibývá na „bromadu“ dalších stejných.

...pro pírkó přes plot skočí...

Nic nevádí, že doby Babičky už jsou dávno pryč. Spousta děvčat, která byla vedena k šetrnosti, v dnešní době čelí problému, který je na hranici chorobného hromadění. Také lidé, co zažili nedostatek, ať už pamětníci války, nebo lidé z chudších poměrů. A tak si lidé schovávají některé věci, aby je pak nemuseli kupovat. Ale zde je velmi tenká hranice mezi tím, že si člověk schová to, co pak reálně využije a tím, že dané věci shromažďuje vysoce nad rámec skutečné spotřeby.

Kutil nebo hromadič?

Mít doma chlapa, který na co sáhne, to spraví, vylepší, vyrobí úplně nové, je snem každé z nás. Tito pak mají doma často sbírku

různého nářadí, ať už mechanického, elektronářadí, či větší stroje třeba na benzín. Ke správnému kutilství patří také jistá zásoba užitečného materiálu, a to například dřeva, plechu, montážního materiálu a podobně.

Problém nastane, pokud takový člověk je pouze kutilem teoretikem. Tedy v životě nic moc nevyrobil, neopravil, ale chce mít doma také spoustu náčiní, a hlavně spoustu materiálu. Většinou ani ne toho primárního – tedy vezmu a vyrábím, ale takového toho „rozeberu a použiji na to nebo ono“.

A čím víc sní, tím víc materiálu chce mít. Nejprve jsou to docela racionální úvahy, a tedy i relativně použitelný materiál, ale postupem času se začínají hromadit věci, které potřebují více času na demontáž a jsou méně použitelné. Člověk se pomalu vzdaluje realitě a vidí potenciál ve zcela nepoužitelném odpadu.

Zdědit zbytek domácnosti nemusí být vždy výhra

Zde je třeba zmínit ještě jeden důležitý fakt. Můžete se setkat s případem, často tam kde se po generaci dědí třeba dům, ale i byt, že potomci prostě převzali „sbírku nepotřebného harampáči“ po předcích a zde kromě běžných bloků, které brání schopnosti zbavit se nějaké věci, přibývá i komplikace ve formě účty k předkům a jejich věcem. Pokud je ovšem těch věcí hodně a napříč celým vybavením domácnosti, může se stát, že jedinec pak vnitřně žije život svých předků, namísto toho svého, i když sám k těmto již nahromaděným věcem nic nepřidává.





Patologické hromadění věcí

Co je normální chování? Pardon normálnost je velmi zavádějící pojem, protože kdo může definovat, co je a co není normální? Takže položím otázku jinak – co je ještě **běžné chování** člověka a co už je patologické hromadění? Jaké jsou predispozice a jaké jsou následky? Jak lze tento problém léčit? A lze vůbec člověku s tímto problémem pomoci?

Pár základních charakteristik:

- pro pacienta je velmi obtížné až stresující zbavovat se věcí
- prostor, kde pacient žije, se stává neuspořádaným a nepřehledným
- nahromaděné věci mají minimální finanční hodnotu
- nahromaděné věci jsou často ve velmi špatném stavu
- nahromaděné věci je v případě potřeby snadné získat

Co se predispozic týče, můžeme říci, že mezi nejčastějšími pacienty s problémem patologického hromadění jsou ti s nějakou formou neuropsychiatrického onemocnění:

- schizofrenie
- demence, stařecká demence
- poruchy příjmu potravy
- mentální retardace
- autismus
- obsedantně kompulzivní poruchy

Diogenův syndrom

Je zajímavé, že zrovna Diogenes utrpěl fakt, že po něm pojmenovali tento syndrom. Diogenes byl starořecký filozof, který žil někdy mezi rokem 400–300 př.n.l. Byl zastáncem kynizmu a opovrhoval veškerým majetkem.

Diogenův syndrom také zahrnuje hromadění nepotřebných věcí, ale dochází i k dalším projevům.

Diogenův syndrom také zahrnuje hromadění nepotřebných věcí, ale dochází i k dalším projevům. Chorobná nepořádkovost, zanedbání své vlastní osoby, často hromadění zvířat, extrémní špinavost domácnosti. Nedostatek ohledu vůči okolí (shromážděné věci často omezují či ohrožují okolní sousedy). Z domácnosti se může linout zápach. V případě

velkého množství zvířat množení a šíření parazitů.

Diogenův syndrom je primárně záležitostí starších lidí. Je jakousi odpovědí na dlouhodobý stres, zoufalou reakcí organizmu, která se pokouší vytvořit ochrannou bariéru vůči okolnímu světu. Často může být spojen se stařeckou demencí či Alzheimerovou nemocí.

Jak bojovat s nepotřebnými věcmi?

Věci, které nás obklopují, dotváří naše JÁ. Velmi často si svůj životní prostor zaneřádíme věcmi, které nám už k ničemu nejsou, ale to, že na ně myslíme, jak s nimi naložit a že by se měly dořešit atd., nám ubírá energii dělat něco, co nás těší.

Nejčastěji nás trápí šetrnost, tedy něco, k čemu jsme byli ve většině případů vychováni. Tzn. vedení od malička k postoji, že si máme věci kolem nás vážit. Vážit si věcí ovšem neznamená, nechat si věcmi kolem sebe řídit život. Navíc existuje spousta způsobů jak se s tímto „řádoby“ problémem popasovat a vyjít z bitvy s čistým štítem.

Hromadění nepotřebných věcí se děje v domácnostech v několika úrovních. Říká se, že člověk by se měl za život alespoň dvakrát přestěhovat, aby při té příležitosti probral a zlikvidoval nepotřebné věci. Ale na to, abychom se zbavili nepotřebných věcí, se nemusíme nutně stěhovat.

Zkusíme si nastínit pár takových „figlů“ jak na nepotřebné věci.

- knihy lze buď prodat, nebo věnovat veřejným organizacím
- oblečení lze poskytnout charitativním organizacím
- kuchyňské nádobí lze poskytnout charitativním organizacím
- zkuste na sporné věci použít „testovací krabici“
- pokud si řeknete, to by se mohlo hodit, většinou to nepotřebujete
- svěřit svou důvěru někomu blízkému
- včas se obrátit na odborníka

V dnešní době existuje spousta knižních portálů, pro ty, co chtějí knihy prodat. Lze je ale věnovat do místních knihoven, či domovů důchodců. Další možnosti jsou v dnešní době takové ty nádražní knihovničky, kde můžete knihu odložit, nebo naopak si nějakou odnést. Pokud si člověk chce pořídit knihu, měl by si říct, zda si ji opravdu chce koupit, nebo zda mu postačí si ji vypůjčit v knihovně. V tomto ohledu, pokud bychom se bavili o sečtělých lidech, nemusí to nutně znamenat, že mají stěny plné knihoven a tisíce knih doma.

Oblečení se také řadí mezi problematické položky. Nejčastěji lidé hromadí oblečení se slovy „do toho dorostu“, nebo „do toho rozhodně zhubnu“. V tom druhém případě říkám lidem, že pokud opravdu zhubnou několik velikostí (což by vydalo na spoustu dalších stánek), tak je lepší si pak koupit na sebe něco nového. Protože odměnit se za takový výkon, je namístě. Neznamená to ovšem, že by nepotřebné oblečení mělo skončit v popelnici. Charitativní bazárky, organizace pro lidi bez domova, chráněná bydlení pro matky s dětmi. Možností na výběr je u této kategorie věcí opravdu mnoho. Může nastat i situace, kdy si lze některé oblečení vhodně upravit, tedy taková drobná recyklace do nové podoby. Ale tady pozor, aby se nepotřebné oblečení jen neposunulo do kategorie oblečení k recyklaci.

Kuchyňské nádobí a vybavení do kuchyně je samostatnou kapitolou. V této oblasti totiž dochází ke dvěma zajímavým situacím. Tou první je fakt, že když si člověk řekne, že si musí pořídit nový hrnec, jen málokdy je tak uvědomělý, aby ten starý, který chce nahradit a kvůli kterému nákup nového řešil, také následně vyhodil. A tak se množí staré hrnce, pánve, nože, příbory, sklenice atd. Tou druhou je vrozená šetrnost. Tedy položky víceméně spotřebního zboží, jakou jsou například utěrky, se točí rok, dva, dvacet a ty komínky nových ručníků, utěrek a třeba i ložního čekají na to, až „dopotřebujeme“ ty staré. Paradoxem je, že ač se šetrná hospodyňka

na okamžik, kdy vytáhne novou utěrku, či ručník s krásným vzorem těší, docela často se toho nedožije. A nejsou to ojedinělé případy.

A teď přejdeme k té „testovací“ krabici. Každý, kdo tento systém používá, tomu říká trochu jinak, ale princip je jasný. Věci, které nevíme, zda ještě chceme nebo ne, umístíme do krabice a tu uložíme takřkajíc „k ledu“. Co ovšem doporučuji, je popsat ji tím co je v ní obsaženo. Pokud krabice někde leží, rok dva tři... pak její obsah opravdu nepotřebujeme. Ale pozor na moment otevření. Těto metody se totiž používá z čistě psychologického hlediska u malých dětí, když jim přestane být vzácné velké množství hraček. Po opětovném vrácení hraček, je dítě nadšené přijme. Toto ovšem působí i na dospělé. Tedy pokud krabici otevřete, můžete být tam, kde jste začali, tedy v nejistotě.

To by se mohlo hodit. Toto slyším často. Ale kromě toho, že v takovém případě by měl být člověk opravdu obezřetný, setkala jsem se v literatuře s velmi zajímavým názorem. Lidé často popisují situaci, kdy něco vyhodili, poté co to dejme tomu 10 let skladovali, to následně během tří týdnů potřebují. Popis této situace, který mne zaujal, byl takový, že lidské podvědomí je po vyhození nějaké takovéto věci schopno

vygenerovat situaci, ve které člověk tuto věc potřebuje a následuje to blažené „*Já jsem to říkal*“...

Toto jsou všechno takové obecnější rady pro ty, co nejsou tak úplně patologičtí sběrači, ale potřebují svůj životní prostor trochu vyčistit od nepotřebných věcí, ale také pochopit. Pokud už je člověk ve fázi, kdy boj s hromaděním nemůže sám zvládnout, pak potřebuje několik důležitých kroků. Tím prvním je přiznat si, že je člověk nepořádný nebo hromadič. Druhým krokem je schopnost vložit v tomto směru důvěru do blízké osoby, která může pomoci jak při samotném procesu úklidu, tak jako psychická podpora. Mnohým lidem pomáhá, když se nemusí sami rozhodovat, zda nějakou věc ponechat, nebo ne, a mohou tuto povinnost rozhodnout se delegovat na někoho jiného. Třetím krokem je obrátit se na odborníka.

Chorobné hromadění je nemoc jako každá jiná a pomoc psychologa případně psychiatra je krokem kupředu. Chorobné hromadění má dvě základní roviny léčby, tou první je farmakoterapie primárního neuropsychiatrického onemocnění, další rovinou je kognitivně-behaviorální terapie. Podpora rodiny je v tomto ohledu také důležitá, i když u těžkých forem se u pacientů vyskytuje míra agresivity v případě pocitu ohrožení ze ztráty nahromaděných věcí a pro rodinné příslušníky to není vždy jednoduché.

Posledním důležitým faktem je prevence. Nenechat si přerůst množství nepotřebných věcí přes hlavu ale naopak k nim nalézt lidi, kteří je potřebují.

Zdroje:

Khollová M.: Patologické shromažďování, Psychiatrie pro praxi, 2009, 10, 264.

Chorobné hromadění je nemoc jako každá jiná a pomoc psychologa případně psychiatra je krokem kupředu.

CEMIO RED3: Nyní ještě silnější na prostatu, potenci, vitalitu

RNDr. Martin Štula

Lehčí a středně těžká stadia BHP (*benigní hyperplazie prostaty*), kdy není prostata ještě příliš velká, ale může obtěžují potíže s močením, se obvykle předepisují α 1-blokátory. Léky jako tamsulosin nebo alfusosin se selektivně a kompetitivně váží na α 1-receptory v hladké svalovině prostaty, hrdla močového měchýře a močové trubice, a tím se zlepšují jímací schopnosti močového měchýře a zároveň se zvyšuje maximální průtok moči a snižuje obstrukce při močení (přerušovaný proud moči apod.). Tyto léky, které jsou jen na předpis, můžeme doplnit i volně dostupnými preparáty s výtažky z rostlin, jako je např. extrakt ze slivoně africké. Ten je pod názvem Tadenan 50 mg jedním z nejprodávanějších léků na BHP např. ve Francii, protože se tyto rostliny osvědčují i samostatně při prvních příznacích BHP a do jisté míry i jako prevence jejich vzniku a rozvoje. U nás je tento lék t. č. nedostupný. K dispozici je tento extrakt pouze ve vysoce účinném doplňku stravy CEMIO RED3, a to dokonce v dávce 200 mg. Tento vysoce účinný švýcarský preparát, který díky důmyslnému složení ze 7 aktivních látek působí také na potenci a vitalitu, přichází nyní s další inovací, která doplňuje účinek slivoně *Pygeum africanum* o 2× vyšší dávku lnu a maky (obr.1).

3 účinky v jediné kapsli: Nyní 2× více lnu a maky

Inovace CEMIO Switzerland RED3 nyní přichází s novou, zesílenou recepturou, která obsahuje 2× více extraktu ze lnu. Ze semínek lnu se od lněného oleje oddělí frakce nerozpustná

v oleji. Tento vodně-alkoholický extrakt je bohatý na tzv. lignan SGD a jeho aktivní metabolity, vznikající ve střevě: metabolity ED (enterodiol) a EL (enterolakton) znatelně zlepšují LUTS (symptomy onemocnění dolních močových cest jako jsou časté noční močení, přerušovaný proud moči, obtíže vymočít se apod.) u subjektů s BPH. Účinnost se ve studii zdála být srovnatelná s běžně používanými blokátory α_{1A} -adrenoceptorů a inhibitory 5 α -reduktázy. Randomizovaná, dvojité zaslepená, placebem kontrolovaná klinická studie s opakovanými měřeními byla prováděna po dobu 4 měsíců.¹

Také dvojnásobné zesílení obsahu maky se opírá o nové klinické studie publikované v posledních letech. Klinická studie z roku 2023 potvrdila, že extrakt z maky při minimálně 3měsíčním užívání znatelně zlepšuje nejen sexuální zdraví, tzv. IIEF (mezinárodní index erekce), ale i IPPS (příznaky BHP), ale také celkové příznaky stárnutí (AMS) a hladinu androgenů u stárnoucích mužů (ADAM).²

Ve 3měsíční studii byla maky primárně podávána mužům se sníženou hladinou testosteronu a dalších androgenů v souvislosti s věkem, zahrnující také ztrátu svalové hmoty, zvýšení tělesného tuku, anémii, osteoporózu, depresivní náladu, sníženou vitalitu, pocení, návaly horka, ztrátu libida a erektilní dysfunkci (ED). Nová studie s makou z roku 2024 prokázala, že účinnou složkou maky na podporu potence a erekce jsou tzv. makadamidy, které působí komplexně na podporu psychiky, snížení stresu, podpory tvorby androgenů, ale i na metabolický syndrom.³

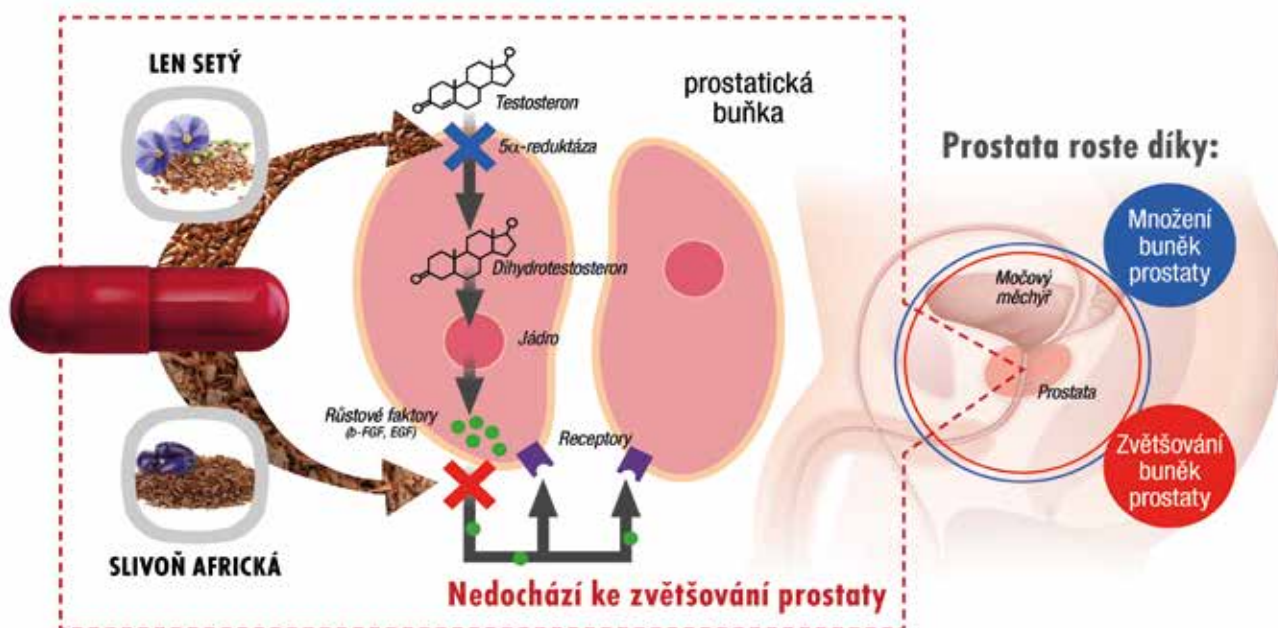
Zesílená receptura na prostatu, potenci a vitalitu



Obr. 1: Nová zesílená receptura CEMIO RED3 obsahuje nově 2× více extraktu ze lnu a maky, čímž zvyšuje účinnost na prostatu, potenci i vitalitu.

Nová meta-analýza z roku 2021 potvrdila, že prostata úzce souvisí s potenci a vitalitou

Koncept přípravku CEMIO RED3 již od svého uvedení na trh v roce 2016 se opírá o dříve publikované rozsáhlé klinické studie (až 6 500 mužů středního věku), které zkoumaly souvislost úbytku hormonů se sexuální dysfunkcí, a také s problémy s LUTS (jako je BHP). Studie prokázaly, že díky úbytku hormonů jim také často chybí životní energie, a tak se vedle potíží s prostatou potýkají též se sníženým libidem a obtížně dosahují erekce, což se negativně projevuje na psychice i celkové kvalitě (nejen) milostného života. V roce 2021 byla nově zveřejněna první meta-analýza, do které bylo zařazeno celkem 24 klinických studií. Metaanalýza⁴ potvrzuje souvislost mezi LUTS a rizikem sexuální dysfunkce u mužů, a naopak poukazuje na to, že u pacientů s erektilní dysfunkcí (ED) je nezbytné vyšetřit vždy také příznaky LUTS/BHP. Proto dává smysl, že doplňky stravy zaměřené na prostatu mnohdy obsahují i takzvané adaptogeny, rostlinné látky, které podporují vitalitu, snižují únavu, celkově zvyšují odolnost organismu, a tím pomáhají překonat potíže jak s prostatou, tak s potenci a vitalitou. Jedná se právě o rostliny jako je maky či sibiřský ženšen.



Obr. 2: Mechanismy účinky slivoně a lnu na **prostatu se doplňují**. Len působí jako inhibitor 5α -reduktázy, čímž působí proti množení buněk prostaty a slivoně inhibuje růstové faktory, čímž brání zvětšování buněk prostaty.

Mechanismy účinku slivoně a lnu na prostatu se doplňují

Prostata při BHP roste dvěma mechanismy: Jednak se kvůli vysoké hladině dihydrotestosteronu buňky prostaty benigně množí a jednak se vlivem vysoké hladiny růstových faktorů zvětšují i samotné prostatické buňky (hyperplazie). Výhodou kombinace slivoně a lnu v přípravku CEMIO RED3 je tedy i to, že **slivoně a lignany ze lnu působí jinými mechanismy účinku**.

- **Aktivní metabolity** (enterodiol a enterolakton vznikající ve střevě) z **vodně-alkoholického extraktu ze lnu inhibují v buňkách prostaty enzym 5α -reduktázu**, a tím snižují tvorbu dihydrotestosteronu, který je zodpovědný za **množení buněk prostaty**.
- **Extrakt ze slivoně africké** inhibuje růstové faktory vznikající v prostatických buňkách. Růstové faktory jsou důležité v procesu **zvětšování (hyperplazii) buněk prostaty**.

Tím se oba extrakty ve svém účinku doplňují (obr. 2).

Díky použití vysoce koncentrovaných extraktů se **nový CEMIO RED3 užívá stále pouze 1 denně**.

Reference:

1. Zhang W. et col.: Effects of dietary flaxseed lignan extract on symptoms of benign prostatic hyperplasia. Randomized Controlled Trial, J Med Food. 2008 Jun;11(2):207-14. doi: 10.1089/jmf.2007.602.
2. Shin D. et col.: Efficacy and Safety of Maca (Lepidium meyenii) in Patients with Symptoms of Late-Onset Hypogonadism: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial, World J Mens Health, 2023 Jul;41(3):692-700. doi: 10.5534/wjmh.220112. Epub 2023 Jan 1.
3. Ulloa del C. N. et col.: Exploring the chemical and pharmacological variability of Lepidium meyenii: a comprehensive review of the effects of maca. Front. Pharmacol., 19 February 2024, Sec. Ethnopharmacology, Volume 15 - 2024.

4. Russo G.I. Et col.: Relationship between Dietary Patterns with Benign Prostatic Hyperplasia and Erectile Dysfunction: A Collaborative Review, Nutrients 2021, 13(11), 4148.

cemio switzerland **RED3** prostata potence vitalita

ZESÍLENÁ RECEPTURA*

RED3 prostata potence vitalita

Tři účinky v jedné kapsli

90 kapslí

...ještě **silnější** na **prostatu**, **potenci i vitalitu**

Slivoně africká k podpoře zdraví prostaty, maca k podpoře sexuálního zdraví a fyzické kondice a silibaký ženšen k podpoře vitality. *2x více Lepidium meyenii a Linum usitatissimum oproti původní receptuře CEMIO RED3®

www.red3.cz



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

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

Jak poznat plísňovou infekci

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

Pryskyřicový lak pomůže s plísní i bakteriemi

K hojení nehtů s onychomykózou se výborně hodí Abicin® 30% pryskyřicový lak, který využívá protiplísňové a antibakteriální účinky smrkové pryskyřice. Pryskyřice obsažená v tomto

zdravotnickém prostředku pochází ze smrku ztepilého, který roste v lesích na severu Finska. Šetrný sběr pryskyřice a pravidelná kontrola její kvality zaručují, že si pryskyřice zachová svoje unikátní vlastnosti a účinnost.

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

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

Používání laku je jednoduché a účinky prokázané

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

Pamatujte, že:

- Abicin® 30% pryskyřicový lak je potřeba používat tak dlouho, dokud poškozený nehet „neodroste“ a nenahradí ho nový, zdravý nehet.
- Při plísňové infekci je potřeba počítat s léčbou v řádu měsíců, u bakteriální infekce nehtového lůžka stačí obvykle jeden až dva týdny.
- Pryskyřicový lak je možné používat zároveň s protiplísňovými léky v tabletách.

Jak dopadly studie s pryskyřicovým lakem?

Hojivý lak obsahující pryskyřici smrku ztepilého byl předmětem různých klinických studií. Při hodnocení devět měsíců trvající

léčby plísňové infekce nehtů bylo prokázáno, že lak může zajistit kompletní zhojení postiženého nehtu. Jiná studie, která proběhla ve Finsku a byla zaměřená na srovnání různých způsobů léčby onychomikózy, dospěla k závěru, že z hlediska mykologické léčby je pryskyřicový lak účinnější než jiný typ laku určený na plísňové infekce nehtů. Lékaři hodnotili efekt léčby po deseti měsících používání pryskyřicového laku.

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

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

Věděli jste, že:

- Smrková pryskyřice obsahuje mimo jiné terpeny (sloučeniny s pestrými biologickými účinky zodpovědné například za typickou vůni rostlin) a esenciální oleje.
- Na výzkumu smrkové pryskyřice a jejích vlastností se podílí vědecké týmy složené z odborníků v oblasti medicíny, mikrobiologie, mykologie, chemie, lesnictví a technologie.

— inzercie —



Zdravé nehty bez plísně

Vyzkoušejte léčivý přírodní pryskyřicový lak Abicin® 30%

- Snadné použití
- Aplikace 2x týdně

www.repolar.cz

Dostupné v lékárnách

Zdravotnický prostředek s označením CE, čtěte pečlivě příbalový leták



Cestovatelské průjmy – riziko každého léta

Blíží se doba dovolených a lidé plánují od drobných výletů, přes kempy v tuzemsku a wellness pobyty až po dovolenou v exotických zemích různého druhu. Každá dovolená nemusí být naplánována do posledního detailu, ale vždy bychom měli klást důraz na zdravotní bezpečnost. A to jak při plánování, přípravě a následně i po skončení dovolené.



Jaká jsou rizika?

V letních měsících se s dovolenými, letními tábory ale i oblíbenými „příměšťáky“ zvyšuje výskyt některých zdravotních komplikací. Patří sem nejčastěji úrazy různého druhu, poštipání hmyzem s následným výskytem například boreliózy, otrava houbami a v neposlední řadě střevní potíže. A právě střevní potíže mohou vysněnou dovolenou nadobro zkazit.

Nejčastěji jsou střevní potíže způsobeny viry a bakteriemi, ale na vině může být také někdy stres, nadměrná únava nebo dietní chyba. V nejhorším případě se může jednat o kombinaci všech zmíněných faktorů.

V České republice je průjem nejčastěji vyvolán patogeny salmonela a kampylobakter. Jejich výskyt se pohybuje řádově v tisících až desetitisících případech. Dříve si prvenství nesla salmonela, poslední roky je lehce na ústupu a nejčastějším patogenem je kampylobakter. Vyšší teploty v letních měsících patogenům prospívají a v kombinaci s cestováním do exotických destinací dochází k snadnějšímu množení.

Raději prevence, než léčba

Přiměřené plánování, dostatek času na přípravu cesty, balení, psychická pohoda a příprava organismu na možný stres (ať už psychický či fyzický), to vše by mělo být samozřejmostí pro každou naši cestu. Opatření by pak měla být vždy přímo úměrná destinaci, kam se chystáte.

Pokud to cíl vaší cesty vyžaduje, je možné navštívit centra cestovní medicíny. Je vždy dobré vědět, jaká rizika se dají na dovolené předpokládat. Speciální očkování a správný výběr léků může dovolenou uchránit zbytečných komplikací.

V cílové destinaci byste pak měli dodržovat základní hygienická pravidla jako pečlivé umývání rukou a nedotýkání se ručníků na společných toaletách. Vyvarovat byste se měli také tepelně nezpracovaným potravinám a syrové zelenině a pít raději pouze balenou vodu.

Ve výbavě by Vám neměl chybět dezinfekční gel na ruce, lék na průjem, který zastaví průjem a pomůže odstranit viry a bakterie z těla pryč.

Základní prevence

Absence či pokles přátelských bakterií (probiotik) může být kompenzován doplňky stravy či speciálními potravinami. Podle definice FAO/WHO jsou za probiotika považovány živé mikroorganizmy, které vykazují pozitivní vliv na zdraví svého

Tabulka 1 – Nejčastěji používané probiotické kultury

Probiotické kultury	Zástupci
Lactobacily	<i>Lactobacillus casei</i> , <i>Lactobacillus plantarum</i> , <i>Lactobacillus rhamnosus</i> , <i>Lactobacillus lactis</i> , <i>Lactobacillus bulgaricus</i> , <i>Lactobacillus reuteri</i>
Bifidobakterie	<i>Bifidobacterium bifidum</i> , <i>Bifidobacterium breve</i> , <i>Bifidobacterium longum</i> , <i>Bifidobacterium infantis</i>
Grampozitivní bakterie	<i>Streptococcus thermophilus</i> , <i>Bacillus subtilis</i>
Kvasinky	<i>Saccharomyces boulardii</i> , <i>Saccharomyces cerevisiae</i>
Kyselina citronová	Pufr, udržení vhodného pH pro životaschopnost spermií
Zinek	Ovlivňuje metabolismus testosteronu

PRŮJEM UŽ VÁS NEVYDĚŠÍ



| Rychle* ulevuje od akutního průjmu



| Šetrně obnovuje funkci střev

Tasectan® zdravotnický prostředek

Název a složení: Tasectan tobolky a sáčky. Jedna tobolka obsahuje 500 mg tanátu želatiny, jeden sáček obsahuje 250 mg tanátu želatiny. **Použití:** Přípravek se užívá k obnově fyziologické funkce střevní stěny. Byl vyvinut pro dosažení kontroly a zmírnění příznaků doprovázejících průjem vyvolané různými příčinami. **Dávkování:** Děti ve věku do 3 let: 1 sáček každých 6 hodin; Děti ve věku 3 až 14 let: 1 až 2 sáčky každých 6 hodin; Dospělí a děti starší 14 let: 1–2 tobolky každých 4–6 hodin – vždy do vymizení příznaků. Sáčky se smíchají s malým množstvím tekutiny. Tobolky se polykají s tekutinou. **Kontraindikace:** Precitlivělost na tanát želatiny nebo na kteroukoli další složku přípravku. **Interakce:** Lze podávat souběžně s farmakologickou léčbou. **Nežádoucí účinky:** Nejsou známy. Přípravek se nemá užívat během těhotenství nebo kojení, pokud není lékařem stanoveno jinak. **Podmínky uchování:** Nevyžaduje zvláštní podmínky uchování. Chraňte před mrazem. **Balení:** 10 sáček; 15 tobolek. **Revize:** 1.9.2019. **Výrobce:** Noventure, S.L, Avenida Diagonal, 549, 5ª planta, 08029 Barcelona, Španělsko. Více informací získáte na adrese: PharmaSwiss ČR, s.r.o., Jankovcova 1569/2c, 170 00 Praha 7. URČENO PRO ODBORNOU VĚŘEJNOST.

* Podle výsledků klinických studií účinkuje tanát želatiny již do 12 hodin.

BAUSCH Health

PharmaSwiss ČR s.r.o., Jankovcova 1569/2c, 170 00 Praha 7, www.tasectan.cz

hostitele. Přehled používaných probiotických kultur je shrnut v **Tabulce 1**.

Požadavky na kvalitní probiotickou kulturu jsou na několika úrovních, probiotikum musí být prokazatelně prospěšné, musí být mikrobiologicky bezpečné a musí být dostatečně stabilní. Přehled těch nejdůležitějších parametrů shrnuje **Tabulka 2**.

Tabulka 2 – Důležité parametry probiotických kultur

Požadavky na kvalitu	Jednotlivé parametry
Zdravotní efekt	kolonizace střeva, antagonistické působení na patogenní mikroflóru, imunomodulace, tvorba antimikrobiálních látek, prokázaná účinnost
Bezpečnost	přesné taxonomické určení, humánní původ, bez vedlejších efektů, geneticky stabilní, životaschopnost a odolnost vůči žlučovým kyselinám
Technické parametry	stabilita během jejich výroby, transportu a skladování (tedy včetně doby do expirace výrobku), vhodné organoleptické vlastnosti

Probiotika vykazují mnoho užitečných efektů na lidské zdraví, ale ani preventivní užívání probiotik před cestou nezaručí, že se cestovatelskému průjmu vyhnete.

Léčba

Samotná léčba průjemových onemocnění je samozřejmě závislá na vyvolávajícím faktoru. Při průjemovém onemocnění dochází k narušení koloběhu vody v lidském organismu a její následné ztrátě, což zvláště u malých dětí je velkým rizikovým faktorem.

Obecně lze říci, že léčba průjmů probíhá ve třech základních rovinách:

- rehydratace
- odstranění patogenu z těla
- nastolení mikrobiální rovnováhy ve střevech

Největší komplikací jakýchkoliv průjmů je tedy ztráta tekutin. Dehydratace může být v některých případech i smrtelná. Při velké ztrátě tekutin dochází k selhání ledvin a následně i multiorgánovému selhávání. Rehydrataci rozumíme doplnění ztracených tekutin. Měly by se podávat spíše chladnější tekutiny, iontové nápoje, u dětí jsou vhodnější rehydratační roztoky a mírně přislažené černé čaje, které jsou mimo jiné zdrojem tříslovin. Tekutiny se podávají v krátkých intervalech, ale po menších dávkách. V případě velké ztráty tekutin je pak už nutná hospitalizace, při níž se doplnění tekutin provádí intravenózně a pacient je pod stálým dozorem.

Odstranění patogenu má několik možností, Tím prvním řešením jsou povrchově aktivní látky, ať už jsou to aktivní uhlí, nebo jílovité látky. Díky adsorbčním vlastnostem jsou na sebe schopny vázat toxické látky, případně střevní plyny. Na druhou stranu povrchově aktivní látky mohou ovlivňovat vstřebávání ostatních léků, které pacient užívá.

Jednou z relativně novějších možností je využití tanátu želatiny. Jedná se o komplex taninu a želatiny s mukoprotektivním účinkem. Princip účinku je založen na mechanické ochraně střeva

vytvořením protektivního filmu na jeho sliznici. Tímto mechanismem rychle obnoví bariérovou funkci střev.

Tanát želatiny působí na zánětlivý proces ve střevě a eliminuje škodlivé viry a bakterie a podporuje jejich rychlejší odchod z těla pryč. Ulevuje také od křečí a bolestí břicha, které jsou typickým příznakem průjmu. Mezi hlavní výhody patří možnost použití u průjmů jakéhokoliv původu, možnost kombinovat s dalšími léčivými a možnost podat pacientům již od narození. Je účinný na všechny typy patogenů.

Další možností léčby průjmů jsou antidiarhoika s obsahem loperamidu, nebo difenoxylátu. Obě látky sice rychle zastaví průjem, ale neeliminují z těla patogeny. Loperamid se nedoporučuje jako primární léčba u průjmů způsobených invazivními bakteriemi jako *Salmonella*, *Shigella* a *Campylobacter*.

Věková hranice použití je pro loperamid od 6 let, pro difenoxylát od 5 let.

Při těžších infekcích mohou být nasazena antibiotika, tady je ale potřeba opatrnosti při výběru, protože paradoxně i antibiotika mohou vyvolat průjem. V takových případech je vhodné kombinovat s probiotiky, abychom pak nemuseli léčit ještě druhotné komplikace. Například *Clostridium difficile* zastupuje až 20 % postantibiotických průjmů.

Poslední rovinou léčby průjmů je snaha o rychlé obnovení střevní rovnováhy. Proto také jedním z možností léčby průjemových onemocnění jsou bakteriální preparáty.

Probiotické kultury přináší lidskému organismu spousty zdravotních benefitů. Některé kmeny laktobacilů (*reuteri*, *rhamnosus* a *casei*) jsou schopny zkrátit dobu akutních infekčních průjmů u dětí, cestovních průjmů a průjmu vyvolaných klostridiemi. Nepatogenní kvasinkový kmen *Saccharomyces boulardii* se od ostatních probiotických kultur sice mírně liší, vykazuje ovšem probiotický efekt jako bakteriální kmeny. Tento kmen není nijak náchylný trávení a působení kyseliny chlorovodíkové, potlačuje růst mnoha patogenních mikroorganismů a působí imunoprotektivně.

Nečekaný průjem je nepříjemnou komplikací letní dovolené. Na závěr pár bodů k zopakování:

- v případě potřeby navštívit centrum cestovní medicíny
- dodržovat hygienická opatření během cestování
- vhodně vybavená lékárníčka v závislosti na lokalitě
- nepodcenit žádné nezvyklé příznaky
- včas se obrátit na odborníka

Zdroje:

- Kohout P.: Probiotika v rukou praktického lékaře, *Medicina pro praxi*, 2009, 6, 135.
 Urbánek K.: Nežádoucí účinky antibiotik na GIT, *Klinická farmakologie a farmacie*, 2003, 17, 92.
 Galský J.: Akutní průjem, *Interní medicína pro praxi*. 2010, 12, 336.
 Táborská J.: Infekční průjemová onemocnění, *Interní medicína pro praxi*. 2005, 9, 414.
 Gismondo M.R. et al: Review of probiotics available to modify gastrointestinal flora, *International Journal of Antimicrobial Agents*, 1999, 12, 287.
 Sanders M.E.: Probiotics: Considerations for Human Health, *Nutrition Reviews*, 2003, 61, 91.
 Kara S.S. et al: The therapeutic effect of gelatin tannate in acute diarrhea in children, *The Turkish Journal of Pediatrics*, 2017, 59, 531.



Světový den dárců krve připomíná důležitost dobrovolného dárcovství

MUDr. Jana Zítková

Již od roku 2005 se každoročně 14. červen připomíná jako Světový den dárců krve, který oceňuje dobrovolné dárce po celém světě. Darování krve, anebo jejích složek, jako je plazma, červené krvinky či krevní destičky, pomáhá zachraňovat životy a zlepšovat zdraví pacientů trpících vážnými onemocněními a úrazy.

Světový den dárců krve vznikl z iniciativy Světové zdravotní organizace (WHO) a Mezinárodní federace Červeného kříže a Červeného půlměsíce. Den 14. červen nebyl zvolen náhodně. Právě 14. června 1868 se ve Vídni narodil lékař a patolog Karl Landsteiner, objevitel Rh faktoru. Ačkoliv od dob, kdy žil tento držitel Nobelovy ceny za lékařství, udělala medicína velké pokroky, krev stále zůstává tekutinou, kterou nelze uměle vyrobit ani nahradit. Proto dobrovolní dárce stále zaujímají důležité místo při léčbě mnohých nemocí a poranění. Krev se využívá v mnoha oblastech – u závažných akutních stavů, komplikovaných operací, při léčbě hematologických pacientů a v dalších situacích.

Co všechno najdete v krvi?

Dospělý člověk má asi 5–6 litrů krve a všechny její složky jsou nenahraditelné. Červené krvinky díky svému barvivu přenášejí kyslík, bílé krvinky zase chrání organismus před infekcemi, ať už virovými nebo bakteriálními. Krevní destičky pomáhají při

poraněních. Protože se rychle shluknou, utvoří jakousi „zátku“ a ucpou ránu. „Nejobhemnější složkou krve je plazma, která tvoří přibližně 55 %. Odbadem má tedy člověk v těle kolem 3 litrů plazmy. Plazma je nosičem pro červené a bílé krvinky a krevní destičky. Kdybychom tyto elementy odebrali, má plazma sama o sobě žlutou barvu. Červenou barvu způsobují červené krvinky. Plazma je tvořena z 90 % z vody a dále se v ní nacházejí plazmatické bílkoviny, hormony, enzymy, vitaminy, minerální látky, cukr. Bílkovin je přes 120 druhů a plní životně důležité funkce, jako je například obrana proti infekcím nebo srážení krve při různých poraněních,“ vysvětluje MUDr. Jana Zítková, lékařka z plazmaferetického centra Amber Plasma.

Léto bývá krizové

Nejčastějším typem dárcovství je darování plné krve. Podle údajů Českého červeného kříže se v České republice daruje v nemocničních transfúzních zařízeních každoročně přibližně 225 tisíc



dárců krve a ročně přibude asi 30 tisíc nových dárců.¹ Dle odborníků by však měl být ideální celkový stav 300 tisíc dárců a počet prvodárců 35 tisíc. Zvláště léto bývá pro nemocnice krizové období, protože z důvodu dovolených počty dárců každoročně klesají, ale naopak se zvyšuje potřeba krve kvůli zvýšenému počtu úrazů. Lékaři proto apelují na ty, kdo by mohli být vhodnými dárci, aby neváhali a přišli krev darovat do transfúzních center.

Nejcennější je krevní skupina 0 Rh-

Při odběru plné krve je většinou během 15 minut odebráno 450 ml vzácné tekutiny. „Muži mohou darovat maximálně pětkrát za rok a ženy, protože mají celkově méně železa, maximálně čtyřikrát do roka,“ upozorňuje MUDr. Zítková. Plná krev se během odběru mísí s protisrážlivým roztokem a poté se oddělí centrifugací na jednotlivé složky: červené krvinky, plazmu a takzvaný buffy coat, který obsahuje krevní destičky a bílé krvinky. Červené krvinky se poté ještě filtrují, aby se zbavily, byť i minimální přítomnosti bílých krvinek, doplní se vyživujícím roztokem a takto upravené jsou připraveny pro pacienta. Díky vyživujícímu roztoku má tato krevní konzerva použitelnost 42 dní (místo původních 35) při skladování při teplotě 2-6 °C.

Při podání krve pacientovi je velmi důležitá krevní skupina. Nejcennější je skupina 0 Rh negativní (nula minus), jelikož člověk s touto krevní skupinou je univerzálním dárcem, který může darovat všem krevním skupinám.



Odebírat lze i samotnou plazmu

Díky speciálnímu přístroji zvanému separátor lze provést i typy odběrů, při nichž se rovnou dárci odebírá daná krevní složka: samotné krevní destičky, samostatné červené krvinky nebo plazma. „Při takzvané plazmaferéze z jednoho vpichu ze žíly jde nejprve krev dárce do separátoru. Zde je nádobka a buď centrifugací, nebo filtrací se oddělí plazma, která se přesouvá do speciálního vaku či nádoby. Krvinky se společně s protisrážlivým roztokem vrací zpět dárci. Takto se cykluje fáze odběru a fáze návratu, než se odebere požadované množství plazmy,“ popisuje proces MUDr. Zítková a dodává, že se odebírá v rozmezí od 650 ml do 890 ml plazmy dle váhy dárce. Na konci odběru ještě dárce dostane fyziologický roztok, aby objemová ztráta nebyla tak velká. Odběr plazmy trvá déle než odběr plné krve, cca 45 minut až hodinu. Jedná se však o menší zásah do organismu, protože plazma se obnoví do 48 hodin. Proto dárce může darovat po 14 dnech, ročně je to tedy přibližně 25 litrů plazmy.

Na léčbu jednoho hemofilika je potřeba až 1200 odběrů plazmy

„Plazma se může používat samostatně, třeba při léčbě popálenin, po úrazech, u onkologických pacientů, ale v poslední době nabývají na významu zejména léky, které jsou z plazmy vyrobeny. Těchto léků se vyrábí velké množství a jsou v podstatě nenahraditelné,“ uvádí MUDr. Jana Zítková z Amber Plasma. Jedná se například o léky pro pacienty se vzácným onemocněním, jako je hereditární angioedém (HAE), s poruchami krevního srážení, jako je hemofilie, s různými imunodeficity atd. „Pro představu: Když chceme léčit jednoho pacienta s hemofilií, za rok potřebujeme až 1200 odběrů plazmy od dárců. Je to tedy obrovské množství dárců, kteří musí přijít, aby jeden hemofilik měl možnost žít normálním životem a nebezpečilo mu riziko život ohrožujícího krvácení,“ dodává MUDr. Zítková.

Možná i vy můžete být vhodným dárcem

Společné darování krve a plazmy se nevylučuje. Je řada dárců, kteří darují oboje. Platí však, že po odběru plazmy můžete jít k odběru plné krve za dva dny, ale opačně po odběru krve můžete darovat plazmu až za 4 týdny. Ať už člověk daruje plnou krev nebo jakoukoliv složku krve, zaslouží si obdiv a poděkování za to, že pomáhá druhým lidem zkvalitnit nebo dokonce zachránit život. Dárcem se může dobrovolník stát, pokud mu je od 18 do 65 let, váží alespoň 50 kg a je zdravý. O vhodnosti každého zájemce pro darování krve či jejích složek rozhoduje individuálně lékař na transfúzní stanici či v plazmaferetickém centru (v případě darování plazmy).

¹ Zdroj: <https://www.cervenykriz.eu/files/files/cz/tz/520.pdf>

AFTY – Jak na ně?

Etiologie

Všechny příčiny vzniku aft nebyly dosud objasněny, ale souvisí s nedostatkem vitamínů a železa, s imunitou, konzumací dráždivé potravy, s nevhodnými produkty pro zubní hygienu (například pěnidla v zubních pastách, nevhodné či opotřebené zubní kartáčky), stresem, infekcí, mechanickým drážděním či poraněním či s genetickými faktory.

Výskyt

Afty vznikají nejčastěji v přední části dutiny ústní a na jazyku, vyskytnout se ale mohou i na patře.

Většinou je doprovází silná bolest a přecitlivělost, a jejich výskyt může provázet i zápach z úst.

Mají různou velikost, která většinou určuje délku hojení – u malých to bývá 1-2 týdny, u větších až 6 týdnů.

Léčba

Malé afty se většinou vyhojí samy, přesto si může pacient pomoci a podpořit hojení vhodnými zklidňujícími prostředky. U závažnějších případů je pak nezbytná konzultace s odborníkem.

Při samoléčbě můžeme doporučit tyto 3 body:

I. celková a podpůrná léčba včetně těchto opatření:

- dostatečný přísun pestré stravy, vitamínů, hlavně skupiny B, a železa
- posilování imunitního systému, dostatečný spánek a pohyb na čerstvém vzduchu
- zbytečně nedráždit dutinu ústní pálivou a pevnou stravou či mechanicky
- eliminace stresu

II. dostatečná a správná hygiena dutiny ústní

- šetrné, ale pečlivé čištění zubů pomocí vhodného jemného zubního kartáčku
- výběr přírodní pasty bez chemických pěnidel a barviv



- výplachy dutiny ústní pomocí bylinkových odvarů (vhodný je například heřmánek, řepík, šalvěj, fenykl nebo hřebíček) případně šetrnou bylinnou ústní vodou

III. lokální léčba

- proti bolesti jsou k dispozici šetrné preparáty s anestetickým a antiseptickým účinkem
- důležité je volit produkt, který nebude dráždit sliznice a dá se aplikovat lokálně, třeba vatovou tyčinkou
- doporučujeme využít doporučení odborníků, případně sáhnout po bylinných přírodních produktech, které pro své účinky nacházejí čím dál větší oblibu
- nezapomínejte na regeneraci, ať je celý proces hojení co nejrychlejší a nepříjemné pocity pryč

A v neposlední řadě myslete na prevenci

Jde především o správnou životosprávu, pestrou a kvalitní stravu, abyste měli dostatečný přísun vitamínů a železa, o posílení imunity, omezení stresu a v neposlední řadě o správnou a důslednou ústní hygienu, optimálně s přípravky bez zbytečné chemie.

inzerce

AFTY?

Bylinná tinktura **HERBAFT**
pro intenzivní péči o dásně
a sliznice s projevy aft.



HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN



Co se děje v těle při konzumaci jídla a pití

RNDr. Michaela Bebová

Žijeme, abychom jedli, nebo jíme, abychom žili? Z praktického hlediska určitě to druhé. Člověk je tvor organoheterotrofní, to znamená, že si vyrábí energii rozkladem organických látek – sacharidů, bílkovin i tuků, přijímaných ve stravě. K nim potřebuje přijímat ještě vitamíny, minerální látky a vodu, která je alfou a omegou lidského těla a každé jeho buňky.

Proces trávení stravy i nápojů je komplex biochemických reakcí, které začínají už při prvním kontaktu jídla nebo pití s ústní dutinou. Je řízeno hormonální a nervovou soustavou, probíhá za účasti mimo jiné velkého množství různých enzymů, které pomáhají uskutečnit i urychlit potřebné reakce.

Hlavní funkcí trávicí soustavy je rozložení složitých matric potravy a získání jednoduchých látek, schopných projít při vstřebávání stěnou tenkého střeva. Cesta to však není jednoduchá, protože trávení ovlivňuje široká škála okolností. Mezi nejvýznamnější faktory patří celková skladba konzumovaného jídla, přítomnost

vlákniny a antinutričních látek (látky, které nějakým způsobem narušují trávení), příjem tekutin a celkový stav hydratace i těla vlastní faktory jako důslednost ve žvýkání, psychické rozpoložení při jídle nebo aktuální zdravotní obtíže. Na druhou stranu ale můžeme vhodnými kroky trávení během této komplikované cesty podpořit.

Cesta sousta trávicí soustavou

Trávení začíná v ústech rozmělněním potravy a jejím smísením se slinami, složenými primárně z vody a také z minerálních látek. Obsahují i první enzym, který se podílí na trávení sacharidů.

Trávenina putuje do žaludku, mezi jehož hlavní funkce patří skladování a mechanické i chemické zpracování potravy. Jeho přirozené prostředí je kyselé – díky přítomnosti kyseliny chlorovodíkové, která jednak aktivuje určité trávicí enzymy, jednak se významně podílí na trávení bílkovin. Žaludek je také místem, kde se začíná vstřebávat voda do krevního oběhu. Připravená trávenina se dále posouvá do dvanáctníku a tenkého střeva, kde je promísena s pankreatickou šťávou, která obsahuje trávicí enzymy pro sacharidy a bílkoviny, a také se žlučí, jejíž funkcí je emulgace tuků. Tuky totiž mají proces trávení trochu jiný, a to díky své hydrofobní povaze (nemají rádi vodu a vodou se jen tak nedají rozpustit).

V praxi to znamená, že z ryby s bramborem a restovanou zeleninou se tímto procesem stanou základní stavební kamínky – jednoduché látky, které už mohou být vstřebány stěnou tenkého střeva do krevního řečiště. V tenkém střevě zároveň dochází k majoritnímu vstřebávání vody a minerálních látek do střevních buněk. Vstřebávají se zde také vitamíny a další významné látky.

Role hydratace při trávení

Celý složitý proces trávení a následné vstřebávání látek spolu s vyloučením nestravitelných zbytků vyžaduje přítomnost různých druhů trávicích šťáv, jejichž hlavní složkou je voda. Sliny, žaludeční šťáva, pankreatická šťáva a žluč, střevní sekrety – všechny tyto tekutiny, plné enzymů a pomocných látek k trávení, se tvoří v těle každý den v rádech litrů. A protože tělo je dokonalý stroj a ví, že s vodou musí raději šetřit, ztráty vody jsou díky zpětnému vstřebávání v celém organismu ve finále minimální. To však nic nemění na tom, že tělo se bez pravidelného doplňování tekutin neobejde – příjem vody a dostatečná hydratace je pro organismus zcela zásadní. Už při mírné dehydrataci nemohou procesy trávení probíhat tak, jak mají, což může mít nepříjemné důsledky, jako je například zácpa nebo i obyčejná suchost v ústech. Pravidelný přísun tekutin s obsahem minerálních látek, které jsou aktivními účastníky vstřebávání (účastní se mimo jiné aktivního přenosu vstřebávaných látek a přijatých minerálů se stravou), je pro správné trávení naprosto nezbytný.

Faktory ovlivňující trávení

Povaha potravin a nápojů do značné míry určuje, jak dlouho se budou zpracovávat v žaludku a jak rychle bude probíhat samotné trávení a vstřebávání živin. Zatímco ovoce snědené na lačno se v žaludku zdrží 1 až 3 hodiny, tučná smíšená strava jako například vepřo knedlo zelo klidně i 8 hodin. Velmi specifické je trávení syrového masa, které je bohaté na bílkoviny a tepelně neupravené se tráví podstatně delší dobu. Déle se tráví také luštěniny, uzeniny a obecně tučné potraviny živočišného původu. V rostlinné říši hraje velkou roli vláknina, která zpomaluje trávení a vstřebávání zejména sacharidů včetně cukrů, což má pozitivní vliv na hladinu glykémie, objem tráveniny i pohyblivost střev. Pokrm bohatý na rostlinné potraviny s vysokým obsahem vlákniny se tráví déle, vařená zelenina se ale tělu tráví lépe než zelenina syrová.

Z tekutin se nejrychleji vstřebává voda, která v lačném žaludku setrvá zhruba 10 až 20 minut. Malá část se vstřebá přímo žaludeční sliznicí, ale hlavním místem vstřebávání vody je tenké střevo, kde voda přechází do krevního řečiště k dalšímu využití. Výhodnější než obyčejná voda je minerální voda s obsahem iontů,

kteří přispívají k optimální hydrataci, protože organismus díky jejich přítomnosti využije vodu efektivněji. Voda a minerální látky, které přijmeme s nápoji, nejprve doplní nedostatek tekutin a iontů v organismu. Když je tělo dobře zavodněné a má doplněné vše, co potřebuje, podpoří vylučování nevyužité vody a zbytkových minerálních látek v podobě moči.

Trávení jiných tekutin než vody, například mléka nebo sladkých nápojů, je pomalejší, protože ho ovlivňují další, obvykle kalorické látky v nápoji (zejména cukry a tuky). Ze stejného důvodu se změni i dynamika vstřebávání vody, když není žaludek prázdný a voda se smísí s jeho obsahem. Okolo tématu, zda pít před, během a po jídle, panuje mnoho dohadů a také řada mýtů. Nicméně faktem zůstává, že přirozeným prostředím pro trávení je vodné prostředí a voda hraje v procesu trávení významnou roli rozpouštědla – pomáhá rozmělnit tráveninu v ústech, usnadňuje přechod sousta z jícnu do žaludku apod. Vodné prostředí je samozřejmě přirozené i v oblasti žaludku, a proto v důsledku přiměřeného pití před, během nebo po jídle nedochází k negativnímu ředění žaludečních šťáv. Nejvhodnějším nápojem přitom je čistá voda v čele s přírodními minerálkami a kvalitní pramenitou nebo kojeneckou vodou.

Pozor na letní nápoje

S letním obdobím jsou úzce spojené alkoholické nápoje jako pivo, víno nebo míchané drinky. Obsahují ethanol, který se začíná vstřebávat v ústní dutině, v omezené míře se pak vstřebává v žaludku a z největší části následně v tenkém střevě. Obsah žaludku tedy přímo ovlivňuje nástup opojných účinků – alkoholický nápoj vypitý na lačno budeme cítit téměř okamžitě, protože alkohol přechází do krevního řečiště do několika minut. Aby vstřebávání probíhalo co nejpomaleji, je vhodné alkohol nepít na lačný žaludek, ale vždy před jeho konzumací něco sníst.

Dalším typem nápojů, které si v letních měsících často dopřáváme a které jsou pro naše tělo rozhodně přínosnější než míchané drinky, jsou různá smoothies. Rozmixované ovoce, zelenina a případně i další ingredience však mohou tvořit velmi vydatný a na cukry bohatý nápoj. Rozmixování ulehčí našemu tělu práci a usnadní trávení, což může být v některých případech žádoucí, ale v některých ne. Staršímu a nemocnému člověku můžeme prostřednictvím smoothie lehce dodat plno živin, vitamínů a minerálních látek. Zdravý člověk však může tímto způsobem přijmout až nepřirozeně vysoké množství cukru a celkově i kalorií, navíc bez dosažení pocitu sytosti a uspokojení. Přirozený odpor, který tělu klade kusová zelenina a ovoce, totiž u smoothie není, takže zatímco bychom tři pomeranče jedli třeba 20 minut a cítili se plní, odšťavené či rozmixované kusy vypijeme mnohem rychleji a snadněji. Smoothies přitom mohou pro tělo představovat stejnou nálož cukru jako například zmrzlina – proto je nelze konzumovat neomezeně, v jídelníčku by určitě neměly převažovat nad pevnou stravou.

Ať už se o trávení jídla a pití říká cokoli, pravdou zůstává, že jedním z nejdůležitějších faktorů, které celý proces ovlivňují, je naše rozpoložení a pocity, které při jídle a pití zažíváme. Stres, spěch, nechuť, nepohoda a výčitky, to všechno ovlivňuje trávení velice negativně. Zatímco dobrá společnost, klid, zaměstnání všech smyslů a sklenice kvalitní přírodní vody s obsahem prospěšných minerálních látek tvoří základ dobrého trávení.

Primářka porodnice Markéta Matoušková: „Zázrak zrození života mě stále dojíká“



„Porodnictví se v České republice opravdu neskutečně změnilo,“ říká MUDr. Markéta Matoušková, primářka gynekologicko-porodnického oddělení nemocnice Slaný, která v oboru působí již desítky let. Milovými kroky šel kupředu nejen technologický pokrok a přístrojové vybavení umožňující včasný screening či rychlejší a šetrnější vedení císařských řezů. Diametrálně odlišný je také přístup k novopečeným maminkám a samotné vybavení porodních sálů i oddělení šestinedělí. Například rodinný pokoj slánské porodnice vůbec nepřipomíná zdravotnické zařízení, ale spíše útulný byt, kde může po celou dobu pobytu zůstat po boku novopečené maminky její partner či jiný doprovod...

V oblasti porodnictví působíte již desítky let. Jak se obor za vaši dlouholetou kariéru proměnil?

Změnil se opravdu neskutečně. Dříve třeba maminka nesměla jíst, pít, hýbat se, byla napojena na monitor, který nebyl odpojitelný. Teď má na sobě sice pás se sondou, ale nemusí být připojena k žádnému přístroji a může se libovolně pohybovat, klidně i jít do sprchy... Máme také kvalitní vybavení, jsme schopni prakticky okamžitě provést akutní císařský řez. Můžeme volit spinální anestezii nebo epidurál, máme zkušené anesteziology i veškerý komfort. Pro sestřičky je třeba výhoda už jen to, že mohou dát rodičce plastovou kanylu do žíly, a tím kdykoliv reagovat na nějaký akutní stres. Naše vrchní sestra ještě pamatuje, když se používaly

kovové jehly a než všechno složila a sterilně píchla do ruky, uběhlo spoustu času.

Pokud jde o přístroje, jistě došlo k pokrokům i v oblasti těhotenského screeningu. Co všechno se dá dnes díky moderní technice o miminku zjistit, než se narodí, a dříve to možné nebylo?

Screeningů v průběhu těhotenství je celá řada. Ale pokud bychom se bavili konkrétně o podskupině ultrazvuků, podařilo se za posledních 20 let přesvědčit obvodní gynekology, aby buď získali licenci a prováděli je sami, anebo aby posílali k licencovanému gynekologovi pacientku v prvním trimestru. Již v této době můžeme vidět, že dítě má v pořádku obě nohy, obě ruce, zda nemá nějakou zásadní vrozenou vadu, kterou ultrazvukem odhalíme. Na 90 % dokážeme vyloučit tři nejčastější genetické vady, jež se v populaci objevují, tedy Downův, Edwardsův a Patauův syndrom. Dřív jsme měli až v 16. týdnu triple test, což byl test z krve citlivý pouze na 60 % a navíc zaměřený jen na Downův syndrom.

Dokážete díky modernímu ultrazvuku během tohoto prvotrimestrálního screeningu kromě uvedených genetických poruch odhalit i další vady?

Jen za posledních 10 let vidím, jaký pokrok přístroj udělal. V prvním trimestru poznáme třeba i cystu na ledvině, vrozenou srdeční vadu, chybějící předloktí a mnoho dalších věcí. Dříve nikdo ani nepřemýšlel o tom, že by plod těhotné ženy měl v jedenáctém týdnu detailně prohlédnout ultrazvukem.

Objevují se genetické vady častěji než dříve?

Genetické vady přibývají s rostoucím věkem. Dnes je průměrný věk prvorodičky 31 let, výskyt Downova syndromu je vyšší u pacientek nad 35 let. Takových maminek přibývá, proto se počet záchyťů plodů s Downovým syndromem během vyšetření v prvním trimestru zvyšuje. Počet nalezených strukturálních vrozených vad plodu je poměrně stabilní.

V posledních dekáдах je již běžné, že jsou u porodu přítomni tatínci novorozeneho miminka. Setkáváte se však na porodním sále i s jinými rodinnými příslušníky, jako je třeba maminka či sestra?

Samozřejmě. Doprovod u porodu bývá v 80 % a je možné mít u sebe i dva lidi. Teď se dokonce diskutuje o tom, zda může být u porodu nezletilý člen rodiny. Naše nemocnice to neumožňuje, ale je tady skupina žen, které říkají, že i dítě je rodina a nechtějí být od sebe odloučené, protože dřív se také rodilo v domácím prostředí a nic na tom není... U nás ale musí být osoba přítomná u porodu zletilá, nemusí to být však pouze příbuzná. Takže tady bývají kromě manželů a partnerů také tchyně, sestry, kamarádky nebo třeba dula.

Jaké jsou vaše zkušenosti s doulou u porodu?

Na úvod bych chtěla zdůraznit, že spolupráci duly u porodu velmi vítám. Ideálně bych ráda našla třeba tři duly, které by k nám jezdily pravidelně a znaly bychom se navzájem. V naší porodnici máme



poměrně aktivní porodní asistentky, které s rodičkou velmi hezky naváží kontakt při porodu, a toto spojení velmi dobře funguje. Z jejich strany jsem se setkala s názorem, že je pro ně někdy těžší koordinovat péči o rodičku i s doulou, se kterou se dříve neznala. Já osobně jsem při porodu zažila dulu, která šeptala rodičce do ucha rady, zatímco já s porodní asistentkou jsme s rodičkou komunikovaly otevřeně. Musela jsem dula upozornit, že potřebuji vědět, jaké instrukce mamince dává, protože je to proces, na kterém se všichni podílíme – nejsme přece rivalové. Máme společný cíl: bezpečně a citlivě dovést rodičku ke zdárnému porodu. Takže většinou, když chce nějaká maminka dula, navrhnou jí, jestli by nevadilo, kdybychom se spolu dopředu setkaly a řekly bychom si, jak si celý proces obě představujeme. Co ona očekává, co očekáváme my. Pak vlastně vše bude probíhat hladčeji ke spokojenosti všech.

Mají v dnešní době porodní asistentky větší prostor při práci s nastávající maminkou i během samotného porodu?

V České republice jsou trendem komunitní porodní asistentky, a i v naší porodnici už máme tři, které se do tohoto konceptu chtějí zapojit. Jde o to, že porodní asistentka například v rámci předporodního kurzu či setkání v těhotenské poradně naváže s budoucí maminkou bližší kontakt. Jsou spolu pak i při porodu a když se miminko narodí, jde ještě kupříkladu zkontrolovat laktaci, zjistit, jak se žena hojí, jestli má všechno dobře zorganizované, nebo zda nepotřebuje nějakou další odbornou pomoc. To mi připadá skvělé a je vidět, že je o takovou péči zájem. Porodní asistentky, které u nás pravidelně každý měsíc pořádají předporodní kurzy, se často setkávají s tím, že se jich maminky ptají, jestli jim nepůjdou k porodu, když jim všechno tak hezky vysvětlily.

Jakou roli tedy pak porodní asistentka hraje při porodu? Může dítě i odrodit, nebo to provádí vždy lékař?

Porod je přirozený zdravý proces, do kterého se snažíme, když to jenom trošku jde, co nejméně zasahovat. Mám proto v plánu nechat větší prostor porodním asistentkám, aby si porod odvedly. To dříve nebylo vůbec zvykem! V některých porodnicích to tak ale už funguje, že tam více rodí porodní asistentky. Lékaře pak

už jen zavolají, aby zkontroloval porodní poranění, případně zašil ránu, nebo řešil komplikace. Trendem je vrátit porodním asistentkám výsadu, aby si mohly odrodit miminko samy, pokud o to stojí. Hodně je to i motivuje, protože jsou to ony, kdo s rodičkami stráví dlouhé hodiny před porodem, prožívají s nimi pláč, bolest, je to psychicky velmi náročné. A když už se jde do finále a má se narodit to krásné nové miminko, najednou přijde doktor a slízne smetanu. Za mě je proto skvělé, když si tu třešničku na dortu mohou samy vybrat. Nově se tedy snažíme o to, abychom rozdělili rodičky na rizikové a nerizikové. Rizikové jdou samozřejmě do péče lékaře, ale u těch nerizikových, pokud je dobrá konstelace hvězd, necháváme porod v péči porodních asistentek a my lékaři jsme k dispozici, kdyby se vše nevyvíjelo, jak má.

Jak přistupujete k různým individuálním přáním nastávajících maminek?

Jsme menší porodnice, máme okolo 600 porodů ročně, takže u nás to není žádná „továrna na děti“, ale spíše u nás maminky najdou rodinné prostředí. Chceme mít vstřícný individuální přístup k maminkám a jejich porodním přáním. Na druhou stranu se nesnažíme jít do nějakých extrémů, že by zde rodily pouze duly, nebo že bychom přistupovali na velké alternativní nároky matek. Řídíme se podle doporučených postupů České gynekologicko-porodnické odborné společnosti. S maminkami se tedy dopředu snažíme komunikovat a vše jim vysvětlit. Kupříkladu si přečtou nějaký článek a naším cílem je – ať už v těhotenských poradnách anebo i během konzultace těsně před porodem – vysvětlit, proč třeba to řešení, které navrhuji, není úplně nejlepší.

Změnil se v průběhu let i váš osobní názor na vedení porodů či některé úkony v oblasti porodnictví?

Samozřejmě. Dříve jsem si například myslela, že bez vany nelze být, ale dnes už víme, že sprcha a polohování jsou mnohem důležitější, než když se rodička namočí celá do vany. Také jsem třeba změnila názor na koupání novorozenců. Dnes už se nekoupou, aby se mázek vstřebal do kůže, což má výrazně zlepšit imunitní systém novorozence. Mělo by v důsledku této změny ubývat ekzematiků. Naše děti šly hned po porodu „pod kohoutek“ a pomalu každý má atopický ekzém. Změnou je i bonding – dnes maminky dostávají miminko po porodu do kontaktu kůže na kůži. Lépe se tím naváže kontakt matky a dítěte, mělo by se lépe nastartovat kojení. Občas přemýšlím, jestli vůbec můžeme být normální, když nás matky kojily dva měsíce a pak nás umístily do jeslí a neměli jsme bonding a další věci. Je pravdou, že jsme také nějak vyrostli, ale je přece úžasné, když se teď může maminka s miminkem už od začátku takhle poznávat, vidí, jak se děťátko tváří, jak drží ručičky, nožičky. Je to hezké, tak proč je o to okrádat nebo jim dokonce ukázat dítě až druhý den, jako to bylo třeba ještě v době, když jsem já byla novorozeně a tatka na nás mával někde pod okny. To je prostě velká změna a jsem za ni ráda.

Vypadá to, že i po těch letech v oboru ve vás zrození života stále vyvolává silné emoce...

Myslím, že každý porodník, který k porodům chodí a vidí novorozené dítě, nasává do sebe tu neuvěřitelnou energii. Je to pokaždé zázrak a já přiznávám, že jsem plačka. Takže opravdu i po těch mnoha letech se stále dožívám, když vidím tu krásnou reakci rodičů na porodním sále. Ale nejsem to jenom já, podobně to prožívá spousta zdravotníků.

TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PODZIM 2024

ON-LINE

Praha

čtvrtek

26.09.2024



ON-LINE

Jihlava



středa

09.10.2024

ON-LINE

Liberec, Ústí nad Labem, Teplice

čtvrtek

24.10.2024



ON-LINE

Ostrava, Olomouc



čtvrtek

07.11.2024

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Clarion Congress hotel

čtvrtek

14.11.2024



PRAHA

Hotel Tristar



středa

20.11.2024

ON-LINE VÁNOČNÍ

Česká republika

úterý

03.12.2024



Kniha o kávě, 3. přepracované vydání



Petra Davies Veselá

Káva je důležitou součástí našeho každodenního života, řada z nás si bez ní život ani nedokáže představit. Pro někoho je její pití a příprava rituál, pro jiné odměna, nebo zkrátka moment, kdy se člověk na chvíli zastaví. A pro většinu je to nápoj, který povzbudí a celkově zlepší den, proto pro vás baristka Petra Davies Veselá připravila novou Knihu o kávě.

DMOC: 499 Kč



Pro domácí přípravu

Po obsáhlé **Velké knize o kávě**, která se stala nepostradatelným pomocníkem řady baristů a kaváreníků, přichází Petra Davies Veselá s knihou určenou pro domácí nadšence. Provede čtenáře procesem přípravy kávy od pěstování, zpracování a pražení po skladování a spotřebu a pomůže s výběrem a nákupem nejen zrn, ale také mlýnku nebo jiných pomůcek. Především se ale soustředí na domácí přípravu filtrované kávy. Jednu z kapitol věnuje i přípravě dobrého espressa, cappuccina a technice malování mléčnou pěnou do kávy – latte artu. Poradí také, jak si připravit dobrou kávu na cestách, ať se vydáte kamkoli.

DMOC: 799 Kč

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

Pro baristy a profesionály



Nakladatelství Smart Press vydává knihy českých autorů s tematikou tradic, koloběhu přírody, kuchařky pro zdravý životní styl, tematické publikace o kávě, pivu a dárkové knihy. Více na www.smartpress.cz.

Veronika Petruchová:

Každé ráno jsem vděčná

Příběh Veroniky Petruchové trochu připomíná pohádku. Holka z malé vesničky na jihu Moravy se jednoho dne vydala do víru velkoměsta a odměnou za statečnost a píli jí byla pozice ve zpravodajství TV Nova. Sympatická zprávařka vypráví o své práci, zdraví i koníčcích.



Je krátce po MS v hokeji, a tak nemůžeme začít jinak. Sledovala jste domácí šampionát a fandila zlatému českému týmu?

Ano, samozřejmě. Tím, že je to velká událost pro celý národ, tak jsem to sledovala. Nebyla jsem tedy v takové euforii, jako mnoho lidí na Staromáku, navíc jsem během zápasů často měla práci ve zpravodajství. Ale vzhledem k tomu, že bydlím na Praze 1, oslavy jsem měla jako z první ruky a prožívala je intenzivně. Moc se mi líbilo, jak hokej národ spojil a měla jsem místy až husí kůži.

Když jsme u toho – co Vy a sport?

Už od malička jsem sportovala. Hrála jsem jedenáct let závodně volejbal, poté jsem chodila na balet a další tancování, takže pohyb je mi velmi blízký. Ale nyní už nehraji na takové úrovni, abych chodila čtyřikrát v týdnu trénink a o víkendu jezdila na zápasy. Pohyb beru spíš jako radost. Ale přiznám, že s přibývajícím věkem zjišťuji, že už to není samozřejmost a svaly musím taky někdy pošádlit. (usměje se) Takže víc se hýbat je takové moje předsevzetí.

Zní to hezky, ale budete konkrétnější?

Chodím do posilovny, kde mám svého trenéra, protože dřív jsem neuměla zvedat činky. Také pravidelně zajdeme s kamarádkami na squash a bedminton, to mám moc ráda, jsou to zároveň společenské akce. (usměje se) A další aktivity mám proměnlivé podle nálady, nebo podle ročního období. Když je hezky, chodím plavat, v zimě zase na hot yogu. Využívám toho, že Praha je pestrá, zatímco doma v Hroznové Lhotě byla jedna tělocvična, kde se odehrávalo veškeré sportovní dění. (směje se)

Náš časopis je o zdraví. Myslíte, že může být zdravý člověk, co nesportuje?

Uh... (odmlčí se) No, myslím, že může, znám pár lidí. Ale zároveň si myslím, že to není nic dlouhodobého. Jak říká jeden můj oblíbený rapper: „Kolko do koreňov, tolko do koruny.“ Takže jak se člověk o to své tělo stará, hýbe se a správně jí, to potom ovlivní všechno.

Co dalšího podle Vás ovlivňuje zdraví člověka?

Já mám třeba aktuálně od trenéra připravený speciální jídelníček. Jídlo miluju, ale trochu jsem v tom pokulhávala. Takže místo tučné stravy si nyní často dávám hovězí maso, vajíčka, tvaroh a cítím se mnohem lépe. Také jsem poslední měsíc vynechala alkohol a mám mnohem víc energie. A pravidelně užívám výživové doplňky, dokonce mám takovou tu rozřazovací krabičku na pondělí až pátek a jejich užívání je každé ráno součástí mého rituálu.

Rituálu?

Ano, je to tak. Každé ráno a večer dělám skoro to samé. Vytvořila jsem si zvyk a nemusím tím pádem už zaměstnávat hlavu.

Prozradíte tedy Vaší rutinu?

Ráno se chvilku snažím věnovat svým plánům na den, také se říká, že má být člověk za něco vděčný, i to praktikuji. Dále nějaká péče o pleť, to zná každá holka, snídaně, venčení pejska. A já jsem sice věřící, ale myslím, že i nevěřící si mohou každý den říkat nějaké afirmace. To znamená, že si řeknete nějakou pozitivní větu, například „Dnes mě čeká hezký den.“ Mě osobně to nakopne a povzbudí hezkým směrem. Jsou to všechno takové minirituály, zabereou pár sekund, ale pro mě mají velký vliv.

Pojďme na Vaši práci zprávařky. Jak se holka z jižní Moravy dostane do Prahy a navíc na Novu?

Vzniklo to tak, že jsem v osmnácti letech odešla z Hroznové Lhoty poznat svět.

Ale co byl ten vnitřní impuls?

Ovlivnily mě dva faktory. Měla jsem lásku, krásný vztah, ale skončilo to a vzhledem k tomu, že jsme žili na jedné vesnici a stále

se potkávali, chtěla jsem udělat tlustou čáru a odejít. A abych se z té holky stala ženou, věděla jsem, že nemůžu teď sedět doma ve svém pokojíku s mámou a táto...

A ten druhý faktor?

Byla jsem vždy ctižádostivá. Má malá vesnička na Moravě je sice kouzelná, ale co se týká práce, moc zajímavých možností nenabízí. Proto jsem se chtěla vydat do světa, lákala mě nějaká velká pracovní výzva. A když už jsem se stěhovala do města, proč ne rovnou do toho největšího. (usměje se)

Takže jste se ocitla v Praze a co dál?

Měla jsem svůj sen. Chtěla jsem vždy být herečkou a přihlásila se na přijímačky na DAMU. Ale nevyšlo to, a tak jsem našla náhradu na Akademii žurnalistiky a nových médií. Přiznám se, že ze začátku ve mně panovalo spíš zklamání, zborčil se mi herecký sen... Ale na žurnalistice mě to úplně pohltilo. Začala se mi líbit práce se slovy, celý kolektiv mě do toho vtáhl a rázem jsem byla šťastná, že to takhle dopadlo a neúspěch byl součástí mé úspěšné cesty.

A to už jsme asi skoro na Nově, že?

Ano, ale to bylo tehdy také zajímavé... Spolužačka mi řekla, že na Nově je konkurz, ať jdu s ní. Tak jsem šla, ale cítila jsem se poměrně nekomfortně.

Jakto?

Bylo tam plno krásných slečen a chytrých lidí, cítila jsem se níž, než ostatní... Ale za dva dny mi volali, že mě berou! To byl šok, byla jsem zrovna neupravená, holky to jistě znají, nebyl zkrátka můj den... Ale řekli, že mám přijít za hodinu, tak jsem se rychle dala do kupy, přišla a hned nastoupila. (usměje se) Od té doby jsem na Nově devět a půl let. A stále mě to baví, naplňuje a nepřestávám objevovat nové věci.

Nestýská se Vám někdy po Moravě?

Přeci jen život v Praze je uspěchaný, výkonový...

Nestýská, protože domů jezdím často, navíc mám teď dvě malé neteře. A hlavně vím, že tam mám vždycky dveře otevřené, takže se mi nemá po čem stýskat, když vím, že je to tam stále moje. (usměje se) Moc se mi líbí ta kombinace Prahy a Hroznové Lhoty. Každé to místo má své.

Kromě zpráv na TV Nova také moderujete akce a máte vlastní podcast Smečka. Jak to vzniklo?

Vymysleli jsme s přáteli ještě před boomem všech podcastů, ale vlna tohoto média se tak rozjela, že než jsme to rozjeli, už jen jedni z mnoha. Ale těší mě, že tam mohu ukázat i svou uvolněnou tvář, přeci jen zpravodajství je více seriózní. Bavíme se o pejscích a lidech, zveme si různé hosty, spojujeme a tvoříme komunitu, která se potkává i osobně. Zkrátka jsem se chtěla věnovat i nějaké dobré věci, a podcast Smečka je ono. (usměje se) Vůbec to není o financích, já z toho nemám nic, jen ten hezký pocit, že pomáháme dál. Vše, co z toho máme, dáváme zpátky jako podporu pejskům, nebo na náklady s tím spojené. Jsme z takové party, kde každý máme svého pejska, takže se to k mému životnímu stylu hodí.

Vím, že máte chrtíka Woodyho. Co dalšího Vás v životě dělá šťastnou a je takové to „Vaše“?

Woody je součástí mého odbourávání emocí, které se ve mě za ten den nasrádají. Práce v televizi je super, může se zdát nablýskaná, ale přeci jen je i dost stresová a zprávy mnohdy negativní... Takže když chci být sama, jsem s Woodym. Často si dám jen sluchátka do uší, pustím si hudbu, vezmu Woodyho na vodítko a procházím se bezmyšlenkovitě městem, dokud se ze mě smutek a emoce nevytratí. A pak mám okruh asi deseti přátel, a když potřebuji podpořit nebo nakopnout, napíšu jim a jsme spolu. To je taková moje pražská rodina. (usměje se) Spoustu lidí se soustředí jen na lásku od partnera, ale pro mě jsou zásadní i moji přátelé. Stejně jako ve vztahu je potřeba pracovat i na našem přátelství.

To jistě! Takže jak si s přáteli užijete léto, vyrazíte na dovolenou?

Dovolená neproběhne, ale letošní léto pro mě bude totálně natřískané. Zaprvé slavím třicáté narozeniny, takže mě čekají dvě velké party, v Praze a ve Hroznové Lhotě. A zároveň chystám pracovní léto, kdy spolu s TV Nova a mým podcastem jezdíme od června do září každý víkend někam. To miluji, protože ve studiu přeci jen sedíme sami s kamerami, ale když se setkáme s diváky tváří v tvář, vyslechneme je a pochopíme, můžeme to dělat víc pro ně. Navíc tam budu tam mít i svůj stánek Smečka a rozdávát pejskům pusinky a pamlsky. (usměje se)

Život v obrazech



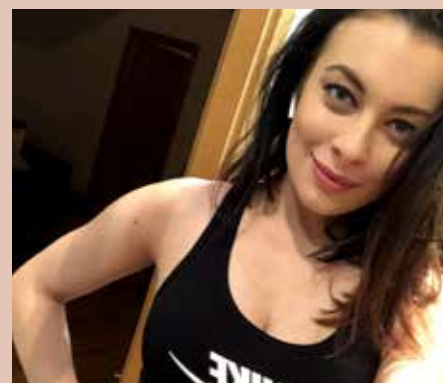
Veronika Petruchová je veřejnosti známá coby zpravodářka. Tady s kolegou Martinem Čermákem...



...ale dopustit nedá na jižní Moravu...



...stejně jako na svého psíka Woodyho...



...při všem tom shonu stibá cvičit

Svatá Hora v Příbrami,
autor: Vladimír Holan

Nazujte boty a zbavte se shonu, stejně jako naši předci

Michal Bařinka

Uniknout každodennímu shonu, být načas offline, mít prostor pro zklidnění a meditaci, ale také třeba poznat ekologicky šetrným způsobem krajinu, památky i místní obyvatele... Tyto a tisíce dalších důvodů jsou impulzem, proč se čím dál více lidí vydává na několikadenní cesty. Poutnictví v posledních letech zažívá nebývalý rozkvět. Nicméně cílem vaší pouti nemusí být jen daleké Santiago de Compostella. Nazujte boty a poznejte poutní místa Berounska, Brd a Podbrdsko!

Berounsko, Brdy a Podbrdsko jsou pro poutníky doslova krajinou zaslíbenou. Na poměrně malém prostoru zde najdete mnoho poutních míst, monumentálními chrámy počínaje a romantickými lesními kapličkami konče. Vybere si zde zkrátka každý, koneckonců přesvědčte se o tom sami!

Svatá Hora v Příbrami

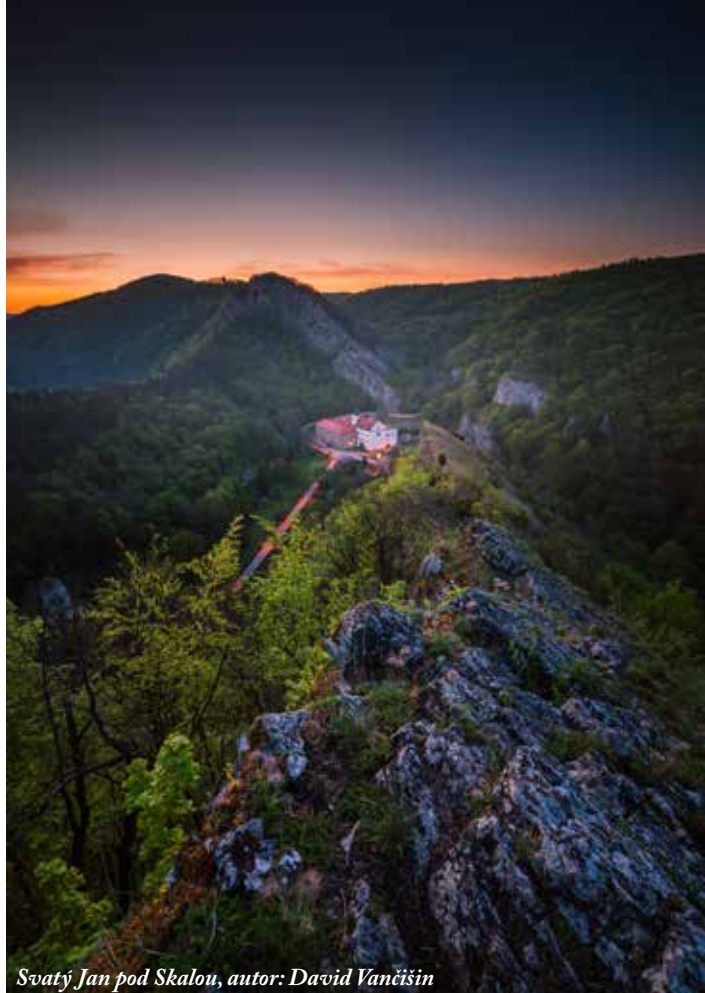
Barokní sakrální areál nad městem Příbramí patří mezi nejslavnější poutní místa naší vlasti. Na jeho budování se podíleli přední barokní umělci, jako například architekti Carlo Lurago či Kryštof a Kilián Ignác Dientzenhoferové. Takřka nekonečná procesí sem mířila kvůli milostné soše Panny Marie Svatohorské, která je spojována s mnoha podivuhodnými událostmi a tradovanými uzdraveními. Kromě komentované prohlídky areálu byste si zde neměli nechat ujít ani návštěvu zvonice, hodinové věže, historického sklepení, svatohorské klenotnice či poutního muzea.

Svatý Jan pod Skalou

Také Svatý Jan pod Skalou se v časech baroka řadil mezi slavná česká poutní místa. Zdejší chrám vznikl nad hrobem sv. Ivana – poustevníka, který toto místo obýval údajně již v 9. století. V rámci prohlídky poutního kostela navíc můžete prozkoumat také Ivanovu jeskyni. Vaši návštěvu byste dále neměli ochudit ani o dechberoucí vyhlídku z vrcholu Svatojánské skály. Romantickou krajinu Českého krasu i poutní kostel s bývalým benediktinským klášteřem odtud budete mít jako na dlani.

Skalka

Na město Mníšek pod Brdy shlíží půvabná kaple sv. Maří Magdalény, jež je součástí barokního areálu Skalka. Pozoruhodnou svatyni projektoval architekt Kryštof Dientzenhofer a v jejím interiéru najdeme pozůstatky umělé krápníkové výzdoby. Kaple totiž měla připomínat jeskyni, kde sv. Maří Magdaléna podle legendy žila. Toto malebné poutní místo tvoří kromě kaple ještě



Svatý Jan pod Skalou, autor: David Vančíš

objekt bývalého františkánského kláštera, poustevna a 14 zastavení křížové cesty. Prožitek z příjemného prostředí tu navíc umocňuje daleká vyhlídka do kraje.

Tetín

Obec vysoko nad řekou Berouňkou je známá v první řadě jako místo vraždy kněžny Ludmily, babičky sv. Václava. Tetín však býval (a stále je) také navštěvovaným poutním místem. Dnes zde stojí hned tři kostely, které můžete navštívit s fundovaným výkladem průvodce.

Vaši pozornosti by dále neměla uniknout ani fotogenická svatyně na Makové hoře, pozoruhodný chrám kláštera Svatá Dobrotivá v Zaječově, osmiboký kostel sv. Barbory v Pročevilech a spousta dalších zajímavých staveb. Pokud váháte, kudy se vydat, pak své kroky můžete bez obav svěřit Svatojanské cestě. Berounskem, Brdy a Podbrdskem prochází hned dvě její větve, Železná a Všerubská trasa, a poutní místa se na ní skví jako perly na náhrdelníku.



Tetín, autor: David Vančíš

Barokní areál Skalka, autor: Daniel Stibore



Inhalační tyčinky AOMU

Stačí jen přivonět

AOMU



Esenciální oleje v inhalačních tyčinkách od AOMU... (dokončení v tajence)

Autor: Yan	Jedovatý had	Souhvězdí zimní oblohy	Turecký důstojník	6. solm. slabika	Policejní vozy	AOMU	Odplata	Značka pracího prostředku	Chemická značka lutecia	Samice osla	AOMU	Části skeletu	Souhlas	Cestovní doklad
Australský medvídek						Přístavní hráz Písmeno alfabety					Mys			
2. díl tajenky											Zájmeno osobní Chem. zn. osmia			
Kina (hovor.)				Dostihová sázková kancelář Nouze				Dravá ryba Bulharské platidlo						
Býv. SPZ Rokycan			Střevíc Kolos				Lupen Egyptský džbán						Kobyla	Smetené nečistoty
Zánět mandlí							Žvást Pysk				Název písmene „X“ Italik			
AOMU	Anglicky „děkan“	Dny řím. kalendáře Evropská řeka				Franc. skladatel Plátěné přístřeší						Značka lumenu Mládě prasat		
Plemeno psů					Senoseč Čidlo zraku					Světadíl Snad				
Eduard (domácky)				Německé muž. jm. Ostrovní evropan				Osvědčení Býv. SPZ Olomouce						
Prha							1. díl tajenky							
Hydroxid sodný							Nový odstavec							Pomůcka: Toto

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 31.8.2024 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z března 2024: PharmDr. Jana Jeziorská, Orlová-Lutyně; Mgr. Helena Žouzelková, Štítý; Mai Huong Trinhová, Brno; Mgr. Barbora Šebestová, Praha 8; Mgr. Adéla Hodulová, Mariánské Lázně; Veronika Špaleková, Čáslav; Leona Georgiánová, Kraslice; I. Veverková, Hradec Králové; Mgr. Zdeněk Králíček, Třebíč; Alice Vespalcová, Brno

Vlasová klinika s dlouholetou tradicí



„Posouváme péči o vaše vlasy
o stupínek výš.“

Lenka Kašpaříková

majitelka
Clinical Hair&Health

Trichologie

Krása vlasů vychází ze zdravé
pokožky a kvalitní péče

Lékařský obor trichologie se zaměřuje na léčbu vlasové pokožky a prevenci problémů s vlasy jako je padání a řidnutí vlasů, lupy, šupinatění kůže, maštění vlasů a vlasové pokožky, vlasy zničené chemickými zákroky aj.

Tricholog dokáže diagnostikovat příčinu těchto problémů, nastavit vhodnou léčbu a navrhnout postup ke zlepšení aktuálního stavu vlasů.

Trichologické vyšetření

Základem vyšetření je důkladně sepsaná anamnéza, pull-test a vyšetření vlasů, vlasové pokožky a cibulek pomocí trichologické mikrokamery. Tricholog na základě analýzy zjištěného stavu prezentuje klientovi výsledky vyšetření, sestaví individuální trichologickou kúru a předá klientovi doporučení, jak se o vlasy starat. Trichologické vyšetření je bezbolestné a vhodné pro muže, ženy i děti, pro ty, kteří nejsou spokojeni se stavem svých vlasů.

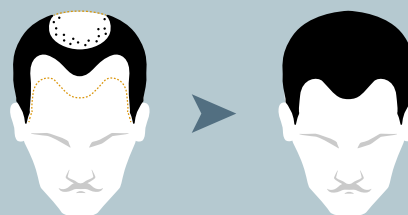
Trichologické přípravky

- jsou hypoalergenní
- bez parabenů, sulfátů (SLS, SLES) a niklu
- netestované na zvířatech
- obsahují cheláty odstraňující usazeniny z vlasů
- mají klinickými testy potvrzené léčebné účinky

Transplantace vlasů

Nejnovější metody transplantace vlasů
na jednom místě v rukou odborníků

Precizní tým lékařů s bohatou praxí, individuální přístup a perfektní před i pooperační péče přináší dokonalý výsledek na celý život.



Robotická transplantace vlasů systémem ARTAS

ARTAS je první a jediný plně robotický systém pro transplantaci vlasů na světě. Zaručuje bezchybný odběr vhodných vlasových folikulů a přesný přenos do oblasti cílové. Pracuje pod dohledem lékaře a je vhodný pro zákroky velkého rozsahu.

Transplantace vlasů systémem NeoGraft 2.0

NeoGraft 2.0 představuje nejnovější technologii v transplantaci vlasů pomocí vakua. Je vhodný pro menší zákroky jako jsou ustoupené kouty, prořídlá pěšinka nebo vertex bez vlasů.



CITROËN



8 LET
FLEXIBILNÍ
ZNAČKOVÉ
ZÁRUKY

NOVÝ CITROËN BERLINGO

Partner pro rodinu a podnikání.

Od

495 000 Kč

Až 4 000 litrů velkorysého zavazadlového prostoru.
Na výběr dieselový, benzínový i elektrický pohon.
Praktické varianty M (4,4 m) a XL (4,75 m).
Jedinečný komfort pro 5 nebo 7 osob.

Spotřeba: 5,3–6,5 l/km; emise CO₂ (g/km): 138–145, cena včetně výkupního bonusu a bonusu při financování Privilege.