

# Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • č. 2/2026



**Nelegální léčivé přípravky  
v distribučním řetězci**

# PŘI PYRÓZE RYCHLÁ ÚLEVA



# PŘÍRODNÍ OCHRANA

- Rychle **neutralizuje** nadměrnou žaludeční aciditu pomocí minerálních solí
- Polysacharidy obsažené v extraktu z opuncie **zklidňují a chrání** sliznici žaludku a jícnu

VYTVÁŘÍ  
OCHRANNÝ POVLAK  
DÍKY EXTRAKTU  
Z OPUNCIE



**1 tableta = 2 účinky**

Čtěte pečlivě návod k použití.  
Více informací na [www.reloxan.cz](http://www.reloxan.cz)



Schwabe Czech s.r.o.  
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov  
e-mail: [info@schwabe.cz](mailto:info@schwabe.cz)



**Žvýkací tablety Reloxan® jsou zdravotnický prostředek pro rychlou a dlouhodobou úlevu od pálení žáhy a žaludečních potíží způsobených žaludeční kyselinou. Pro dospělé a dospívající od 12 let. Aktivními složkami jsou:** Uhlíčen hořečnatý, uhlíčen vápenatý a extrakt z opuncie. Účinné látky se uvolňují již při žvýkání a mohou tak účinkovat okamžitě. Již jedna žvýkací tableta neutralizuje přebytečnou žaludeční kyselinu a hned zmírní pálení žáhy. Je dostupný s mátovou příchuť. **Dávkování:** Dospělí a dospívající od 12 let dle potřeby 1 žvýkací tabletu až 4x denně a ideálně jednu hodinu po jídle. Účinky Reloxanu® a některých perorálních léčivých přípravků se mohou vzájemně ovlivňovat, proto se doporučuje užívat žvýkací tablety Reloxan® s odstupem 1 až 2 hodin od těchto léků. Pacient má o užívání informovat svého lékaře. Doba používání by neměla být delší než 30 dní, pokud potíže přetrvávají, doporučuje se poradit se s lékařem. Během těhotenství a kojení se doporučuje poradit se s lékařem nebo lékárníkem. **Upozornění pro diabetiky:** 1 žvýkací tableta obsahuje až 0,56 g sorbitolu. **Upozornění a opatření pro použití:** Použití nadměrného množství přípravku může mít projímavý účinek. Užívání vysokých dávek po delší dobu by mohlo vést k takzvanému milk-alkali syndromu (Burnettův syndrom). Tato nemoc bývá spojena s vysokou hladinou vápníku v krvi (např. hyperkalcemie), sníženou funkcí ledvín, v ojedinělých případech se zánětem slinivky břišní a může se projevat jako časté močení, bolesti hlavy, nechutenství, nevolnost nebo zvracení, neobvyklá únava nebo slabost. Proto doporučujeme neužívat Reloxan® bez přerušení déle než 14 dní a neužívat více než 4 tablety denně. V případě užívání tlazidlových diuretik se před použitím pacient má obrátit na svého lékaře. U obzvláště citlivých osob může mentol obsažený v mátovém oleji vyvolat přecitlivělou reakci (včetně dušnosti). **Kontraindikace:** V případě přecitlivělosti nebo alergie na mátový olej nebo kteroukoli z obsažených látek. V případě dědičné fruktózy intolerance. U dětí a dospívajících mladších 12 let. V případě ledvinových potíží (např. ledvinové kameny, poruchy funkce ledvín). Při nadměrné koncentraci vápníku v krvi nebo moči. V případě příliš nízké hladiny fosfátů v krvi. **Velikosti balení:** K dispozici jsou balení s 8 (neprodejný vzorek), 16 nebo 48 žvýkacími tabletami. **Složení: 1 žvýkací tableta obsahuje:** Uhlíčen vápenatý 450 mg, uhlíčen hořečnatý 50 mg, extrakt z opuncie 75 mg, sorbitol, kukuřičný škrob, maltodextrin, mátový olej, magnesium-stearát. Reloxan® neobsahuje žádné konzervační látky nebo umělá barviva. Bez lepku. Bez laktózy. Uchovávejte v chladu a suchu, chraňte před horkem a světlem. Uchovávejte mimo dosah dětí. Výrobce: HÁLSA Pharma GmbH, D-23562 Lübeck. Distribuce: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, D-76227 Karlsruhe. Aktualizace: 2022-01. Volně prodejný přípravek. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.



YouTube



Vážené čtenářky, vážení čtenáři,  
v aktuálním čísle se zamýšlíme nad tím, co pro nás vlastně znamená zdraví. Často ho vnímáme jako samozřejmost, dokud nás okolnosti nedonutí o něj aktivně pečovat. Prevence přitom není jen soubor „povinných“ prohlídek, které nás mají zdržovat, ale především vědomý způsob myšlení a úcty k sobě samému. Je to schopnost vystoupit z režimu „autopilota“ a věnovat pozornost kvalitnímu spánku, vyvážené stravě i duševní pohodě.

S tématem zdraví však úzce souvisí i bezpečnost. V tomto vydání odkryváme rizika nelegálního trhu s léčivy. Padělky a substandardní přípravky představují závažnou hrozbu, která se dnes zdaleka netýká jen anonymního internetu, ale může se pokusit proniknout i do legálního distribučního řetězce. Klíčovou roli zde hraje Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) a moderní systémy bezpečnostních prvků, které zajišťují integritu léků od výrobců až k pacientům.

Na poli legislativy se věnujeme novele zákona o regulaci reklamy, která přináší nové standardy v informování pacientů a posiluje ochranu spotřebitele i pravomoci dozorových orgánů.

A protože k vitalitě patří i odpočinek, zveme vás k návštěvě Lubačovic. Jejich jedinečná atmosféra a architektura Dušana Jurkoviče spolu s pověstnou Vincentkou jsou živoucím důkazem, že péče o tělo i duši má v naší zemi hlubokou tradici.

Preji vám inspirativní čtení a mnoho sil na cestě k dlouhé a vitální budoucnosti.

Mějte se pěkně

Martin Štula

## PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty  
2/2026, ročník XXVI (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

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

REDAKCE: RNDr. Martin Štula – jednatel,  
Pharma News s.r.o. 1.máje 871/13, Liberec 46007,  
e-mail: [pharmanews@pharmanews.cz](mailto: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 13. 4. 2026

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

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



4 / Regulace reklamy předmětem novely

6 / Novinky a tipy

8 / SÚKL

11 / Prevence má desítky podob

16 / Využití topického klotrimazolu v dermatologii

20 / Péče o dásně není jen otázkou úsměvu, ale i celkového zdraví

23 / Knižní tipy

24 / Když předsevzetí vyšumí: malé rituály, které pomáhají dlouhodobě

26 / Glaukom: onemocnění s nevratnými následky. Klíčem je prevence

27 / Rakýtník řešetlákový

28 / Rozhovor – Stanislava Jachnická

30 / Cestujeme – Luhačovice

32 / Křížovka



11



10



26



28



30

## personální inzerce

### Lékárna U zámku v Dobříši

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

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

Více informací na emailu: [lekarna@dob.cz](mailto:lekarna@dob.cz) nebo tel. č. 602477699

## Psychiatrická nemocnice v Dobřanech přijme zaměstnance/zaměstnankyni na pracovní pozici: **LÉKÁRNÍK/LÉKÁRNICE**

### KOHO HLEDÁME?

- lékárníka/lékárnici pro zásobování oddělení nemocnice (není výdej pro veřejnost)
- plný nebo zkrácený úvazek

### CO POŽADUJEME?

- vzdělání VŠ farmaceutické (s/bez atestace, se základním kmenem)
- schopnost aktivního a samostatného jednání
- pracovitost, spolehlivost a odpovědnost

### CO NABÍZÍME?

- náborový příspěvek ve výši 200 000 - 300 000 Kč
- zajímavé finanční ohodnocení
- pracovní dobu Po-Pá, bez pohotovostních služeb
- 5 týdnů dovolené
- levné závodní stravování
- možnost dalšího vzdělávání
- spolupráci na veřejných zakázkách



KONTAKTY: Eva Hlavsová 377 813 406 [personal@pld.cz](mailto:personal@pld.cz), Soňa Vytisková 377 813 409 [personal@pld.cz](mailto:personal@pld.cz)

# KONOPI PROTI BOLESTI

## EXTRAKT Z KONOPI PRO LÉČEBNÉ POUŽITÍ 12 % THC, 12 % CBD

**NOVINKA**

### MeCann 12/12

- Širokospektrální tekutý konopný extrakt
- Obsah THC 12 %, CBD 12 %
- Purifikováno selektivní molekulární destilací
- Cena regulována dle cenového výměru MZ ČR č. 2/2025/OLZP
- Určeno k přípravě magistraliter
- Kód 9390000
- Kód APA 5617726
- Český výrobek, výrobce Genetia production s.r.o.
- Certifikace EU GMP
- Teplotní režim 15–25 °C
- Doba spotřeby 9 měsíců
- Surovinu lze použít k přípravě libovolného předpisu magistraliter. Nutno přepočítat s ohledem na vyšší koncentraci suroviny
- V distribuční síti PHOENIX lékárenský velkoobchod, s.r.o.



OBSAH THC: 12 %  
OBSAH CBD: 12 %

ČÍSLO ŠARŽE: BE/K.133/43/120226  
SPOTŘEBUJTE DO: 30.11.2026  
DOKLAD O OVĚŘENÍ JAKOSTI: 304/2026



**MeCann** 12/12  
Medical Cannabis

### Konopný extrakt širokospektrální

Název látky: Cannabis Floris Extractum Normatum  
Použitá rostlinná droga: Cannabis sativa  
Kód: 9390000  
Forma: tekutý extrakt

### PODMÍNKY PRO SKLADOVÁNÍ:

Skladujte při teplotě 15–25 °C.  
Chraňte před světlem.

ROZPOUŠTĚDLO: ethanol 96 %  
NÁZEV POMOČNÉ LÁTKY: triglycerida media  
HMOTNOST OBSAHU: 50 g

### VÝROBCE:

Genetia production s.r.o.  
Inovační 122, 252 41 Zlatníky-Hodkovice

### DISTRIBUČNÍ:

Czech Medical Herbs, s.r.o.  
Ve Smečkách 1258/6, 110 00 Praha 1

20261212.V1

MeCann® Cannabis Extractum 12/12

### Příklad předpisu pro lékaře (upraveno dle již zavedeného receptu na [www.iplprecept.cz](http://www.iplprecept.cz))

Rp.  
Cannabis extractum liquidum (9390000) THC 12 % + CBD 12 % 2,5  
Triglycerida media ad 10,0  
M. f. sol.  
D. S. 2-8 kapek 1x denně pod jazyk, preferenčně na noc.

### Suroviny / Pomůcky pro lékárníka / Obal / Obsah účinných látek v jedné kapce

MeCann 12/12 Cannabis extractum liquidum (9390000) THC 12 % + CBD 12 % 2,5 g  
Triglycerida media 7,5 g  
Lékovka SANO s kapátkem 10 ml  
Jedna kapka obsahuje 0,94 mg THC a 0,94 mg CBD. Obsah THC 3 %, CBD 3 %.

### Výrobce:

Genetia production s.r.o.  
Inovační 122,  
252 41 Zlatníky-Hodkovice

### Distributor:

Czech Medical Herbs, s.r.o.  
Ve Smečkách 1258/6  
110 00 Praha 1 - Nové Město

### Kontakt pro případné dotazy:

Tomáš Kubálek  
tel. 602 299 220  
e-mail: [kubalek@cmherbs.cz](mailto:kubalek@cmherbs.cz)

# Regulace reklamy předmětem novelty

Mgr. Adam TIETZ LL.M., právník



novela Zákona již byla schválena předchozí vládou, nestihla se však projednat; proto se vrátila zpět k přijetí.

## ZMĚNA V POJETÍ OPRÁVNĚNÉ OSOBY U SROVNÁVACÍ REKLAMY

Novelou dochází k oddělení pojmu „odborník“ ve smyslu osob oprávněných předepisovat nebo vydávat humánní léčivé přípravky a ve smyslu osob oprávněných vydávat nebo používat prostředky, u nichž se předpokládá vzhledem k jejich odborné způsobilosti a zkušenostem větší míra znalostí o prostředcích (tedy de facto „odborníci pro zdravotnické prostředky“), a to z důvodu rozšíření těchto osob ve vztahu k reklamě na prostředky. Navrhované vychází z dosavadní praxe Státního ústavu pro kontrolu léčiv („SÚKL“). Ta vychází z různorodosti a nepřehledného množství míry rizik prostředků, širší a odlišné než u léčivých přípravků.

## REKLAMA NA HUMÁNNÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY

Reklama na humánní léčivé přípravky se nově rozděluje na ty formy reklamy, které jsou reklamou vždy, bez nutnosti prokázání účelu sdělení a ostatní. Dále se doplňuje regulace informací poskytovaných pacientům, a to jak

informací pro pacienty poskytovaných formou publikací (letáky, brožurky), videí a jiných audiovizuálních děl, tak informací poskytovaných formou programů pro pacienty (tj. informační aktivita pro pacienty nebo osoby o pacienty pečující, která má za cíl poučení a seznámení pacientů nebo osob o ně pečujících s humánními léčivými přípravky).

Za programy pro pacienty se přitom považují individuální i skupinové programy realizované pro pacienty poskytovateli zdravotních služeb, patientskými organizacemi či odbornými společnostmi.

## POSTAVENÍ SÚKL A SANKCE

S ohledem na rozšíření některých oblastí se rovněž rozšiřují pravomoci SÚKL. V návaznosti na podmínky pro provádění programů pro pacienty spojených se zacházením, používáním nebo péčováním o prostředek jsou upraveny skutkové podstaty přestupků spočívající v provádění těchto programů v rozporu se zákonnými podmínkami stanovenými v § 53a Zákona.

Horní hranice pokuty, kterou je možné za dané přestupky uložit, je poté stanovena jednotně ve výši 500 000 Kč. Tyto přestupky (stejně jako ostatní přestupky) projednává v prvním stupni Státní ústav pro kontrolu léčiv a rovněž vybírá uložené pokuty.

Zkraje března 2026 došlo ke schválení novely zákona o regulaci reklamy (z. č. č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy a o změně a doplnění zákona č. 468/1991 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání, ve znění pozdějších předpisů) („Zákon“).

I přes to, že osud novely zákona je zatím neznámý a legislativní proces ještě dlouhý, podíváme se na ty největší změny, které novela Zákona přináší. Samotná



ENTEROL<sup>®</sup> READY 250mg  
prášek a rozpouštědlo pro perorální suspenzi

Bud'te „Ready“  
v souboji  
s průjmem!

NOVINKA



akacia  
KEEP THE QUALITY UP

Výdej léčivé přípravky není vázán na lékařský předpis a přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před doporučením se, prosím, seznámte s úplným Souhrnným údajů o přípravku.

Distributor pro ČR: Akacia Group, s.r.o. | Na Farkáně I 136/17  
150 00 Praha 5 | Česká republika | info@akacia.cz

**NÁZEV PŘÍPRAVKU:** ENTEROL READY 250 mg prášek a rozpouštědlo pro perorální suspenzi.  
**SLOŽENÍ:** Léčivá látka: Jedno víčko obsahuje Saccharomyces boulardii CNCM I-745 siccatus: 250 mg (odpovídá minimálně 1x10<sup>9</sup> životaschopných buněk). Pomocné látky se známým účinkem: 30,9 mg laktózy (jako monohydrát), 1520 mg fruktózy, 8 mg natrium-benzoátu, propylenglykol, benzylalkohol a ethanol. **INDIKACE:** U dětí od 3 let, dospívajících i dospělých k podporné léčbě akutního infekčního průjmu, k léčbě i prevenci kolitidy a průjmu způsobených antibiotiky. Současné s vankomycinem a metronidazolem k léčbě kolitidy způsobené Clostridium difficile. K podporné léčbě syndromu dráždivého tračníku. **DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ:** Dospělí, dospívající a děti od 4 let obvykle užívají 1-2 lahvičky jednou nebo dvakrát denně (ráno a večer), děti od 3 do 4 let 1 nebo 2 lahvičky denně. Víčkem lahvičky je třeba otáčet ve směru hodinových ručiček, dokud není zátko proražena a prášek uvolněn do roztoku v lahvičce. Lahvičkou je nutné následně důkladně zatřepat, aby se promíchal prášek a roztok do homogenní suspenze. Poté se víčko odšroubuje a lahvička se otevře. Suspenzi je nutné po otevření lahvičky okamžitě vypít. Vzhledem k riziku kontaminace vzduchem se lahvičky s obsahem prášku nemají otvírat na pokojích pacientů v nemocnici. Osoby poskytující zdravotní péči musí při manipulaci s probiotiky používat rukavice, které poté musí okamžitě zlikvidovat a ruce si umýt ručemi. **KONTRAINDIKACE:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku; alergie na kvasinky, zejména Saccharomyces boulardii. Pacienti s centrálním venózním katétre; kriticky nemocní nebo imunokompromitovaní pacienti vzhledem k riziku fungemie. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ:** Pokud příznaky přetrvávají po více než 2 dny léčby, léčba má být přehodnocena. Přípravek obsahuje životaschopné buňky, proto se nesmí míchat s velmi teplým (nad 50°C) ani ledovým nápojem nebo potravou. Přípravek obsahuje alkohol. Léčba přípravkem nenahrazuje rehydrataci. Saccharomyces boulardii CNCM I-745 je životaschopný mikroorganismus spojený s rizikem systémové mykotické infekce gastrointestinálním přenosem nebo kontaminací z rukou. Velmi vzácně se vyskytl případy fungemie (a krevní kultury pozitivní na kmeny Saccharomyces) a sepse hlášené většinou u pacientů s centrálním venózním katétre, kriticky nemocných a imunokompromitovaných pacientů, nejčastěji vedoucí k horečce. Ve většině případů byl po ukončení léčby přípravkem Saccharomyces boulardii výsledek uspokojivý, v případě potřeby se podávala antifungální léčba a odstranil se katéter. U některých kriticky nemocných pacientů byl však výsledek fatální. Stejně jako u všech léčivých přípravků z živých mikroorganismů je třeba věnovat zvláštní pozornost manipulaci s přípravkem za přítomnosti pacientů, zejména pacientů s centrálním venózním katétre, ale také s periferním katétre i v případě, že nejsou léčeni přípravkem Saccharomyces boulardii, aby se zabránilo jakékoli kontaminaci rukama a/nebo šíření mikroorganismů vzduchem. Přípravek obsahuje laktózu a fruktózu. Pacienti se vzácnými dědičnými problémy s intolerancí galaktózy, úplným nedostatkem laktázy nebo malabsorpcí glukózy a galaktózy nemají tento přípravek užívat. Pacienti s hereditární intolerancí fruktózy (HIF) nemají přípravek užívat. Přípravek obsahuje 4,48 mg alkoholu (ethanolu) v jedné lahvičce. Takto malé množství alkoholu nemá žádné znatelné účinky. Přípravek obsahuje méně než 1 mmol (39 mg) draslíku v jedné lahvičce, tj. v podstatě „bez sodíku“. **INTERAKCE:** Vzhledem k povaze přípravku nesmí být Enterol Ready používán zároveň se systémovými parenterálními a perorálními antimykotiky. **FERTILITA, TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ:** Vzhledem k nedostatku údajů se nedoporučuje užívání přípravku během těhotenství a kojení. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY:** Během léčby může dojít k žaludečním a střevním obtížím (bolesti břicha, plynatost, zácpa) nebo se mohou vyskytnout kožní alergické reakce (svědění, zarudnutí, kopřivka), které nevyžadují přerušování léčby. Sepse u kriticky nemocných nebo imunokompromitovaných pacientů. Velmi vzácně může u hospitalizovaných pacientů s gastrointestinálním onemocněním, u pacientů s centrálním venózním katétre a u kriticky nemocných nebo imunokompromitovaných pacientů dojít k fungemii. Velmi vzácně se vyskytl angioedém, anafylaktická reakce nebo šok. **UCHOVÁVÁNÍ:** Suspenze musí být užita ihned po rekonstrukci. Uchovávejte v původním obalu, aby byl přípravek chráněn před světlem. **DŘÍŽEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI:** BIOCODEX, 22 Rue des Aqueudes, 94250 Gentilly, Francie. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO(A):** 49/003/20-C. **DATUM PRVNÍ REGISTRACE:** 20. 4. 2023.

Přírodní zlato pro Vaše  
krásnější zlatavé opálení

UNIKÁTNÍ  
SLOŽENÍ



**4 SILNÉ KAROTENOIDY** (beta-karoten, lutein, zeaxantin a krocín) pro zlatavé opálení i bez intenzivního slunění.

Beta-karoten je zdrojem vitamínu A, který podporuje krásné opálení, zdravou pokožku a zrak. Měsíček lékařský zklidňuje pokožku a přispívá k její regeneraci.



doplíněk stravy

# Clotrimazole

Dr. Müller Pharma  
10 mg/g krém

**LÉČIVÝ PŘÍPRAVEK Clotrimazole Dr. Müller Pharma** se používá k léčbě kožních a slizničních infekcí, které jsou způsobeny kvasinkami, plísněmi a některými bakteriemi. Jedná se o plísněná onemocnění (dermatomykózy), pityriasis versicolor, erythrasmu a zánět zevních rodidel u žen a žaluďu pohlavního údu u mužů.

Tento léčivý přípravek mohou používat dospělí, dospívající a děti od 2 let.

Balení: 20 g

Před použitím si přečtěte příbalovou informaci.

Datum revize textu: 24.4.2025

Držitel rozhodnutí o registraci: **Dr. Müller Pharma s.r.o.,**

U Mostku 182, Pouchov, 503 41 Hradec Králové, Česká republika

Registrační číslo: 26/055/23-C



SWISS  
**STRESSCLEAN**

**Pro vaši odolnost vůči stresu\***  
Komplexní složení pro duševní pohodu.\*

Doplňky stravy. \*Ashwagandha napomáhá odolnosti vůči stresu a přispívá k duševní pohodě. Nardovník pravý přispívá k duševní rovnováze.

**STÉRIMAR**

**STÉRIMAR MN  
NA ALERGICKOU RÝMU**  
obohacený o MANGAN

**-42 %  
epizod akutní  
alergické rýmy\***

\*Studie s 60 dospělými, z nichž 30 užívalo Stérimar Pro alergickou rýmu denně po dobu 5 měsíců současně se standardní léčbou. (M. Grasso et al., 2018). Zdravotnický prostředek, věnujte pozornost návodu k použití na obalu. Požádejte svého lékaře nebo lékárníka o další informace.

## ABENA Man

Inkontinenční vložky pro muže



- vyvinuto speciálně pro mužskou anatomii
  - nový superabsorbent pro maximální bezpečnost,
  - **ODOUR SYSTEM** – odstranění nežádoucích pachů,
  - fólie **AIR PLUS** – umožňuje pokožce dýchat,
  - vyrobeno z dlouhovláknité skandinávské buničiny.
- ABENA Man Formula** – špičkový poměr kvality a množství.  
Chťějte pro sebe jen to nejlepší!

ABENA Man jsou inkontinenční vložky, které jsou klasifikovány jako zdravotnický prostředek. Doporučuje se prostudovat informace k jeho bezpečnému používání.

**Imunoglukan® 25**  
P4H  
LET  
CHRÁNÍME  
VAŠI RODINU

**Imunoglukan® + Zinek +  
Kyselina hyaluronová + Vitamin E**

- jemně vysušuje pokožku a zmírňuje podráždění
- vytváří ochrannou vrstvu na kůži
- aplikace 2 až 3x denně, případně dle potřeby
- pro celou rodinu

[www.imunoglukan.com](http://www.imunoglukan.com)



## Nelegální léčivé přípravky v legálním i nelegálním distribučním řetězci

*Problematika nelegálních léčivých přípravků představuje jedno z nejvýznamnějších rizik pro veřejné zdraví nejen na úrovni jednotlivých členských států Evropské unie, ale i v globálním měřítku. Pod pojmem „nelegální léčivý přípravek“ se skrývá poměrně široká kategorie zahrnující padělané, pozmeněné, nezaregistrované, prošlé či jinak nevyhovující léčivé přípravky, které se dostávají k pacientům mimo řádné distribuční kanály, ale v řadě případů i prostřednictvím zdánlivě legitimních cest.*

### Typy nelegálních přípravků

Aby bylo možné problematiku správně uchopit, je třeba nejprve vymežit, co pod pojem nelegální léčivý přípravek spadá.

Nejnámější kategorií jsou padělků, přípravky záměrně a podvodně označené jako originální léčivý přípravek. Tato definice zahrnuje přípravky obsahující jinou léčivou látku, její jiné množství, nedeklarované nečistoty nebo vůbec žádnou léčivou látku, jsou opatřené falešným obalem, šarží nebo datem použitelnosti. Moderní technologie tisku a balení navíc umožňují padělatelům

napodobit vnější obal s takovou věrností, že i školené oko může mít s odhalením, bez přístrojové kontroly, obtíže.

Vedle klasických padělků existuje kategorie tzv. substandardních přípravků. Jde o léčiva, která regulatorním procesem registrace prošla, avšak v důsledku výrobních chyb, nevhodného skladování, nevyhovující přepravy nebo přirozeného stárnutí přestala splňovat požadavky na obsah léčivé účinné látky, čistotu, sterilitu nebo jiné kritické parametry. Substandardní přípravky jsou problémem zejména v zemích s méně přísným státním dozorem, než je český,

mohou se však vyskytnout i v EU v důsledku selhání v distribučním řetězci.

Zvláštní kategorii pak tvoří přípravky zcela bez registrace, tedy léky, které nebyly schváleny příslušným regulačním orgánem, ač se na trhu přesto vyskytují, a jsou tudíž de iure nelegální bez ohledu na svou skutečnou farmakologickou kvalitu. Jejich přeznačení je samo o sobě formou padělání a rizika u takovýchto přípravků se mohou pohybovat od pouhé snížené účinnosti až po vznik toxických degradačních produktů.

### Nelegální distribuční kanály

Nelegální trh s léčivými přípravky je globálně organizovanou a vysoce výnosnou kriminální aktivitou. Organizace nelegálního distribučního řetězce nabývá různých podob, od individuálních pachatelů nabízejících přípravky přes internet až po strukturované nadnárodní sítě s vlastní výrobní kapacitou, falešnými sklady a sofistikovanými distribučními kanály. Výroba padělaných léčiv probíhá převážně mimo území EU, zejména v jihovýchodní Asii a části afrického kontinentu. Do Evropy se přípravky dostávají přes tzv. přechodové země, kde jsou přebaleny, opatřeny falešnou dokumentací a teprve poté distribuovány na cílové trhy.

Nejčastějším kanálem nelegální distribuce se v posledních dvou desetiletích stal internet. Nelegální online lékárny operují bez licencí, zasílají přípravky vázané na lékařský předpis a cíleně se zaměřují na oblasti s vysokou poptávkou, zejména léky pro erektilní dysfunkci, přípravky na hubnutí, hormonální terapie, anabolické steroidy, psychofarmaka a antibiotika. Tyto subjekty jsou typicky registrovány v zemích s laxní regulací, jejich webové stránky jsou hostovány na serverech mimo dosah evropských orgánů a platby přijímají prostřednictvím kryptoměn nebo anonymních platebních systémů.

Jako protipatření zavedla EU systém tzv. společného loga EU (<https://prehledy.sukl.cz/prehledy.html#/navod>), které musí každá legální internetová lékárna, registrovaná v členském státě, povinně zobrazovat. Logo je provázáno s národním registrem schválených online lékáren, který v České republice spravuje Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL). Logo je aktivní a lze se přes něj prokliknout na stránky SÚKL, kde jsou uvedeny detaily schválené internetové lékárny.

Vedle otevřeného internetu fungují nelegální tržiště na tzv. darknetu, kde se obchoduje jak s padělanými léčivy, tak s psychoaktivními látkami prodávanými pod komerčními názvy registrovaných přípravků.

Anonymita transakcí a komplikovaná jurisdikční situace výrazně ztěžují práci orgánů činných v trestním řízení, přestože mezinárodní spolupráce v rámci operací jako je PANGEA (koordinovaná Interpolem) přináší každoročně významný počet zachycených zásilek a zablokovaných webových stránek.

Tradičním nástrojem nelegálního obchodu zůstává i přeshraniční zásilkový obchod ze třetích zemí, zásilky bývají označovány jako kosmetika, výživové doplňky nebo průmyslové zboží, aby se vyhnuly kontrole, a celní orgány jsou tak postaveny před nesmírně obtížným úkolem prověřovat obrovský objem různorodých „maskovaných“ zásilek.

### Průnik nelegálních přípravků do legálního distribučního řetězce

Závažnějším a v mnoha ohledech zákeřnějším jevem než čistě nelegální distribuce, je pronikání nelegálních přípravků do legálního distribučního řetězce. Pacient ani zdravotník nemají v takovém případě důvod pochybovat o pravosti přípravku, získali jej prostřednictvím zdánlivě důvěryhodných kanálů. A právě tato důvěra je nejnebezpečnějším momentem celého problému.

K průniku dochází nejčastěji ve velkoobchodním řetězci prostřednictvím nepoctivých zprostředkovatelů, kteří do legální distribuce záměrně zavádějí přípravky neznámého původu a falšují dokumentaci o původu šarže. Dalším mechanismem je zneužití systému paralelního dovozu, kdy jsou léky legálně nakoupeny v zemi s nižší cenou a dovezeny tam, kde jsou dražší, hrozí však, pokud nejsou dodrženy podmínky správné distribuční praxe, že mohou do řetězce vstoupit přípravky nevhodně skladované nebo s pozmeněnými obaly.

Systém správné distribuční praxe definuje přesné požadavky na prostory, vybavení, dokumentaci, sledovatelnost šarží i procedury stahování přípravků z trhu. Legální distribuční řetězec v EU zahrnuje výrobce, držitele rozhodnutí o registraci, případně souběžného dovozce nebo distributora, velkoobchod a konečně lékárnu nebo zdravotnické zařízení. Každý z těchto článků je potenciálním vstupním bodem pro nelegální přípravky. Bezpečnost celého řetězce tak závisí na integritě každého z nich.

### Situace v České republice

V České republice, která transponovala příslušné unijní předpisy, plní dozorovou a regulatorní roli SÚKL jakožto kompetentní autorita v oblasti registrace léčivých přípravků, farmakovigilance a dozoru nad výrobou, jejich distribucí a prodejem. SÚKL provádí pravidelné i neplánované inspekce výrobců, distributorů a lékáren, laboratorní analýzy podezřelých přípravků a v případě zjištěného nesouladu s požadavky na jakost nebo bezpečnost může nařídit stažení šarže nebo celého přípravku z trhu, pozastavit registraci a iniciovat přestupkové řízení.

Jedním z nejvýznamnějších nástrojů boje proti padělkům v legálním řetězci se stal systém bezpečnostních prvků. Každý léčivý přípravek na lékařský předpis musí nést unikátní identifikátor. V okamžiku výdeje pacientovi lékárník ověří identifikátor v centrálním úložišti. Systém umožňuje odhalit padělků s duplikátními kódy nebo identifikátory, které v databázi vůbec nefigurují, a výrazně zvyšuje sledovatelnost celého řetězce.

Česká republika tak patří díky pravidelnému dozoru SÚKL a důsledné kontrole celého distribučního řetězce mezi země s vysokou úrovní bezpečnosti léčivých přípravků.

### Zdravotní rizika a důsledky pro veřejné zdraví

Zdravotní rizika nelegálních léčivých přípravků jsou závažná a mnohostranná. Přípravky bez účinné látky nebo s jejím nedostatečným množstvím vedou k selhání terapie, a to je zvláště nebezpečné u život ohrožujících onemocnění, jako jsou infekční choroby (malárie, tuberkulóza, HIV/AIDS), onkologická onemocnění nebo kardiovaskulární choroby, kde prodlení v účinné léčbě může mít fatální následky. Přítomnost toxických příměsí

nebo kontaminantů může způsobit akutní nebo chronické poškození zdraví, v krajním případě i smrt.

Méně viditelný, leč reálný, je i psychosociální rozměr. Pacient, který se stal obětí padělků, může ztratit důvěru v léčivé přípravky a zdravotní systém obecně, a tato ztráta důvěry pak vede k odmítnutí léčby nebo nedodržování terapeutických postupů, což může vést k závažným zdravotním důsledkům.

### Preventivní a represivní opatření

Boj proti nelegálním léčivým přípravkům vyžaduje spolupráci na mnoha úrovních od výrobců a distributorů, kteří jsou odpovědní za integritu zásobovacího řetězce – přes lékárníky a ostatní zdravotnické odborníky, kteří stojí v přímém kontaktu s pacientem, až po orgány veřejné moci, celní správu a policii, jejichž koordinovaný postup je nezbytným předpokladem účinného odhalování a potírání nelegální distribuce.

Nepostradatelnou součástí systému ochrany zůstává vzdělávání a osvěta. Prevence na straně pacientů i zdravotníků zahrnuje informování o rizicích nákupu z neověřených zdrojů, edukaci o ověřování legality online lékáren prostřednictvím Společného loga EU, národních registrů ochranných prvků i schopnost rozpoznat varovné signály při výdeji nebo příjmu léčiv.

SÚKL v tomto ohledu vydává pravidelné informace, varování a přehledy týkající se padělků a nelegálních léčivých přípravků, prostřednictvím internetových stránek informuje širokou

veřejnost o výskytu neschválených výrobků na odkaze Internetové stránky s nelegálními nabídkami neschválených přípravků – SÚKL, kde varuje před jejich nákupem. Uveřejňuje také seznam stránek s nelegální nabídkou léčivých přípravků viz Seznam stránek s nelegální nabídkou léčivých přípravků | Otevřená data. Zákon ukládá poskytovatelům připojení k internetu na území České republiky povinnost zamezit v přístupu k internetovým stránkám uvedeným v Seznamu stránek s nelegální nabídkou léčivých přípravků, a to do 15 dnů ode dne zveřejnění dotčené internetové stránky v Seznamu stránek s nelegální nabídkou léčivých přípravků.

### Závěrem

Nelegální léčivé přípravky představují komplexní problém s přesahem do veřejného zdraví i mezinárodní spolupráce. Pronikají jak nelegálními kanály, zejména prostřednictvím internetu a zásilkového obchodu, tak i do legálního distribučního řetězce, kde je jejich odhalení komplikovanější a důsledky pro pacienty závažnější. Česká republika disponuje robustním regulatorním systémem pod vedením SÚKL a zavedení ochranných prvků představuje kvalitativní posun v možnostech detekce padělaných přípravků v legálním řetězci. Přes veškeré úsilí nelze dosáhnout absolutní bezpečnosti bez trvalého dozoru, mezinárodní spolupráce a aktivního zapojení všech článků distribučního řetězce, od výrobce přes distributory a lékárníky až po informované pacienty. Ochrana integrity zásobovacího řetězce s léčivými přípravky zůstává trvalou prioritou regulatorní politiky jak na úrovni České republiky, tak Evropské unie.



## Prevence má desítky podob

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

*Toto slovo někdy působí spíše jako zaklínadlo. Mluví se o očkováních, mluví se o předcházení nemocem, mluví se o zdravém životním stylu. A stále jsme mnozí na startovní metě a neumíme se posunout dál. Každá první překážka nás odradí od toho přejít k dalšímu preventivnímu kroku. Ale co je cílem prevence? Třeba to, aby bylo tu prevenci čemu věnovat? A to, pokud možno, co nejdele...*

### Definici zdraví tentokrát nezačneme

Definice zdraví je má oblíbená. Asi z toho důvodu, že je taková „všepokřývající“. Ale tentokrát bych se chtěla na prevenci podívat z trochu jiného, možná až podivného úhlu, který tu základní definici hodně přesahuje.

A proto se obrátíme na nějaký moudrý slovník a podíváme se na definici prevence. Zkusíme zapomenout, že se pohybujeme ve farmaceutickém prostředí a uchopíme téma hodně, hodně zešíroka. „**Prevence** (z lat. *praevēnīre*, tj. *předcházet*) je soustava opatření, která mají bránit výskytu nežádoucího jevu a snižovat pravděpodobnost jeho vzniku.“

Co je vlastně cílem preventivních aktivit člověka? Zdraví, bezpečnost, kvalitní zajištění obživy, osobního komfortu (prosím nezaměňovat za přehnaný luxus a velké bohatství), vyhýbání se stresujícím skutečnostem...

A víte, co jsme teď definovali? **Ideální život člověka**. Ano, tam všechno směřuje, ale při přístupu k prevenci si toto často neuvědomujeme. Občas se stává, že oddělujeme prevenci od nás samotných, jako by to bylo něco, co spíš „BĚŽÍ VEDLE NÁS“, než aby to bylo naší součástí.

Pokud bychom zabrousili do běžných preventivních prohlídek, napadá mne krásný příklad, jak k tomuto přistupujeme: „*Přišla mi pozvánka, v úterý MUSÍM na preventivní prohlídku...*“

Dokud k prevenci přistupujeme jako něčemu, co MUSÍM, pak také mohu říct, že nemusím, ale také mohu umířit na to, co nechci řešit preventivně, že? Prevence není soubor věcí, které mne mají rozčilovat, zlobit nebo zdržovat, když vstupuji do vozovky, také se „preventivně“ rozhlédnu. **Prevence je základ k udržení života.**





### Typy prevence

Prevence může být začleněna v mnoha různých odvětvích a není to jen o zdraví. Prevence je něco jako životní styl, čím lepší, tím delší... A po tom člověk vlastně touží. Ne, být co nejuspěšnější, ale být tu na světě co nejdéle.

Prevenci lze rozdělit několika způsoby, například na **primární, sekundární a terciální**.

Primární prevence se zabývá jevy samotnými, ať už se jedná o zdravotní problém, nebo povětrnostní problém, nebo technický problém. Hledá příčiny a podmínky vzniku a způsoby, jak jim účinně předcházet. Sekundární prevence se zaměřuje na identifikaci, na to, jak jev včas zachytit, případně jak zabránit jeho šíření. Terciální prevence je směřována na opakování jevu. Ať už ve zdravotnictví, tak v dalších lidských činnostech.

Tak pro názornost si představme příklad – třeba povodně. Primární prevence se zabývá samotnou povodní, řeší, co ji způsobilo, co je v dané oblasti rizikové, jak účinně zasáhnout v daný moment. Ta sekundární řeší, zda jsme schopni identifikovat meteorologické signály a včas varovat obyvatelstvo, zda jsme schopni udělat nějaká opatření na zmírnění průběhu. A ta terciální řeší protipovodňová opatření v klidovém stavu. No, jak víme, ani v tomto odvětví lidské činnosti to nefunguje úplně stoprocentně, že?

Primární prevenci lze dále rozlišovat na další kategorie: **nespecifickou, specifickou a indikovanou**.

Nespecifická primární prevence se zaměřuje na snižování rizika, tedy statistické pravděpodobnosti vzniku nějakého jevu. Je hodně obecná, ale zase často snadno realizovatelná. Specifická primární prevence cílí na konkrétní jev, předcházení konkrétnímu problému. A pak je tu indikovaná primární prevence. Ta je zaměřena na tzv. rizikové skupiny ať už lidí nebo oblastí, kde se předpokládá výskyt jevu a tyto jsou podrobeny nějakému diagnostickému procesu, pro potřeby včasné indikace.

A teď bych chtěla, abyste se zamysleli nad vašim běžným dnem a řekli si, kolik různých preventivních opatření v průběhu jednoho dne uděláte? No, neměli byste se dostat pod nějakých 20 minimálně.

Teď už slovo prevence vypadá trochu jinak, že? Ale protože se chceme zabývat primárně zdravím člověka, vypustíme ty povodně a podobné jevy a zaměříme se na ty, co ovlivňují zdraví, tedy fyzickou a psychickou pohodu a vitalitu. VITALITU, protože jak jsem již rekla na začátku, o to hlavně jde, být co nejdéle vitální, a co nejdéle tu.

### Než přijde nový život

Prevence začíná už příchodem nového života. Vlastně ne, prevence přichází dlouho před tím. Co všechno lze zahrnout? Budoucí maminka, která se chystá na početí dítěte (pokud se jedná o plánovaný proces, občas je to i jinak, že...) má spoustu možností. Patří sem zdravá strava a hodně pohybu, kvalitní spánek. Také je dobré omezit zlovyky jako je kouření a alkohol. Výživu lze podpořit i dobře zvolenými vitamíny, ale není to nezbytné. Ale důležitým krokem je eliminace stresu. Stres je totiž v souvislosti s početím nového života velmi významným faktorem. Nejen že může mít vliv na následný vývoj dítěte, ale stres bývá také jedním z faktorů, které početí brání.

V období těhotenství je také velký prostor pro prevenci. A to jak pro matku, tak pro vyvíjející se dítě. Platí dále důraz na kvalitní výživu, minimalizaci farmakologické medikace, hodně spánku, pohybu na zdravém vzduchu. Ale patří sem také indikovaná vyšetření ke zjištění rizikových faktorů. Je důležité sledovat, zda se dítě správně vyvíjí, zda přibírá, zda nehrozí nějaké komplikace, aby mohl přijít na svět nový lidský tvoreček s dlouhým spokojeným životem.

### Rodinná anamnéza

Znalost zdravotního stavu rodinných příslušníků ideálně k prarodičům až praprarodičům je také forma prevence. Existuje spousta nemocí, která se v rámci genetické výbavy dědí z rodičů na děti nebo ob generaci z prarodičů na děti. Existují nemoci, které jdou po ženské linii, nebo naopak po mužské. Někdy vám předpoklad takového rizika a podstoupení preventivního vyšetření může i zachránit život. A to, jak ještě určitě párkrát znovu zdůrazním, o to právě jde.

### Prevence v dětském věku

„*Jak čertík ze skatulky, nebo jako z divokých vajec*“, tak by se dalo identifikovat rostoucí dítě, které teprve poznává svět. A jak je to s prevencí? Mít dítě to je taková „*továrna na preventivní opatření*“. Na začátek můžeme uvést například to, jak důležité je v životě dítěte kojení. Období, kdy miminko nemá ještě vyvinutý vlastní imunitní systém a je chráněno imunitním systémem matky. Ale i pro čerstvou maminku je kojení formou preventivního opatření. Má vliv na návrat dělohy do původního stavu, snížení poporodního krvácení a také, co považují za opravdu důležité, kojící maminky trpí méně poporodními úzkostmi a depresemi. O malého človíčka se stará dětský lékař, což je také forma prevence. Důležitá jsou očkování proti vážným nemocem, která jsou v České republice povinná. Ty, mohou být doplněny, doporučenými očkováními. Dětský lékař dbá na to, aby byly včas odhaleny signály potenciálních zdravotních potíží dítěte, včasné odhalení nemocí, které může rozhodnout i tom, jak bude nebo nebude léčba úspěšná.

Také vede rodiče v jejich péči o dítě, aby měli dostatek informací a mohli tak věnovat dítěti maximální péči a zastřešovat všechna preventivní opatření, které dítě potřebuje.

A u dítěte je to i spousta dalších preventivních opatření proti událostem, které sice v případě nezdaru končí u lékaře, ale jejich iniciace s medicínou nijak nesouvisí. Patří sem takové situace, jako dítě sražené na silnici, pád z okna, ze schodů, popáleniny od sporáku, či opaření se horkou vodou. Požití jedovatých plodů nebo nějakých léků, a mohla bych pokračovat s dlouhým výčtem rizik, která jsou spojena s dětmi a kde rodiče vyvíjejí preventivní opatření k jejich eliminaci.

V dětském věku je také potřeba definovat jedno z nejdůležitějších preventivních opatření, a tím jsou kvalitní zdravé návyky. V přístupu ke zdravému životu totiž platí dvojnásob, že: *Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš*.

- **správné hygienické návyky (mytí rukou, čištění zubů etc.)**
- **vyvážený jídelníček bohatý na vitamíny a minerály**
- **pravidelný pohyb (ideální je fyzická aktivita, kterou lze přenést i do dospělosti)**
- **pravidelný spánek**
- **nulová tolerance přejídání, ponocování a jiných nešvarů**
- **schopnost řízeného odpočinku**

Někteří lidé neměli to štěstí a nebyli vedeni k jednomu nebo i více bodům v tomto seznamu a v dospělosti se některé zdravé návyky ale opravdu velmi těžko učí. Chce to opravdu velkou vůli a trpělivost věnovat svému tělu to, co potřebuje a nevnučovat mu věci, které mu ubližují, ale jedinci to vlastně dělá dobře.

### Prevence není vidět

O tomto jsme už v minulosti mluvili, prevenci nelze změřit. Můžete si udělat statistiku lidí, kteří byli na očkování, nebo na preventivní prohlídce, kteří se dostavili k screeningovému vyšetření v určeném věku, ale nikdo nikdy nemůže s jistotou říci, že zrovna toto opatření vedlo k té a té změně zdravotního stavu. Je to jako s tou Schrödingerovou kočkou, nebo jako s beránkem Malého prince. Nikdy to nebudeme vědět jistě. A navíc – lidský tvor je individualita sama, a tak ne každé preventivní opatření lze aplikovat na všechny stejně.

### Nultý krok prevence?

Mohli bychom si udělat seznam všech preventivních opatření, která kdy byla vymyšlena, zrealizována nebo navržena a stejně bychom nemuseli být ani o půl kroku blíže bezpečí těla i ducha člověka. Proč to tak je?

Ten úplně první krok totiž není první preventivní čin, ale je to uvědomění si sebe sama. Že teď je sobota, že je nový den, že budu vstávat a chystat si snídani, že vím, že se oblékám. Nechci po snídani zjistit, že si nezapamatuji, jak jsem se do toho momentu dostala, protože jsem to udělala úplně automaticky. Schválně, kolik z vás jezdí ráno do práce autem a když přijedete do cíle, nedokážete si vybavit průběh, té jedné konkrétní jízdy? Tomu se říká „*jet na autopilota*“, čas, o který jste přišli, protože jste nebyli se svým já, a být za všech okolností se svým já, je jeden z pilířů prevence.

### Základní preventivní okruhy

Zkusme si teď vyjmenovat přehled těch nejdůležitějších bodů vedoucích ke zdravému tělu i duši.

Na prvním místě se velmi často uvádí **jidlo**, tak zůstaneme věrni tomuto zvyku, i když ve vztahu ke zdraví to určitě není vždy to nejdůležitější. Zdravý jídelníček, který zajišťuje rovnoměrný přísun potravy, je poměrně důležitý. S tím souvisí i **pitný režim**. Ale řekněme si také, co může být na druhém konci tohoto pravidla? Každý člověk by měl mít znalosti sebe sama. A sem patří například potravinové alergie a různé typy diet. Například intolerance laktózy, nebo potravin s lepkem. Dále alergie na ořechy, nebo na některé další potraviny. Znalost, jak reaguje vaše tělo, znamená nedávat tělu, co věda považuje za zdravé, ale to, co **vaše tělo**

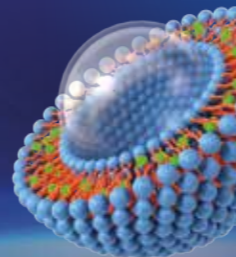
Až **2x** vstřebatelnější

**Paměť, soustředění,  
prokrvení končetin,  
uší a očí**

**Navíc s hořčíkem  
pro doplnění účinku  
ginkga**

**GS**

**Váš expert  
na liposomální  
vstřebávání**



**NOVINKA**

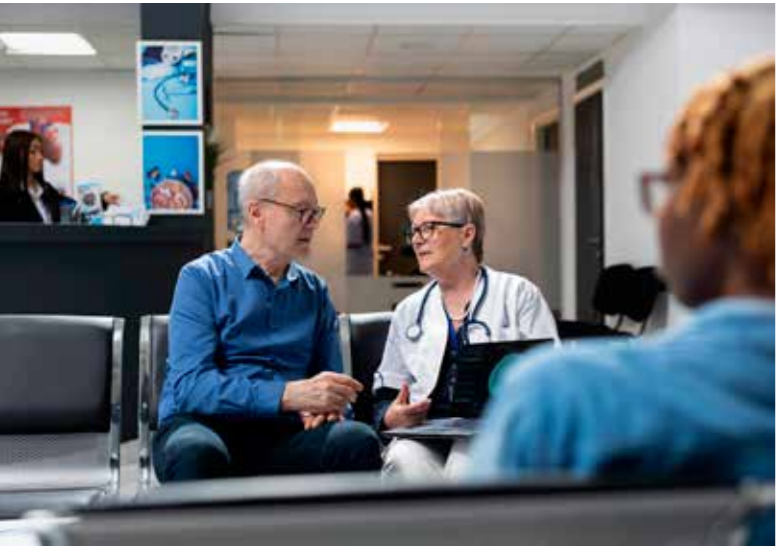


60 kapslí  
doplněk stravy

Doplněk stravy

Až 2x vstřebatelnější liposomální ginkgo ve srovnání s běžným standardizovaným extraktem ginkga. Ginkgo biloba podporuje paměť, soustředění, prokrvení mozku, končetin i očí a uší.

a věda považují za zdravé. Protože, co je zdravé a bezpečné pro jednoho, nemusí být nutně zdravé pro druhého. Další položkou na seznamu je spánek. Spánek je pro lidský organismus poměrně důležitý, člověk stráví až třetinu života v posteli. Onehdy jsem shlédla Dívku v modrém, kde Lída Baarová popisuje, jak by mělo vypadat lože – místo, kde člověk tráví velkou část svého života... A jak jsme na tom? Těch, co špatně spí, je opravdu hodně. Vinou různých faktorů, které z většiny lze ovlivnit, ale ne každý se to snaží řešit. Jako první je kvalitní postel. Správná matrace, příjemné povlečení, prostředí, ve kterém je postel umístěna (někdy můžete špatně spát jen proto, že je v místnosti nepořádek, jehož přítomnost vás ruší). Je dobré místnost před ulehnutím provětrat, neměla by být přetopená. Na noc by se neměla konzumovat káva, stejně tak poslední pokrm by neměl být konzumován později než dvě hodiny před ulehnutím. Naopak je dobré myslet na krátkou večerní procházku.



Člověk, který dobře spí, nemusí během dne bojovat s únavou a korigovat pocit nedostatku energie například jídlem navíc. Nespavost není nic neobvyklého, někdy jde řešit úpravou životního stylu, v případě neúspěchu je ale vždy vhodné vyhledat pomoc odborníka. A co patří mezi užitečné tipy krom již zmíněných? Ideální je ulehát vždy přibližně ve stejném čase. Televize v místnosti, kde spíte, není úplně ideální. V posteli se nedoporučuje dělat jiné aktivity krom spánku (sex je povolen) člověk by měl mít lůžko spojené s odpočinkem, a ne třeba s prací na počítači atd... Někdy se člověku před usnutím honí hlavou spousta myšlenek, které mu brání usnout. V takovém případě je dobré mít u postele blok a tužku. Když si napíšete problém na papír, uvolníte tím kapacitu myšlení pro věnování se usnutí. Pokud člověk nemůže dlouho usnout, setrvání na lůžku není úplně dobré, je lépe vstát, dát si třeba sklenici mléka, nebo si přečíst kousek z nějaké knihy, a pak se opět vrátit k usínání. V případě dlouhodobých potíží je třeba s podporou lékaře zjistit, zda spánek nebrání nějaký zdravotní problém. Důvodů může být třeba u lidí s onemocněním páteře, kde bolesti znemožňují usnout, stejně tak se lidé mohou bolestí budit v průběhu noci. Další příčinou, která ovlivňuje kvalitu spánku, je spánková apnoe, porucha, která vede k únavě, bolestem hlavy a dalším potížím. Tento typ potíží lze identifikovat ve specializované spánkové laboroři.

Třetím bodem pro zdraví je psychická pohoda. Zde už to tak jednoduché není. Když člověk potřebuje upravit jídelníček, dostane seznam věcí, které je, nebo naopak není dobré jíst, přehled, kdy jíst a kdy ne, kolik je to správné množství a kolik a jakých tekutin... Spánek, tam je zase jednoduché najít si ten správný rytmus, kdy vstát, kdy jít spát, unifikovat činnosti před usnutím... Ale psychická pohoda? Jízdní řád pro průběh dne nebo seznam činností, jak mají jít za sebou, takový vám nikdo nikde nedá. A přitom se říká, že 50 % nemoci je o psychice. Tak co s tím? Jak se vypořádat s prevencí v této oblasti? Psychická pohoda je téma na dlouhou, dlouhou dobu. Někdy se můžeme vrátit výhradně k tomuto tématu. Ale pár užitečných rad přece jen stojí za zmínku. Ta první je uvědomovat si sebe sama a každou minutu svého života. Dále je dobré nevytvářet si stres jen tím, že si člověk „domýšlí realitu“. Často reagujeme na něco, k čemu máme jen málo informací a vytváříme si stresující situaci, která po získání všech informací, vlastně neexistuje. Další důležitou věcí je správná organizace času, a to je vlastně jediná věc, ke které byste ten pomyslný „jízdní řád“ mohli dostat. To, jak má člověk zorganizovaný den, to, že tam nemá hluchá místa, kdy „jel na autopilota“, to většinou umožňuje lépe stíhat všechny povinnosti a vytvářet tak čas na odpočinek. A opět zde platí, pokud se člověk dlouhodobě necítí komfortně, měl by se obrátit na odborníka.

**Prevence, kterou nabízí zdravotní systém**

Už jsme tu mluvili o dětech a dětském lékaři, tak se k tomuto tématu lékaře ještě vrátíme. Preventivní prohlídky jsou součástí preventivního programu a každý člověk má nárok na tyto tři:

- všeobecná preventivní prohlídka
- stomatologická preventivní prohlídka
- gynekologická preventivní prohlídka

Kromě toho v České republice běží programy organizovaného screeningu zhoubných nádorů, kde jsou pacienti v určitém věku adresně zvaní k vyšetření. V dnešní době jsou také k dispozici speciální laboratoře, které poskytují možnost nechat si udělat krevní vyšetření na některé druhy onemocnění. Toto je možnost pro pacienty, kteří mají pocit, že by je lékař stejně „nikam neposlal“. Takto si lze anonymně nechat udělat vyšetření navíc.

**Na závěr**

Prevence není soubor užitečných činů, které nám mají udržet zdraví a majetek, je to způsob myšlení a života člověka, který si váží sebe sama a svých blízkých. Jsme schopni ovlivnit spousta drobných věcí ve svých životech, jen nesmíme být nerozhodní.

Zdroje a užitečné odkazy:  
<https://szu.gov.cz/temata-zdravi-a-bezpecnosti/podpora-zdravi/kojeni-2/pri-nos-kojeni/>  
 Preventivní prohlídky <https://www.vzp.cz/pojistenci/prevence/preventivni-prohlidky>  
 Screeningové programy <https://www.mzcr.cz/category/programy-a-strategie/screeningove-programy/>  
 Grycová L.: ŽIVOT JE „JEN TO NEJVZÁCNĚJŠÍ“ CO VLASTNÍME aneb proč nás prevence tak často obtěžuje? *Pharmanews*, 2022,4.

**Kdy a která probiotika doporučit k ATB?**

**Kritické články prof. Svačiny a vyjádření ČLS JEP k plošnému doporučování probiotik k ATB jako rutinní praxi lékáren vzbudilo v řadách lékárníků a laborantek oprávněné rozhořčení, nejistotu a chaos v jejich hlavách. Rozpaky pak budí bližší ohledání 2 anekdotických (zahrnovala celkem 21 a 29 osob) studií z r. 2018 (Suez, Zmora). Probiotika zde byla totiž podávána až po léčbě širokospektrými ATB nikoli jako prevence. Chtělo by se použít slova klasika: „A komu se tím prospěje? Druhé straně?“ Přičemž stranu nechť si čtenář doplní sám...**

Naštěstí na celou překerní situaci pak reagovala v prosinci 2025 **Společnost pro probiotika vydáním stanoviska k podávání probiotik u AAD (Antibiotic Associated Diarrhoea neboli průjem způsobené podáváním širokospektrých antibiotik), kterým toto nedorozumění vyjasnila. Zdůraznila, že proti výsledkům těchto studií stojí velké klinické studie a metaanalýzy, zahrnující tisíce pacientů, které ukazují opak, tedy snížení rizika AAD u specifických probiotik; a zdůraznila, že pozor je třeba dávat u rizikových pacientů (v praxi lékáren zejména pacienti s horečkou, kteří zvracejí nebo pociťují prudkou bolest v krajině břišní a pacienti se sníženou imunitou). Pojďme si tedy krátce shrnout, která specifická probiotika to například jsou jinými slovy, které kmény hledat ve složení.**

Kmen s indikací AAD	Typ ATB	Dávka kmene	Dávkování	
<b>L. rhamnosus GG</b>	amoxicilin, amoxicilin/klavulanát, cefprozil (CEFZIL), klarithromycin	<b>10×10<sup>9</sup></b> CFU/den (<12 kg) <b>20×10<sup>9</sup></b> CFU/den (≥12 kg)	<b>Po dobu ATB léčby 7-14 dní</b>	Vanderhoof et al., 1999 (PubMed)
<b>L. helveticus R0052 + L. rhamnosus R0011</b>	amoxicilin/klavulanát 875/125 mg	<b>8×10<sup>9</sup></b> CFU/den (Cambridge University Press & Assessment)	<b>Po dobu ATB léčby a ještě 1 týden po (7-14 dní)</b>	Evans et al., 2016 (zdraví dospělí; Lacidofil® STRONG) (Cambridge University Press & Assessment)
	makrolidy, flurochinolony, antituberkulotika, klinedamycin, širokospektré peniciliny a cefalosporiny	<b>2-4×10<sup>9</sup></b> CFU/den (Cambridge University Press & Assessment)	<b>Nejpozději do 48 hodin od zahájení ATB po dobu 14 dní</b>	Song et al., 2010 (hospitalizovaní dospělí; Lacidofil® cps) (PMC)

Do výběru byly zahrnuty pouze ty studie, kde byly dohledatelné všechny zvolené parametry, zejména indikace AAD, typy antibiotik, délka podávání a výška dávka.

# GS Probiotic

## Jen živé mohou být silné a účinné

**přípravek obsahuje deklarované množství živých kultur**

**10,5 mld L. rhamnosus GG**  
**6 mld L. helveticus R0052 + L. rhamnosus R0011**

Obsah probiotik v denní dávce GS Probiotic ANTIBIO v době výroby



# Využití topického klotrimazolu v dermatologii

Ivo Hankeř

*Klotrimazol je širokospektrální imidazolové antimykotikum, které se velmi často používá na lokální léčbu mykotických onemocnění kůže a sliznic způsobených dermatofyty a různými druhy kvasinek. Indikuje se např. při interdigitální mykóze, kandidóze v genitální oblasti, pityriasis versicolor apod. Kombinace klotrimazolu s hexamidinem nebo případně ještě s prednizolonem rozšiřuje spektrum účinku léčby, zvyšuje efektivitu a urychluje léčbu.*

Mykózy většinou souvisí se zánětlivými onemocněními kůže a jsou tak nejčastějším kožním onemocněním. Postihují asi 9,5 % dospělé populace v Evropě a ovlivňují tak každodenní život milionů pacientů. Klotrimazol je širokospektrální syntetické azolové antimykotikum s fungistatickým a antibakteriálním účinkem. Mechanismus antimykotického účinku klotrimazolu spočívá v inhibici enzymu 14- $\alpha$  demetylázy, v důsledku které dochází k inhibici syntézy ergosterolu a následně nestabilitě buněčné membrány s odumřením buněk dermatofytů (*Trichophyton spp.*, *Epidermophyton spp.*, *Microsporum spp.*), dimorfních

hub (*Malassezia furfur*) a kvasinek (*Candida albicans*, *Candida parapsilosis*) s nízkým rizikem rezistence. Klotrimazol má také antibakteriální účinky proti gram pozitivním bakteriím jako jsou streptokoky a stafylokoky, kterými jsou často sekundárně impetigizované právě dermatofytózy a kandidózy.

**Klotrimazol je dostupný v několika topických formách.**  
**Klotrimazol v krému (10 mg/g)** je standardní léčková forma klotrimazolu dostupná na trhu. Je schválena v dávkování 2- až 3-krát

Baileul  
LABORATOIRES

## SYNERGICKÉ ŘEŠENÍ PRO CITLIVOU POKOŽKU S MYKOTICKÝMI PROJEVY

**✓ PRO CITLIVOU POKOŽKU SE SKLONEM K MYKOTICKÝM PROJEVŮM**

**✓ JEMNÝ ČISTÍCÍ PĚNIVÝ GEL KE KAŽDODENNÍMU POUŽITÍ**

**ciclopirox olamin**

**Imazol krémepasta**  
Klotrimazol

**Imazol Plus**  
Klotrimazol hexamidin

**Imacort**  
Klotrimazol hexamidin prednizolon

**UNIKÁTNÍ LÉKOVÁ FORMA KRÉMPASTA**

- širokospektrální antimykotikum

**ROZŠÍŘENÝ ANTIBAKTERIÁLNÍ ÚČINEK**

- na dermatofyty a kvasinky
- na Gramnegativní bakterie

**AKUTNÍ A SUBAKUTNÍ DERMATOMYKÓZY PROVÁZENÉ SILNÝM ZÁNĚTEM**

- interdigitální mykóza
- seboroická dermatitida
- erytrasma
- pyodermie

**Imazol krémepasta**  
Kožní pasta

- ✓ hydrofilní a smývateľný
- ✓ neokluzivní (propouští teplo a sekrety)
- ✓ vysušující a chladivý účinek

**Imazol Plus**  
Krém

- ✓ urychluje a zvyšuje účinnost\*
- ✓ hydrofilní
- ✓ smývateľný

**Imacort**  
Krém

- ✓ potlačuje zánětlivé projevy dermatomykóz
- ✓ hydrofilní a smývateľný
- ✓ snižuje nepříjemný pocit svědění



denně na léčbu mykotických onemocnění od 2 let věku pacienta. Je indikovány na léčbu vulvitid, balanitid, erytrazmy, pityriasis versicolor a dermatomykóz.

**Klotrimazol v krémpastě (10 mg/g)** představuje odlišnou lékovou formu klotrimazolu, jehož základem je hydrokrém. Jde o emulzní hydrofilní masťový základ (emulze typu olej ve vodě) s dispergovanou tuhounou lékovou formou. Důležité je, že krémpasta obsahuje vodu v tzv. vnější fázi, díky které se mísí neomezeně s vodou a omezeně (jen do určité koncentrace) s lipofilními látkami. To je výhodné zejména při kandidózách v lokalitách se zvýšenou potivostí, kdy je krémpasta schopná absorbovat část tekutiny a část inkorporovat do své gelové struktury při zachování polotuhé konzistence a hydrofilního charakteru. Díky tomu je krémpasta smývavá, neokluzivní (umožňuje průchod vzduchu a vlhkosti), má chladivý efekt a i když obsahuje vysoký podíl vody, pokožku výrazně nehydratuje, ale spíše vysušuje, nelépe se na oblečení a vyznačuje se výbornou kožní snášenlivostí. Aplikuje se pouze 2x denně na postižená místa. Oproti jiným klotrimazolovým léčivům ve formě krému je možné krémpastu použít bez omezení věku tj. již od kojeneckého věku a také i u těhotných žen. Praktické použití klotrimazolu v krémpastě je velmi široké. Ať už jde o kojence a děti se zapařeninami, sportovce (cyklisté, atleti, turisté), kterým projevy mykózy začínají zejména v oblasti slabin, axil a meziprstí noh, lidí pracujících v neprodyšném oděvu nebo obuvi (montérky, holínky) a nebo lidí navštěvujících koupaliště a sauny. Mohou to být i obézní pacienti (riziko mykóz v kožních záhybech a zvýšená potivost), pacienti s hyperhydrózou, zhoršeným prokrvením dolních končetin a zvýšeným rizikem infekce (např. diabetici apod.), stejně jako pacienti s dekubity (např. v geriatricii) s potřebou vysušení mokvajících lézí.

**Klotrimazol (10 mg/g) v kombinaci s hexamidinem (2,5 mg/g) v krému** je jedinou dostupnou OTC fixní dvojkombinací mezi topickými antimykotiky. Vyznačuje se přidaným synergickým účinkem hexamidinu, širokospektrálního diamidinového chemoterapeutika s účinností na gram pozitivní bakterie (*Streptococcus spp.*, *Stafylokokus aureus*), gram negativní bakterie (např. *Pseudomonas spp.*) a kvasinky. Jde o hydrofilní krém s lehkým emolienčním a dobře vstřebatelným základem, který nezanechává

mastný pocit a lehce se smývá. Výhodou této fixní dvojkombinace antimykotika a chemoterapeutika je účinnost na dvou různých systémových úrovních. Vyznačuje se proto širší antibakteriální účinností (navíc na gram negativní bakterie) a vyšší antimykotickou účinností, čímž se urychluje léčba onemocnění. Nanáší se na postižená místa 1- až 2-krát denně a až příznaky onemocnění po 7 dnech léčby vymizí, doporučuje se pokračovat v aplikaci ještě 3 týdny, aby se předešlo reinfekci. Tato kombinace je indikována zejména na mykotické infekce kůže se sekundární bakteriální infekcí (při neléčené nebo podceněné mykóze) a nebo při nedostatečném účinku samotného klotrimazolu, dále pro pacienty se seboroickou dermatitidou jako pokračovací, ústupová léčba po zvládnutí akutní fáze kombinovaným antimykotikem a kortikosteroidem.

Neúčinnější ve skupině klotrimazolových léčiv je **fixní trojkombinace klotrimazolu (10 mg/g), hexamidinu (2,5 mg/g) a prednizolonu (5 mg/g) v krému**. Prednizolon je aktivní formou prednizonu, patří do IV. třídy (slabě/nízko účinných) topických glukokortikoidů. Má antiflogistické, antifibroplastické, antiedematózní, antialergické, imunosupresivní a antiproliferační účinky. Výhodou krému je opět lehký, hydrofilní a dobře vstřebatelný základ bez zanechání mastného filmu. Trojkombinace zabezpečuje vyšší a rychlejší účinek, když potlačuje i doprovodný zánět akutních a subakutních dermatomykóz. S výhodou je vhodné využít i efekt na zmírňování pocitu svědění prednizolonem. Lék by měl být indikován jako nárazová léčba neléčených mykotických infekcí s druhotnou bakteriální infekcí doprovázenou zánětem, na léčbu pyodermií, hidradenitis suppurativa, erytrazma, infikovaných ekzémů, případně jako úvodní léčba seboroické dermatitidy. Vzhledem k tomu, že na trhu není alternativa, je možné tuto kombinaci použít s opatrností i u kojenců a dětí. Vzhledem k obsahu kortikosteroidu se doporučuje úvodní léčba maximálně 7 dní s následným přechodem na kombinaci klotrimazol + hexamidin v krému.

Dermatomykózy patří k velmi častým infekčním kožním onemocněním, které znepříjemňují život mnoha pacientům. Jsou doprovázeny pálením, svrběním, mokváním a olupováním. Topická léčba klotrimazolem, případně jeho fixními kombinacemi s hexamidinem a nebo s hexamidinem a prednizolonem zabezpečuje efektivní léčbu těchto onemocnění a zůstává základním kamenem léčby. Rozhodnutí, který přípravek použít, případně jakou lékovou formu, závisí hlavně na charakteru mykotické léze, typologii pacienta a cílech léčby. Jiné doporučení bude při relativně nekomplikované mykóze u aktivního uvědomělého sportovce s cílem zvýšit jeho komfort doporučením přípravku s vysušujícím a chladivým efektem a jiné bude při podceněné a nebo zanedbané mykóze se sekundární bakteriální infekcí u obézního diabetika, kde potřebujeme nejen léčit, ale zároveň i hydratovat a zvládnout pokožku. Je důležité na základě diagnózy a individuálního přístupu k pacientovi zvolit správný postup při výběru topického antimykotika, komunikovat s pacientem (případně jeho opatrovatelem) léčebný postup a ponechat volbu výběru antimykotika na něm. Především tím nejen nepřiměřenému očekávání, ale zlepšme i jeho dlouhodobou adhezenci k léčbě. Oba tyto faktory zásadně ovlivňují prognózu onemocnění.

Literatura u autora  
Více informací se dozvíte na [www.dermatomykozy.cz](http://www.dermatomykozy.cz)

#### ZKRÁCENÁ INFORMACE O PŘÍPRAVKU:

**NÁZEV PŘÍPRAVKU:** Imazol krémpasta, 10 mg/g, kožní pasta. **SLOŽENÍ:** 1g pasty obsahuje clotrimazol 10 mg. Pomocné látky se známým účinkem: Butylhydroxyanisol (E320) 0,5 mg, Cetylstearylalkohol 57,0 mg. **INDIKACE:** Dermatomykózy, na které má klotrimazol léčebný účinek (dermatomykózy způsobené původci *Trichophyton* sp., *Candida* sp. nebo *Malassezia furfur*), např. plenková dermatitida způsobená kvasinkami. **DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ:** Nanáší se v tenké vrstvě na postižená místa 1krát nebo 2krát denně (nejlépe ráno nebo ráno a večer) a důkladně se rozetře. Většinou je dostačující 0,5 cm pasty na ošetření plochy velikosti dlaně. V případě, že akutní příznaky onemocnění po 7 dnech léčby vymizí, doporučuje se i nadále pokračovat v léčbě minimálně po dobu následujících 3 týdnů. V případě plenkové dermatitidy může dojít k zmírnění projevů onemocnění do 3 dnů. Léčba by měla nadále pokračovat po dobu 7 dnů. **KONTRAINDIKACE:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ A OPATŘENÍ PRO POUŽITÍ:** Při prvních příznacích lokální nebo celkové hypersenzitivity nebo lokální iritaci se doporučuje přerušit léčbu. Imazol krémpasta se neaplikuje do otevřených ran nebo na sliznice. **INTERAKCE S JINÝMI LÉČIVÝMI PŘÍPRAVKY:** Imazol krémpasta redukuje účinnost amfotericinu a jiných polyenových antibiotik. **TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ:** Údaje neprokázaly nežádoucí účinky na graviditu nebo na zdraví plodu/novorozence. Absorpce klotrimazolu po topickém podání je nepatrná. Imazol krémpasta se může používat po dobu těhotenství. Není známo, jestli se klotrimazol vylučuje do lidského mateřského mléka. Kojení pravděpodobně nepředstavuje žádné riziko pro dítě. Imazol krémpasta se může používat po dobu laktace. Kojící matky by však neměly používat přípravek přímo v oblasti bradavek. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY:** Méně časté: místní kožní reakce (zčervenání, pálení a štípání). V případě hypersenzitivity na jednu nebo více složek přípravku se mohou vyskytnout alergické kožní reakce. Obsah butylhydroxyanisolu a cetylstearylalkoholu může u predisponovaných jedinců způsobit hypersenzitivní reakce v podobě podráždění kůže, očí a sliznic. Obsah polysorbátu 20 může u predisponovaných jedinců způsobit místní kožní reakce. **UCHOVÁVÁNÍ:** Léčivý přípravek nevyžaduje žádné zvláštní podmínky uchovávání. Nepoužívat déle než 4 týdny od prvního otevření. **DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI:** Laboratoires BAILLEUL S.A., 14-16 Avenue Pasteur L-2310, Lucemburk, Lucembursko. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO:** 46/090/91-S/C. **DATUM REVIZE TEXTU:** 18. 12. 2025. Imazol krémpasta je volně prodejný léčivý přípravek a není hrazen z prostředků zdravotního pojištění.

#### ZKRÁCENÁ INFORMACE O PŘÍPRAVKU:

**NÁZEV PŘÍPRAVKU:** Imazol Plus, 10 mg/g + 2,5 mg/g krém. **SLOŽENÍ:** 1g krému obsahuje clotrimazol 10 mg a hexamidin diisetionas 2,5 mg. **INDIKACE:** Dermatomykózy, na které má klotrimazol léčebný účinek a současná bakteriální superinfekce, při které je indikován hexamidin (např. interdigitální mykózy). **DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ:** Nanáší se v tenké vrstvě na postižená místa 1krát nebo 2krát denně (nejlépe ráno nebo ráno a večer) a důkladně se rozetře. Většinou je dostačující 0,5 cm krému na ošetření plochy velikosti dlaně. V případě, že akutní příznaky onemocnění po 7 dnech léčby vymizí, doporučuje se i nadále pokračovat v léčbě minimálně po dobu následujících 3 týdnů. **KONTRAINDIKACE:** Hypersenzitivita na léčivé látky nebo na kteroukoli pomocnou látku. Nesmí se používat při známé kontaktní alergii na hexamidin, příbuzné amidiny nebo na konzervační látky. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ A OPATŘENÍ PRO POUŽITÍ:** Nemá se používat v okolí očí. Nemá se aplikovat na glans penis. Nemá se aplikovat pod okluzivní krytí (např. náplast, plenky). Pokud se objeví příznaky lokální nebo celkové hypersenzitivity či lokální iritace, je nutné používání přípravku přerušit. **INTERAKCE S JINÝMI LÉČIVÝMI PŘÍPRAVKY:** Imazol Plus redukuje účinnost amfotericinu B a jiných polyenových antibiotik. **TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ:** Údaje neprokázaly nežádoucí účinky na těhotenství, nebo na zdraví plodu/novorozence. Absorpce klotrimazolu po lokálním podání je nepatrná. V souvislosti s používáním hexamidin-diisetionátu po dobu těhotenství nejsou k dispozici žádné klinické údaje ani údaje ze studií na zvířatech. Z tohoto důvodu je požadována zvýšená opatrnost při preskripci léku těhotným ženám. Není známo, jestli se klotrimazol nebo hexamidin-diisetionát vylučují do lidského mateřského mléka. Vzhledem k tomu, že je absorbována léčiva po lokálním použití téměř zanedbatelná, kojení pravděpodobně nepředstavuje žádné riziko pro dítě. Imazol Plus se může používat v období kojení. Kojící matky však nemají používat Imazol Plus přímo v oblasti bradavek. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY:** Velmi vzácné: lokální kožní reakce (zčervenání, pálení, štípání a alergická kontaktní dermatitida). **UCHOVÁVÁNÍ:** Uchovávejte při teplotě do 30 °C. Nepoužívat déle než 4 týdny od prvního otevření. **DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI:** Laboratoires BAILLEUL S.A., 14-16 Avenue Pasteur L-2310, Lucemburk, Lucembursko. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO:** 46/089/91-S/C. **DATUM REVIZE TEXTU:** 3. 6. 2024. Imazol Plus je volně prodejný léčivý přípravek a není hrazen z prostředků zdravotního pojištění.

#### ZKRÁCENÁ INFORMACE O PŘÍPRAVKU:

**NÁZEV PŘÍPRAVKU:** Imacort krém. **SLOŽENÍ:** 1g krému obsahuje clotrimazol 10 mg, hexamidin diisetionas 2,5 mg, prednisolon acetat 5 mg. Pomocná látka se známým účinkem: butylhydroxyanisol. **INDIKACE:** Akutní a subakutní stádium dermatomykóz, které jsou provázeny silným zánětem zejména v meziprstní lokalizaci, v kožních záhybech. Erytrazma, pyodermie, infikované nebo infekci ohrožené ekzémy (např. seboroická dermatitida). **DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ:** Nanáší se 2x denně nejlépe ráno a večer po umytí a důkladném osušení postižených míst. Zpravidla se přípravek používá do odeznění akutních zánětlivých příznaků onemocnění, dále následuje léčba čistým antimykotikem. **KONTRAINDIKACE:** Hypersenzitivita na klotrimazol nebo jiný derivát imidazolu, hexamidin, prednisolon nebo na kteroukoli pomocnou látku. Tuberkulózní, syfilitické, virové kožní infekce, bércové vředy, skabies. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ A OPATŘENÍ PRO POUŽITÍ:** Dávkování a způsob ošetření je nutné speciálně uvážit u kojenců i malých dětí. Přípravek se nesmí aplikovat na sliznice, glans penis, do oblasti očí a na oční víčka (zvláště na oční spojivku), ani do zevního zvukovodu při perforaci bubínku. Z důvodu obsahu glukokortikoidů nemá být přípravek nanášen na velké plochy a doba léčby má být omezena na co nejkratší dobu (ne více než jeden týden). Přípravek se nemá aplikovat pod okluzivní krytí (např. náplast, plenky). Při prvních příznacích lokální nebo celkové hypersenzitivity nebo lokální iritaci se doporučuje přerušit léčbu a přehodnocení prospěchů a rizik léčby. Není určen k léčbě lokální reakce po očkování. Porucha zraku: U systémového i lokálního použití kortikosteroidů může být hlášena porucha zraku. Pokud se u pacienta objeví symptomy, jako je rozmazané vidění nebo jiné poruchy zraku, má být zvaženo odeslání pacienta k očnímu lékaři za účelem vyšetření možných příčin, mezi které patří katarakta, glaukom nebo vzácná onemocnění, např. centrální serózní chorioretinopatie (CSCR), která byla hlášena po systémovém i lokálním podání kortikosteroidů. **INTERAKCE S JINÝMI LÉČIVÝMI PŘÍPRAVKY:** Nejsou známy. **TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ:** Pouze ze zvlášť závažných důvodů používají přípravek těhotné a kojící ženy, přičemž se přípravek nesmí používat na velké plochy a porušenou kůži. Kojící ženy se mají vyhnout nanášení přípravku do oblastí prsů. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY:** Vzácné: iritace, velmi vzácné: kožní senzibilizace, frekvence není známa: rozmazané vidění. Při dlouhodobé nepřetržité a nekontrolované aplikaci atrofie kůže, teleangiektázie, stří, nelze vyloučit celkové nežádoucí účinky ze vstřebání kortikoidu. **UCHOVÁVÁNÍ:** Uchovávejte při teplotě do 25 °C. **DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI:** Laboratoires BAILLEUL S.A., 14-16 Avenue Pasteur, L-2310, Lucemburk, Lucembursko. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO:** 26/088/91-S/C. **DATUM REVIZE TEXTU:** 3. 6. 2024. Léčivý přípravek je vázán na lékařský předpis. Léčivý přípravek je hrazen ze zdravotního pojištění.

Imazol a Imazol Plus jsou volně prodejnými léčivými přípravky ke kožnímu podání. **Čtěte pečlivě příbalovou informaci.**

\*ve srovnání se samotným klotrimazolem nebo samotným hexamidinem  
Reference: SPC přípravku Imazol krémpasta, datum poslední revize textu 18. 12. 2025. SPC přípravku Imazol Plus krém, datum poslední revize textu 3. 6. 2024. SPC přípravku Imacort krém, datum poslední revize textu 3. 6. 2024.

Mycogel je kosmetický výrobek. Nedoporučuje se těhotným a kojícím ženám. Dermatologicky testováno.



# Péče o dásně není jen otázkou úsměvu, ale i celkového zdraví

*Když se řekne orální zdraví, většina lidí si představí především bílé zuby a svěží dech. Skutečné zdraví ústní dutiny však začíná jinde – u dásní. Právě jejich stav je jedním z nejdůležitějších ukazatelů nejen orálního, ale i celkového zdraví organismu.*



Odborné studie dlouhodobě potvrzují, že onemocnění dásní souvisí s řadou civilizačních chorob. Například World Health Organization upozorňuje, že zánětlivá onemocnění dutiny ústní patří mezi nejrozšířenější chronické problémy na světě a mají významný dopad na kvalitu života i zdravotní stav populace.

## Dásně jako zrcadlo celkového zdraví

Dásně nejsou jen „držákem“ zubů. Jsou živou tkání bohatě prokrvenou a přímo propojenou s imunitním systémem. Pokud dojde k jejich podráždění nebo zánětu, tělo reaguje stejně, jako by šlo o jakýkoli jiný zánět v organismu. Začne se bránit – zvýší se prokrvení v místě zánětu, tudíž je dásně nateklá a červená, a i při běžném čištění zubů může začít krvácet. Rizikové faktory jsou totožné pro vznik onemocnění úst a onemocnění celého organismu. Nejčastěji je to nedostatečná hygiena, špatné stravování, nadměrný příjem cukrů a slazených nápojů, kouření a alkohol.

## Dlouhodobě zanedbané potíže s dásněmi mohou souviset například se:

- zvýšenou zánětlivou zátěží organismu,
- vyšším rizikem kardiovaskulárních onemocnění,
- komplikacemi u diabetu,
- oslabenou imunitní odpovědí,
- horším hojením tkání
- rozvoje Alzheimerovy choroby
- komplikací v těhotenství

Zánět v ústech totiž nikdy nezůstává „jen v ústech“. Bakterie a zánětlivé mediátory se mohou krevním oběhem šířit dál do celého těla. Krvácení dásní tudíž nepodceňujte! Je to příznak probíhajícího zánětu a může ovlivnit celý váš budoucí život.

## ÚSTA JAKO JEDEN FUNKČNÍ CELEK Orální mikrobiom je klíč

Orální mikrobiom je soubor mikroorganismů, které se nacházejí v našich ústech. A jako vše v těle by měl být v rovnováze. Pokud dochází k nerovnováze (například špatným stravováním, nadměrným příjmem cukru, pitím kyselých nápojů, nedostatečnou hygienou), bakterie způsobující zubní plak se začnou množit, a tím se i zvýší množství zubního plaku. Ideální je proto používat k ústní hygieně produkty, které přirozeně omezí růst bakterií a podpoří tak vyvážený mikrobiom.

## Všudypřítomný zubní plak

Začíná se tvořit již několik minut po vyčištění zubů. V závislosti na stravě, konzumaci cukrů a na vyváženosti orálního mikrobiomu škodí více, či méně. Nejvíce se hromadí podél linie dásní a v mezizubním prostoru. Pokud zubní plak zůstává na zubech déle, naleptá sklovinu, začne dráždit dásně, vzniká zubní kaz a zánět dásní a může se vytvořit zubní kámen. Zubní plak ale neodstraní zázračná ústní voda, jak je občas vidět v reklamách, ale jen a pouze manuální čištění zubním kartáčkem – dostatečně dlouho a všude tak, aby se plak rozrušil a nestihl se usazovat další a další na ten již vytvořený.

## Slina je důležitá součást

Slina není jen „vlhkost“, v ústech, ale usnadňuje mluvení nebo polykání a hlavně je to první obranná linie v ústech a klíčový faktor pro zdravé dásně i zuby. Obsahuje enzymy a proteiny, které omezují množení škodlivých bakterií a udržují mikrobiální rovnováhu. Neutralizuje kyseliny, které oslabují sklovinu. A díky přirozenému „smývání“ odstraňuje zbytky potravy a bakterie z povrchu zubů i dásní, což snižuje riziko zánětu a kazu.

## CO SE MŮŽE STÁT? Zánět dásní / gingivitida

V důsledku nahromaděného zubního plaku jsou zanícené dásně červené, nateklé a náchylné ke krvácení i při běžném čištění zubů. V tuto chvíli musíme zpozornět a věnovat svým zubům ještě více péče. Zánět dásní se může poctivou ústní hygienou a mechanickým čištěním vyléčit.



**Při zánětech dásní.  
Při aftech.  
Při krvácení.  
Při paradentóze.  
Jednou denně pár kapek.  
A hotovo.**

**HERBADENT**  
ÚSTNÍ PÉČE. VYROBENO Z BYLIN.

HERBADENT roztok na dásně – zkrácená informace o přípravku

**Složení:** 1 balení (25 ml) přípravku obsahuje: bylinný extrakt pro přípravek Herbadent 22,5 ml, kyselina salicylová 0,25 g, benzocain 0,0625 g. Složení extraktu: Agrimoniae herba (řepiková nař) 5,0 g; Matricariae flos (heřmánkový květ) 2,0 g; Salviae officinalis herba (nař šalvěje lékařské) 2,0 g; Tormentillae rhizoma (nátržníkový oddenek) 1,0 g; ethanol 96% (V/V) 77,0 g; čištěná voda 18,5 g. Pomocné látky: kyselina boritá, monohydrát kyseliny citronové, sílice máty peprné, sílice hřebíčkovcového květu, sílice plodu fenýklu obecného pravého, ethanol 96% a čištěná voda (součástí extraktu). **Indikace:** Masáže dásní, zejména při paradentóze, gingivitidě a parodontitidě. Prevence gingivitid po nasazení dentálních dlah a mezičelistních fixací. Ošetření slizničních eflorescencí při multifonním erytému, pemphigu, dekubitů nebo po traumatickém poškození sliznice úst, při aftózní stomatitidě, herpetické gingivostomatitidě a v rámci pomocné léčby sekundárních infekcí ústní sliznice po chirurgických stomatologických výkonech. Přípravek je určen pro dospělé. **Dávkování:** Herbadent roztok na dásně se používá v neředěném stavu. Slouží k masáži dásní a potírání slizničních eflorescencí. **Masáž dásní:** přípravek se aplikuje tak, že se vatová tyčinka nasytá neředěným roztokem Herbadentu a masíruje okraj gingivy asi 10krát okolo každého zubu. Tento výkon se provádí jednou denně, vždy večer po vyčištění zubů. **Aplikace na slizniční eflorescence:** Přípravek se aplikuje na postižené místo vatovou tyčinkou nasycenou neředěným roztokem přípravku. **Způsob podání:** K použití v dutině ústní, na dásně a sliznice. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku. **Fertilita, těhotenství a kojení:** Při doporučeném způsobu aplikace není známo žádné riziko. **Nežádoucí účinky:** U osob precitlivělých na některou složku přípravku je možnost alergických reakcí. Uchovávání: při teplotě do 25 °C, v dobře uzavřeném obalu. **Druh obalu a obsah balení:** 25 ml, hnědá skleněná lahvička v krabičce. **Držitel rozhodnutí o registraci:** HERBAI a.s., Údolní 212/1, Braník, 147 00, Praha 4, Česká republika, **Registrační číslo:** 94/1129/97-C. **Způsob výdeje a úhrady:** Výdej léčivého přípravku není vázán na lékařský předpis. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. **Datum poslední revize textu:** 1. 7. 2021. **Dříve než léčivý přípravek doporučíte nebo předepíšete, si prosím, pečlivě přečtěte úplný souhrn údajů o léčivém přípravku. Podrobnější informace jsou dostupné také na adrese HERBAI a.s., Údolní 212/1, Braník, 147 00, Praha 4, Česká republika, www.herbadent.cz.**

## Paradentóza

Pokud neodstraňujeme dostatečně zubní plak dlouhodobě, vzniká zánět nebo i zubní kámen, dásně začínou ustupovat, rozšiřuje se dásňový žlábek a vzniká paradentóza. Zub může být citlivý, jelikož je odhalený krček. A pod dásní skrytá kost, ve které je zub upevněn, začne pod neustálým vlivem zánětu slábnout. Zuby tak přijdou o svou oporu a začnou se viklat.

## Ztráta zubu

Neřešená paradentóza může skončit ztrátou zubu. Není jen estetický problém – má významné důsledky pro celé ústní a celkové zdraví. Chybějící zub mění rozložení sil při žvýkání, což může vést k nadměrnému zatížení sousedních zubů a dásní, jejich oslabení a postupnému ústupu dásně.

## Běžné čištění zubů při problémech s dásněmi nestačí

Kartáček, zubní pasta a mezizubní kartáček jsou základ. Samy o sobě ale často nestačí k péči o dásně, zejména pokud už jsou citlivé, podrážděné, krvácejí nebo mají sklon k zánětům.

### Dásně potřebují:

- zklidnění podráždění,
- podporu regenerace tkání,
- omezení růstu nežádoucích bakterií,
- posílení přirozené obranyschopnosti.

**Právě zde mají své místo léčivé rostliny, které lidstvo využívá po staletí.** Síla bylin není v názvu, ale v účinných obsahových látkách.

**Heřmánek, šalvěj, hřebíček, fenykl, máta, mochna nebo řepík** – to jsou tradiční byliny známé svými blahodárnými účinky na dásně a orální mikrobiom. **Je ale zásadní pochopit jeden důležitý rozdíl: Ne každé „bylinné“ složení skutečně obsahuje účinné látky z bylin.**

Mnoho výrobců na trhu pracuje pouze s aromaty, stopovým množstvím extraktu nebo pouze s marketingovým odkazem na rostlinu.

Takový produkt může chutnat „po bylinkách“, ale reálně prospěšný účinek z bylin je minimální.

**Rozhoduje mnoho faktorů, aby výsledný produkt byl kvalitní a opravdu účinný. Základem je výběr bylin, zdroj, sušení, zpracování a uchování bylin a jedním z těch důležitých je také způsob získání účinných látek.**

## Extrakce je klíč

Účinnost léčivých rostlin je dána obsahem aktivních látek, například flavonoidů, silicí, tríslovin, hořčin, antiseptických a protizánětlivých nebo analgetických sloučenin.

Dle obsahových látek se právě také byliny vybírají, aby byly vhodné pro účinnost na dásně a celkově orální zdraví a současně, aby si navzájem „nevadily“, nekanibalizovaly se účinky, ale naopak, aby se podporovaly a posilovaly tak konečný efekt.

Tyto látky jsou v rostlinách ale pevně vázané a je nutné je správně extrahovat, aby byly dostatečně koncentrované, stabilní a biologicky dostupné, vstřebatelné v těle. Bez kvalitní extrakce zůstává většina léčivého potenciálu v samotné rostlině, nikoli v produktu. Pro kvalitní výsledný produkt je tedy třeba dodržet pevný a stabilní, léty ověřený systém práce s bylinami a je k tomu třeba dostatek času, aby nám příroda předala svou léčivou sílu formou extraktu.



Takové produkty, na bázi kvalitního bylinného extraktu, pak můžete používat pro každodenní preventivní péči, pro posílení dásní i skloviny. Ale také k cílené péči, ve chvíli, když nás dásně začínou trápit. Pomohou redukovat zánětlivé projevy, omezit krvácení, hojit a regenerovat podrážděné dásně a sliznice, omezit růst škodlivých bakterií, eliminovat špatný dech, způsobený toxiny bakterií, zatočit s afty. A také řešit akutní problémy jako je paradentóza nebo péče po vytržení zubu nebo implantaci.

## Každodenní péče jako investice do zdraví

Zdravé dásně a zuby nejsou výsledkem jednorázového zásahu, návštěvy dentální hygienistky, drahé zubní pasty, svěží ústní vody. Ale pravidelné, efektivní a šetrné péče. Taková preventivní péče, v podobě kvalitní zubní pasty, například se zmíněnými bylinnými extrakty, zubních kartáčků, mezizubních kartáčků, gelů na dásně a případně dalších produktů, není levná. Ale je rozhodně levnější než záchrana zubu u zubního lékaře, kvalitní ošetření zubního kazu, ztráta zubu, ohrožení systémového zdraví nebo zhoršení chronického onemocnění.

## Ústa jako začátek celkového zdraví

Moderní medicína se stále více vrací k tomu, co bylo známé už dávno: ústní dutina je vstupní branou do organismu. Péče o dásně proto není kosmetická záležitost, ale součást prevence chronických onemocnění a podpory celkové vitality.

**Zdravé dásně znamenají nejen zdravé zuby, ale i méně zánětu, silnější imunitu a lepší kvalitu života.**

Zdroje  
World Health Organization  
European Federation of Periodontology  
Tonetti MS, Van Dyke TE., Periodontitis and atherosclerotic cardiovascular disease: Consensus report.  
Journal of Clinical Periodontology, 2013.  
Chapple ILC et al. Periodontal health and gingival diseases and conditions.  
Journal of Periodontology, 2018.  
Preshaw PM et al. Periodontitis and diabetes: a two-way relationship.  
Diabetologia, 2012.  
Slots J. Periodontitis: facts, fallacies and the future.  
Periodontology 2000, 2017.  
Barnes VM et al. Global oral health and the role of preventive strategies.  
International Dental Journal, 2019.  
Williamson EM. Synergy and other interactions in phytomedicines.  
Phytomedicine, 2001.  
Squier CA, Kremer MJ. Biology of oral mucosa and gingiva.  
Journal of the National Cancer Institute Monographs, 2001.  
„Souvislost mezi zdravím dutiny ústní a celkovým zdravotním stavem je opakovaně potvrzena odbornými společnostmi i klinickými studiemi, které ukazují, že chronický zánět dásní přispívá k systémové zánětlivé zátěži organismu.“

# Knihy z nakladatelství Smart Press

## Letní a podzimní Tradinář plný sklizní a hojnosti

Martina Boledovičová, Martina Viktorie Kopecká

Kniha vás provede krásným obdobím roku od května do října, časem plných svátků, tradic a radostí. Najdete v ní přehledně vysvětlené zvyky a svátky (například letnice, svatojánskou noc, poutní stezky a místa, dožínky, posvícení a hody). V knize najdete téměř 100 receptů a návody na tvoření. Naučíte se připravit domácí marmelády, sirupy, sušit bylinky nebo zpracovat houby. Najdete tu také recepty na obřadní a krajové koláče, které se dodnes pečou na poutích a posvíceních. Kniha je inspirací, jak si užít společné chvíle s rodinou i komunitou a přitom předávat dál důležité dědictví a moudrost našich předků, a věnována je i folkloru. Obsahuje informace o Svatojakubské cestě v ČR, Husově stezce a také stezce Cyrilometodějské.

Pevná vazba, formát 210 x 210 mm, 264 stran, MOC 599 Kč, cena na e-shopu nakladatelství 509 Kč



## Já & pes Než si pořídíte psa – a co všechno přijde potom

Leona Pospíšilová

Souhrnná a přehledná kniha pro opravdu dobrý psí život. Jejím cílem je přispět k prevenci a řešení nejrůznějších problémů soužití psa a člověka. Na knize spolupracovalo téměř 30 odborníků. Osvětová kniha je určena všem, kteří o pořízení psa uvažují, ale i těm, kteří mají svého parťáka již doma. Dozvíte se, jak a kde si svého psiho miláčka zodpovědně vybrat, jak se připravit na příchod nového člena rodiny, jak porozumět svému psovi, co si ohlídat při výchově a výcviku, ale i jak případné chyby napravit. Kniha se věnuje praktickým tématům, jako jsou strava, zdraví nebo soužití psa a všech členů domácnosti včetně dětí.

Autorka spolu s odborníky na psí chování, trenéry, psychology, výživovými poradci, veterináři i lidmi z útulků přináší odpovědi na otázky, které mezi chovateli nejvíce kolují.

Kniha je plná praktických rad, příběhů ze života a aha-momentů, které pomáhají budovat oboustranně spokojený vztah založený na důvěře. Důležité je, že nahlíží nejen na potřeby a psychiku psa, ale také jeho majitele.

Kniha je určena i těm, kteří psa již mají, a chtěla by přispět k prevenci potíží, a tak snížit i počet psů

v útulcích. Poradí také, jak na adopci psa.

Pevná vazba, formát 170 x 240 mm, 208 stran, MOC 499 Kč, cena na e-shopu nakladatelství 424 Kč, vychází na konci dubna

## Zelenina z ekozahrady – pro radost i soběstačnost

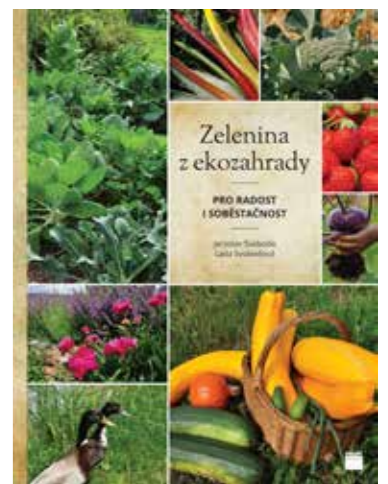
Jaroslav Svoboda, Lada Svobodová

Praktická a mimořádně obsáhlá kniha o permakulturním pěstování zeleniny, která navazuje na bestseller *Kompletní návod k vytvoření ekozahrady*. Autoři Jaroslav a Lada Svobodovi provádějí čtenáře celým procesem ekologického pěstování – od výběru místa pro záhony, jejich promyšleného utváření a zúrodnování půdy až po plánování výsadby, kombinování druhů a střídání plodin v průběhu roku. Kniha vysvětluje pojem záhonoviště a ukazuje, jak si vytvořit skutečný zeleninový ráj doplněný o prvky jako letní kuchyň, altán, skleník, vodní záhony, pařeniště, kompostoviště, bylinkovou či trvalkovou část nebo sklípek. Autoři se věnují také chovu kachen a slepic a jejich začlenění do funkčního přírodního systému.

Součástí je podrobný atlas jednotlivých druhů zeleniny, jejich pěstování, výběr odrůd a forem. Nechybí ani recepty na zpracování úrody – od raw kuchyně přes smoothies až po jednoduchá veganská jídla, která lze připravit přímo u záhonů.

Kniha je určena začátečníkům i zkušeným pěstitelům, kteří chtějí pěstovat zeleninu ekologicky, efektivně a s radostí.

Pevná vazba, 599 stran, MOC 949 Kč, cena na e-shopu nakladatelství 807 Kč



**Děkujeme, že podporujete malé české nakladatelství přímým nákupem z našeho e-shopu [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)**

**Všechny knihy nakladatelství Smart Press si můžete přijít prohlédnout na výstavě Svět knihy, která se koná od 14. do 17. května 2026 na Výstavišti v pražských Holešovicích. Najdete nás v hale A na tzv. Bruselské cestě.**

# Když předsevzetí vyšumí: malé rituály, které pomáhají dlouhodobě

Novoroční předsevzetí a výzvy typu Suchej únor mohou být dobrým impulzem ke změně životního stylu. Skutečnou sílu však mají až ve chvíli, kdy se promění v každodenní rituály. Ty přitom nemusí být vůbec složité ani časově náročné, aby dlouhodobě fungovaly a staly se vítanou rutinou. Už drobné každodenní návyky, od sklenice minerálky po probuzení přes krátké protažení během dne až po chvíli v tichu před spaním, mohou výrazně podpořit psychickou i fyzickou pohodu. A lze s nimi začít kdykoli, třeba i hned.

„Rituály jsou skvělý způsob, jak nastavit a udržet změnu. Když je něco rutinou, probíhá to automaticky. Nové návyky ale vyžadují čas a vůli, která funguje jako sval a může se unavit. Proto je dobré začlenit nový návyk do již zavedené části dne – ráno po probuzení, večer po práci apod. Pokud má nová aktivita své pevné a jasné místo v denním režimu, nepotřebujeme příliš úsilí k tomu, abychom ji vykonali. Šetříme tak energii a zároveň významně zvyšujeme šanci, že se nový návyk skutečně stane rituálem a vydrží,“ vysvětluje spolupracovnice AquaLife Institutu Markéta Celerová, Ph.D. z Asociace klinických psychologů ČR.

**3 klíčové rituály v náročném životě**  
Rituál je opakovaná činnost, která nám dává smysl – na rozdíl od pouhého zvyku není jen automatická, ale nese hlubší význam. Zatímco zvyk je naučená reakce („čistím si zuby bez přemýšlení“), rituál má symbolický nebo psychologický význam („před spaním přepnu telefon do režimu Nerušit“). Pomáhá začít, ukončit nebo

zvládnout určitou situaci a přináší pocit klidu – může jít o pravidelné večerní čtení s dětmi, zapálení svíčky za blízkého nebo nedělní brunch s přáteli. Neděláme ho proto, že musíme, ale proto, že nám prospívá. Nemá magickou moc ani nás „netrestá“, když ho vynecháme – funguje především jako psychologická opora. „V každodenním shonu se bohužel drobné rituály vytrácejí, zejména u žen v produktivním věku, které přirozeně dávají přednost péči o druhé před péčí o sebe. Ženy tak často fungují v chronickém stresu, který pozměňuje přirozené fyziologické procesy v těle,“ říká spolupracovnice AquaLife Institutu biochemička RNDr. Michaela Bebová. „Čím stabilnější je naše psychická stránka, tím menší negativní dopady postihují naši stránku fyzickou. Drobné každodenní rituály slouží jako opakované signály stability, zmírňují mentální zátěž a nervové napětí. I několikaminutový rituál párkrát denně může mít velmi pozitivní odezvu, a významně tak zlepšit kvalitu života,“ dodává Bebová.

**1. rituál – klidný ranní start**  
Během spánku tělo ztrácí vodu a minerální látky, což ovlivňuje koncentraci a transport živin. Dehydratace zároveň představuje pro organizmus stresový signál. Krev je ráno koncentrovanější, což může zpomalovat přenos kyslíku a živin včetně krevního cukru. Hladiny kortizolu jsou po probuzení vyšší, protože tento stresový hormon má za úkol tělo přirozeně nabudit (zvyšuje hladinu cukru v krvi, mobilizuje energii, aktivuje metabolismus). Pokud je ráno chaotické, hladiny kortizolu mohou vystřelit hodně vysoko, což vede k únavě, podrážděnosti, chuti na sladké a celkové nespokojenosti. „V ranním startu dne hraje klíčovou roli hydratace organismu. Pomůže naprosto obyčejný a nenákladný rituál – hned po ránu sklenice čisté vody. Pokud si dopřejeme několik minut rozvázného dýchání a poté vypijeme sklenici vlažné minerálky, dáme tělu signál klidu, stabilizujeme hladinu stoupajícího kortizolu, doplníme organizmu ztracené tekutiny i minerální látky,“ doporučuje RNDr. Michaela Bebová, biochemička, odbornice na metabolismus a výživu.

**2. rituál – hydratace během dne**  
Voda je spolu s minerálními látkami základem pro všechny biochemické děje v organizmu. Už mírná dehydratace (1–2 % tělesné hmotnosti) může vést k horší koncentraci, únavě nebo bolestem hlavy a celkové malátnosti. Mezi základní a dobře čitelné signály těla, které vypovídají o úrovni hydratace, patří barva moči. Ta by měla být ideálně světle žlutá. Jakmile je tmavá nebo lehce zapáchá, je to jasný signál, že je tělo dehydrované.

„Čistá voda hydratuje, jenže bez minerálních látek neobnovuje elektrolytickou rovnováhu, která bývá často vychylována,“ upozorňuje RNDr. Bebová a radí: „Stačí zařadit do každodenního pitného režimu přírodní minerálky. Slabě nebo středně mineralizované vody můžeme pít bez omezení, silně mineralizované cileně – například při zvýšeném pocení. Ve všech případech jde o přírodní vody, bez chemického zásahu, ze kterých jsou minerální látky tělem velmi dobře vstřebávány a využity.“

**3. rituál: Večerní zpomalení a regenerace**  
Večer přirozeně klesá kortizol a nastupuje melatonin, hormon spánku a regenerace, který má na starosti i noční úklid buněk a celého organismu. Jeho tvorbu si však často tlumíme rušivými elementy, mezi které patří zejména silné světlo, práce, nevhodné jídlo nebo alkohol. Výsledkem je horší spánek, snížená regenerace a oslabená imunita. „Tělo potřebuje večer naladit, uklidnit a připravit na noc a regeneraci. Pokud mu vhodně pomůžeme, budeme se probouzet odpočinitější. Jednou z možností je výměna alkoholického drinku za vhodnější nápoj, který tělo opravdu podpoří – alkohol sice možná odbourá psychický stres, ale fyzický v těle přetrvává a místo toho, aby si organizmus v noci opravdu odpočinul, pracuje. Zatímco například uklidňující bylinkový čaj tělo podpoří a hydratuje (dehydratace narušuje tvorbu melatoninu), pomůže organizmu přepnout ze stavu povinnosti na stav odpočinku,“ doplňuje Michaela Bebová.

**Proč (mikro)rituály fungují**  
Rituály vnášejí do každodenního shonu krátké zastavení a předvídatelnost, díky čemuž pomáhají psychice přepnout a znovu se zorientovat. Dávají tělu i myslí jasný signál začátku nebo konce, fungují jako most – pomáhají opustit jednu roli a vstoupit do druhé bez pocitu chaosu. Typické je třeba domácí oblečení nebo sprcha po příchodu z práce, pro někoho to může být pár minut o samotě, chvíle s knihou nebo krátká procházka. Rituály dávají psychice pocit kontroly a předvídatelnosti, což posiluje vnitřní stabilitu a odolnost i v obdobích, kdy je okolní svět nejistý nebo zahlcující.

„Drobné rituály fungují mnohem lépe než velké, které obvykle vyžadují hodně energie, času a motivace. Drobné rituály se mohou stát daleko častější, navíc nezatěžují vůli ani pozornost a snadno se stanou přirozenou součástí dne. Pro ženy, které mají pocit, že nemají vůbec čas, existují takzvané mikrorituály – třeba tři cilené nádechy před otevřením nepřijemného e-mailu, krátké protažení u umyvadla, první doušek kávy vypitý v tichu nebo nanesení krému na ruce. Tyto drobnosti dávají psychice signál péče a ukotvení, aniž by vyžadovaly další prostor v už tak plném dni,“ objasňuje Markéta Celerová.

**Začít se dá kdykoliv, klidně dnes večer**  
Nový zvyk nemusí vypadat jako velké rozhodnutí nebo plán – často stačí si večer na chvíli sednout, nadechnout se a všimnout si, jak se vlastně máme. PhDr. Celerová, spolupracovnice AquaLife Institutu, vybízí: „Nečekejte na správný čas ani na to, až budete mít víc energie, ale začněte hned a tam, kde jste, a dovolte si, aby změna rostla pomalu, vaším vlastním tempem. Zkuste se třeba protáhnout, stoupnout si a rozchýbat záda nebo si udělat dobrý čaj do oblíbeného hrnku.“

**Rychle účinná trojkombinace**  
Následující trojkombinace, která zabere opravdu jen pár minut, dokáže za velmi krátkou dobu významně zapůsobit na elektrolytickou rovnováhu organismu, hormonální systém (zejména hormony kortizol, dopamin a serotonin) a oběhový systém. RNDr. Bebová, spolupracovnice AquaLife Institutu, doporučuje: „Každé ráno po probuzení vyjděte na zahradu nebo si stoupněte k otevřenému oknu (ano, ať už je léto, nebo zima) a začněte zhluboka pomalu dýchat. Nechte na sebe působit venkovní světlo (pokud vstáváte za tmy, jen hluboce dýchejte) a vypijte pomalu, během pěti minut, sklenici minerální vody pokojové teploty. Ranní světlo působí jako antidepresivum a regulátor vnitřních hodin, což vede k vyšší energii během dopoledne i během celého dne. Hydratace pomůže tělo probudit a rozpohybovat metabolismus, čerstvý vzduch spolu s hlubokým dýcháním doslova okyslíčí celé tělo až do konečků prstů.“



**Prodej lékárny je významnou událostí v životě**  
Využijte našich více než 20letých zkušeností!

**UVAŽUJETE O PRODEJI LÉKÁRNÝ?**

**NEJSTE JEŠTĚ ROZHODNUTÍ?**  
Lékárnu Vám zdarma a nezávazně oceníme a doporučíme další postup. One Art spol. s r. o. je nezávislou firmou, která se více než 20 let zabývá prodeji lékáren a jiných zdravotnických zařízení. Pracujeme pro Váš nejlepší výsledek!

**Nespoléhejte na nabídku od jediného zájemce!** Na základě naší znalosti trhu vybereme optimální zájemce a zajistíme Vám několik nabídek prostřednictvím výběrového řízení.  
**Dosahujeme vyšších prodejních cen za lékárnu** oproti Vašemu přímému jednání s investorem.  
**Proces prodeje lékárny pro Vás zpracujeme „na klíč“** od přípravy až po realizaci, rychle, efektivně, s minimální zátěží pro Vás.  
**Obhájíme Vaše zájmy**, vypomůžeme s libovolnou situací.  
**Rádi poskytneme reference** na naši práci kdekoliv v ČR.

[www.prolekarny.cz](http://www.prolekarny.cz)  
One Art spol. s r. o.  
Na Perštýně 342/1, Praha 1, tel.: 222 313 128  
e-mail: [prolekarny@e-kredit.cz](mailto:prolekarny@e-kredit.cz)

# Glaukom: onemocnění s nevratnými následky. Klíčem je prevence

prim. MUDr. Radan Zugar

Glaukom, známý také jako zelený zákal, patří mezi nejčastější příčiny nevratné slepoty na světě. Až polovina pacientů o svém onemocnění vůbec neví, protože v raném stadiu nevyvolává žádné potíže. Jakmile se objeví první příznaky, bývá nemoc často již pokročilá a poškození zraku nelze vrátit zpět. Světový týden glaukomu, který letos připadl na 8.–14. března, proto upozorňuje na zásadní význam prevence a pravidelných očních prohlídek.



Normální vidění



Začínající glaukom



Pokročilý glaukom



Extrémní glaukom

Glaukom je chronické onemocnění, při kterém dochází k postupné degeneraci a odumírání zrakového nervu. Hlavním rizikovým faktorem je zvýšený nitrooční tlak, který může dlouhodobě a bez bolesti poškozovat nervová vlákna přenášející obrazové informace do mozku. Onemocnění obvykle začíná nenápadnými výpadky periferního vidění, které si pacient nemusí uvědomit. Bez včasné léčby může glaukom postupně vést až k tzv. tunelovému vidění a v konečné fázi až k úplné ztrátě zraku.

„Glaukom patří mezi nejnebezpečnější oční onemocnění právě proto, že dlouho probíhá bez příznaků. Pacient si často všimne potíží až ve chvíli, kdy již došlo k nevratnému poškození zraku. Jednou vzniklé poškození zrakového nervu ani výpadky v zorném poli nelze obnovit, včasná léčba však může zpomalit progresi onemocnění a pomoci zachovat zrakové funkce co nejdéle. Klíčové je proto včasné odhalení a zahájení léčby,“ říká prim. MUDr. Radan Zugar, primář Očního centra Praha.

## Rizikové skupiny: kdo by měl zbystřit?

Glaukom patří mezi nejčastější příčiny slepoty na světě – postihuje přibližně 80 milionů lidí, přičemž více než 4,5 milionu z nich již kvůli tomuto onemocnění osleple. V České republice žije s glaukomem odhadem 360 000 lidí a až polovina z nich

o své diagnóze vůbec neví. Riziko vzniku onemocnění přitom výrazně roste s věkem.

## Mezi hlavní rizikové faktory patří zejména:

- zvýšený nitrooční tlak
- věk nad 40 let
- rodinná zátěž a genetické predispozice
- další faktory: cukrovka, vysoký krevní tlak, vysoká krátkozrakost, dlouhodobý stres

„Nejvýznamnějším rizikovým faktorem glaukomu je zvýšený nitrooční tlak, který pacient sám nepocítuje. Nezpůsobuje bolest ani jiné varovné příznaky, přesto může postupně a nevratně poškozovat zrakový nerv. Jediným způsobem, jak ho odhalit, je preventivní oční vyšetření s měřením nitroočního tlaku.“

## Prevence a moderní diagnostika mohou zachránit zrak

Zásadní roli v ochraně zraku hrají pravidelné preventivní prohlídky, které odborníci doporučují absolvovat od 40. roku života, a to i bez přítomnosti potíží. U osob s výskytem glaukomu v rodině nebo jinými rizikovými faktory jsou pravidelné kontroly ještě důležitější. Součástí vyšetření je mimo jiné měření nitroočního tlaku, které umožňuje odhalit onemocnění v raném stadiu.

„Moderní diagnostické metody, jako je optická koherentní tomografie (OCT), vyšetření zorného pole i měření nitroočního tlaku, nám umožňují odhalit glaukom včas a zahájit léčbu ještě před vznikem závažného poškození zraku. Právě pravidelné preventivní prohlídky od 40. roku života jsou klíčové pro zachování dobrého vidění i ve vyšším věku.“

Pokud je glaukom diagnostikován včas, lze jeho průběh účinně zpomalit. Léčba je zaměřena především na snížení nitroočního tlaku a nejčastěji zahrnuje konzervativní terapii pomocí očních kapek. V některých případech lze využít také laserové ošetření nebo chirurgickou léčbu. V Očním centru Praha je pacientům k dispozici také moderní chirurgická metoda využívající titanové mikroimplantáty, tzv. iStenty, které pomáhají snížit nitrooční tlak a stabilizovat onemocnění. Tento zákrok je plně hrazen ze zdravotního pojištění.



## Rakytník řešetlákový (*Hippophae rhamnoides*) – komplexní podpora imunity i regenerace

Rakytník řešetlákový patří mezi tradičně využívané léčivé rostliny, jejichž význam v posledních desetiletích opět narůstá. Díky mimořádně bohatému obsahu biologicky aktivních látek nachází uplatnění nejen v prevenci, ale i jako podpurný prostředek při celé řadě onemocnění.

### Botanická charakteristika a obsahové látky

Rakytník je trnitý keř vyskytující se v Evropě a Asii. Pro farmaceutické účely se využívají především jeho plody, případně semena (výjimečně i listy). Oranžové bobule jsou charakteristické vysokým obsahem vitamínu C (patří mezi rostliny s jeho nejvyšším obsahem), ale obsahují i další vitamíny (A, E, K a některé vitamíny B) a minerální látky.

Z hlediska farmakologických vlastností jsou významné zejména:

- flavonoidy
- karotenoidy
- fytosteroly
- třísloviny a minerální látky
- nenasycené mastné kyseliny (omega-3, -6, -7 a -9)

Rakytník je velmi specifický také díky obsahu kyseliny palmitolejové (omega-7), která se významně podílí na regeneraci sliznic a kůže. Tato vlastnost byla rozvíjena i jako potenciální nástroj při radiačních popáleninách či v kosmonautice.

### Farmakologické vlastnosti

Rakytník lze využít jak v oblasti prevence, tak jako podpora při onemocněních, tak následně k regeneraci a rekonvalescenci:

- **Posílení imunitního systému** – vhodný zejména v období zvýšeného výskytu respiračních infekcí
- **Protizánětlivé vlastnosti** – využití u chronických zánětů
- **Podpora regenerace sliznic** – zejména při jejich podráždění
- **Dermatologické využití** – podpora regenerace kůže, popálenin, ekzémů

- **Kardioprotektivní efekt** – může příznivě ovlivňovat lipidový profil
- **Podpora zraku** – mírnění suchosti očí a vyživení důležitými látkami

### Využití rakytníku v praxi

Rakytník je dostupný v různých aplikačních formách i v lékárně, (nemusíme tedy spoléhat jen na domácí produkci):

Pro vnitřní užití jsou to nejen čaje, ale také sirupy, šťávy, nebo se můžete setkat i s medem nebo rakytníkovými bonbonky. Olej pro vnitřní užití je k dispozici například i ve formě kapslí. Pro vnější užití lze použít buď olej samotný, nebo ve formě mastí, případně kosmetických produktů denního použití.

### Možné kontraindikace

Rakytník je obecně považován za bezpečnou rostlinu. Přesto není vhodný u osob s těmito typy potíží:

- onemocnění trávicího ústrojí
- pacienti s poruchami srážlivosti krve
- pacienti s nízkým tlakem
- u citlivých jedinců může vyvolat mírné gastrointestinální obtíže
- opatrnost je vhodná u pacientů užívajících antikoagulační terapii (možné ovlivnění srážlivosti)

U zevního použití je dobré v případě nejistoty vyzkoušet na malé ploše kůže (nejčastěji se testuje v loketní jamce)

### Závěr

Rakytník řešetlákový představuje komplexní přírodní prostředek s širokým spektrem účinků. Díky svému složení a dobré snášenlivosti je vhodným doplňkem jak v prevenci, tak v podpurné léčbě. Pro lékárníky představuje cenný nástroj v rámci individuálního poradenství, zejména v oblasti imunity, regenerace a péče o sliznice.

# Stanislava Jachnická: Neumíme si nastavit balanc

Většina Čechů si ji okamžitě spojí s potrhlou Phoebe z kultovního sitcomu Přátelé, její talent ale sahá mnohem dál než za hranice tohoto seriálu. Herečka a daberka Stanislava Jachnická je živul, který s neutuchající energií i po šedesátce zvládá zkoušet nové divadelní hry, namlouvá jiné a učit na konzervatoři! V otevřeném rozhovoru nám prozradila, proč je pro ni jaro zrádným obdobím, jak se změnila mladá herecká generace a proč by její hlas měl mít barvu hořké čokolády.

## Staño, co Vás první napadne, když se řekne jaro?

Vůně, rozpuť, barvy, radost a teplo. Je toho hodně (směje se) Jaro je pro mě specifické tím, že je ve vzduchu ještě cítit zima, ale člověk už začíná nasávat tu novou energii. Má to ale i svou stinnou stránku – dost často pracuji od rána do noci, a tak když odcházím z domu, musím se obléknout na celý den. Přes den, kdy už je hezky, ty vrstvy někdy nacpu, jenže když se pak večer zase zapomenu přiblíct, ofouknou mě hlasivky. Což je v mé profesi okamžitý průšvih!

## Takže jste spíše letní typ?

Dřív mi to bylo jedno, ale teď už inklinuji k teplu. Zima ve městě je pro mě dlouhá, mrazivá a šedivá. Bere člověku sílu. Ideální by bylo, kdyby trvala jen měsíc, abychom si užili hory, a pak hned zpátky ke sluníčku. (usměje se)

## Jak by vypadal Váš ideální den, kdyby se zastavil čas?

Byl by někde u moře, v malém domečku. Ráno bych vyběhla na pláž, dopoledne si četla a cvičila, odpoledne prozkoumávala místní památky a večer zakončila dobrou večeří s červeným vínem. Hlavně čistá hlava a žádná starost o to, co přinese zítřek. Ale víte co? On by se ten ideální den také přejedl, kdyby byl pořád...

## Práce do takového dne vůbec nepatří?

To je právě ono. Teď zrovna jsem přepracovaná, takže bych ho potřebovala bez práce. Ale vím, že kdybych měsíc stagnovala, naopak bych už toužila po tom



Hraje, dabuje, vyučuje... Stanislava Jachnická je pracovní velmi aktivní.

zkoušet nové představení, večer hrát oblíbenou hru, nebo točit zajímavý projekt. Často si už už přeju zase natáčet, a když pak v pět ráno vstávám na plac, už se zase těším, až to skončí. (směje se) Zkrátka všeho moc škodí.

## Takže je to o hledání balancu...

Přesně! Proto si myslím, že ideální den neexistuje. Skvělé by bylo, kdyby si člověk mohl nastavit ten balanc. Nebo takhle, my můžeme, ale neumíme to... Speciálně jako herci bereme každou práci z obavy, že už jiná příležitost nepřijde. Ale dnes se na to dívám jinak, než před třiceti lety.

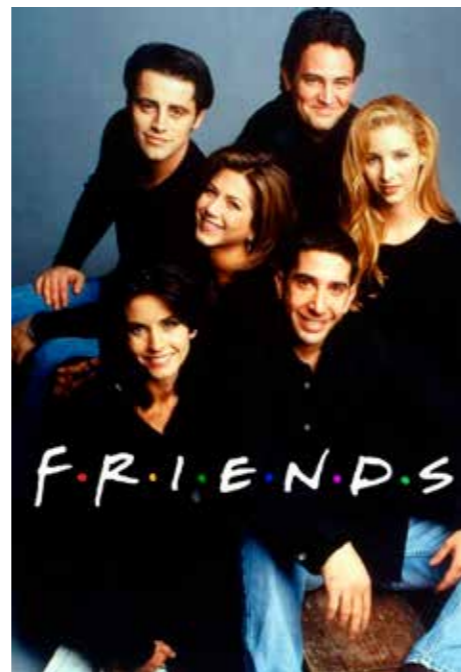


Foto Stanislava Jachnická, Fabiana Martlová a archív

Seriál Přátelé měl premiéru v roce 1994 a byl tak prakticky na startu kariéry Stanislavy Jachnické. Ta namlouvala potrhlou blondýnku Phoebe.

Postupně ubírám, jsem ráda za svůj klid a vděčná za to, že si můžu vybírat, v čem chci hrát.

## V herecké branži jste už víc než třicet let! Kdy Vám došlo, že herectví je Vaše práce?

Zlom přišel po DAMU v mém prvním angažmá v Pardubicích. Tam jsem šla z role do role a zjistila, co ta práce skutečně obnáší. Dopoledne zkoušet, odpoledne třeba ještě něco do rádia a večer před diváky... Hrál jsem klidně 32 představení měsíčně! Byla jsem mladá, plná síly a brala jsem to jako skvělou školu. Tehdy to bylo jako v továrně – dostala jsem příkaz a šla hrát. Ale nelituji toho, praxe je v našem oboru víc než škola.

## Ano, to se říká často... Ale máte nějaký konkrétní příklad?

Třeba technika projevu. Škola Vám něco dá, ale pak jsem se v Pardubicích musela naučit mluvit na ten velký prostor, abych nepřišla o hlasivky. Což se při tom počtu představení na začátku samozřejmě také stalo. (směje se)



I po šedesátce se udržuje v perfektní formě. Její recept? Několikrát týdně aktivní pohyb!

## Jak se za těch třicet let Vaší praxe změnil divadelní svět?

Bohužel zanikají řemesla. Dřív byla divadelní maskérka umělkyně, která musela umět paruky i složité účesy. Dnes jsou to často spíše kadeřnice... A co se týče mladých herců, vnímám tam velký nárůst sebevědomí, někdy bohužel na úkor pokory. Slyšela jsem od režisérů, že mladí přijdou na plac a první, co řeknou, je, že jsou unavení. To se za nás nenosilo. Dnes se vše zaštiťuje svobodou, ale někdy mi to přijde až úzkoprsé. Na druhou stranu učím na konzervatoři a moji studenti jsou bezvadní, mají to v hlavě srovnané.

## Co vás aktuálně zaměstnává nejvíc?

Momentálně dvě věci. Černá komedie Urna na prázdném jevišti, což je dílo o čtyřech herečkách, které se snaží na scéně rozprášit svého zesnulého režiséra a nejsou schopné se na ničem domluvit.

## A to druhé?

Na konci dubna má premiéru hra Hledání ráje. S kolegou ze seriálu Přátelé Danem Rousem hrajeme čtyři životní období dvou lidí, kteří se milovali, ale život je zavál jinam. S obojím vyrazíme na představení po celé republice, na to se moc těším.

## Zmínila jste Přátelé, díky kterým Váš hlas všichni znají, protože jste dabovala Phoebe. Nejste na to už alergická?

Lidé mě podle ní pořád poznávají a volají na mě: „Jé, Vy jste Phoebe!“ Je to trochu

hraniční a svým způsobem prokletí. Ale nežehrá na to, za tím seriálem si stojím, byl výjimečný, takže jsem za to vděčná. Jen mě v té souvislosti mrzí, že se nereprizují i jiné starší věci. Třeba Brutální Nikita byl na svou dobu skvěle natočený seriál, který mi v kariéře také hodně pomohl.

## O dabingové role asi také nemáte nouzi, že?

To nemám... Já už nadabovala tolik seriálů, že u nás někdy doma běží v televizi a já si říkám: „To zní jako já.“ Pak se zakoukám a vůbec nevím, že jsem to dabovala. (směje se) Teď zrovna namlouám Lisu Kudrow (pozn.: herečka Phoebe z Přátel) v novém seriálu Comeback. A mám sice opravdu velkou praxi, ale tohle je jeden z mých nejtěžších dabingů.

## Proč?

Protože Lisa je opravdu oříšek. Neřekne jednu větu v kuse – pořád se zadržává, mluví nahlas, kašle, heká... Točíme to skoro po větě. I když ji mám za ty roky dokonale nakoukanou, vyžaduje to obrovskou disciplínu a trefit se do ní je vážně kumšt.



## Jak dlouho vlastně trvá nadabovat dvouhodinový film v hlavní roli?

V digitální éře to jde rychleji, pokud tam nejsou náročné vnitřní monology, trvá to necelý dvojnásobek času té postavy, takže cca dvě až dvě a půl hodiny. Ale třeba film Čokoláda trval osm hodin. Musíte stíhat číst text a zároveň sledovat obraz, abyste se trefila do úst. Ale po pravdě, ne vždy to jde. Někdy jen čtu a až mě štve, že bych ten film chtěla vidět, ale nestíhám to. Ono

právě to plynulé čtení je sama o sobě disciplína. Proto říkám mladým hercům, ať si to trénují tak, že si vezmou nějaké zprávy, špunt od pití do pusy a čtou si nahlas. Pak se mluvidla rozmluví. (usměje se)

## Představte si, že Váš hlas je „přeložen“ do barvy. Jaká by to byla?

Čokoládová, temně hnědá. Možná je to spojené právě s Juliette Binoche ve filmu Čokoláda. Líbilo by se mi, kdyby to byla taková ta sametová, příjemná barva. I když vím, že mi tam občas skáčou ty vínové tóny mého „chrápláku“.

## Máte svůj hlas ráda?

Slyšet se v rozhlase nebo audioknize je fajn, horší je dívat se na sebe na obrazovce. Ale pokud se hlasem živíte, musíte ho mít ráda. Při dabingu nekalkuluji, aby to „hezký znělo“, prostě se snažím jednat v souladu s tou postavou. Pak hlas přirozeně funguje ke každé roli, kterou namlouám.

## Máte očividně plno práce. Tak co děláte pro své zdraví, abyste ten kolotoč vydržela?

Pohybová aktivita je základ. Ráno si doma udělám patnáctiminutovku cvičení s vlastní vahou, nějaký ten plank... Snažím se ale hýbat i během dne. Třeba když jdu se psem a nikdo se nekouká, cvičím kliky o lavičku nebo roztahuji vodítko na posílení zad. A když zkouším v Divadle u Hasičů, vyjdu si ty nekonečné schody na Náměstí Míru pěšky. A když je práce méně, klidně si zajdu na lekci cvičení, nebo na kolo. Zkrátka se snažím mít několikrát týdně aktivní pohyb.





## Luhačovice – lázně s duší secese

Na pomezí Bílých Karpat a Vizovických vrchů leží malebné lázeňské město Luhačovice, které už po staletí přitahuje návštěvníky z celé Evropy. Největší moravské lázně jsou proslulé především svými minerálními prameny, jejich léčivá síla pomáhá při potížích dýchacích cest, trávení i pohybového aparátu. Luhačovice však nejsou jen místem léčby – jsou také prostorem pro odpočinek, kulturu a jedinečnou architekturu, která dodává městu nezaměnitelnou atmosféru.

je **Vincenka**, ceněná pro svou chuť i léčivé účinky, zejména při potížích s dýchacími cestami. Návštěvníci mohou ochutnat i další prameny, například **Ottovku** nebo **Aloisku**.

Celkem je zde k pitné kúře k dispozici 8 minerálních pramenů, zatímco dalších 9 se využívá při léčebných procedurách. Lázeňská péče zde kombinuje tradici s moderními metodami, mezi které patří inhalace, koupele, masáže i specializované programy zaměřené na regeneraci a posílení zdraví.

### Architektura, která dává městu tvář

Luhačovice patří k architektonicky nejzajímavějším lázeňským městům v České republice. Podobu lázeňského areálu výrazně



Sluneční lázně

### Lázně a léčivá síla pramenů

Rozvoj lázeňství v Luhačovicích je úzce spjat především se jménem **Dr. Františka Veselého**, který na přelomu 19. a 20. století významně přispěl k jejich modernizaci. Významnou roli v rozkvětu Luhačovic sehrály minerální prameny. Nejznámější z nich

ovlivnil také slovenský architekt **Dušan Jurkovič**, který zde na začátku 20. století vytvořil soubor staveb inspirovaných lidovou architekturou a secesí. K nejznámějším stavbám patří **Jurkovičův dům**, který dnes slouží jako luxusní lázeňský hotel, historické **Sluneční lázně** nebo **Vila Valaška**.

Dominantou lázeňského náměstí je také **kolonáda**, která je vrcholným dílem poválečné funkcionalistické architektury. Zde se hosté setkávají při ochutnávce pramenů, při každodenních lázeňských promenádách či při koncertech nebo společenských akcích.

Do architektonického vývoje Luhačovic výrazně zasáhl také **Bohuslav Fuchs** prostřednictvím **Bílé čtvrti**. Jeho stavby zde představují vrchol funkcionalismu v čisté a racionální podobě, která citlivě doplňuje lázeňský charakter města. Dodnes zaujmou svou nadčasovostí, lehkostí a přirozenou elegancí.



Bílá čtvrť

### Objevte kouzlo okolí Luhačovic

Okolí Luhačovic je ideální pro ty, kdo hledají kombinaci aktivního odpočinku a krásné přírody. Stačí vyrazit z lázeňského města a už po pár minutách jste obklopeni zelení a malebnými kopci Vizovických vrchů. Zdolejte **Komonec** a otevřou se před vámi dechberoucí výhledy do širokého okolí. Milovníky historie zaujme **zřícenina Starý Světlov**, která dává nahlédnout do dávných časů a zároveň nabízí zákoutí pro odpočinek.

Pro opravdový panoramatický zážitek se vydejte na **vyhlídku Vodojem**, odkud se před vámi rozprostře údolí Luhačovic. Trasy kolem Luhačovic jsou vhodné pro pěší i cyklisty – od pohodových procházek po náročnější výšlapy, které odmění dechberoucími scenériemi. Oblíbeným cílem návštěvníků je také **Luhačovická přehrada**, která nabízí možnost koupání, vodních sportů i příjemných procházek kolem vody.

### Zážitky pro tělo i duši

Luhačovice nejsou jen místem léčby, ale také živým kulturním centrem, kde se během roku konají koncerty, taneční večery, filmové projekce pod hvězdami, divadelní představení, bohaté jarmarky plné místních specialit i tradiční společenské akce. Mezi nejvyhledávanější akce patří třídní **festival Otevírání pramenů**, slavnost zahajující každou lázeňskou sezonu, která spolu s dalšími společenskými a sportovními akcemi vytváří pestrý kulturní život města.

Festival Otevírání pramenů



Ideální místo pro aktivní odpočinek po celý rok. V létě zve k turistice, cyklistice i relaxaci, zatímco v zimě nabízí klidné procházky přírodou a odpočinek ve wellness.

Luhačovice jsou lázeňské město, kde léčivé prameny, malebná architektura a klidná atmosféra tvoří ideální místo pro odpočinek a regeneraci.

### Objevte kouzlo Luhačovic, jež léčí tělo i duši.

**Tip pro vás:** Využijte městské infocentrum, kde si objednáte komentované prohlídky města, lázní, architektury či procházky po stopách továrníka Bati. Získejte zde originálního průvodce – Zvukovou mapu, která pomocí dramatizovaných příběhů oživuje zajímavá místa i osobnosti města. Pro děti nabízí venkovní křížovku „Najdi, poznej, ochutnej“ a letní hru „Hurá ven“, které hravou formou přibližují město.

Pokud hledáte inspiraci, kam vyrazit, co vidět, nebo kde se dobře najíst, rádi vám poradí v městském infocentru na KKC Elektra v centru města.

[www.luhacovice.eu](http://www.luhacovice.eu) [www.oteviranipramenu.cz](http://www.oteviranipramenu.cz) [www.kkcelekra.cz](http://www.kkcelekra.cz)

Pramen Ottovka



LABORATOIRES  
**KLORANE**

97%  
účinnost už po 1. měsíci používání

Posilující výtažek z chinovníku  
*Cinchona succirubra*

INTEZIVNÍ POSILUJÍCÍ PÉČE

ANTICHUTE  
TREATMENT FOR  
ANTI-HAIR LOSS

ZAKOUPÍTE V LÉKÁRNÁCH A ONLINE  
[www.klorane.cz](http://www.klorane.cz)

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

**APATYKA SERVIS**

Pharmacy Software

a PHOENIX company

Vaše lékárna Naše starost

# Váš spolehlivý dodavatel lékárenských systémů



Autor: Yan	Úslužnost	Hodnost	Starší zájmeno	Římská šestka	Turecká metropole	<b>KLORANE</b>	Tenisové údery	Symetrála	Býv. SPZ Ústí nad Labem	Oslavné volání	<b>KLORANE</b>	Draví ptáci	3. díl tajenky	Zemřít (knižně)
Druhá tráva						Žiravý vodný roztok					Antická bohyně úrody			
1. díl tajenky						Norská metropole Zámořská velmoc					Klepetáč Druh pepře			
Jméno politika Šika				Ostrov. Vel. Antily Starořím. mravokárce					Zůstatek na účtu Karetní barva					
Býv. SPZ Trutnova			Pokladny Talisman					Druh opice Japonský oděv						
Skříň (obecně)							Biografie Rusky čtyřicet					Chem. zn. sodíku Druh byliny		
<b>KLORANE</b> Francovka		Zn. čist. přípravku Něm. muž. jméno				Asijský jelen Šlecht. přídomek						Kračet 4. solm. slabika		
Německy tedy					Budovy Vlákno k šití					Chem. zn. železa Spodek nádoby			Umělá řeč	Tlumok
Nátěrová hmota				Římský císař Zájmeno osobní					Mluvnický pád Chem. zn. hliníku					
2. díl tajenky						Byblický masturbant						Eduard domácí		
Chemický prvek						Bicykl						Doušek		

Tajenku zasílejte na e-mail: [pharmanews@pharmanews.cz](mailto:pharmanews@pharmanews.cz) do 20.5.2026. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z 1/2026: Mgr. Monika Klimková, Morkovice; Petra Jandová, Skuteč; Iveta Adámková, Václavovice; Jitka Tycová, Vimperk; Mgr. Barbora Havlíková, Hluboká nad Vltavou; PharmDr. Helena Kollárová, Lysice; Svatava Eischmannová, Strakonice; PharmDr. Jaroslav Caha, Kutná Hora; Mgr. Pavla Lajdarová, Tanvald; Anna Harantová, Praha

**Apatyka servis s.r.o.**  
K Pérovně 945/7, 102 00 Praha 10  
[info@apatykaservis.cz](mailto:info@apatykaservis.cz)

**Servisní centra Apatyka servis**  
Plzeň • Brno • Ostrava • Vysoké Mýto • Tábor

[www.apatykaservis.cz](http://www.apatykaservis.cz)



# Profesionální péče o Vaše zdraví a krásu



**Doplatky**  
máme snižené až na

**0**  
Kč



**DÁREK**  
pro nové klienty

Máme pro vás akce

**3** za cenu **2**

na vybraný sortiment

[lekarnalemon.cz](http://lekarnalemon.cz)

**Lemon**  
LÉKÁRNA