

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 11-12/2021

20 let s Vámi



Novinky v léčbě chronických žilních onemocnění potěší Vaše pacienty

FeelEco

NATURAL CARE

BABY



České
hypoalergenní produkty
pro citlivou dětskou pokožku



Čas letí závratnou rychlostí. Opět poslední měsíc v roce a s ním i poslední letošní Pharma News. Tentokrát s informací o ePoukazu a eOčkování od SÚKLu. Což je věc veskrze informativní, nicméně toto je přesně ta oblast, kde má to, čemu se vznešeně říká digitalizace, smysl. Žijeme přeci v 21. století. Další článek je věnován lékům na žilní nedostatečnost. Věnuje se kombinaci účinných látek a mezinárodnímu doporučení pro léčbu CVD. Jak je hodnocena kombinace flavonoidů diosmin/hesperin, která léčíva ji obsahují a jak jejich užívání zatíží pacientovu kapsu už nechám vaší zvědavosti. Zajímavý podnět přichází také v článku Lze s nemocemi bojovat lidskou individualitou? I když tomu všichni rozumíme bez ohledu na to, na které straně „barikády“ se právě nacházíme, tento přístup vyžaduje od zdravotnického personálu všech úrovní trénink a zkušenosti.

I v této nelehké době chci být optimista. Je zde Advent (během kterého se někde budou, někde nebudou, konat vánoční trhy) a za ním už přijdou Vánoce a konec roku. I když probíhají v období nejdelších nocí a velmi krátkých dnů, jsou svátkem Světla svítícího ve tmě. Ať všem přinese novou naději.

Martin Štula

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
11-12/2021, ročník XXI (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: 26.11.2021

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK 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 inzercích. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost
příspěvků odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje
redakce i ty příspěvky a inzercy, s jejichž obsahem se neztotožňuje.
Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyobrazuje si
právo jejich rozsah krátit.

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

20 let s Vámi

BUĎTE V PRÁVU KDYKOLIV. KDEKOLIV.

WWW.FORLEX.CZ

FOR
LEX



4 / Novinky a tipy

6 / SÚKL – eRecept se příští rok rozroste, na cestě je ePoukaz i eOčkování

8 / Nový lék na žilní nedostatečnost čeří stojaté vody trhu venofarmak

10 / Vlákno, vlákna, vláknina

13 / Adventní a Vánoční inspirace – delikatesy od českých včel udělají radost nejen Vám

14 / Lze s nemocemi bojovat lidskou individualitou?

16 / Holá hlava sluší jen některým mužům

18 / Cukr, káva, limonáda...

23 / Každá generace na něj zapomene a pak ho znovu objeví!

24 / Udělejme spolu s GS svět lepší

27 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Kateřina Marie Fialová

30 / Cestujeme – Do Krumlova za vánoční atmosférou

32 / Křížovka

14



28

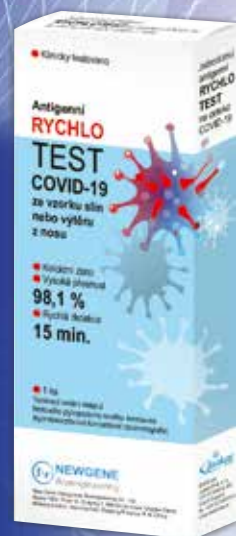


Antigenní testy Newgene

univerzální ze slin i nosu

- univerzální antigenní test oblíbený ve zdravotnických zařízeních
- baleno po 1 kuse nebo hromadně po 25 ks pro firmy a úřady
- možné použít pro výtěr z nosu nebo ze slin či krčního hltu
- vysoká přesnost, klinická účinnost 98,1%, testováno ve Švýcarsku
- registrováno jako zdravotnický prostředek
- vhodné pro samotestování včetně dětí

Objednávky a informace
o aktuálních cenách : 603 141 931
Podrobné informace: medicinka.cz



medicinka.cz

personální inzerce

Farmaceut

Sdružené zdravotnické zařízení Krnov, p.o. přijme do pracovního poměru farmaceuta.

Požadujeme:

- odbornou způsobilost • samostatnost, spolehlivost • praxe v oboru vítána
- zdravotní způsobilost a trestní bezúhonnost

Nabízíme:

- práci v nemocniční lékárně v jednosměnném provozu (otevírací doba Po – Pá 7-18 hod., So 8 - 12 hod.) • zajímavé platové podmínky a motivační finanční hodnocení • 5 týdnů dovolené
- benefity z FKSP • umístění dítěte ve firemní školce • možnost ubytování (ubytovna)
- lze domluvit i formu zkráceného úvazku • nástup možný ihned

Pracovní pozice vhodná i pro absolventy.

Kontakt:

PharmDr. Kateřina Vašířová – vedoucí lékárny,
tel.: 554 690 208, nebo 775 265 516, e-mail: vasirova.katerina@szzkrnov.cz

Prodám nemovitost s lékárnou.

Telefon: 491 541 561 / 731 521 327

LÉKÁRNÍK KUNŠTÁT

Pro náš stále se rozšiřující tým hledáme pracovitě a sympatické kolegy-magistry farmacie do rodinné lékárny.

Nabízíme příjemné pracovní prostředí v centru krásného města Kunštátu s možností ubytování přímo nad lékárnou a výhodnou pracovní dobu (po-pá 7,30-16,00h).

Pro zájemce nabízíme i možnost částečného úvazku.

Pokud Vás nabídka zaujala, kontaktujte nás prostřednictvím emailu: lekopharmlekarny@gmail.com nebo telefonicky na čísle: 728 129 873. Těšíme se na spolupráci s Vámi!

VŠEOBECNÉ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNA

PŘIJME LÉKÁRNÍKA z řad absolventů i zkušených profesionálů

Zásobujeme kliniky léčivými přípravky včetně infuzních roztoků, zabýváme se přípravou léků za aseptických podmínek, a také kontrolní, dispenzační a konzultační činností.

Podpoříme přípravu na specializační zkoušku a zapojení do výzkumu!

- Nezávislost na bonusových programech
- Zajímavé platové ohodnocení
- Práce bez víkendů a nočních směn

michaljanu@vfn.cz

Přípravky **švýcarské kvality** pro klouby a namožená záda

doplněk stravy



Cemio Kamzík®
2x60 kapslí



Cemio Kamzíkova
konopná bylinná masť 200ml
hřejivá/chladivá

NAVÍC SOUTĚŽ O ZÁŽITKY V HODNOTĚ 250 000 Kč



VYHRÁVÁ KAŽDÝ!

Úplná pravidla soutěže na www.cemiosoutez.cz

Dr. Müller
PHARMA

novinka

MÜLLEROVI MEDVÍDCI®



- Tablety s příchutí citronu, maliny, černého rybízu, lesní jahody nebo mandarinky ve tvaru medvídků.
- Vitamin C 200 mg v jedné cucavé tableti.
- Pro děti od 3 let i pro dospělé.

ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA
e-shop www.avonizdravim.cz
www.müller-pharma.cz

DOPLŇKY STRAVY

KOMPLEXNÍ SLOŽENÍ PRO PODPORU IMUNITY

Aktivovaná forma vitamínu C
s maximální biologickou
dostupností + selen + nukleotidy.

Pro děti od 12 let a dospělé. Neobsahuje lepek, laktózu ani cukr.

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

Žádejte v lékárně!



GENERICA®



AKTIVOVANÁ
FORMA
VITAMÍNU C



ORGANICKÝ
SELEN



PŘÍRODNÍ
NUKLEOTIDY

www.generica-bohemia.cz

GENERICA®

ZMÍRNĚNÍ PLYNATOSTI

*Žádejte
v lékárně!*

- » Zmírňuje příznaky vyvolané hromaděním střevních plynů (plynatost, pocit plnosti, krkání).
- » Pomáhá odstraňovat střevní plyn z trávicího traktu.
- » Je vhodný pro přípravu na diagnostické vyšetření břišní dutiny.
- » 1 želatinová kapsle obsahuje 80mg Simethiconu.
- » Přípravek neobsahuje lepek, laktózu ani cukr.



Zdravotní pomůcka

www.generica-bohemia.cz





S láskou k přírodě a našim dětem

PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY

ERDOHerbal medový sirup

obsahuje přírodní složky rozpuštěné v medu ověřené kvality a původu.

Extrakty z proskurníku a tymiánu pro zdravé dýchací cesty, propolis a niacin pro normální stav sliznic.

Neobsahuje řepný cukr, alkohol, konzervanty a jiná aditiva. Doplněk stravy.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Palachovo náměstí 5, 625 00 Brno, www.angelini.cz

www.erdoherbal.cz

Vocal

Péče o váš krk a hlasivky

Doplňky stravy se sladidly

Vocal pastilky s islandským lišejníkem pro péči o krk a hlasivky

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



BEZ CUKRU

EndWarts Extra

NOVINKA!

Odstranění kožních
výrůstků z pohodlí
domova.



Základní informace obsažené v návodu k použití ZP: Název prostředku: EndWarts Extra. Výrobce/Distributor: Mylan Healthcare CZ s.r.o., Evropská 2590/33c, Praha, 16000, Česká republika. **Určený účel prostředku:** Ošetření měkkých fibromů, tj. stopkatých kožních výrůstků na krku, hrudi a podpaží. Pro dospělé starší 18 let. **Určeno pouze k odstranění fibromů s následujícími vlastnostmi:** měkký fibrom, velikost 2-5 mm, podobné zbarvení jako okolní pokožka, bezbolestný, lze s ním snadno hýbat, pouze v lokalitě krku, prsou a podpaží. **Kontraindikováno v následujících případech:** krvácející fibrom; použití k odstranění mateřských znamének, **molluscum contagiosum**, pih, pigmentových lézí a jiných výrůstků; u pacientů s prekancerózní kožní lézí nebo kožním nádorem; použití v lokalitách jako obličej, třísla, pokožka hlavy nebo sliznice, řitní otvor, genitálie, hýždě, oči a oční víčka a místa, na která lze špatně vidět; použití na zdravou, tenkou, citlivou, podrážděnou či zraněnou pokožku; u diabetiků, osob s poruchami krevního oběhu nebo srážení krve, u pacientů s antikoagulancii či trpících hemofilií; u pacientů s oslabeným imunitním systémem nebo s imunosupresivou. **Vlastnosti prostředku a očekávaný klinický přínos:** Během 2-3 týdnů ošetřeny fibrom pomalu zmizí. Může však trvat déle, než se kůže úplně zregeneruje. Pokud fibrom nezmizí ani po 14 dnech, opakujte léčbu. **Nežádoucí účinky a rizika:** Po použití prostředku budete mít pocit mravenčení a pokožka na ošetřeném místě může být bolestivá nebo podrážděná. Na ošetřeném místě se může objevit puchýř, obvykle naplněný krví - jedná se o normální výsledek zmrazení a znamená, že ošetření bylo úspěšné. Nedotýkejte se povrchu chladného hrotu, může dojít k poškození zdravé kůže. Vyvarujte se kontaktu s očima. Pokud prostředek nebudete používat v souladu s příloženými pokyny, může dojít k vážným popáleninám, trvalému zjizvení pokožky nebo poškození nervových zakončení. Tlaková nádoba - při zahřátí může explodovat.

www.endwarts.cz



eRecept se příští rok rozroste, na cestě je ePoukaz i eOčkování

V době pandemie se ukázalo, jak důležitá je elektronizace a jaké benefity může lékařům, lékárníkům a v neposlední řadě také pacientům přinést. eRecept v této době prošel zatěžkávací zkouškou a obstál v ní.

I to je důvod, proč Státní ústav pro kontrolu léčiv nadále pracuje na nových funkcionalitách systému eRecept. Do jeho pomyslné rodiny tak v příštím roce přibude ePoukaz, eOčkování a posílí i osvědčený eRecept – nově lékaři začnou elektronicky vypisovat také eRecept s modrým pruhem a blíží se i začátek fungování přeshraničního eReceptu. „Už v počátcích, když jsme eRecept představovali, jsme slíbili, že se bude dál rozvíjet. Tento slib plníme a mám z toho velkou radost,“ říká ředitelka Státního ústavu pro kontrolu léčiv Irena Storová.

ePoukaz na zdravotnické prostředky: o co půjde?

Poukazy bude možné využívat elektronicky už 1. března 2022. Při vytváření modulu ePoukaz se SÚKL snažil o maximální využití stávajících funkcionalit, aby bylo předepisování a vystavování ePoukazů co nejjednodušší. „Předepisující bude moci vystavit ePoukaz obdobně, jako tomu je u eReceptu, zavedení elektronického poukazu tedy pro lékaře nepředstavuje velké změny, navíc není zaváděn povinně,“ říká ředitelka Státního ústavu pro kontrolu léčiv Irena Storová.

Výdejce bude vydávat zdravotnický prostředek na základě předloženého devítimístného identifikátoru ePoukazu, tedy také obdobně, jako tomu je u eReceptu. Zachována zůstane i možnost výdeje zdravotnických prostředků na základě předloženého identifikačního dokladu pacienta.

Předepisující i vydávající budou moci využívat jak svůj software, který mají na pracovišti, tak aplikace, které vytvoří SÚKL stejně, jako tomu je u eReceptu. Digitalizace listinných poukazů v tuto chvíli nebude zavedena. Pacient bude mít k dispozici náhled na veškeré své ePoukazy opět prostřednictvím patientské aplikace, všechny informace tak najde v lékovém záznamu.

Nelékařští zdravotničtí pracovníci, kteří jsou jak na straně předepisujících (např. zdravotní sestry, fyzioterapeuti), tak na straně vydávajících (např. farmaceutičtí asistenti, optici, výdejci ve smluvních výdejnách) budou mít dvě možnosti, jak se přihlásit do systému eRecept:

1. Prostřednictvím státní elektronické identity, tedy s využitím NIA

Jde o velmi bezpečnou a jednoduchou cestu. Přihlášení bude možné všemi cestami jako do jiných státních aplikací. Je tedy možné využití občanského průkazu s čipem, NIA ID, bankovní identity a dalších.

2. Zaslání identifikace osoby ze strany zaměstnavatele

Dalším způsobem je registrace, kterou provede zaměstnavatel (odpovědná osoba). Takovou registraci bude třeba udělat pro všechny své zaměstnance oprávněné přistupovat k systému eRecept prostřednictvím Externích identit, do kterých se přihlásí certifikátem vydaným na IČO ze strany SÚKL. Zaměstnavatel pak také bude odpovídat za správnost a aktuálnost uvedených údajů.

Jak bude ePoukaz fungovat po technické stránce?

Elektronizace se týká veškerých typů poukazů, bude tedy možné předepsat poukazy na všechny zdravotnické prostředky, které se dosud předepisovaly v listinné podobě. Každý ePoukaz dostane jedinečný identifikátor, který bude oproti eReceptu kratší, devítimístný. Předepsané ePoukazy budou ukládány do tzv. Centrálního úložiště elektronických poukazů (obdobně jako u eReceptu), které bude součástí informačního systému eRecept. Tato služba bude dobrovolná a na webu SÚKL budou k dohledání lékárny a výdejny, kde bude možné ePoukaz uplatnit.

„ePoukaz bude mít velký přínos například pro pacienty, kteří mají pohybové problémy nebo dostávají poukazy na zdravotnické prostředky opakovaně,“ hodnotí benefity ePoukazu ředitelka Státního ústavu pro kontrolu léčiv Irena Storová.

SÚKL pokračuje v posilování systému eRecept

Od ledna 2022 se budou povinně vystavovat elektronické recepty na léčivé přípravky s obsahem vysoce návykových látek, dosud je to naopak možné pouze na listinný recept s modrým pruhem. Pro lékaře a lékárníka budou změny v práci se systémem eRecept minimální, naopak bude značně zjednodušen proces evidence a kontroly receptů s modrým pruhem, který bylo nyní nutné vyplňovat ve třech kopiích. Důležitou novinkou však je, že od 1. ledna 2022 bude na eRecepty s příznakem „modrý pruh“ předepisováno konopí pro léčebné použití, jinak už jej předepsat nepůjde.

Na začátku roku 2022 spustí SÚKL také eOčkování. Jedná se o elektronickou evidenci záznamů o očkování, která bude k dispozici v lékovém záznamu pacienta. Pacientům přinese přehled o vakcínách, kterými se očkovali, a upozorní je ve chvíli, kdy se přiblíží termín přeočkování. Lékaři zase budou moci před očkováním zkontrolovat, jaké vakcíny jejich pacient v minulosti dostal. Celý přehled o očkování pak každý najde v lékovém záznamu, kde je možné nastavit si soukromí dle svých potřeb. Mysleli jsme ale i na pacienty, kteří si právě nelíbují v on-line prostředí. Přehled o očkování si mohou nechat vytisknout u lékaře, v lékárně nebo na Czech POINT.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

RED³

prostata
potence
vitalita

cemio
switzerland 

PRO OPRAVDOVÉ MUŽE!



navíc soutěž
o zážitky v hodnotě
250 000 Kč



VYHRÁVÁ KAŽDÝ!

Úplná pravidla soutěže na www.cemiosoutez.cz

Slivoň africká a len setý pro podporu funkce prostaty, maca pro podporu sexuální a fyzické kondice a sibiřský ženšen pro podporu vitality.



Doplňek stravy

Nový lék na žilní nedostatečnost čeří stojaté vody trhu venofarmak

V srpnu letošního roku vstoupil na český trh nový lék Devenal, který je indikován k léčbě chronické žilní insuficience a hemoroidů. Patří do ATC skupiny „diosmin – kombinace“, kde byl dosud k dispozici pouze lék Detralex s doplatkem až 759 Kč za 3 měsíce léčby. V květnu letošního roku navíc ztratily úhradu všechny léky s obsahem syntetického diosminu (Diozen, Osmigen, Flebazol). Následující článek proto přináší nejnovější zhodnocení účinnosti venofarmak a zároveň jejich dostupnosti pro pacienty.

RNDr. Martin Štula

Nová mezinárodní doporučení pro léčbu CVD (2018):

Kombinace diosmin/hesperidin má nejvyšší hodnocení: SILNÉ
V roce 2018 byla za podpory 4 mezinárodních odborných společností z oboru angiologie, flebologie a kardiologie vydána nová mezinárodní doporučení pro léčbu CVD. Autoři zde hodnotí účinek venofarmak na jednotlivé symptomy nebo projevy žilní choroby a na kvalitu života podle tzv. systému GRADE v kategoriích:

Síla doporučení při hodnocení jednotlivých symptomů CVD jako:

• **Silné doporučení (stupeň 1)** – výhody převažují nad rizikem užívání léčiva.

• **Slabé doporučení (stupeň 2)** – výhody jsou porovnatelné s rizikem užívání léčiva.

Kvalita důkazů:

• **Vysoká (stupeň A)** – byly publikovány 2 velké randomizované studie nebo 1 metaanalýza s homogenními vstupy.

• **Střední (stupeň B)** – byla publikována 1 menší randomizovaná studie s malým počtem nemocných.

• **Nízká (stupeň C)** – byla publikována jiná kontrolovaná studie nebo nerandomizované studie porovnávací, observační studie nebo série kazuistik.

Kritéria pro zařazení do hodnocení splnilo pouze 5 typů venofarmak. **Nejvyšší hodnocení získala kombinace mikronizovaných**

Tabulka: Přehled perorálních venofarmak registrovaných a dostupných v ČR k říjnu 2021 zařazených do hodnocení podle mezinárodních doporučení z roku 2018 dle systému GRADE. (2–3)

Perorální venofarmaka zařazená do hodnocení GRADE 2018									
Účinné látky	Mikronizované flavonoidy (kombinace diosmin/hesperidin)				Ruscus (+ hesperidin + kyselina askorbová)	Oxerutin (hydroxyetylruťosid)		Aescin (extrakt ze semen Aesculus hippocastanum)	
Registrované léky	Detralex		Devenal		Cyclo 3 Fort	Venoruton 300	Venoruton Forte (500)	Aescin TEVA	
Léková forma	tbl.		tbl.		cps. dur.	cps. dur.	cps. dur.	ent. tbl.	
Dávkování při CVD	2 × 1		2 × 1		2–3 × 1	3 × 1	2 × 1	3 × 1	
Status	Rp		Rp	OTC	Rp	OTC	OTC	OTC	
Balení	180 **	60 **	180	60	30	50	60	90	30
Úhrada ZP	273	91	273	–	45	–	–	–	–
Doplatek *	759	298	413	306	148	279	521	218	99
Doplatek za 3 měsíce užívání	759	894	413	918	888	1004	1563	654	891

* Doplatek vychází z doporučených cen u distributorů.

** Na trhu jsou k dispozici ještě balení Detralexu 30, 90, 120 a 150 tablet. Pro přehlednost uvádíme pouze největší balení a nejvíce prodávané nejmenší balení.



flavonoidů diosmin/hesperidin, u které bylo vyhodnoceno 11 ze 13 hodnocených příznaků nejvyšším stupněm 1. Nejvyšší hodnocení A má pak 6 ze 16 kritérií. Zejména **účinek na bolest, pocit těžkých nohou, otoku a funkčního diskomfortu. Jako jediný má nejvyšší hodnocení 1A** na vyšší stadia CVI, kdy nastávají **kožní změny**. Bylo např. prokázáno, že **zkracuje dobu léčby bércevého vředu až o 5 týdnů a o 32 % zvyšuje šanci na zhojení** při současné kompresivní terapii.

V Česku je dostupná tato kombinace jako lék **Detralex** a nový lék **Devenal**.

Také kombinace *Ruscus aculeatus*, *hesperidin* a *kyselina askorbová* dosahuje síly doporučení stupně 1 (celkem 6 z 13 hodnocených příznaků) a také hodnocení „A“, zejména na **parestézie a otoky**. Dostupná je jako lék **Cyclo 3 Fort**.

Dalšími venofarmaky, která se „nominovala“, byl *oxerutin*, *aescin* a *kalcium dobezilat*. Naopak samostatný mikronizovaný diosmin (*Diozen*, *Flebazol*, *Osmigen*) nebyl v roce 2018 do posledních hodnocení zařazen vůbec. V současné době léky se samostatným diosminem také ztratily úhradu zdravotní pojišťovny. Celé hodnocení doplněné o aktuální přehled léků registrovaných a dostupných v ČR k 31. 10. 2021 včetně aktuálních úhrad pojišťovny uveřejňujeme v tabulce.

Devenal: Silné venofarmakum s doplatkem maximálně 413,17 Kč za 3 měsíce léčby

Hlavní účinnou látkou Devenalu jsou osvědčené a odbornou veřejností nejdoporučovanější mikronizované flavonoidy v dávce

500 mg. Patří tak do ATC skupiny venofarmak s názvem „**diosmin – kombinace**“, kde byl dosud zastoupený jediný přípravek **Detralex**, obsahující **450 mg diosminu* a 50 mg ostatních flavonoidů**, z nichž má nejvyšší zastoupení *hesperidin*. Navzdory všeobecnému rozšíření léčby touto kombinací účinných látek je proléčenost CVI v naší populaci stále podhodnocená (1). Léčba venofarmaky je sice částečně hrazená ze zdravotního pojištění, ale pro mnoho pacientů je drahá. Největším přínosem Devenalu je proto **o polovinu nižší doplatek**, než bylo dosud u této kombinace zvykem. Doplatek 3měsíční léčby činí maximálně 413,17 Kč a lékaři i pacienti ji jistě ocení. Měsíční balení Devenalu (60 tablet) je navíc **první volně prodejný lék s tímto složením v ČR**.

Literatura:

- (1) Černohorská J. Chronické žilní onemocnění je podceňované pacienty i lékaři – překvapivé výsledky českého průzkumu. *Med praxi* 2020; 17(1): 25–30
- (2) Nicolaides A, Kakkos S, Baekgaard N, Comerota A, de Maessener M, Eklof B et al. Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines According to Scientific Evidence. art I. *Int Angiol*. 2018; 37(3): 181–254.
- (3) Databáze léků, SÚKL, říjen 2021.



Vláknno, vlákna, vláknina

Je to zajímavé, že pojem vlákna prochází lidským tělem, životem, historií, názory. Symbol vlákna ukazuje na pospolitost, spojení, pevnost, společné rysy i názorové spojitosti. Lidský organizmus je také plný vláken, vláček, ať již svaly, žíly, mícha, či na molekulární úrovni například DNA. Také přijímaná potrava, která je nezbytnou součástí lidského života, je samé vlákno, či vláknina.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Výživa člověka je velmi diskutované téma. V době, kdy na lidstvo dopadají civilizační onemocnění, úbytek pohybu střídá nadváha, potraviny si lidé vybírají na základě chuti nikoliv potřeb, je ten správný moment se zastavit a říct si: JSEM TO, CO JÍM. Já vím, že tento pojem je hrozně medializovaný, je často zneužíván v reklamách, je prostě, jak by řekly naše ratolesti, totálně mimo. Ale správná výživa by měla být samozřejmostí stejně jako například čištění zubů, či mytí rukou.

Vláknina, coby součást jídelníčku, je velmi důležitou komponentou. Přestože je primárně považována konzumenty za něco buď samozřejmého, na co se není potřeba zaměřit, nebo naopak za nepotřebného, na což opět není potřeba se zaměřit, posledních pár desítek let, kdy je laická veřejnost více vzdělávána v oblasti užitečných

potravinových složek, se situace hodně zlepšila. Ale v oblasti výživy jsou důležité dva faktory, nejen samotná látka, ale i kvalita.

Vláknina je vlákno či nikoliv?

Ano, vláknina je vlastně vlákno. Jedná se o rostlinné polysacharidové řetězce, které jsou odolné vůči enzymům gastrointestinálního traktu, což vede k průchodu vlákniny trávicím traktem v nezměněné formě. Vláknina byla snad právě proto, že prochází tělem bez větší změny, považována za látku pro tělo nevyužitelnou. Omezení vlákniny v potravě ovšem může zapříčinit spoustu zdravotních potíží.

Vlákniny jsou popsány dva druhy, i když prvotně se jednalo o zdokumentování vlákniny, která je označována za nerozpustnou

(někdy se můžete v literatuře setkat s označením hrubá) a to řetězcem na principu celulózy a ligninu. Ale rostlinných látek splňujících definici viz výše, je mnohem více (**Tabulka 1**), a tak přibyla ještě kategorie vlákniny rozpustné.

Tabulka 1 – Typy vlákniny

Typ vlákniny	Složení
Rozpustná	řhamnóza, galaktóza, fruktóza, xylóza, galaktóza
Nerozpustná	celulóza, lignin

Označení rozpustné a nerozpustné vlákniny je z pohledu standardních fyzikálních vlastností vlastně zavádějící, protože u rozpustné vlákniny se nejedná o rozpustnost jako takovou. Vláknina bobtná, je schopna absorbovat velké množství vody, čímž zvětšuje svůj objem a v trávicím traktu dochází k její fermentaci.

Bobtnavého efektu je využíváno k prodloužení pocitu nasycení díky zpomalení pohybu potravy trávicím traktem. Také je živnou matricí pro tak důležitou střevní mikroflóru, proto je rozpustná vláknina také označována jako prebiotikum. Rozpustná vláknina dále zpomaluje vstřebávání cukrů a zpětné vstřebávání žlučových kyselin. Tyto vlastnosti pomáhají regulovat hladinu cukru v krvi a také hladinu cholesterolu.

Nerozpustná vláknina ve střevech nefermentuje. Ovlivňuje peristaltiku střev a také pomáhá mechanicky čistit střeva. Nerozpustná vláknina se mísí s odpadními produkty trávicího traktu



a usnadňuje jejich vyprazdňování. Tímto mechanickým způsobem pomáhá čistit střeva, ale také snižuje dobu setrvání odpadních látek ve střevech před jejich vyloučením.

Zdroje vlákniny

Různé potraviny obsahují různé množství vlákniny, a také různý poměr rozpustné a nerozpustné vlákniny. Abychom si udělali lepší představu, uvádím srovnání různých potravinových zdrojů (**Tabulka 2-4**).

inzerce



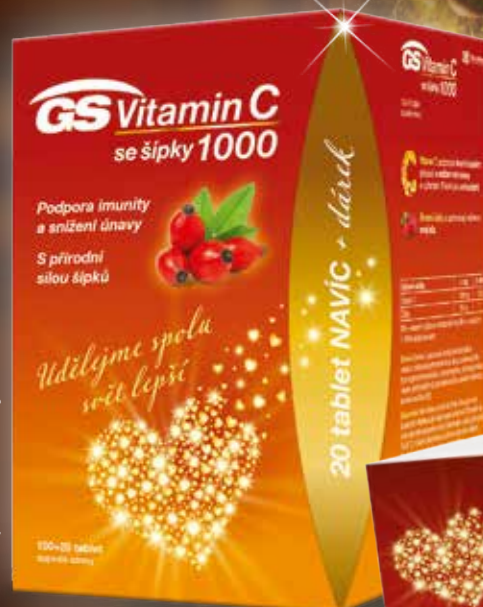
*Udělejme spolu
svět lepší*

Na imunitu přírodní silou šípků

GS Vitamin C se šípky 1000

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

Doplnek stravy



U ovoce bych upozornila hlavně na jablka a švestky. U jablek je důležité zdůraznit to, že jablka svým oloupáním ztrácí z hlediska vlákniny její velkou část. Švestky jsou typickou potravinou našich babiček. I když pánové vidí švestky nejraději ve formě tekuté, my děvčata raději povidla a jiné produkty. Pokud bychom pominuli exotické ovoce, které není typické pro naši zemi, pak jsou to právě hrušky, jablka a švestky, které zajišťovaly přísun vlákniny konzumací tuzemského ovoce.

Tabulka 2 – Obsah vlákniny v ovoci ve 100 g jedlého podílu ovoce

Ovoce	Celkový obsah	Rozpustná vláknina	Nerozpustná vláknina
Kiwi	3,39	0,80	2,61
Hrušky	3,00	1,00	2,00
Jahody	2,20	0,90	1,30
Jablko neloupané	2,00	0,20	1,80
Broskve	1,90	0,90	1,00
Mango	1,80	0,74	1,06
Pomeranče	1,80	1,10	0,70
Banány	1,70	0,50	1,20
Švestky	1,60	0,90	0,70
Grepy	1,20	0,50	0,70
Ananas	1,20	0,10	1,10
Granátové jablko	0,60	0,11	0,49
Vodní meloun	0,50	0,20	0,30

Tabulka 3 – Obsah vlákniny v zelenině ve 100 g jedlého podílu zeleniny

Zelenina	Celkový obsah	Rozpustná vláknina	Nerozpustná vláknina
Hořká okurka	16,60	3,10	13,50
Červená řepa	7,80	2,40	5,40
Lilek	6,60	1,30	5,30
Brokolice	3,29	0,29	3,00
Špenát	2,60	0,50	2,10
Mrkev	2,50	0,20	2,30
Cibule	2,20	0,00	2,20
Tuřín	2,00	0,50	1,50
Květák	1,80	0,70	1,10
Celer	1,50	0,50	1,00
Brambory bez slupky	1,30	0,30	1,00
Rajče	1,20	0,40	0,80
Okurka loupaná	0,60	0,10	0,50

I tak ovoce i zelenina obsahuje, až na výjimky, relativně nízké množství vlákniny (0,5–3,5 %), přičemž rovnováha zastoupení obou typů vlákniny je posunuta výrazně ve prospěch vlákniny nerozpustné.

Tabulka 4 – Obsah vlákniny v luštěninách, semenech a ořechových plodech v 100 g jedlého podílu těchto potravin

	Celkový obsah	Rozpustná vláknina	Nerozpustná vláknina
Bílé fazole	17,70	4,30	13,40
Pšeničné klíčky	14,00	1,90	12,10
Pšenice (zrno)	12,60	2,30	10,20
Čočka	11,40	1,10	10,30
Mandle	11,20	1,10	10,10
Oves	10,30	3,80	6,50
Kokos	9,00	0,50	8,50
Sezamové semínko	7,79	1,90	5,89
Lněné semínko	22,33	12,18	10,15

Obsah vlákniny v potravinách jako jsou luštěniny, obiloviny, či ořechy, mají vlákniny ve srovnání s ovocem a zeleninou o něco více. Celkový procentuální obsah vlákniny se pohybuje v průměru okolo 10–20 %.

Doplnění vlákniny

Jak ukazují přehledy, výborným zdrojem vlákniny je lněné semínko. Lněná vláknina je všestranně využitelná. Používá se jak ve studené, tak v teplé kuchyni. Lze ji přimíchat do jogurtů, mléčných koktejlů, do smoothie, do dresinků, pomazánek. Lze ale také využít do polévek, zahuštění omáček, či jako přídatek třeba do omelet. Z hlediska specifických nároků, lněná vláknina je vhodná pro bezlepkovou dietu (zde je velkým přínosem), při redukční dietě, ale také je dobrým pomocníkem například pro veganskou kuchyni.

Lněné semínko je velmi často používáno při výrobě celozrnného pečiva. Bohužel, lněné semínko, pokud zůstane celé, projde trávicím traktem beze změny. To znamená, že tělo využije pouze ty, které se vám podaří při konzumaci pečiva rozkousat, ostatní jsou pro pokrm pouhou dekorací a tělo z nich nevyužije žádnou z hodnotných obsahových látek. Proto je pro využití vlákniny, (ale i ostatních látek) je důležité lněné semínko rozemlít, nebo alespoň rozdrtit. Lněné semínko obsahuje velké množství oleje, proto je důležité uchovávat na chladnějším a tmavém místě.

Na závěr

Vláknina patřila vždy k důležitým složkám potravy, než se jí člověk začal vědomě/nevědomě vyhýbat. Navrácení konzumace potravin s vysokým obsahem vlákniny je důležité pro správnou životosprávu. A pokud budeme lépe jíst, budeme se i lépe cítit.

Zdroje a doporučená literatura:

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

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

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

Dhingra D., Michael M., Rajput H., Patil R.T.: J. Food Sci. Technol., 2012; 49, 255–266.

Adventní a vánoční inspirace – delikatesy od českých včel udělají radost nejen Vám

Ing. Karel Bojda, Ph.D., MBA, lékárna Na poliklinice, Krnov

Blíží se největší sváteční událost v roce – Vánoce. Přemýšlíte nad tím, čím obdarujete své obchodní partnery, spolupracovníky a kolegy, popř. co potěší Vaše blízké? Láhev nějakého vína s kalendářem se stala nudnou rutinní klasikou. Chcete koupit něco nekonvenčního a nápaditého, co udělá radost, bude pohledné a zároveň to bude užitečné a zdravé? Máme pro vás několik typů. Vyzkoušejte dárková balení včelích produktů, která jsou plná zdraví prospěšných dobrot.

Pokud hledáte vhodný a zdravý dárek, který by byl vhodný i pro děti, doporučujeme dárkové balení různých druhů medu. Ochutnejte a posuďte typické chutě jednodruhových medů, které se dají velmi obtížně potkat, ale také zdravé delikatesy v podobě medů s různými druhy ovoce, či velmi přitažlivou kombinací medu a oříšků. Medy s ovocem představují velmi zdravou a přitom lahodnou delikatesu. Ovoce použité do těchto výrobků není denaturováno sterilací podobně jako u marmelád a není doplněno klasickým řepným cukrem. Jako sladidlo je použit výhradně český med. Této kazetě, která patří mezi nejoblíbenější výrobky říkáme MEDONIÉRA.

Pro dospělé navrhujeme elegantní medová vína, v podobě roztomilých dárkových sad obsahujících 3 druhy medovinek, anebo dárková balení obsahující kombinaci medovinky, medu a svíčky ze včelího vosku.

Tím opravdovým mlsánkem skvělým třeba jako dárek k Mikulášu je OŘÍŠKOVÝ SEN. Jedná se o med se směsí oříšků. Tímto spojením vznikne lahodná delikatesa, která je tím pravým balzámem na podrážděné nervy. Jedná se o velmi nápaditý, nekonvenční a zdravý dárek oblíbený nejen u dětí. Na výrobu je použit výhradně med od českých a moravských včelařů převážně akátový, který je ze všech druhů medů nejjemnější. Ve směsi oříšků jsou zastoupeny

vlašské a liskové ořechy a mandle. Med i ořechy figurují v seznamu deseti nejdůležitějších potravin dle WHO.

Velmi oblíbeným a netradičním dárkem, který potěší nejen Vás jsou Medovinky. Včely musí navštívit více než 2 milióny květů, aby získaly množství medu potřebné k výrobě jedné láhve přírodního medového vína s názvem Medovinka. Výroba Medovinky představuje světovou špičku v produkci medových vín. Medovinky získaly řadu prestižních ocenění a medailí nejen v tuzemsku, ale i v zahraničí.

Všechny druhy Medovinek jsou vyráběny z nejlepších druhů českých medů, které pocházejí výhradně od předních českých včelařů. Medovinky neobsahují syntetická barviva, příchutě, konzervanty ani aromáty. Nejsou devastovány přídavkem rafinovaného lihu, obsahují pouze alkohol, který vznikl přirozeným kvašením medu. Medovinky nejsou doslazovány řepným cukrem a raritou je faktum, že celý výrobní program je zvládnut bez použití sirných sloučenin, tudíž i po konzumaci většího množství obvykle nebolí hlava. Pro stabilizaci není použito chemických konzervovadel, proto je uchovávejte v chladu a po otevření spotřebujte!

Medová vína se v dávných časech přednostně podávala bájným hrdinům a králům, protože byla od pradávny dob považována za zdroj života, moudrosti, energie, odvahy, síly a velkého ducha. Doufáme, že některé z těchto vlastností naleznete v tomto nápoji také.

Připijíme na Vaše zdraví, moudrost a dlouhověkost a přejeme šťastný nadcházející rok!

Výrobky jsou dostupné v LV Phoenix s.r.o.

Dr. Bojda

APA 2495506 APA 1731109 APA 1731133 APA 1900332 APA 2916238

APA 2783190 APA 2783182 APA 2783174

Medově sladké Vánoce 2021

Lze s nemocemi bojovat lidskou individualitou?

Každý živý tvor na planetě je jistým způsobem individuální. I když se snažíme porozumět evoluci, i když se snažíme vše kolem nás systematizovat, mít možnost vše zařadit do databází, škatulek, tabulek a nenechat nic nezařazeno, je to vlastně marná práce. Tak jako nenalezneme dva stejné otisky prstů, tak jako je těžké najít dvě identické osoby, stejně tak je těžké najít dva pacienty, jejichž konstituce, zdravotní stav a rodinná anamnéza bude identická.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Když řešíme nějaký zdravotní problém, lékaři chtějí znát základní anamnézu. Chtějí vědět, co za nemoci jste již prodělali, zda máte za sebou nějaké operace, zda berete nějaké léky, zda jste na nějaké léky alergičtí. Čím více toho lékař ví, tím lépe se mu daří stanovit diagnózu. Proto se při konkrétních problémech doptávají také na rodinnou anamnézu, protože dědičnost hraje také svou roli, zvláště když se jedná o nemoci, které se táhnou rodovou linií.

Jak probíhá kontakt mezi pacientem a lékařem? Pacient je nemocný a bavme se se teď o velmi obecném „ONEMOCNĚNÍ“, lékař určí diagnózu a předepíše léky. Pak mohou nastat určité alternativy. Buď je to onemocnění, které je za všech okolností

senzitivní vůči léčbě, nebo je to onemocnění, které navzdory léčbě vzdoruje, a nebo je to onemocnění, které by i bez léčby ustoupilo, ale třeba v delším intervalu.

A teď si představte, že jedno onemocnění může přijít k pacientovi více cestami. Pak se často stává, že určení, co nemoc vyvolalo, je velice důležité, protože například ovlivní výběr léků. Ale co je důležitější, může ovlivnit také výsledek léčby, tedy to, zda léčba bude nebo nebude úspěšná.

A už se nám to rozrůstá. Máme tu ONEMOCNĚNÍ, máme diagnózu, máme vyvolávající faktor a máme léčbu. A opět stojíme na rozcestí. Buď léčba zabrala, nebo také ne.



Říkáte si, že už Vás tím zlobím? V lékárně si lidé chodí pro léky na tlak, pro léky na bolest, na cholesterol, na cukrovku, a kdyby nezabíraly, asi by si nechodili... Ale my tu nemluvíme o lécích a jejich účinku, bavíme se tu o tom, KOMU jsou podávány.

Tak tedy zpět. Dejme se na našem rozcestí cestou, kdy léčba nezabrala. Něco se nezdařilo. A možností je hned několik:

- Pacient je hypochondr a není vůbec nemocný
- Lékař špatně určil diagnózu
- Příznaky vyvolalo něco docela jiného
- Nebyla zvolena správná léčba vzhledem k předešlému

A teď si řekněme, že ani jedna z výše uvedených možností to není, ale ani jedna strana to neví jistě. V této chvíli začínají být pacient i lékař nervózní, protože se jejich společné dílo nedaří. Hm, tady bych se asi měla zastavit. **SPOLEČNÉ DÍLO PACIENTA A LÉKAŘE.** Medicína není sólový výstup pacienta následovaný sólovým výstupem lékaře. Medicína je minimálně duet. Společná práce pacienta a lékaře, která má vyústit ve společný výsledek a tím je zdravý pacient. Samozřejmě v případě, že nemoc je léčitelná, nebo alespoň stabilizace pacienta, v případě že léčitelná není. Je to samozřejmě nejen o schopnostech a zkušenostech lékaře, ale také o důvěře pacienta k lékaři. Někdy se může jednat o obecnou důvěru ve zdravotní systém jako takový.

Společná práce pacienta a lékaře, která má vyústit ve společný výsledek a tím je zdravý pacient.

Kam se posouvá řešení problému? Záleží na jedincích. Nová kontrola všech výsledků a vyšetření, ujištění se, že pacient je opravdu nemocný, kontrola příznaků, úprava dávkování, či zvolení jiného léku z možného výběru pro danou diagnózu.

V tomto momentu jsem byla zvědavá na reakce laické veřejnosti, kde si lidé prošli u lékaře nějakou zkušeností tohoto typu. A tak jsem se ptala. Zajímalo mne co se dělo a co si přáli, aby se dělo. Jak na ně situace působila a jaké měli pocity. Ano, ano už jistě víte, kam mířím...

Kouříte? Pijete? Máte nadváhu?

Už jste se setkali se situací, kdy se Vás lékař ptal, zda kouříte, pijete nebo jíte tučná a smažená jídla? Alkohol, nikotin a tučná jídla samozřejmě napomáhají jistým civilizačním chorobám, ale opravdu nejsou viníkem všech onemocnění. Lidé, kteří trpí nějakou nemocí, u které se léčba nedaří, ztrácejí naději, jsou senzitivnější vůči komunikaci. V této chvíli to lékař **NESMÍ** vzdát.

Co může lékaři hodně pomoci, je rodinná anamnéza. Některá onemocnění jsou dědičná, některá ne. Predispozice k onemocnění samozřejmě ještě nemusí vyústit v onemocnění samotné. Ale jsme zpět u individuality pacienta. Je důležité, co si s sebou neseme po svých předcích. Cukrovka, vysoký tlak, problém s cholesterolem, některé druhy nádorových onemocnění. Také například embolie, nadváha, psychická onemocnění, autismus.

Vraťme se teď na začátek. Diagnostika pacienta, zvláště ta zaměřená na dědičnost, je důležitá. Může odhalit jak onemocnění

lehká až po ta závažná. Od alergických reakcí, přes vrozenou trombofilii, poruchu autistického spektra až k riziku nádorového onemocnění. Některé výsledky získáte z krve, některé histologickým odběrem, některé z DNA. Věnovat se rozpoznání individuality jedince a jeho nemoci je důležité. I kdyby se jednalo třeba jen o kultivaci při onemocnění horních cest dýchacích pro určení správného antibiotika pro léčbu. Protože to minimalizuje zátěž léčby a maximalizuje efekt podaného léku.

Když u pacienta zjistíte vrozenou Leidenskou mutaci, pak tato informace mu může zachránit život. Každopádně, lidé se potýkají i s nemocemi, které jsou kombinací vrozených dispozic a nezdravého životního stylu. Nejproblematictější onemocnění, která nejsou bezprostředně život ohrožující, jsou například nadváha, či kožní onemocnění. Ano, nadváha je nemoc. A každý člověk, kterému lékař řekne, že musí shodit, většinou ví, že rodinná predispozice je velkou zátěží jak fyzickou, tak psychickou. Bohužel, už se od lékaře většinou nedozví, jak na to. (Anebo dozví, ale ne vše by se tu dalo prezentovat.) Studie dědičných znaků v tomto odvětví medicíny může být velkým přínosem.

Také kožní onemocnění jako je psoriáza, alopecie, či atopický ekzém, jsou ovlivněny dědičnou predispozicí. Genetická analýza v těchto případech je opravdu velmi užitečným nástrojem. Doby, kdy se na každý ekzém dávalo mýdlo, rejták a pak glycerín, jsou už naštěstí pryč, ale stále se setkáváme

s problematickými stavy a dlouhodobou středně efektivní léčbou. Tam, kde lékaři mohou využít moderní metody jak v léčbě, tak právě v diagnostice, přináší tato snaha ovoce. Precizní diagnostika v podobě DNA analýzy, která umožňuje řešení kožních potíží s maximální efektivitou. Kožní onemocnění jsou totiž spojena často s velkou vnitřní frustrací pacienta a neměla by být podceňována i když se v těchto případech nejedná o život ohrožující stav.



Holá hlava sluší jen některým mužům...

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.



Vlasy jsou charakteristickým znakem každého člověka. Blond, či tmavé, krátké nebo dlouhé, mnohdy (zvláště pro děvčata) jsou nástrojem pro zkrášlování. Také jsou typickým projevem dědičných znaků po předcích, a to ať co se týče barvy, tak také co se typu týče (rovné, vlnité, kudrnaté), ale samozřejmě také kvality, tedy hustota, zdraví a trvání, než vlasy začnou šedivět a řídnout. S věkem samozřejmě chápeme, že vlasy rostou pomaleji, nebo že ztrácejí svou barvu, případně řídnou. Ale pokud vlasy odcházejí ve třiceti, je ten správný čas k obavám.

Ztráta vlasů je docela zvláštní záležitost. Spousta lidí ji neřeší, ale druhá spousta lidí z ní šílí. Zde je nutno zdůraznit, že nepřirozená ztráta vlasů je onemocnění jako každé jiné. Ovšem díky tomu, že není životu nebezpečné a ve většině případů ani nebolí, největší zásah dostává pacient v rovině psychické a sociální než v té fyzické.

Tedy je ideální moment pro zopakování definice zdraví dle WHO: *Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody.*

A právě ta duševní pohoda dostává hodně zabrat. Ztráta vlasů může pacienta ovlivnit více než je dobré. Ztráta sebevědomí, pocit méněcennosti a spousta dalších potíží, které se na to nabalí. Pojďme to vzít více do hloubky. Onemocnění, kterému říkáme laicky plešatění, má svůj odborný název. **Alopecie** je stav nefyziologické ztráty vlasů. Záměrně používáme slovo nefyziologické, protože člověk během svého života pravidelně „vyměňuje“ vlasový porost. A tedy nejen vlasový. Problém se vlastně týká veškerého ochlupení lidské pokožky.

Alopecie je tedy onemocnění, které postihuje pacienty různého věku, různého pohlaví, a hlavně z různých příčin. Proto se při diagnostice dbá na poměrně podrobné zmapování jak osobní, tak rodinné anamnézy, která může lékaři pomoci zjistit, co alopecii vyvolalo. Patří sem například:

- věk pacienta
- rodinná anamnéza
- farmakologická zátěž
- krevní obraz, mikrobiologie

- hladina androgenních hormonů
- fyzikální vyšetření kůže
- stresové situace
- prostředí, ve kterém pacient žije

A právě rozličná etiologie onemocnění je příčinou mnoha různých druhů alopecie. Z hlediska projevů se dělí alopecii na dvě hlavní skupiny, a to na nejizvíci a jizvíci alopecie. Nejizvíci alopecie vykazuje pouze ztrátu ochlupení bez klinického poškození pokožky, zatímco jizvíci alopecie je provázena detekovatelným poškozením pokožky kůže.

Pochopení onemocnění je důležité zejména proto, aby bylo možné ztrátu vlasů buď úplně zastavit, nebo alespoň zpomalit a hlavně, zabránit jejich úplné ztrátě. Výjimkou je ztráta vlasů a dalšího ochlupení u onkologických pacientů, způsobená podáváním chemoterapeutické léčby. Tam po ukončení léčby většinou dochází k návratu k normálu, dokonce existují případy, kdy vlasy pak narostly hustší a v lepší kvalitě.

Další problém souvislosti s léčbou zahrnují některé kazuistiky u pacientů léčených pro roztroušenou sklerózu, kde se vyskytovala také forma alopecie.

Naopak zcela typickou formou alopecie je ztráta vlasů ovlivněná hladinou androgenů a jejich metabolické cesty. Androgenní alopecie je považována za nejčastější formu a často se jedná o dědičnou záležitost. Přestože z názvu by se dalo předpokládat, že se jedná čistě o mužskou problematiku, tato forma se vyskytuje i u žen, většinou v souvislosti s nějakým gynekologickým zákrokem, nebo například po přechodu, kdy dochází ke změnám poměrů hormonů v těle.

Pro alopecii je důležité včasné zachycení, ale také správná diagnostika. Každá forma alopecie má doporučený určitý způsob léčby a čím dříve je zahájena, tím větší pravděpodobnost úspěchu. Zde je také vhodné zmínit, že na alopecii se lze dívat jako na onemocnění (androgenní alopecie) ale také jako na symptom nějakého jiného onemocnění. A to například jiné kožní onemocnění, kde je alopecie pouze průvodním znakem, nebo některé další závažné problémy jako dlouhodobé vystavení stresu, onkologické onemocnění, případně infekce organismu.

Komplexní diagnostika je podstatným krokem v tomto onemocnění, ale ani tak nemusí zaručit pacientovi stoprocentně úspěšnou léčbu. Proto se na problému alopecie podílejí různé specializace lékařů, kromě dermatologů také gynekologové, psychologové a další odbornosti, tak aby diagnostika byla co nejpřesnější a nejdůslednější. Alopecie sice nebolí, ale ztráta sebevědomí a pocitu vlastní důstojnosti ve společnosti může mít dalekosáhlý důsledek ve zdravotním stavu každého takto postiženého pacienta.

Litvik R., Zapletalová O.: Výpad vlasů v důsledku léčby roztroušené sklerózy, Neurol. praxi, 2017; 18, 121–125.

Marques E., Tanczosová M., Arenbergerová M.: Alopecie – přehled, příčiny a současné možnosti léčby, Dermatol. praxi, 2020, 14, 124–132.

Revoluční řešení **alopecie**

Poprvé v historii jsme spojili léčbu
vypadávání vlasů, **DNA testování**
a personalizovanou medicínu.

www.fagrongenomics.cz





Cukr, káva, limonáda...

Co pijí Češi v zimním období? Minulou zimu to bylo průměrně za měsíc na jednoho obyvatele ČR staršího 18 let celkem 75 l nápojů, přičemž jednoznačně převažovala neochucená voda, kohoutková a balená (31 l). Dalšími oblíbenými nápoji byly čaj (12 l) a káva (7 l), následovalo alkoholické pivo (5 l), v těsném závěsu za ním kolové a ovocné limonády (3 l). Vína vypil průměrný Čech za měsíc 1 l a destilátů 0,3 l. Základem pitného režimu, a to v každém ročním období, by měla být samozřejmě voda, ať už pramenitá, minerální či jiná. Reálně ale konzumujeme i řadu dalších nápojů – obzvláště během svátků na konci roku, kdy bývají lednice a spíže plné pochoutek i nápojů, které si běžně nedopřáváme.



„Tekutiny jsou pro život člověka nepostradatelné. Tvoří nedílnou součást prevence spousty onemocnění a podporují všechny životně důležité funkce organismu. Nabízí se mnoho možností, jak tekutiny doplňovat, ale zdaleka ne všechny nápoje by bylo rozumné konzumovat často nebo ve velkém množství. Nejvhodnější volbou pro doplňování tekutin je bezesporu přírodní voda, slabě nebo středně mineralizovaná,“

doporučuje odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti nutriční terapie Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí nutriční terapeutka ve VFN v Praze.

Vhodnou součástí každodenního pitného režimu jsou především přírodní minerálky, které doplňují tělu důležité minerální látky (např. hořčík, vápník, draslík, fluor). Přírodní minerální vody musí mít prokazatelný fyziologický účinek – obsahují aspoň jeden prvek s blahodárným působením na lidský organizmus, a tak nabízejí lidskému tělu víc než obyčejná voda. Minerálka proto z domácího kohoutku nikdy nepoteče. Slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l můžeme pít bez omezení jako součást pravidelného pitného režimu.

„Přírodní minerální vody, stejně jako pramenité a kojenecké, jsou původní, přírodou vytvořené a staletími prověřené, navíc horninami filtrované a chemií netknuté. Jejich složení zůstává stejné od



hlubinného pramene až ke spotřebiteli, představují tak v podstatě biokvalitu v pitném režimu,“ vysvětluje balneotechnička Ing. Jana Ježková, předsedkyně Svazu minerálních vod, a dodává: „V České republice je nabídka balených minerálních, pramenitých i kojeneckých vod velká a pestrá. Každý si tak může dopřát

vodu chráněnou přírodou a z přírody pocházející, vždy může mít po ruce kvalitní vodu a dodržovat pitný režim. Vybírat může podle své chuti, životního stylu, zdravotních potřeb – k tomu slouží informace na etiketě láhve.“

Vodu (pramenitou, minerální, kojeneckou) může v pitném režimu dospělých i dětí doplňovat čaj, případně ředěné ovocné a zeleninové šťávy. To vše ideálně v nedoslazované variantě. Jak vyplývá i z výsledků průzkumu¹⁾, naše nápojové menu zahrnuje ještě další nápoje – patří, nebo nepatří ke zdravému životnímu stylu?

Slazené nápoje

„Slazené nápoje jsou na chuť velmi příjemné, navozují pocit klidu a pohody, uspokojují chuť na sladké. Jenže mají vysoký glykemický index, který způsobuje další chuť na něco dobrého. Hlavním nebezpečím při jejich vysoké konzumaci je větší příjem energie, vyšší riziko nárůstu tělesné hmotnosti, ale i výskytu zubního kazu. Sladké nápoje přesto není nutné vyloučit úplně. Nejlepší je řídit se heslem jíst a pít všeho s mírou. Kde ta míra ale je? Každý ji má, bobudík nebo bobužel, jinde. Někdo má více pohybu, sportuje, a pak si může dovolit slazených nápojů více než ten, kdo má pohybu minimálně,“ radí Mgr. Růžicková.

Ochucené nápoje, které neobsahují tak vysoký obsah cukru jako limonády, džusy, ledové čaje aj., mohou být výhodným doplněním pitného režimu po vyšší fyzické aktivitě, při sportování. Příkladem jsou ochucené minerální vody, které obsahují zhruba třetinu množství cukru limonád.

V rámci aktivnější životy se také hodí jejich vyšší obsah minerálních látek, jejichž potřeba je při sportování vyšší.

Tipy na méně sladké „sváteční“ nápoje:

- 100% pomerančový džus ředěný přírodní minerální vodou v poměru 1:3-4, na ozdobu kolečko pomeranče a limetky
- 100% ananasový džus, kokosové mléko a slabě mineralizovaná voda v poměru 1:1:3, kostky ledu, na ozdobu kousky ananasu
- směs podušeného mraženého lesního ovoce zalitá středně mineralizovanou vodou, malé množství medu

Káva

„Semena kávy obsahují kofein, který povzbuzuje činnost srdce, mozku, nervů, ledvin a svalů. Kofein je v současné době nejznámější a nejlépe popsanou účinnou látkou v kávě, nicméně tento nápoj obsahuje spoustu dalších, lidskému organismu prospívajících látek,“ říká nutriční terapeutka Mgr. Růžicková. Kávu konzumovalo minulou zimu 82 % populace, přičemž 79 % minimálně jednou týdně a každý její konzument vypil průměrně 7 l kávy za měsíc.¹⁾

Účinky kávy na lidský organismus už léta zkoumají odborníci na celém světě. Stále více z nich potvrzuje, že konzumace kávy má u zdravého člověka spíše pozitivní účinky, jako je například prevence určitých typů onemocnění. Vědci a lékaři však zároveň upozorňují, že účinky kávy se u každého projevují individuálně, a shodují se na tom, že za přiměřené pití kávy lze označit denní konzumaci 4 až 6 šálků, což by mělo odpovídat přibližně 300 mg kofeinu. U větších konzumentů kávy se stimulační vlastnosti kofeinu projevují v menší míře, než je tomu u konzumentů občasných. V případě častého pití kávy navíc dochází k vylučování zdraví prospěšných minerálních látek z těla a také k celkovému odvodnění – proto je vhodné pít ke kávě vodu s minerálními látkami, ideálně přírodní minerálky.

Základní schopností kofeinu je navázat se na adenosin, který si mozek vytváří v okamžiku únavy nebo před spaním – kofein ho zablokuje a následně oddálí nástup spánku. Kofein také zvyšuje koncentraci dopaminu, nepostradatelného při přenosu nervového vzruchu v mozku, kde vzbuzuje pocit spokojenosti a štěstí.

Současné s tím se spouští zvýšená tvorba adrenalinu a s ní i zásobování svalů a mozku, které způsobuje lepší koordinaci pohybů těla a rychlejší, jasnější myšlení.

Tělo reaguje na kofein zvýšením krevního tlaku a rychlejší srdeční pulzací, zvýšenou sekrecí žaludeční kyseliny,

a tedy i celkovým zrychlením metabolismu. Premíra kofeinu proto může naopak způsobit nervozitu, neklid, nesoustředěnost a ztrátu schopnosti jemné motorické regulace.



Čaj

„Neslazený čaj může být součástí pravidelného pitného režimu dospělých, ale i dětí, jen je třeba brát ohled na některá specifika konkrétních druhů čajů. Silné výluhy čajů mohou více dráždit žaludeční sliznici, při pravidelné konzumaci bylinných čajů je důležité zvážit účinnost jednotlivých bylin. U dětí doporučujeme přiblížit se stimulujícím účinkům čaje,“ upozorňuje odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti nutriční terapie Mgr. Růžicková. Průměrný konzument čaje vypil minulou zimu o 4 l více tohoto nápoje než letos na jaře, tj. 12 l čaje za měsíc.¹⁾



Čaj patří mezi pochutiny a nemá žádný výživový význam. Hlavním důvodem jeho konzumace jsou především senzorické vlastnosti, tj. chuť a vůně. V poslední době se čaj, zejména zelený, cení a konzumuje pro obsah antioxidantů. Čaj se pije také pro obsah kofeinu, který je vyšší než v kávě – koncový nápoj z čaje má ovšem kofeinu v porovnání s nápojem z kávy méně, a to díky méně koncentrovanému nálevu (1–2 g čaje na 1 šálek vs. 7–10 g kávy na 1 šálek).

Alkohol

„Alkohol může navozovat příjemný pocit, pohodu, dobrou náladu a sváteční atmosféru. Mylně se domníváme, že je to i lék na dlouhodobý stres. V menší míře může alkohol sloužit pozitivně, ale ve větším množství škodí,“ varuje Mgr. Růžičková a dodává: *„Alkohol by měl být konzumován s noblesou a pocitem výjimečnosti. A protože odvodňuje, měly by se k němu popíjet nealkoholické neslazené nápoje, nejlépe*

minerálky, které doplňují tělu nejen tekutiny, ale i minerální látky (při odvodňování organismu se vyplavuje například sodík, hořčík nebo draslík).“

Alkohol navíc obsahuje velké množství energie, což může být důvodem nechtěného navýšení hmotnosti o vánočních svátcích. Nebezpečné je popíjení míchaných nápojů, které obsahují destiláty. Alkohol v nich nemusí být příliš zřetelný, proto se to s ním může snadno přehnat. Míchané alkoholické nápoje se musí pít umírněně i přesto, že se zdá, že téměř žádný alkohol neobsahují. Ještě lepší bude vyměnit je za nealkoholické míchané nápoje, které chutnají báječně a nebolí po nich hlava. Když se to totiž s alkoholem přezene, přichází kocovina, a ta o sobě dá vědět právě bolestí hlavy, ale také citlivostí na světlo i hluk, nevolnostmi, zvracením, třesem a celkovým oslabením.

A jaká je ta správná míra? Pro představu je to jedno pivo nebo jedna sklenka vína, pro ženy vždy o něco méně. Dle WHO je doporučený denní příjem alkoholu pro muže 20 g a pro ženy 10 g, což odpovídá u mužů 0,5 l piva, 250 ml vína nebo 60 ml destilátu a u žen 0,3 l piva, 0,125 ml vína nebo 40 ml destilátu.

Vánoce jsou období zbavené pocitu viny, které se znovu objevuje, až když vánoční svátky skončí. Zkusme to letos trochu jinak a dopřejme si dobrého jídla a pití s vlastní dávkou zodpovědnosti – svátečně, což znamená v menším množství to, co si běžně nedáváme, například limonády nebo alkoholické nápoje. Mějme přitom ale na paměti, že základ příjmu tekutin má tvořit voda, ideálně slabě nebo středně mineralizovaná, spolu s čajem, případně ředěnou šťávou z ovoce nebo zeleniny. Ušetříme si tak spoustu starostí s možnými zdravotními komplikacemi a odměnou nám bude klidný a radostný vstup do nového roku.

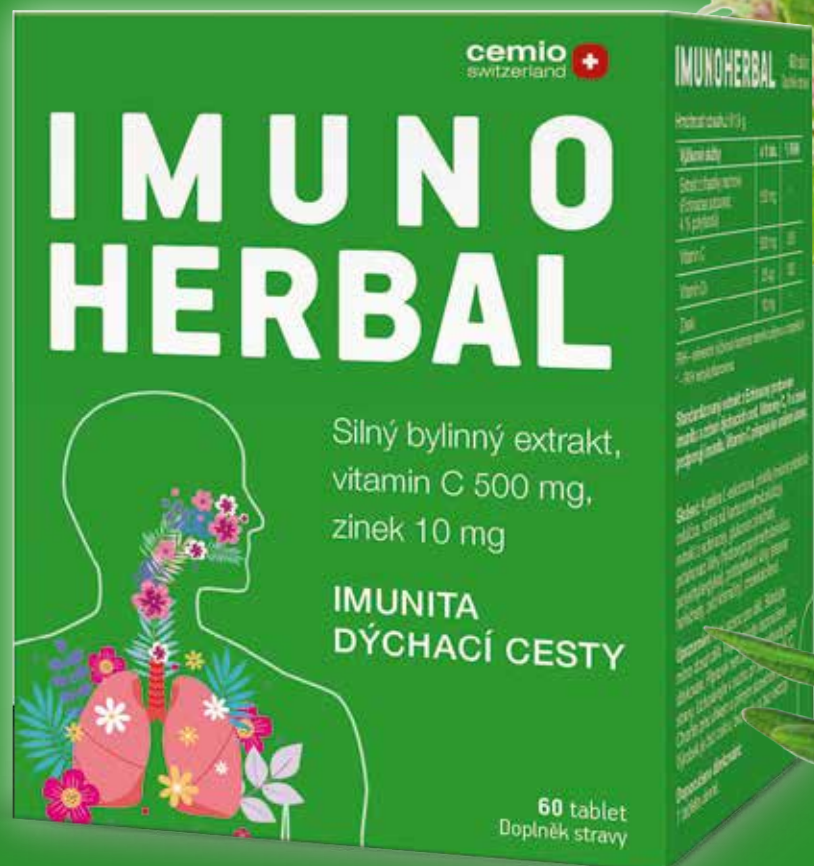
1) Zdroj: Médea Research, 2021, výzkum Frekvence konzumace nápojů



NOVINKA

Na imunitu a dýchací cesty přírodní silou.

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



Doplněk stravy



Jedinečné spojení ryzí přírody
a špičkové technologie

Echinacea podporuje imunitu a zdraví dýchacích cest.
Vitamin C, Zinek a vitamin D podporují imunitu.

TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2022

ON-LINE

Praha

čtvrtek
24.02.2022



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr



čtvrtek
03.03.2022

ON-LINE

Ostrava, Olomouc

čtvrtek
10.03.2022



BRNO

Hotel Quality



čtvrtek
17.03.2022

ON-LINE

Plzeň, Karlovy Vary

čtvrtek
07.04.2022



JIHLAVA

Business Hotel



čtvrtek
21.04.2022

ON-LINE

Brno

čtvrtek
05.05.2022



PRAHA

Hotel Step



středa
12.05.2022

ON-LINE

Praha

čtvrtek
22.09.2022



JIHLAVA

Business Hotel



čtvrtek
06.10.2022

ON-LINE

Liberec, Ústí nad Labem, Teplice

čtvrtek
13.10.2022



HRADEC KRÁLOVÉ

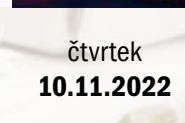
Hotel Tereziánský Dvůr



čtvrtek
03.11.2022

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Clarion Congress hotel



čtvrtek
10.11.2022



PRAHA

Hotel OLYMPIK



čtvrtek
24.11.2022

ON-LINE VÁNOČNÍ

Česká republika

čtvrtek
06.12.2022



Každá generace na něj zapomene a pak ho znovu objeví!

Magický ženšen se s velkou slávou vrací do každé rodiny. Je ovšem důležité si vybrat ten nejlepší. PharmDr. Lucia Havlíková věří ve vědu, výzkum a jeho účinky. A vysvětlí vám proč.



Čím to, že jste se Vy jakožto doktorka farmacie nadchla pro ženšen?

K ženšenu jsem se dostala trochu náhodou. Díky přátelům z Koreje se u nás kupily krabice různých ženšenů, které jsme opakovaně dostávali jako dárek. V Koreji je ženšen národní zlato, protože tam roste ten nejúčinnější na světě. Jeho účinky mě nadchly, a tak jsem ho začala studovat. Musela jsem si být jistá, že vše je podloženo klinickými studiemi. Proto jsem také hledala různé zdravotní indikace a účinky napříč odbornou literaturou.

A co jste zjistila?

Složení ženšenu je velice fascinující. Obsahuje desítky účinných látek, které byly jednotlivě zkoumány u různých diagnóz. Nejzásadnější je ale fakt, že i když jsou účinné jednotlivě, fungují zejména dohromady, v kombinaci, kterou lze získat pouze správnou výrobou ženšenu. To je také na delší povídání. Věřím vědě a vědeckému výzkumu. Ženšen pravý – korejský je jednou z nejvíce prostudovaných rostlin a považuje se za nejúčinnější adaptogen na světě.

Jaké jsou hlavní účinky ženšenu na lidský organismus?

Zdraví souvisí s funkčním imunitním systémem. Základem vyvážené imunity jsou Th1 a Th2 buňky v rovnováze. Pokud je Th1 systém nabuzený, utlumuje aktivitu systému Th2 a naopak. Organismy vystavené dlouhodobému stresu mají Th1/Th2 systém v nerovnováze. Pokud je Th1 systém „aktivnější“, dochází např. ke vzniku autoimunitních onemocnění. Na druhé straně jsou např. onkologická onemocnění spojována se zvýšenou činností systému Th2. A to je důvodem, proč tyto systémy buněk musí být v rovnováze. S tím nám mohou významně pomoci adaptogeny, které ladí naše tělo do normálních fyziologických hladin. Korejský ženšen je nejprostudovanější bylina na světě a nejúčinnější adaptogen. Obsahuje na 180 účinných látek. Korejský ženšen „dokáže“ vyvážit imunitní systém, který poté funguje správně, a tím nás pomáhá chránit před vznikem různých onemocnění. Je proto takovým osobním strážcem naší imunity. Je ovšem velmi důležité ho konzumovat pravidelně. Veškerá zdravotní tvrzení, na která se odkazují, jsou podložena klinickými studiemi.

Ženšen lze koupit v mnoha variantách a různé kvality. Jak ale poznat ten nejlepší?

Důležitá je nejenom odrůda, ale také místo pěstování, doba sklizně, způsob zpracování.... Aby ženšen opravdu fungoval

správně, musí splňovat všechny tyto parametry. A hlavně musí být z Koreje a jen z určité oblasti. Na světě je celá řada rostlin, které jsou označovány jako ženšen, ale účinky mají mizivé.

A jak si vybrat ten nejkvalitnější produkt?

Je dobré číst krabičku. Kvalitní ženšen by měl obsahovat extrakt ze šestiletých kořenů červeného ženšenu pravého neboli korejského. Mělo by tam být uvedené množství účinných látek. A protože doplňky stravy obecně musí splňovat pouze bezpečnostní hledisko, doporučuji žádat od výrobců laboratorní výsledky. Na tom si sama zakládám a KOMBE je má u každé výrobní šarže. U produktů typu nálevkových sáčků či alkoholových roztoků je potřeba být na pozoru a nepodlehnout marketingu. Z podstaty věci to nemůže fungovat.

Na co si dát naopak pozor? Lze na trhu narazit na produkty, které používají slovo ženšen jen jako marketingový trik. Jak je poznat?

Určitě jsem na takové narazila. S oblibou se toto slovo používá u odrůd, které s ženšenem pravým mnoho společného nemají. Zároveň je důležitá forma ženšenu, doporučuje se extrakt, popř. produkty vyrobené z extraktu z korejského ženšenu.

CO SE SKRÝVÁ POD ZNAČKOU KOMBE

KOMBE je 10% extrakt ze šestiletých kořenů červeného korejského ženšenu a plodů jujuby. Obsahuje 300 mg účinných látek ženšenu a je vhodný pro dlouhodobé užívání. KOMBE Royal je koncentrovaný roztok, obsahující 3000 mg účinných látek. Více účinků a klinické studie se dozvíte na www.kombe.cz nebo www.puredistrict.cz



KOMBE lze objednat do každé lékárny přes Alliance Healthcare.

Udělejme spolu s GS svět lepší

Společnost Green-Swan Pharmaceuticals působí na českém trhu už více než 20 let. Nemusíme ji proto nikomu z Vás dlouze představovat. Byla u zrodu každoročních skvělých dárků z lékárny pro všechny, kteří přemýšlejí, co ještě, ještě pod stromeček. Letos se již podruhé chystá obdarovat obyvatele domovů pro seniory, a navázat tak na úspěšnou charitativní akci z loňska.

Již druhý rok prožíváme všichni opravdu zvláštní období. Snad nikdy nebylo zdraví lidí na titulních stránkách novin a součástí hlavních zpráv zastoupeno tak často jako nyní. Současná pandemie všemi a vším pořádně zatřásla a připomněla, co je pro nás důležité a kdo je pro nás důležitý. Popřát někomu zdraví, už není jenom formalita. Když to říkáme svým blízkým, rodičům, prarodičům nebo seniorům ve svém okolí, myslíme to nyní hodně vážně.

V době, kdy vznikají tyto řádky, opět čteme o tom, jak přibývají počty nakažených a hospitalizovaných osob. Vláda znovu zpřísňuje opatření a všichni doufáme, že důsledky další vlny pandemie nebudou tak ničivé jako v loňské sezóně, kterou si stále dobře pamatujeme. V GS se rozhodli, podobně jako před rokem, na Vánoce nejen prodávat, ale také pomáhat. O tom, že udělat svět lepší může opravdu každý, jsme si krátce povídali s marketingovou ředitelkou GS Markétou Velartovou.

„Vánoční dárky a vánoční akci každý rok chystáme řadu měsíců dopředu, ještě v době, kdy vůbec netušíme, jak budou vypadat nadcházející podzim a zima. Naším posláním v GS je pomáhat a mít radost, že jste zdraví. Že budeme i letos pomáhat těm nejzranitelnějším, seniorům, jsme se rozhodli už na jaře. V loňském roce se nám díky všem, kteří se do akce zapojili, podařilo darovat do vybraných domovů pro seniory tisíce balení GS Vitaminu C

se šípky. Letos chceme tuto úspěšnou kampaň zopakovat. Rozhodli jsme se znásobit radost, kterou jsme loni rozdali. Oslovili jsme další domovy pro seniory, se kterými bychom chtěli letos spolupracovat, a podařilo se nám oproti loňsku rozšířit jejich počet. Do této chvíle se již zapojilo 77 domovů a my věříme, že přibudou ještě další. Tentokrát věnujeme babičkám a dědečkům potřebný vitamin D – silný doplněk stravy GS Extra Strong Vitamin D3 2000 IU.“

Jak tedy můžeme pomáhat s dárky od GS?

„Do projektu *Udělejme spolu svět lepší* se může zapojit opravdu každý. Stačí si zakoupit některé z našich luxusních vánočních balení, ať už pro sebe, nebo pro své blízké, na stránkách www.darujigs.cz zadat kód z vnitřní strany krabičky a vybrat domov pro seniory, do kterého my za Vás pošleme prospěšné vitaminy. Spolupracujeme s desítkami zařízení ve všech krajích. Můžete se o konkrétních domovech něco dozvědět a vybrat si třeba nějaký ze svého města či kraje. Každý může udělat svět lepším.

Věříme, že akce osloví mnoho lékáren i jejich klientů a společně tak uděláme svět zase o kousek lepším.

Pracovníkům lékáren chceme poděkovat za všechno, co dělají v těchto nelehkých časech. Děkujeme, že pomáháte s námi. A také Vám přejeme zdraví, které je důležitější než kdy jindy.“





Doporučte zdraví od GS a udělejme spolu svět lepší.

Dárek od srdce

Jednička na trhu koezymů a navíc
s vysokou vstřebatelností.



doplnek stravy

Kapr jen na Vánoce nestačí.

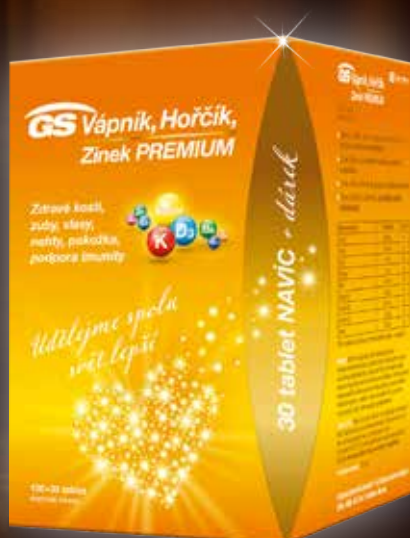
100% přírodní omega-3 kyseliny
s vitaminem D₃, kombinace
doporučována SZÚ.



doplnek stravy

Pro silné kosti a imunitu

Vyvážený komplex minerálů navíc
s vitaminem D₃ a biotinem.



doplnek stravy

Aby paměť dobře sloužila

60 mg ginkga z mladých lístků navíc
s hlohem a gotu kolou.



doplnek stravy

Sporustu splněných přání do roku 2022
Vám přeje Apatyka servis s.r.o.



Apatyka servis s.r.o., K Pérovně 945/7, 102 00 Praha 10, info@apatykaservis.cz

www.apatykaservis.cz



Vánoční Tradinář od Dušiček po Hromnice

Martina Boledovičová a Martina Viktorie Kopecká

Naši předci rozdělovali ještě v 19. století rok na osm období. Na svatého Martina 11. listopadu začínalo období zvané předzima, následovala zima, a to od svátku Narození Páně 25. 12. Někdy bývá uváděno i datum zimního slunovratu – 21. 12., kdy začínala ta pravá zima, nazývaná také tomášská. Toto období zimy trvalo do svatého Matěje 24. 2., kdy začínal pozimek neboli předjaří. V této knize se vypráví o období předzimy a zimy, které končí předjařím.

K dostání na www.smartpress.cz

Po sklizni a oslavě úrody nastává čas klidu a odpočinku, který trvá až do chvíle, kdy začínají v zemi rašit první klíčky. Celé toto období sahá od listopadu do února a trvá zhruba čtvrtinu roku. Neodpovídá to ale přesně kalendářnímu období zimy, jak bychom čekali. Když si představíme vegetační neboli zemědělský rok, je to období po sklizni a po oslavách úrody, kdy se vše zazimuje, uchovává a chrání před mrazem a pak tiše spí pod povrchem. Tím, jak ubývá světla, přibývá temnoty, sluníčko zapadá čím dál dříve a my cítíme stále větší chlad. Stromy opadávají, zvířátka si hledají pelíšky.

Temnota je tak hluboká, že musí přijít světlo, a to od zimního slunovratu opět přibývá každým dnem. Je to dobře zařízeno, že v ten samý den u nás ta pravá (kalendářní a astro-nomická) zima teprve začíná – mrazy, sníh a led tu budou ještě dva měsíce. Ale v období největší zimy už začíná přibývat světla. A to přinášelo vždy to nejdůležitější – naději na nové jaro a novou úrodu. Na to, že zase bude lépe.



Recept na domácí vaječný likér

Několik let jsem hledala dobrý recept na domácí vaječný likér. Některé recepty uváděly syrové žloutky v hotové směsi a toho jsem se bála. Proto jsem byla nadšená, když jsem našla recept na blogu pana Cuketky, který pracoval s tepelně upravenými žloutky. Vyzkoušela a upravila jsem si ho dle svých chuťových preferencí.

Míša Lehnerová (Smart Press)

100 ml slazeného kondenzovaného mléka, 250 ml smetany (min. 30 % tuku), 150 g moučkového cukru, 1 vanilkový lusk (případně ho můžete nahradit domácím vanilkovým cukrem, v tom případě uberte množství moučkového cukru), 6 čerstvých žloutků, 300 ml tuzemáku nebo vašeho oblíbeného rumu, 2 láhve o objemu 0,5 l vymyté horkou vodou

Do hrnce vlijte kondenzované mléko, smetanu, polovinu moučkového cukru a přidejte dřeň z vanilkového lusu. Můžete přidat i samotný vanilkový lusk. Vše rozmíchejte a přiveďte k mírnému varu, následně odstavte a vylovte pomocí sítka vyvařený vanilkový lusk. Do misky dejte žloutky, přidejte druhou polovinu cukru, metličkou rozmíchejte a následně vyšlehejte. Že je hotovo, poznáte tak, že žloutky zesvětlají a za metličkou se tvoří vlnky. Vyšlehané žloutky přidejte do smetanové směsi, rozmíchejte a na mírném plameni při teplotě 75–80 °C míchejte, až krém zhoustne, bude to trvat 5–10 minut. Poté odstavte z plotýnky, nechte lehce zchladnout a přilejte rum. Nakonec rozdělte likér do vymytých láhví. Ty můžete ještě dozdobit podle své fantazie a věnovat přátelům, nebo si na likéru pochutnat doma. Uchovávejte v lednici. Doporučujeme dělat ve větších dávkách, mizí rychle.

Kateřina Marie Fialová: Chci být holka, co umí!

Foto FTV Prima

Kateřina Marie Fialová je další mladá krev, která se čím dál víc usazuje v myslích fanoušků. Čtyřicetiletá herečka zazářila v pěvecké soutěži, hraje v divadlech, v televizních seriálech a dokonce je čtyřnásobnou mistryní světa ve stepu! V rozhovoru vypráví o své práci, rodině i zdraví.



Kateřino, byla jste druhá v show Tvoje tvář má známý hlas, v seriálech se objevujete čím dál častěji, do toho máte angažmá v pražských divadlech. Jak to, že je tolik umělců multitalentovaných?
Jen se podívejte na filmy, nebo na představení. Po nás umělcích se chce čím dál víc dovedností. A je pak na každém jednotlivci, aby chtěl být lepší v talentech, které se po nás vyžadují. Takže pokud má někdo slabší třeba zpěv, nebo herectví, sám by se měl snažit v tom zdokonalovat. Ale stejné je to i v jiných povoláních. Shodou okolností moje sestra dělá účetnictví a teď se hodně učí, protože rozjela vlastní firmu, a tak dělá a dělá a dělá... Ale zpátky k umělcům, proto i u nás platí neusnout na vavřínech, konkurence je opravdu velká!

Ano, práce umělce je postavená na tom, že čeká, až mu někdo zavolá s nabídkou. Je to pro vás stres?

Ježiš, to určitě! Jasně, že to je stres, protože dáváte svůj život všanc tomu, že se vám buď někdo ozve, nebo neozve. Ale důležité také je se umět prodat, což já tedy fakt neumím... (směje se)

Myslíte sociální sítě?

Přesně. Instagram letí, Facebook letí a já tyto věci neumím. Učím se je a mám k nim respekt, protože nechci být ta holka, která jen přidává fotky na sociální sítě a nic neumí. Naopak chci být holka, která sdílí fotky a umí! Snažím se, aby si mě lidé nezaškatulkovali v jedné pozici. Chci být multifunkční, a to je samozřejmě náročné.

Takže dnes se neprosadíte v džungli uměleckého světa bez sociálních sítí?

Je opravdu dobré je mít... Potom vám vznikne fanouškovská základna a na tu

navázané různé spolupráce a propagování produktů. Sama tomu nerozumím, je pro mě neuvěřitelné, kam se to posouvá a jen žasnu. Asi nedokážu tvrdit, že nejde být úspěšná bez Instagramu. Jde všechno, jen to bude složitější.

Diváci Vás aktuálně vidají v seriálu Hvězdy nad hlavou. Pojďme tedy proodkrýt ten proces předcházející tomu, že se objevíte v hlavním vysílacím čase v televizi...

Jednoho dne vám zavolá castingová společnost, kde jste jako herec registrovaný. Já zrovna účinkovala v show Tvoje tvář má známý hlas a seriálu Ordinace v růžové zahradě a do toho mi volali, abych se dostavila na kamerové zkoušky. Byla jsem nadšená, že se mi kariéra rozjíždí a kývla na to, ale bylo to náročné.

Jak to?

Tyhle castingy nemá nikdo z herců moc rád. Je to prostě takové výběrové řízení na danou roli. Takže mi dopředu poslali text té moje Táni, abych se ho naučila, na to konto jsem přišla na casting, postavili si přede mě kameru a dělala jsem, že jedu v traktoru... (směje se) Teď když na to vzpomínám, tak je to vážně sranda.

Asi jste byla dobrá, když vás vybrali.

To nevím, ale tady je velká výhoda, že nemusí nic moc hrát. Postava Tani jsem v podstatě já. Je podobně ztřeštěná, takže mě občas jen trochu brzdili, abych ubrala energii a nebylo to na ten seriál až moc. (směje se) Natáčeli jsme loni v létě na vesnici asi hodinu od Prahy, čili luxusní, nebyla to práce, ale vlastně dovolená za prachy. (směje se) Samozřejmě, měli jsme tam i noční natáčení a vstávat ve tři ráno bylo náročné, ale na to se zapomene a zůstávají hezké vzpomínky. Člověk si vůbec neumí představit, co je to za typ komunity a je to vážně super. Je to moje první velká zkušenost se seriálem,

Práci herečky si užívá. Sama říká, že dostává zaplacenou za zábavu.



co není fabrikoidní. Zkrátka že se rychle nenatáčí jeden obraz za druhým, Hvězdy nad hlavou mají jen šestnáct dílů.

Takže když to zase otočím do běžného života, tak každé kamerovky jsou jako pohovor na pracovní pozici?

Jo, protože když ten štáb nezaujmete, tak tu roli prostě nemáte.

Což mají běžní lidé jen párkrát za život a...

...a my to máme často, jasně. Je to takový ten stres, že buď se ty hvězdy někde spojí, anebo nespojí.

Je vám čtyřicet let. Kdybyste se před deseti lety zasnula, kde byste v roce 2021, co byste si řekla?

Tak tohle by mě vůbec nenapadlo... (zamyslí se) Na konci základky jsem spíš přemýšlela, co vůbec budu dělat za práci. Odmítala jsem za peníze dělat to, co mě baví. Zнала jsem ten step a zpěv a tehdy jsem ještě hrála na klavír, ale odmítala jsem jít na konzervatoř kvůli herectví. Dovedl mě k němu paradoxně trenér ve stepu, který říkal, že mám na herečku buňky. Zkusila jsem to, přijímačky na konzervatoř jsem úplně náhodou zvládla, hraju a živí mě to. (usměje se)

Možná zní divně nechat si platit za to, co vás baví, ale na druhou stranu je to asi obrovská výhra, ne?

Je to fakt štěstí, požehnání. Je málo lidí, kteří to tak mají. A samozřejmě znám lidi, kteří dělají to, co je úplně nebaví... Ale každý sám svého štěstí strůjce. Myslím si, že by vlastně každý měl dělat to, co ho naplňuje.

Co je tedy podle vás klíč ke štěstí, že někdo má práci jako zábavu?

Bude to znít asi jako klišé, ale my, co to tak máme, si prostě jdeme za svým snem. Jako když dřív někdo emigroval do Ameriky, aby si splnil sen. Nebudu všechny házet do jednoho pytle, ale když si jdete za svým a chcete něčeho dosáhnout, funguje to. Prostě chci dělat to, co mě naplňuje. Protože JÁ vstávám každý den a JÁ rozhoduji o tom, jestli ty věci chci dělat, nebo ne. Tak proč bych se nemohla rozhodnout, co za práci chci dělat?! Dneska už můžeme, našťastí. Máme se dobře...

A když byste si měla říct, kde se vidíte za deset let od teď?

Pořád chci dělat to, co mi přináší radost. Nechci polevit ze svého štěstí a nechci říkat děti a rodina... I když by mě třeba bimbaly hodiny, tak se musím zastavit, protože teď to vnímám tak, že nechci přivést děti do této doby.

A to myslíte jak?

Je šílená. Já když vidím, jak mají čtyřleté a pětileté děti v rukách telefon... To vůbec!

A co s tím chcete dělat?

Prostě nebudu mít děti. Zakazuju si tu myšlenku.

Myslím, že se vám to změní...

To mi říkají všichni. Ale já odmítám své dítě porodit sem, aby nevědělo, co je nosorožec, který na Zemi za chvíli nebude.

A vy jste nevyrůstala s telefonem?

Ne, mě ho zakázali a první telefon jsem dostala tak ve dvanácti, abych mohla

zavolat, že jedu z tréninku z Prahy domů. Ale nebyla jsem na něm přilepená obličejem v jednom kuse, nebrouzdala jsem po Facebooku. Koukala jsem, co je okolo, na budovy. Miluju architekturu, naše budovy a naši kulturu a ty děcka dneska chodí po ulicích se sklopenou hlavou. A já už dělám to stejné, to je na tom nejhorší... Samozřejmě je to to nejjednodušší, vrazit dítěti telefon, aby se zabavilo samo. Ale dítě přeci nemáme od toho, aby byl klid.

Jste tedy ochotná přijmout myšlenku, že dítě nemusíte mít za každou cenu?

Nemusím, to vůbec ne! Ano, máme v genech rodinu, ale... Ne abychom je dávali stranou, nebo abychom si je fotili a psali komentář, jaké na sobě děti mají hezké oblečení. Hrrr! Takže nevím, co bude za deset let. Chci být šťastná. A jestli s prací, nebo bez, to už je jedno. (usměje se)

Probrali jsme práci, rodinu a třetí důležitou oblastí života je zdraví. Jak ho vnímáte a co pro sebe děláte?

Mám takovou národu, že pořád potřebuji vykonávat nějaký sport. Takže skoro každé ráno, nebo večer chodím běhat. Pro mě je to velmi důležité, protože zaprvé vypnu a za druhé je to i fyzická očista, protože se ráda potím (směje se). Takže běhám dost, zhruba hodinu a půl. V létě jsem si udělala rekord a běžela jsem pětatřicet kilometrů.

Co?! To už je poměrně dost!

Ano, protože já nerada vystupuji z té radosti. Někdy se člověku běží špatně, necítíte to, ale když je ten den, tak už ho využiju, a takhle vznikl i ten rekord. Takže prostě potřebuji neustále nějakou aktivitu. A abych se nezbláznila, chodím běhat. I se svým psem. Je to švýcarský ovčák a sem tam už má taky jazyk na vestě, což je potom super, když vidím, že už ani on nemůže. (směje se)

Tatínka v seriálu Hvězdy nad hlavou ji ztvárnil Bolek Polívka. O své rodiče Kateřina přišla v šestnácti letech.



Do Krumlova za vánoční atmosférou

Přemýšlíte, kam se vydat za tou nejkrásnější atmosférou Vánoc, na kterou budete vzpomínat ještě dlouho po svém návratu domů? Přijďte do Českého Krumlova – romantická nálada na vás dýchne ze všech koutů tohoto malebného městečka.



Vaše první kroky po příjezdu do předvánočního Krumlova určitě povedou za vůněmi a melodiemi vánočního trhu na náměstí Svornosti. Posílení dobrým jídlem a pitím se pak můžete vydat prozkoumat areál zámku. I když vám jeho komnaty a sály v zimě zůstanou uzavřeny, nahlédnout můžete do Hradního muzea na 1. nádvoří. Setkáte se tu s pány z Krumlova, Rožmberky a dalšími významnými rody, které v průběhu staletí v Krumlově sídlily. Na závěr prohlídky můžete vystoupat 162 schodů na zámekovou věž a kochat se pohledem na překrásné scenérie města a jeho okolí. Zahalené do zimního hávu mají své nezaměnitelné kouzlo.

Při návštěvě Krumlova si rozhodně nenechte ujít ani areál krumlovských klášterů. Tak trochu jiný zážitek z historie ocení zejména rodiny s dětmi. Lákové expozice, tvořivé dílny či zábavné hry vás zaměstnají klidně na půl dne. Na vlastní kůži si malí i velcí mohou vyzkoušet, jaké je to mít na sobě pravý šlechtický šat, hrát si s hračkami, se kterými si hrály děti šlechticů, nebo si namíchat tajný alchymistický lektvar.

„Pouze“ o století zpět vás přenese Museum Fotoateliér Seidel věnované otci a synovi Seidelovým, kteří se zasloužili o unikátní fotografickou kroniku česko-německo-rakouského pomezí

přelomu 19. a 20. století. Stylový zážitek si můžete odvézt také z vánoční plavby s punčem. Dřevěné vory mají výchozí stanoviště na břehu Vltavy jen něco málo kroků od náměstí.

Vydáte-li se za vánoční atmosférou do jednoho z nejkrásnějších měst v České republice, buďte si jisti, že bez zážitků neodjedete. Bohatý adventní a vánoční program čerpající z tradičních lidových zvyků a obyčejů vás do pohádkové nálady svátečního Krumlova dokonale vtáhne.

ADVENTNÍ TIPY:

26. 11. 2021 – 6. 1. 2022 Vánoční trh

Krumlovský vánoční trh můžete na náměstí Svornosti navštívit denně až do 6. ledna 2022.

28. 11. 2021 Otevření Adventu a rozsvícení vánočního stromu

První adventní neděli se za doprovodu vánočních melodií na náměstí Svornosti rozzáří vánoční stromek a do města vkročí advent.

18. 12. 2021 Adventní koncert St. Florianer Sängerknaben

Jedinečným zážitkem bude koncert chlapeckého pěveckého sboru z Horního Rakouska v klášterním kostele Božího Těla a Panny Marie Bolestné.

23. 12. 2021 Živý Betlém

Živý obraz Betléma na 2. zámeckém nádvoří – kouzelný, plný hudby, tance a zpěvu koled v podání obyvatel města a okolí.

27. 11., 4., 11. a 18. 12. 2021 Pohádkové soboty v Kláštěrech Český Krumlov

V Klášterním dvoře najdete adventní jarmark, znít budou vánoční písně, vonět pečivo z pekařské dílny. Unikátní tvůrčí prostor plný kreativních děl je připraven v prostorách kláštera klarisek.

26. 12. 2021 Hej mistře! Česká mše vánoční – J. J. Ryba

Česká mše vánoční zazní v 17:00 a 20:00 v klášterním kostele Božího Těla a Panny Marie Bolestné v podání pěveckého sboru Perchta s hosty Terezou Mátlovou, Ester Pavlů, Danielem Hůlkou a Tomášem Jeřábekem, hudební doprovod: Krumlovský komorní orchestr a Smyčcový orchestr Český Krumlov.

Aktuální adventní program a informace o konání akcí vzhledem k epidemické situaci najdete na www.ckrumlov.info.



Navštívit Český Krumlov v období, kdy teploty klesají k bodu mrazu, má své kouzlo. Pokud vás láká návštěva některé z krumlovských památek, galerií či muzeí a máte rádi romantické procházky zimním městem, neváhejte. Stojí to za to! Odměnou za vaše odhodlání prozkoumávat krumlovská zákoutí i zajímavosti v okolí až do úplného promrznutí vám bude vždy příjemné posezení v některé z mnoha útulných hospůdek a kaváren.

NAPLÁNUJTE SI SVŮJ POBYT NA www.ckrumlov.info.

VITAMÍNOVÉ DOPLŇKY STRAVY VE SPREJI

- ✓ okamžité vstřebávání živin
- ✓ pohodlná a efektivní forma
- ✓ bez nutnosti zapíjení tablet
- ✓ ovocná chuť



BetterYou™
just as nature intended

Autor: Yan	Jez	Kožní one- mocnění (plurál)	Kaprovitá ryba	Chem. zn. americia	Křečovitě bolesti	BetterYou™	Zkouška	Pysky	United Nations (zkr.)	Hromadné zděšení	BetterYou™	Torze	2. díl tajenky	Pytlácké nástrahy
Výztužné prkno						Tělo					Otázka 1. pádu			
1. díl tajenky						Sicilská sopka Volání na koridě					12 měsíců Pobídka			
Prádna rostlina				Výherní poukázky Druh kukačky					Věda Snímek (hovor.)					
Iniciály skladatele Dvořáka			Skotská suknice 106-1					Filtrační zařízení Buzola						Klavíry
Vzrostlé						Rudodřev Revmatis- mus (zast.)						Inic. zpěv. Pilarové Citron (zast.)		
BetterYou™	Zákop	Čajová růže Zbábělec (expr.)				Setnina Chem. zn. nobelia					Kočkovitě šelmy Zdatnost			
Malý obnos				Kapitán Nautila Východní Slovan						Psice Název. chem. zn. Draslíku				
Mys				Hlíst Chem. zn. holmia					Kouřovod Římských 51					
3. díl tajenky						Nožka								
Vzletný projev						Snad				Spodek nádobý				Pomůcka: koel

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 20. 1. 2022. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky ze září 2021: Lenka Valenzová, Dobruška; PharmDr. Dalibor Chovanec, Vejprty; PharmDr. Zdráhalová Anna, Katovice; Mgr. Barbora Havlíková, Hluboká nad Vltavou; PharmDr. Kristýna Bezoušková, Sušice; Jitka Vyskočilová, Čáslav; Luisa Troničková, Praha 2; Marie Barešová, Brno; Mgr. Zdenka Varjanová, Bzenec; Jitka Junová, Praha 5

Všechny dárky jako na dlani

Vyzvedávejte nonstop z AlzaBoxů,
které jsou vždy po ruce

- Najdete je i ve svém městě
- Rychlé vyzvednutí zboží za pár vteřin
- Přístupné nonstop ve dne v noci



Více informací na: www.alza.cz/vanoce

Mimořádná úleva pro Vaše klouby



+50
tablet
NAVÍC



Doplněk stravy

TV podpora v LISTOPADU a PROSINCI

*Doporučte i Vy
a udělejme spolu svět lepší!*

Aescin pro správné krevní zásobení kloubního pouzdra, vazů a šlach; k podpoře mikrocirkulace tkání. Vitamin C pro správnou tvorbu kolagenní sítě.