

# Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 3-4/2023

**Šafrán – zlato pro pokožku i duši**

# GS Merilin

original

NOVÁ, UNIKÁTNÍ KOMBINACE  
2× většího množství cimicifugy s klinicky ověřenou  
dávku magnólie, vitexu a dalších látek.



**Cimicifuga racemosa 40 mg**  
Zmírňuje průběh všech fyziologických projevů klimakteria. Účinek ověřený klinickými studii.

**Magnolia officinalis 50 mg**  
**Vitex agnus castus 120 mg**  
Kombinace snižuje návaly, pocení, ale také zlepšuje psychickou pohodu a libido. Ověřeno klinickou studií z roku 2020.

**Vitánie snodárná 80 mg**  
Bylina mládí. Přispívá k duševnímu zdraví, k celkovému omlazení a krásné pokožce, podporuje vitalitu.

**Hořčík 60 mg a vitamín B<sub>6</sub> 1,4 mg**  
Přispívají ke snížení únavy a vyčerpání.

**Vápník 125 mg a vitamín D<sub>3</sub> 10 µg**  
Pro pevnost kostí.

nově **2x** silnější  
na všechny projevy  
klimakteria



doplňek stravy

**Vysoce účinný, přírodní a nehormonální**

GS Merilin Original obsahuje 2× více cimicifugy racemosy a 2× více účinných látek v porovnání s GS Merilin Harmony.





## PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty  
3-4/2023, ročník XXIII (vychází 5x ročně)

**ŠÉFREDAKTOR:** RNDr. Martin Štula

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

**SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:**

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

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

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

**YDAVATEL:** Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 13.4.2023

**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 ČRE 10677**

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

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

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

*Vážení čtenáři,*

*jsou zde Velikonoce a s nimi i další číslo Pharma News. Tentokrát jistě jarní Modré květy s oranžovo-žlutými pestíky představu jara přímo vyvolávají. Šafrán přitom své uplatnění najde nejen jako přísada do rizota! Je to totiž zlato pro pokožku i duši. Karotenoidy a krociny pomáhají při ochraně proti volným radikálům. Značný potenciál je spatřován také v oblasti psychiatrie. S šafránem je však vhodné nakládat... inu jako se šafránem.*

*Právní okénko je tentokrát na téma likvidace léčivých přípravků ze strany lékáren. Jedná se o léčivé přípravky většinou po expiraci přinesené pacienty zpět do lékárny. Nicméně nejen o ně. Problematika je poměrně komplexní a pro lékárny znamenají také jisté penzum povinností.*

*Závěrem ještě něco málo k oblíbené digitalizaci zdravotnictví. Tentokrát novinka k přeshraniční preskripci, do které se i Česko zapojuje. Pravda, země zatím mnoho zapojeno není. V nejbližší budoucnosti jich bude asi osm. Jedná se totiž o záležitost pro země EU zcela dobrovolnou.*

*Je zde jaro, více světla a také ptačího zpěvu hlavně po ránu a svět vypadá snad i o něco veseleji. Prožijme ten čas v klidu a naději.*

*Mějte se pěkně  
Martin Štula*

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU  
KDYKOLIV.  
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ

FOR  
LEX

**PHILIPS****AVENT****NOVÁ  
savička**  
Natural  
Response

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

4 / Novinky a tipy

6 / Příjem a následná likvidace léčivých přípravků ze strany lékáren

8 / Šafrán – zlato pro pokožku i duši

10 / Železo a jeho úloha v lidském organismu, včetně sportovců rekreačních i vrcholových

15 / SÚKL

16 / Paměť – někdy nás podrží a někdy nechá ve štychu

19 / Věčný problém s nadváhou vyřeší DIETAL®

20 / Turnerův syndrom – jeden z mnoha s minimálním výskytem

23 / Biotter Novaclear

24 / Jeden z nejčastějších mýtů je, že šedý zákal musí uzrát. Jaké jsou další?

27 / Knižní tip

28 / Rozhovor – Štěpán Benoni

30 / Cestujeme – Po proudu k zážitkům v Pojizeří a Polabí

32 / Křížovka



## Snadná kombinace kojení a krmení z dětské láhve

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

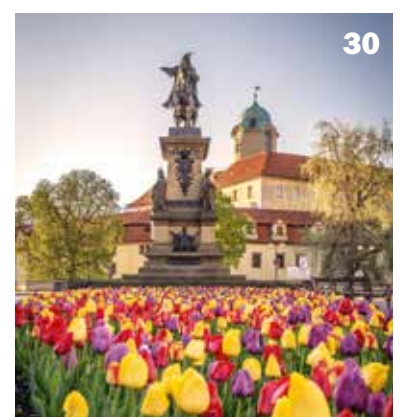
- Přirozené přísátí díky savičce ve tvaru prsu
- Savička uvolňuje mléko, když dítě aktivně pije

### Další výhody

- Provedení savičky zabraňuje kapání, rozlití mléka a jeho plýtvání
- Kompatibilní s ostatními výrobky Philips Avent
- Snadné uchopení i pro malé ručičky
- Snadné použití, jednoduché čištění a rychlé sestavení
- Neobsahuje BPA

### Vzduch neproniká do bříška dítěte

- Navržené ke snížení rizika koliky a bolavého břicha

**6****8****10****24****28****30**



## personální inzerce

**MAPO**  
lékárna

Do malého a příjemného kolektivu MAPO lékárny (Praha a Šumperk) hledáme novou kolegyni/kolegu na pozici

**FARMACEUTICKÉHO ASISTENTA**

Rádi Vás poznáme a představíme naši lékárnu a benefity, které nabízíme (mimo jiné 5 týdnů dovolené, příspěvek na stravování, příspěvek na penzijní připojištění, slevy u partnerů - OZ, Skoda Auto a další....).

Výhodou je pracovní doba od pondělí do pátku (Praha 8:00-16:30, Šumperk 7:30-16:00), víkendy a svátky volné. Za samozřejmé považujeme podporu kontinuálního vzdělávání a odpovídající mzdové ohodnocení.  
Nástup možný ihned nebo dle dohody.

Kontakt: +420 724 808 934, miroslav.barton@mapolekarna.cz, jasikova@mapolekarna.cz

## LÉKÁRNA FARMAKO JIHLAVA

### Rozšiřuje svůj tým o lékárnice a lékárníky



Hledáme spolehlivé kolegy, kteří se nebojí pestré pracovní náplně. Máme mnoho milých stálých zákazníků a velký přátelský kolektiv.

Nabízíme zajímavé platové ohodnocení s měsíčními a ročními odměnami včetně nástupního bonusu a samozřejmě benefity jako jsou stravenky, pracovní oděv a obuv, příspěvek na sport a kulturu, příspěvek na penzijní a životní pojištění, plnou úhradu příspěvku do ČLnK.

V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat!

#### Kontakt:

PharmDr. Andrea Blažková  
Tel.: 567 573 031  
E-mail: lekarnafarmako@lekarenskyholding.cz



**DOMÁCÍ LÉKÁRNA**  
www.domacilekarna.eu

provozovatel lékáren v Ústeckém kraji

přijme:

### LÉKÁRNÍKA / LÉKÁRNICI

- na plný, částečný úvazek i výpomoc v Ústí nad Labem a Teplicích
- vhodné i pro absolventy
- soukromý majitel - lékárník, nejsme řetězec
- připravujeme IPLP
- příjemné pracovní prostředí a přátelský kolektiv
- 8 hod pracovní doba, popř. dle dohody s kolektivem
- lékárenský program Farmis 2
- výhodné platové podmínky a náborový příspěvek
- čtvrtletní odměny, stravenkový paušál
- příspěvky na dopravu, popř. služební byt
- podporujeme a hradíme další vzdělávání i členství v ČLnK
- nástup možný ihned

kontakt na majitele:

[romana-bobkova@seznam.cz](mailto:romana-bobkova@seznam.cz), 603 216 441

Těšíme se na případnou spolupráci!

### 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



# ProKaroten

doplněk stravy s řasou *Dunaliella salina*

Vyvážená kombinace rostlinných látek s důležitými vitamíny a minerálem pro:

- krásné a zdravé opálení
- krásnou zdravou pokožku, vlasy a nehty



**favea+**  
pro vaše zdraví

K dostání v lékárnách a na [eshop.faveaplus.cz](http://eshop.faveaplus.cz)

Healsea® 100% přírodní nosní spreje bez konzervantů a aditiv

## INOVATIVNÍ LÉČBA PŘÍZNAKŮ AKUTNÍ RÝMY, INOVATIVNÍ ČIŠTĚNÍ A ZVLHČENÍ NOSU

Unikátní mořské postbiotikum Symbiofilm®



NOVINKA

**Složení:** Symbiofilm® a izotonický solný roztok (salinita 0,9 %).

- ✓ čistí a zvlhčuje nos při nachlazení a rýmě
- ✓ odstraňuje alergeny
- ✓ odstraňuje infekční agens /látky

Zdravotnický prostředek CE



NOVINKA

*Žádejte v lékárně!*

**Složení:** Symbiofilm® a hypertonický solný roztok (salinita 2,7 %).

- ✓ čistí a zvlhčuje nosní sliznici
- ✓ snižuje otok nosní sliznice čistí
- ✓ léčí nosní příznaky akutní rýmy a zánětu dutin

Zdravotnický prostředek CE

Jako jediné nosní spreje na trhu obsahují unikátní mořské postbiotikum Symbiofilm®, které:

» snižuje přilnutí virů na nosní sliznici

» snižuje přilnutí patogenních bakterií a tvorbu biofilmu na nosní sliznici

Načtete QR kód a podívejte se na video jak Symbiofilm® funguje:



Pečlivě si přečtěte návod a informace k bezpečnému používání výrobků.

[www.generica-bohemia.cz](http://www.generica-bohemia.cz)



GENERICA®



# MediSpend

Řešení pro perorální podání léčiv

- ✓ Usnadňuje polykání léků
- ✓ Pro pacienty s dysfágií
- ✓ Pro děti 2+, seniory a další

MediSpend je zdravotnický prostředek. Čtete pečlivě příbalovou informaci.



**Fagron**  
personalizing  
medicine

MediSpend má lehce viskózní, krémovitou konzistenci a příjemnou citrónovou příchut', proto je velmi vhodný pro navlhčení léku, které **usnadní pacientovi jeho polknutí.**

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



**Kendamil®**

Prémiová kojenecká a batolecí mléka



Z plnotučného mléka



Bez palmového oleje



DHA rostlinného původu



Prebiotika GOS a FOS

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

**Health**  
ACADEMY

**Důležité upozornění:** Kojení je nejlepším a nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců. Kojenecká výživa by měla být užívána jen na radu nezávislých odborníků z oboru medicíny, výživy nebo léčiv nebo jiných osob profesionálně se zabývajících péčí o kojence a malé děti. Způsob použití a další informace na obalech. **Informace určené pouze pro odborníky ve zdravotnictví.**  
Distributor/Zadavatel a šířitel reklamy: Health Academy s.r.o., Zbraslavská 22/49, 159 00, Praha 5, Česká Republika.

# Příjem a následná likvidace léčivých přípravků ze strany lékáren

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

V poslední době roste množství léčivých přípravků a dalších předmětů, které pacienti přináší zpět do lékáren. Důvodem je zejména datum expirace léčivých přípravků, změna léčby, poškození či nesprávné uschování nebo prosté nespoteřování. Tento trend je vhodné vítat, neboť nesprávně likvidovaná léčiva nepřiměřeně zatěžují životní prostředí. Na druhou stranu není přístup některých pacientů, kteří si zejména bezdoplatková léčiva nechávají opakovaně expedovat i bez vidiny jejich následného užití, správný.

## ZÁKONNÁ ÚPRAVA

V souladu se zákonem č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů („Zákon o léčivech“) platí, že: „*Nepoužitelná léčiva odevzdaná fyzickými osobami lékárně je lékárna povinna převzít. Osoby uvedené v § 88 odst. 3 přebírají nepoužitelná léčiva od lékáren bezúplatně s tím, že náklady vzniklé s odevzdáním nepoužitelných léčiv a s jejich odstraněním hraadí osobám uvedeným v § 88 odst. 3 stát prostřednictvím krajského úřadu. Pokud krajský úřad lékárně oznámí, které z osob uvedených*



*v § 88 odst. 3 jsou krajským úřadem určeny k bezúplatnému přebírání nepoužitelných léčiv, je lékárna povinna nepoužitelná léčiva předávat těmto osobám, jinak si náklady vzniklé s odevzdáním nepoužitelných léčiv a s jejich odstraněním nese sama.“*

Jednotlivé lékárny jsou tak **povinny, bez ohledu na množství vrácených léčiv, léčiva (včetně jejich obalů) od fyzických osob převzít.** Tato povinnost se vztahuje toliko na léčiva vrácená fyzickými osobami (tzn. na odpad léčiv z domácnosti), nikoliv společnostmi apod.

Zajímavý přístup je možné spatřovat vůči reklamovaným léčivům v případě

<sup>1</sup> <https://www.sukl.cz/lekarny/lek-16-verze-5>.

<sup>2</sup> [https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2022/10/Vestnik-MZ\\_12-2022.pdf](https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2022/10/Vestnik-MZ_12-2022.pdf).

<sup>3</sup> Náklady na likvidaci léčiv jsou hrazeny ze státního rozpočtu, přičemž např. pouze v Moravskoslezském kraji bylo za rok zlikvidováno přes 30 tun léčiv.



zásilkového výdeje. V souladu s pokynem Státního ústavu pro kontrolu léčiv je nutné „reklamované léčivé přípravky vrácené objednatelem považovat za nepoužitelná léčiva a nelze je vrátit do skladových zásob lékárny, ale musí být odstraněny v souladu s ustanoveními § 88 a § 89 zákona o léčivech.“<sup>1</sup>

Lékárny následně tato léčiva (společně s dalšími léčivy, které je nutné v souladu se zákonnou úpravou řádně zlikvidovat) předávají osobám podle § 88 odst. 3 Zákona o léčivech, **kterými se myslí právnické nebo fyzické osoby na základě souhlasu uděleného orgánem kraje v přenesené působnosti**, popř. jde-li o radiofarmaka, Státním úřadem pro jadernou bezpečnost. Předání léčiv těmto osobám nepodléhá žádné platbě.

Seznam jednotlivých osob oprávněných k převzetí těchto léčiv zveřejňuje Ministerstvo zdravotnictví ve svém věstníku.<sup>2</sup> Takovýchto osob je přes 15, na úrovni některých krajů však tyto osoby absentují.<sup>3</sup>

## SHROMAŽĎOVÁNÍ A SKLADOVÁNÍ LÉČIV V LÉKÁRNÁCH

Léčiva převzatá z domácností od fyzických osob jsou lékárny povinny shromažďovat v pevných, nepropíchnutelných a nepropustných nádobách. Tuto povinnost stanovuje vyhláška č. 273/2021 Sb., o podrobnostech nakládání s odpady („Vyhláška“). Vyhláška dále stanovuje, že „Náklady na **pořízení, udržování, vyprazdňování, výměnu a odstraňování nádob jsou součástí nákladů vzniklých s odevzdáním nepoužitelných léčiv a s jejich odstraněním, které osobám přebírajícím bezúplatně nepoužitelná léčiva od lékáren hradí stát prostřednictvím krajského úřadu.**“

## OHLAŠOVACÍ POVINNOST

Kromě povinnosti léčiva převzít a následně je předat pouze oprávněným osobám jsou lékárny povinny předávat krajskému úřadu (dle místa působení) údaje o množství léčiv, které od fyzických osob převzali. Tato povinnost existuje na čtvrtletní bázi, k předání údajů existuje uniformní formulář ve smyslu Vyhlášky.

Vyhláška stanovuje rozsah předávaných údajů ve formuláři v příloze č. 51 na tyto údaje:



- identifikace lékárny (IČO, IČP, adresa),
- odpady katalogových čísel a množství odpadu v tunách,
- identifikace zařízení pro nakládání s odpady, kterému byl odpad předán (IČO a IČZ).

Provozovatelé lékáren jsou dále povinni zaslat roční hlášení o produkci a nakládání s odpady ve vztahu k převzatým léčivům z domácností. Povinnost podat roční hlášení se považuje za splněné v případě, kdy provozovatel lékárny předá krajskému úřadu údaje o množství odpadu léčiv z domácností za všechna 4 kalendářní čtvrtletí daného roku. Shora uvedené se neuplatní v případě překročení jednotlivých limitů (viz Metodický pokyn Odboru odpadů Ministerstva životního prostředí k ohlašovací povinnosti lékáren ve vztahu k odpadu léčiv z domácností převzatému v souladu se zákonem o léčivech podle zákona č. 541/2020 Sb., o odpadech).<sup>4</sup>

Jednotlivé údaje dále putují ministerstvu, a to na základě souhrnné zprávy ze strany krajského úřadu podle jednotlivých druhů odpadu.

## POVINNOST VŮČI DALŠÍM PŘEDMĚTŮM

Povinnost nedopadá na doplňky stravy a zdravotnické prostředky (teploměry, obvazy apod.).

Povinnost rovněž nedopadá na odpad z činnosti ošetřovatelů (i přes to, že ošetřovatelé působí u pacienta v domácnosti) či na injekční stříkačky. Injekční stříkačky jsou zařazeny do kategorie odpadů jako nebezpečný odpad, a to s ohledem na nebezpečí šíření infekce. Injekční stříkačky (a další ostré předměty, jako jsou jehly či lancety) nenáleží ani do lékáren, ani do komunálního odpadu.<sup>5</sup> Tyto předměty je nutné odevzdat v nádobě k tomu určené na stanovené shromažďovací místo, které provozují osoby s oprávněním (viz výše).

Výjimku by mohly tvořit injekční stříkačky s nespotebovaným léčivem, které je možné považovat za nespotebované léčivo. U takovýchto předmětů je možné vyžadovat, aby byly zabezpečeny proti případnému nebezpečí (např. uložení v uzavíratelné nádobě apod.).

## ZDROJE

Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů; vyhláška č. 273/2021 Sb., o podrobnostech nakládání s odpady; Metodický pokyn Odboru odpadů Ministerstva životního prostředí k ohlašovací povinnosti lékáren ve vztahu k odpadu léčiv z domácností převzatému v souladu se zákonem o léčivech podle zákona č. 541/2020 Sb., o odpadech;

<sup>4</sup> Srov. [https://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/metodicky\\_navod\\_lekarny/\\$FILE/OODP-Metodicky\\_pokyn\\_NZ\\_Lekarny\\_Final-20220111.pdf](https://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/metodicky_navod_lekarny/$FILE/OODP-Metodicky_pokyn_NZ_Lekarny_Final-20220111.pdf).

<sup>5</sup> V takovém případě by se fyzická osoba mohla dopustit přestupku v oblasti odpadů.



# Šafrán – zlato pro pokožku i duši

RNDr. Martin Štula

*Je toho jako šafránu. Tímto přirovnáním vyjadřujeme, že je něco vzácné a je toho málo. Známé koření zase tak vzácné není, ale velmi obtížně se získává, a proto je drahé a při použití se s ním značně šetří. Šafrán se však nepoužívá pouze v kuchyni. Je součástí i tradiční lidové medicíny, ale ani moderní medicína se jeho využití nevyhýbá.*

**Šafrán setý** (*Crocus sativus*) je vytrvalá bylina, blízkce příbuzná pestrobarevným druhům šafránů, které svými nápadnými květy každý rok brzy z jara rozzáří naše zahrady. Rostlina, která je zdrojem známého koření, se svým okrasným příbuzným podobá, avšak na rozdíl od nich kvete na podzim. Tento druh přirozeně roste ve Středomoří a na Blízkém východě. Zde se také hojně

pěstuje. Největším světovým producentem šafránu je Írán. Zhruba 80 procent prodávaného množství pochází právě z této země. Když každý rok v říjnu rozkvetou šafránová pole, mají pěstitelé zhruba tři týdny na jejich sklizeň. Celé rodiny sbírají květy a doma z nich vytrhávají nápadně červené blizny s čnělkami, které připomínají nitky. Každý květ obsahuje tři. **K získání kilogramu sušeného koření potřebujeme asi 170 tisíc květů.** Toto ruční zpracování je navíc velmi náročné, a tak není divu, že cena šafránu je astronomická. K tomu, abychom pokrm příjemně aromatizovali a charakteristickým způsobem obarvili, však stačí jen velmi malé množství tohoto luxusního koření.

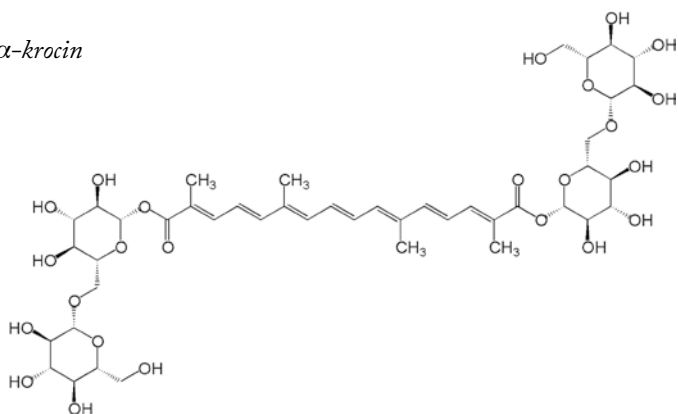
## Je šafrán toxický?

Jako lékárníky nás samozřejmě také zajímá bezpečnost šafránu. Jako všechno může být šafrán toxický. Nežádoucí účinky jsou závislé na dávce. Pokud bychom zkonsumovali naráz 5 gramů či více, mohou se objevit nevolnost, závratě, zvracení a průjem. Vysoké dávky snižují počet krevních destiček a způsobují samovolné krvácení. Smrtná dávka pro dospělého člověka se pohybuje okolo 20 gramů. To jsou však extrémy, se kterými se běžně nesetkáme. **Množství běžně používané jako koření, až do dávky 1,5 gramu, se považuje za bezpečné.** Šafrán se pouze nedoporučuje těhotným ženám, protože zvyšuje tonus děložního svalstva a vyvolává jeho kontrakce. Ostatně to, že se dříve zneužíval jako abortivum, je známá věc. Ovšem i k vyvolání potratu je zapotřebí vyšších dávek. Při běžném použití to nehrozí.

Výrazné aroma a typickou chuť dodává šafránu silice. Ta obsahuje řadu terpenických látek, například nám dobře známé pineny či eukalyptol, ale specificky též **safranal** a jeho glykosid **pikrokrocín**. Sytě červenou barvu propůjčují karotenoidy, označované jako krocetiny. Ty jsou převážně vázané na cukry. Takto vzniklé glykosidy pak nazýváme **krociny**. A právě safranal a krociny nacházejí využití v medicíně.

Studie, které se těmito složkami v posledních dekáдах zabývaly, mají dosti široký záběr. Obě látky jsou silnými antioxidanty, a tak vykazují ochranné působení proti poškození tkání účinky

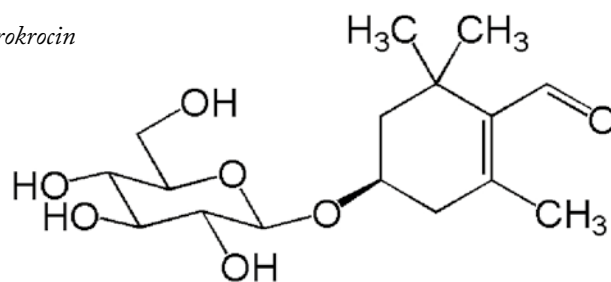


$\alpha$ -krocín

volných radikálů a pomáhají zpomalit proces stárnutí. Můžeme jmenovat například zpomalení degenerativních změn v mozku či oční sítnici. Významný je též potenciál pro využití šafránu v psychiatrii. Účinné látky totiž inhibují zpětné vychytávání mediátorů na nervových synapsích. Konkrétně krocín zvyšuje hladinu noradrenalinu a safranal hladinu serotoninu. Přispívají tedy ke zlepšení nálady při mírnějších formách deprese.

S příchodem jara a **opalovací sezóny** se pak můžeme v neposlední řadě zaměřit na **ochranu kůže**. Podobně jako další karotenoidy se i krociny při dlouhodobém užívání kumulují v různých tkáních lidského těla. V kůži pak vytvářejí účinnou ochranu proti volným radikálům, které vznikají účinkem ultrafialového záření při pobytu na slunci či v soláriu a jsou odpovědné za akutní i chronické poškození v důsledku nadměrného opalování. Tato vnitřní ochrana se vhodně doplňuje s vnější ochranou

pikrokrocín



poskytovanou kosmetickými filtry, nanášenými na kůži. Zatímco kosmetika snižuje množství ultrafialových paprsků, které do kůže pronikají, a omezují vznik nebezpečných volných radikálů, karotenoidy zhašejí „požár“, který v důsledku nadměrného ozáření v kůži vzniká. Kumulace krocínů a jiných karotenoidů má i vedlejší kosmetický efekt. Propůjčují totiž pokožce žádaný zlatavý nádech, vlastně pěkné opálení bez opalování.



inzerce

**NOVINKA**

## Přírodní zlato pro Vaše krásnější zlatavé opálení

**NOVÉ,  
UNIKÁTNÍ  
SLOŽENÍ**



doplňek stravy

**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.



# Železo a jeho úloha v lidském organismu, včetně sportovců rekreačních i vrcholových

MUDr. Michal Karas  
Herbai, a.s., Praha

Železo je prvek, který má pro lidský organismus nezastupitelnou úlohu. Je to klíčový stavební kámen prostetické části hemoglobinu (metalprotein), a tudíž jeden z klíčových prvků pro tvorbu červených krvinek. Ty zásobují buňky kyslíkem (z plic do tkání) a transportují oxid uhličitý z tkání do plic, kde je výdechem odstraněn.

Při nedostatku železa se hemoglobin nesyntetizuje a vzniká sideropenická anemie. Železo je také klíčovým stavebním kamenem ve svalovém bílkovinném barvivu myoglobin, který zásobuje kyslíkem svalové buňky.

Železo je součástí i dalších tělesných orgánů, enzymů (19 enzymatických systémů, jako řetězce transportu elektronů a enzymů zapojených v syntéze DNA), další funkcí železa je katalýza tvorby volných kyslíkových radikálů, má vliv na správné fungování imunity a mnoha dalších orgánů, tkání a systémů v lidském organismu.

V těle dospělého člověka je 4 – 4,5 g železa: a to ve formě **aktivního železa** (hemoglobin, myoglobin, cytochromy, cytochromoxidáza, kataláza, peroxidáza), **zásobního železa** (ferritin, hemosiderin) a **transportního železa** (transferrin).

Organismus hospodáří s železem velmi hospodárně\*, a tak je většina železa v organismu velmi pečlivě **recyklována**. Železo z rozpadlých erytrocytů se buď ukládá do zásob, nebo je hned zařazeno do stavby nových erytrocytů. Celkový obsah železa v organismu je dán výsledkem rovnováhy mezi jeho malým množstvím přijatým potravou a součtem malých fyziologických ztrát například trávicím a močovým traktem, pocením a kůží. (Maughan 2002). K fyziologickým ztrátám samozřejmě počítáme i ztráty u žen při menstruaci.

Anémie z nedostatku železa je považována za nejčastější nutriční deficit na světě a ovlivňuje lidský organismus, sportovce a jejich výkon nevyjímaje (Maughan 2002).



# - Dr. Svatek -

— ZALOŽENO 1897 —

## Nedostatek železa?

### MALTOFERROCHIN – TRADIČNÍ I MODERNÍ FORMA DOPLNĚNÍ ŽELEZA

#### Medicinální maltonové víno na železo MALTOFERROCHIN

Sladové víno s extraktem z kůry chinovníku lékařského pro podporu vstřebávání a obsahem alkoholu 12 %. Obsah železa ve 100 ml: min 10,5 mg.



#### Kapsle na železo MALTOFERROCHIN

Přírodní kapsle s obsahem dobře vstřebatelné, chelátové formy železa – **Bisglycinátu železnatého**, v obsahu 20 mg elementárního železa (Fe<sup>2+</sup>) v jedné kapsli. 1 kapsle denně.

Doplňky stravy

#### Sirup na železo na lžičku MALTOFERROCHIN

Sladový sirup, bez obsahu alkoholu, s extraktem z kůry chinovníku lékařského a hořce pro podporu vstřebávání s obsahem 14 mg železa v denní dávce.



## Zdroje železa a cesty doplnění železa do organismu

### I. Vnitřní (uvnitř organismu)

- recyklace – viz úvod ad \*

### II. Externí

- potrava
- výživa plodu, mateřské mléko
- jiné externí zdroje (léčiva, doplňky stravy)

Lidský organismus spotřebuje 1-3 mg železa denně a aby ho mohl efektivně doplnit, potřebuje denně dodat z potravy a jiných externích zdrojů 10–15 mg Fe.

Základním a nejdůležitějším zdrojem železa je pestrá a vyvážená strava.

Železo je obsaženo v potravě jak v živočišné, tak i v rostlinné ve dvou formách. Jedná se o **hemové železo**, které se vyskytuje v potravinách obsahujících maso, vnitřnosti a krev. Jedná se v první řadě o červené maso. Na příkladu libového hovězího masa je potřeba uvést, že ono obsahuje až třikrát více železa než drůbež nebo ryby.

Druhá forma je **organické železo**, které se nachází především v rostlinné potravě jako jsou například luštěniny, obiloviny, brokolice, tofu, dýňová semínka, mák, hořká čokoláda, sušené ovoce, ořechy, různé druhy hub a další. Z pohledu využitelnosti pro organismus je podstatný rozdíl v těchto dvou formách, a to ve **vstřebatelnosti**.

Zatímco hemové železo je relativně dobře vstřebatelné (biologická dostupnost je 15–35 %), tak vstřebatelnost organického železa je nízká a nestabilní (2–8 %) (Maughan 2002). Proto jsou k nedostatku železa náchylnější **vegani a vegetariáni**. Ti si musí přísun železa hlídat pečlivěji.

*Železo je obsaženo v potravě jak v živočišné, tak i v rostlinné ve dvou formách*

Jak vyplývá z výše uvedeného, tak v případě, že budete železo přijímat společně s **kyselinou askorbovou** (vitamín C), zlepší se jeho vstřebatelnost až **4x**. Důležitý je i dostatečný přísun **vitamínů skupiny B**, jde hlavně o **vitamín B12 a kyselinu listovou**.

Maso je proto ze svého jídelníčku velice žádoucí nevynechat! Pestrá kombinace jídel včetně pravidelného příjmu libového masa je u populace včetně sportovců velice důležitá právě pro biologickou dostupnost železa.

Hemové železo tak může zajistit asi polovinu veškerého potravního dodaného a vstřebaného železa (Maughan 2002).

Je nutné zdůraznit, že určité potraviny, pochutiny, látky a faktory mohou vstřebatelnost železa ovlivnit, a to jak pozitivně, tak i negativně:

#### **Pozitivní potraviny, látky a faktory jsou např.:**

- + dostatečný přísun
- + kyseliny (např. kyselina askorbová, HCL obsažená v žaludku)
- + vitamíny skupiny B
- + fermenty trávicích šťáv

#### **Negativní potraviny, látky a faktory jsou např.:**

- taniny, fytáty a polyfenoly (např. káva, čaj, víno)
- vápník a fosfáty (např. mléko, sýr a jiné mléčné výrobky)
- vaječné bílkoviny
- některá léčiva, například antacida

Naopak příjem železa **není vhodné kombinovat s mléčnými výrobky** (vápník). Již 165 mg vápníku, což odpovídá asi jedné sklenici mléka nebo 20 g sýru, může snížit vstřebatelnost železa až o 50%! Prísun železa rovněž není dobré kombinovat s kávou, kakaem nebo čajem. Zde je opět příklad – pití černého čaje při



jídle může zhoršit vstřebávání železa až o 60–70 %, přičemž pití čaje mezi jednotlivými jídly také snižuje jeho vstřebávání, ale již méně, v tomto případě o 20 %. Tyto potraviny je proto vhodné konzumovat alespoň s dvouhodinovým, lépe delším odstupem od příjmu železa.

### Potřeba železa v lidském organismu včetně sportovců a aktivních lidí

Z fyziologického hlediska jsou v lidské populaci skupiny, které potřebují vyšší příjem železa. Jde především o menstrující, těhotné a kojící ženy, dále o vegetariány a vegany, o dospívající a seniory.

Sportující populace a vrcholoví sportovci tvoří specifickou skupinu. Doporučený příjem železa pro sportovce je 1,3 – 1,7krát vyšší než u nesportující populace a pro vegetariány více než 1,8krát vyšší než pro osoby konzumující maso.

Sportovní výkon vyžaduje mít organismus ve výborné kondici, obzvláště dobře fungující svaly jsou základem sportovních výkonů. Ty vyžadují dostatečný přísun kyslíku, aby mohly produkovat zvýšené množství energie. Transport jak z plic do svalů a nitrosvalový transport vyžaduje dostatek železa v organismu jako jednoho ze základních stavebních kamenů hemoglobinu a myoglobinu. Není-li železa dostatek je schopnost přenášet kyslík ve svalech a tkáních snížena a výkonnost sportovce klesá.

U zdravého člověka dochází k přirozeným ztrátám železa (viz úvod). Pro sportovce to platí ve zvýšené míře. Sportovci ztrácejí železo především potem, močí, za určitých okolností i trávicím traktem v podobě drobného krvácení hlavně u běžců vytrvalců, běžajících na trasách delších jak 10 km.

### Základní klinické příznaky sideropenické anemie, kdo je ohrožen nejvíce

Dříve se anemii říkalo „Morbus Virginum“, takto jí nazýval již Hippokrates.

Tato diagnóza zdomácněla i mezi středověkými holandskými mistry, kteří při malování obličejů dívek a mladých žen používali bledé olivové barvy. Tak nám ve svých uměleckých dílech dokumentovali „chlorosu“, jak byla tato anémie u mladých žen a dívek v minulosti též nazývána.

Z toho plyne, že základním klinickým příznakem je **nápadná bledost pokožky i sliznic**.

Dalšími příznaky jsou **tělesná slabost, únava, celkový pokles výkonnosti, dušnost, tachykardie, krátkodobé snížení krevního tlaku** způsobené změnou polohy, tzv. **ortostatická hypotenze, dušnost, nechutenství, závratě, bolesti hlavy, hučení v uších, snížená schopnost koncentrace, nervozita, třes, edémy končetin, chladné akrální části** a další příznaky.

Kdo je ohrožen anemií nejvíce:

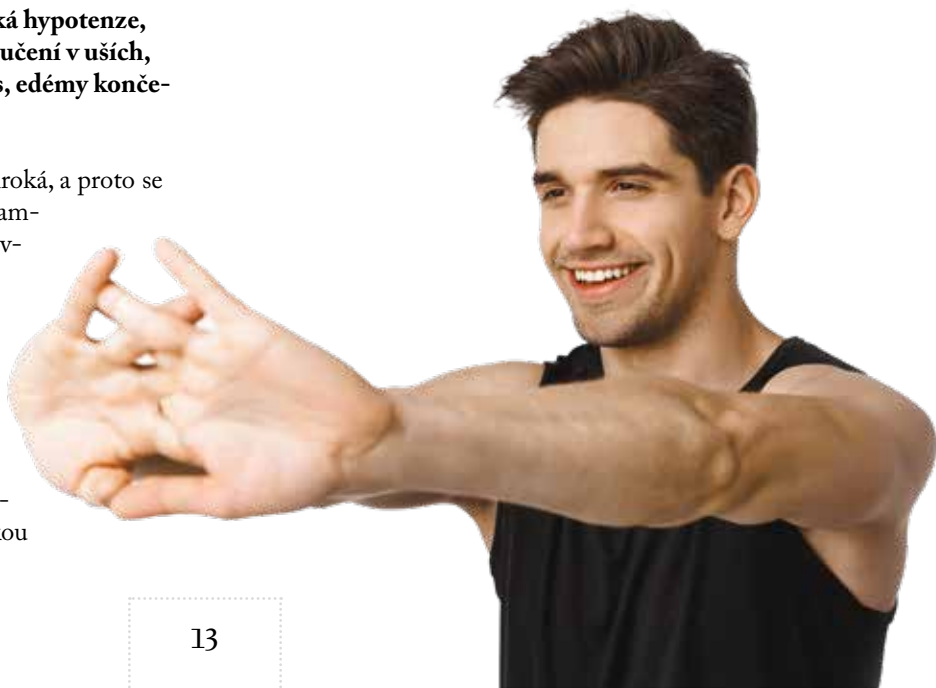
Problematika negativní bilance železa je velmi široká, a proto se dnes zaměříme pouze na fyziologické stavy. Do ambulancí lékařů se často dostanou pacienti bez zjevné organické patologické příčiny. Velmi často se v ambulancích lékařů objevují nápadně bledé mladé štíhlé až vyhublé dívky s prekolapsovými stavy. U nich většinou lékaři zjistí, deficit nejen v důsledku růstu organismu a menstruace, ale i alimentární deficit! Ony téměř nejdí, protože chtějí být štíhlé, mají nízký krevní tlak, nízkou tepovou frekvenci a po anamnéze a vyšetření KO u nich lékaři diagnostikují sideropenickou

anemii. Dále ženy se silnými menstruacemi. V gynekologických ambulancích dále musíme pamatovat na gravidní ženy a kojící maminky, kde rovnováha mezi příjmem a zvýšeným výdejem železa je z důvodu nutrice plodu a kojení často porušena. Dorostoví lékaři musí s touto formou anémie počítat při péči o juniory, kdy v období mohutného růstu organismu je rovnováha mezi přísunem a výdejem železa často porušena. Nutriční specialisté by vždy měli zpozornět u lidí, kteří ze svého jídelníčku vyřadili maso a masné výrobky. Stejně tak praktičtí lékaři, gerontologové a velice často internisté či neurologové musí vždy počítat s touto formou anémie u seniorů, kdy symptomy jako dušnost, otoky dolních končetin, závratě třes, poruchy koncentrace a syndrom neklidných nohou (RLS) mohou upozornit na nedostatek železa.

I aktivní lidé a sportovci jsou často považováni za vysoce rizikovou skupinu z hlediska nedostatku železa. Příčiny deficiencie železa u zdravých sportovců jsou stejné jako u běžné zdravé populace, a tou je negativní bilance železa. Mezi sportovci jsou opět nejčastěji ohroženou skupinou ženy v důsledku menstruace. Dále jsou to sportovci vegetariáni a vegani. Omezení konzumace masa, je stále populárnější i mezi sportovci. Masné a živočišné potraviny jsou přitom vysoce bohaté na hemové železo. Z těchto potravin lidský organismus dokáže vstřebat 5-35% železa. Z rostlinné potravy obsahující nehemové železo sice lidský organismus dokáže vstřebat 2-20 % železa. A tím se zdá, že rozdíl v resorpci hemového a nehemového železa není tak podstatný, ale nehemové železo má více inhibitorů než železo hemové a jeho biologická dostupnost je tudíž podstatně nižší.

U vytrvalostních sportovců a sportovců s vysoce intenzivním tréninkem je jedním z důležitých faktorů vysoké ztráty železa intenzivní pocení.

U tréninků ve vysokých nadmořských výškách, kde sportovci trénují v hypoxickém prostředí, se zvyšuje nárok a poptávka po kyslíku. To vede ke stimulaci tvorby nových erytrocytů. Tímto se sice zvyšuje samotný vytrvalostní výkon, ale na tvorbu nového hemoglobinu v organismu zároveň roste poptávka po feritinu, což je krevní bílkovina skladující železo. A právě takoví sportovci prokázali snížené hladiny feritinu v krevním séru, jehož nedostatek může tvorbu nových erytrocytů inhibovat, a to vede k anemii. U běžců navíc může docházet ke ztrátám také kvůli poškození a rozpadu červených krvinek, které je způsobené opakovanými nárazy nohou na tvrdý podklad – mechanická hemolýza, tzv. footstrike.



K poškozování erytrocytů může také dojít díky zvýšené tělesné teplotě při déle trvající zátěži, viz dlouholetý výzkum vědců z University of Oklahoma a Georgia State University.

U sportovců můžou často příznaky stejné jako u běžné populace budit dojem přetřénování. Zde se opět jedná o projevy chronické únavy, ztráty síly, dynamiky a vytrvalosti, opakujících se nemocí, podrážděnosti, ztráty chuti k jídlu a nechuti trénovat i častých zranění. Všichni sportovci nejen s těmito projevy by měli pravidelně absolvovat krevní vyšetření, což je jediný jistý způsob, jak stav železa v organismu zjistit.

Deficit mezi příjmem a potřebou železa nenastává nárazově, ale rozvíjí se postupně, organismus je nucen brát železo ze svých rezerv, které se postupem času vyčerpají a začne produkovat erytrocyty nesoucí méně hemoglobinu, než je normální a transport kyslíku je zhoršen, a to vede i k vyšším nárokům na kardiopulmonární systém.

Samozřejmě, že i u sportovců může dojít ke ztrátám železa v důsledku organických onemocnění, ale toto téma je i v tomto případě na samostatnou práci.

### Jak zajistit dostatečný příjem železa

Jak je uvedeno výše, pravidelná konzumace **pestré stravy jak živočišné, tak i rostlinné včetně dostatečného přísunu vitamínů a všech minerálů je pro dostatečný přísun železa klíčová.**

Existují však stavy a potřeby, kdy přísun železa pouze ze stravy je nedostatečný. V takových případech mohou pomoci léčiva obsahující železo (jejich preskripce samozřejmě pod dohledem odborného lékaře), či kvalitní doplňky stravy obsahující železo a další látky zlepšující jeho vstřebatelnost.

Při výběru léčiv, či vhodných doplňků stravy a vitamínů to mají vrcholoví sportovci jednodušší v tom, že jsou pod dohledem zkušených tělovýchovných lékařů a dalších odborníků, kteří toto monitorují.

Rekreační sportovci a běžná populace to má složitější. Zde bych rozhodně doporučil, aby se i oni poradili se svým lékařem jakou formu preparátů se železem zvolit, obzvláště tehdy, kdy na sobě pozorují příznaky z nedostatku železa.

Některé formy železa, např. síran železnatý mohou mít nepříjemné vedlejší účinky – nevolnost a poruchy trávení, časté střídání zácpy s průjemem. Tyto formy železa se rozkládají již v trávicím traktu, kde většina z nich není správně absorbována a tyto neabsorbované části mají negativní vliv na stav střevní mikroflóry a střevní sliznice.

Existuje ale celá řada vhodných, účinných preparátů s formou železa, a to bez vedlejších účinků. Nejvhodnější forma k doplnění železa je proto velmi často doporučována speciální **chelátová forma** nehemového železa, **bisglycinát železnatý**. Ta se v žaludku ani v tenkém střevě nerozkládá a nedotčená se tak vstřebává a dostává se do organismu!

Odborné studie prokázaly, že u zdravých osob mající různé fyziologické hladiny železa je **bisglycinát železnatý** vstřebáván lépe než jiné formy železa. Několik odborných studií i prokázalo, že vstřebatelnost železa z **bisglycinátu železnatého** se nezhoršila ani za přítomnosti potravních složek, jež mají na vstřebatelnost nehemového železa negativní vliv (např. polyfenoly, fytáty, taniny).

Lze tedy říci, že bisglycinát železnatý má oproti jiným formám železa vyšší biologickou aktivitu a využitelnost pro organismus a zároveň větší toleranci.

Aby lidský organismus, a ten sportovcův nevyjímaje, dobře fungoval, je potřeba mu pravidelně dodávat dostatečný přísun živin, vitamínů, minerálů a stopových prvků. Železo má v správném fungování organismu nezastupitelnou úlohu. Bez jeho přítomnosti tělo nedokáže vytvářet hemoglobin a myoglobin, a tím organismus nedokáže transportovat krevní plyny. Železo je součástí i dalších pro tělo nezbytných enzymů, tkání a orgánů.

Spousta důležitých živin, minerálů a dalších látek je obsažena v nám dobře známých a lehce dosažitelných potravinách. Přesto mnoho lidí včetně sportovců trpí jejich nedostatkem! Jedná se především o vápník, zinek a železo! Proto je nejlepší prevencí pestrá, vyvážená a pravidelná strava. Jak moudře říkali naši předkové, konzumujte od všeho trochu a nevyhýbejte se žádným typům potravy a o masu to v tomto případě platí dvojnásobně. Běžná populace a sportovci by neměli podléhat módním vlivům a soustředit se leckdy na tzv. zaručené, přitom odborně a vědecky ničím nepodložené rady, které leckdy mohou v lepším případě vést k sníženým funkcím, v horším případě až k poškození organismu.

V případech, kdy pestrá strava nestačí a je potřeba sáhnout pro doplnění železa v průmyslově vyráběných preparátech, vždy je potřeba se neostýchat a raději se poradit s odborníky!

#### Literatura

1. Voglová, J., Chrobák, L., Radochová, D. et al. Anémie z nedostatku železa u dospívajících chlapců. *Prakt Lék*, 1993, 73, s. 92–98.
2. Eichner E.R. Sports anemia, iron supplements, and blood doping. *Med. Sci. Sports Exerc.* 1992;9:S315–S318. doi: 10.1249/00005768-199209001-00002
3. Marc-Tudor Damian, Romana Vulturar, Cristian Cezar Login, Laura Damian, Adina Chis, and Anca Bojan, Anemia in Sports, Published online 2021 Sep 20. doi: 10.3390/life11090987
4. Shashi Bhushan Kumar, Shanvanth R. Arnipalli, Priyanka Mehta, Silvia Carrau, Ouliana Ziouzenkova, Iron Deficiency Anemia: Efficacy and Limitations of Nutritional and Comprehensive Mitigation Strategies, Published online 2022 Jul 20. doi: 10.3390/nu14142976
5. Nutrition and its impact on the physical construction of the athletes, Gabriela Vacinová, Diploma Thesis, Prague 2012, Charles University Prague,





# eRecepty budou platit i v zahraničí

## Česká republika se zapojí do přeshraniční preskripce

*Vyzvednout si léky na elektronický recept bude brzo možné i v zahraničí, a to díky přeshraniční preskripci a dalšímu rozšíření systému eRecept. V těchto dnech probíhají finální testy v produkčním prostředí s ostatními státy EU. Po jejich úspěšném splnění bude ve spolupráci s Evropskou komisí určen termín zahájení „ostrého provozu“.*

V současné době je k vyzvednutí léků v zahraničí potřeba papírový předpis, nově bude v některých zemích pacientům stačit elektronický identifikátor. „Našli jsme další způsob, kterým bude systém eRecept pacientům pomáhat, a to i ve složitých situacích, které mohou při cestování mimo Českou republiku nastat. Pokud si své léky zapomeneme zabalit, nebo se nám třeba pobyt v zahraničí nečekaně protáhne a s léky nevystačíme, bude stačit kontaktovat svého lékaře, který běžným způsobem vystaví eRecept a pacient si jej v daném místě vyzvedne,“ popisuje ředitelka SÚKL Irena Storová.

### **Přeshraniční preskripce funguje již v několika zemích EU, další plánují zapojení**

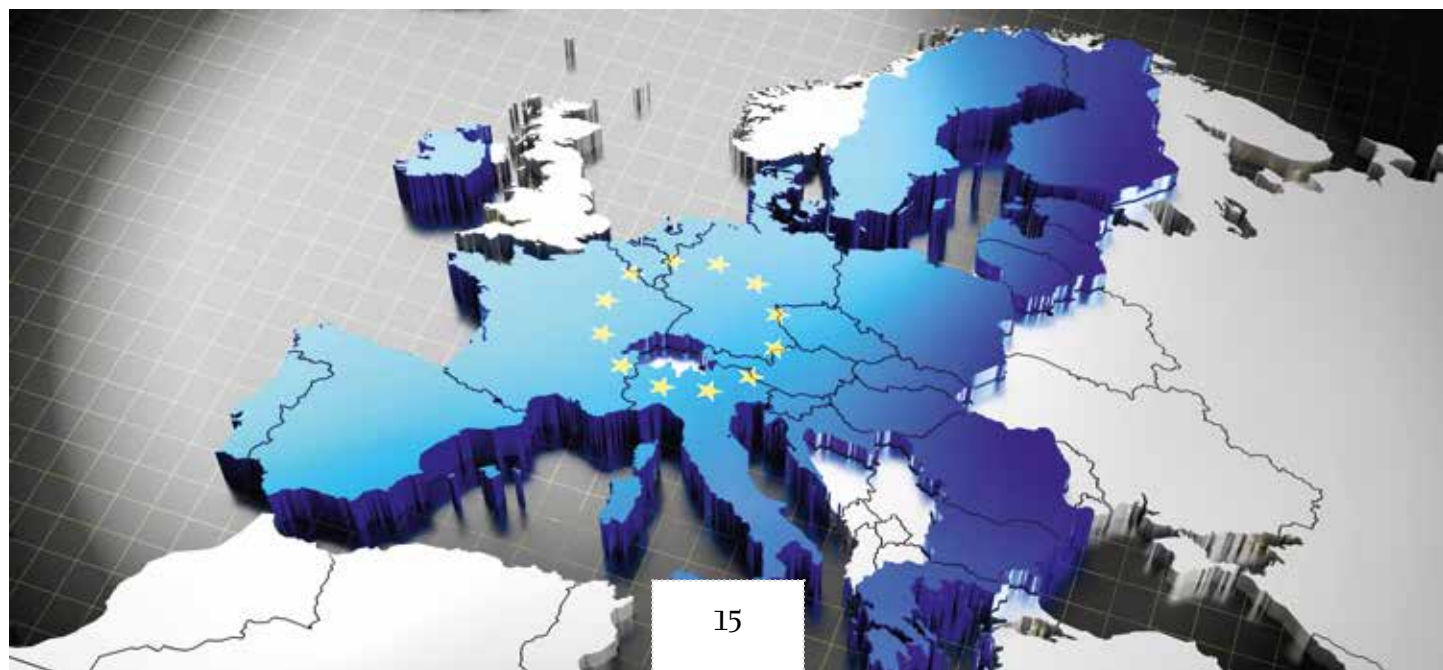
Přeshraniční eRecept je nyní možné uplatnit v Chorvatsku, Finsku, Estonsku nebo Portugalsku. V nejbližší době se k těmto zemím kromě České republiky přidá také Švédsko, Polsko a Španělsko. Zapojení jednotlivých států je zcela dobrovolné a má na něj vliv především úroveň elektronizace zdravotnictví v dané zemi, rozvinutá

elektronická preskripce je podmínkou pro zapojení do přeshraniční výměny. První kroky ke spuštění přeshraniční preskripce už podniklo také Recko, Irsko, Maďarsko, Lotyšsko, Itálie, Litva a Kypr.

### **Zahraníční elektronický recept v lékárně**

Český pacient v zahraniční lékárně předloží svůj identifikační doklad, tzn. pas nebo občanský průkaz a také identifikátor eReceptu (stejně jako v ČR ze SMS, e-mailu nebo aplikace), na základě toho může být příslušný eRecept vydán. Lékárník v zahraničí se spojí s českým systémem eRecept a ověří platnost elektronického receptu. Vzhledem k tomu, že obchodní názvy léčivých přípravků se v jednotlivých zemích mohou lišit, budou se lékárníci při výdeji řídit účinnou látkou daného léčiva. Díky centrálním evropským číselníkům a katalogům dostanou lékárníci kompletní informace o účinných látkách, formě, množství a dávkování tak, aby mohli spolehlivě posoudit, jaký lék vydat. Všechny tyto informace navíc budou v úředním

jazyce dané země, lékárníci je tedy nebudou muset sami překládat. Jakmile lékárník provede výdej léků, odešle se informace o výdeji zpět do země vystavení eReceptu. Předepisující lékař tak bude mít v lékařském záznamu možnost ověřit, zda si pacient léky vyzvedl. Vyúčtování českých eReceptů, které budou vydány v zahraničí, bude prozatím fungovat i nadále běžnou formou jako v případě klasických papírových receptů. Pacient léky zaplatí a spojí se se svou zdravotní pojišťovnou. Do budoucna bude možné přejít na automatizovanou formu elektronického vyúčtování. Stejným způsobem si pak cizinci budou moci vyzvednout své léky v České republice. Důležité je však upozornit, že i pro lékárny je zapojení do přeshraniční preskripce dobrovolné, a ne všechny musí být na vydávání léků na přeshraniční eRecept připraveny. I po spuštění elektronické preskripce nadále zůstane zachována možnost předepisování listinných receptů, které je možné uplatnit ve všech zemích EU.





# PAMĚŤ – někdy nás podrží a někdy nechá ve štychu

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

*Znáte to přísloví, že do 40 je to hloupost a od 40 skleróza? Člověk zapomíná, chodí pozdě, nestíhá toho tolik, kolik by chtěl. Jistou měrou k tomu možná přispívá IQ jedince, ale základ je organizmus, co je fit a bez stresu a také jistá míra vnitřní disciplíny a uspořádanosti běžného života.*

## Ale co je to vlastně paměť?

Jelikož je paměť nedílnou součástí našich životů, definice je velmi důležitá. Ale co je mnohem důležitější, je fakt, že paměť bereme jako samozřejmost. Protože kdybychom si do důsledků představili jedince bez paměti, znamenalo by to, že vše, co je nedílnou součástí našich každodenních životů, by se převrátilo naruby.

Pamatujeme si, kdo jsme, jak vypadáme, jak vypadají naši rodiče, příbuzní, sousedi. Pamatujeme si, kde bydlíme, co nám chutná, co rádi nosíme. Ztráta paměti v celkovém měřítku by znamenala nejen naprostou ztrátu identity, ale pravděpodobně i zánik.

A teď tedy zpět k té definici:

*Paměť je schopnost centrální nervové soustavy uchovávat a používat informace o předchozích zkušenostech. Jde o proces vstěpování (kódování), uchovávání (retence) a vybavování (reprodukce) zkušenosti.*

Všeříkající a všeobjímající. Jistě byste našli spousty dalších definic, ale pro naše účely tato bude dostačující. Paměť nejen že stojí za tím, kdo jsme, za naší identitou, ale stojí také za tím, jak jsme úspěšní v tom, co děláme, jak jsme výkonní a v neposlední řadě, jak dlouho si do vysokého věku uchováváme své vlastní vědomí a vzpomínky.



Pokud bychom se chtěli bavit o postupné ztrátě paměti o nemocech, které jsou s tím spojeny, bylo by to na mnoho stran velmi zajímavého povídání. Proto se zkusíme pro začátek zaměřit pouze na „zdravého jedince“ s běžnou denní náplní.

### Které procesy potřebujeme a které nás nejvíce trápí?

Jak již bylo řečeno, paměť zahrnuje tři základní deje tomu stavební kameny:

- proces vštěpování informací
- proces uchovávání informací
- proces vybavování informací

To, jaké informace vstřebáváme, záleží na učebním procesu, na prostředí, ve kterém učení probíhá, na tom, v jakém rozpoložení jedinec právě je. Pokud si vezmeme výuku ve škole, pak vizuální pomůcky velmi napomáhají tomu, kolik si z daného tématu odneseme.

Většina lidí si pamatuje: 10 % z toho, co čtou, 20 % z toho, co slyší, 30 % z toho, co vidí, 50 % z toho, co slyší a vidí, 70 % z toho, co řeknou, a 90 % z toho, co dělají. Tato škála nám mimo jiné říká, který způsob vstřebávání informací je neúčinnější.

Zdaleka nejlepší je vstřebávání informací více smysly. Kvalita vstřípení informací má totiž následně vliv i na to, jak dlouho si bude člověk schopen tyto informace vědomě podržet. Protože k učení používáme v základu dvě různé paměti, tu **mechanickou** a pak tu

**logickou**. Jistě pro Vás není těžké uhodnout, že efektivnější je ta logická.

### Mechanismy učení

Na základní škole nám neustále opakovali, že základem je naučit se učit. Ti talentovaní vystačili s tím, co slyšeli v hodinách, ti méně talentovaní si to museli doma „zopáknout“ a ti ještě méně hledali způsoby, jak do hlavy dostat to, co se tam ne a ne udržet.

Kromě toho, jak jsme již zmínili v předchozí kapitole, že je dobré využívat pro vstřebávání informací více smyslů, důležité je, jak by měl proces samotný probíhat. Důležitá je koncentrace, schopnost soustředit se na danou věc. Pokud se dítě nebo student učí doma, neměl by mít na stole nic, co by ho rozptylovalo a odvádělo od soustředění na učenou látku. Puštěná televize, rádio, nebo někdo další, kdo jej rozptyluje, se na výsledku jednoznačně projeví.

Také je dobré mít pořádek na stole. A to platí i v práci. Pokud máte na stole více věcí, protože je potřebujete všechny řešit, stejně Vás to bude odvádět od aktuálně vyřizované položky. Tedy ideálně čistý stůl, čistou mysl a plné soustředění.

### Správná životospráva patří k věci

Paměťová centra sídlí v mozku a mozek je orgán lidského těla, který stejně jako všechny ostatní orgány potřebují správnou

*Důležitá je koncentrace, schopnost soustředit se na danou věc.*

# Acutil®

Paměť a koncentrace • Doplněk stravy



## Zapomeňte na zapomínání!

**Acutil** obsahuje vyvážený poměr látek pro podporu paměti a koncentrace

**Omega-3 masné kyseliny**      **Fosfatidylserin**

**Ginkgo biloba**

**Vitamín E**

**Vitamín B12 a kyselina listová**

**ACUTIL. Doplněk stravy. S:** Rybí olej 500 mg (kyselina dokosahexaenová 250 mg, kyselina eikosapentaenová 40 mg), extrakt z Ginkgo biloba 60 mg, fosfatidylserin 15 mg, vitamín E 5 mg, kyselina listová 250 µg, vitamín B12 5 µg. **I:** Doplněk stravy pro podporu paměti a koncentrace. **KI:** Přecitlivělost na jakoukoliv složku přípravku. Acutil obsahuje alergeny ze sóji a ryb. **ZU:** Bez konzultace s lékařem či lékárníkem se nedoporučuje k užívání těhotným nebo kojícím ženám, pacientům užívajícím antikoagulační či antiagreganční, diabetikům či před plánovanou operací. Není určen k podávání dětem. **D:** 1 kapsle denně s jídlem. Vhodné je dlouhodobé užívání. **B:** 30, 60 kapslí. **V:** Wassen International Ltd. Velká Británie. Doplněk stravy, není hrazen zdravotními pojišťovnami.

výživu a dostatečný odpočinek. Předpoklad, že budu podávat excelentní výkony, a přitom nebudu spát, relaxovat a dobře jíst, je více než lichý.

Pestrý jídelníček je možné samozřejmě ještě obohatit o některé vitaminy, bylinné výtažky, či další výživové doplňky. Z těch užitečných sem patří zajisté v první řadě omega mastné kyseliny. Omega-3 a omega-6 mastné kyseliny jsou důležité pro duševní vývoj dětí a mladých lidí, ale i ve stáří jsou důležitou složkou pro podporu duševní kondice. Doplňky s omega mastnými kyselinami jsou důležité zvláště pro jedince, kteří neradi zařazují do svého jídelníčku ryby a rostlinné oleje, protože se jedná o esenciální látky, které tělo jinak než příjmem z potravy nezíská.

Z dalších užitečných látek je to například hořčík, jehož absence nebo nízká hladina může vést mimo křeče i k depresím. Hořčík velice úzce souvisí s mentální kondicí člověka. Mírně deprese, má pozitivní vliv na únavu a vyčerpání organismu. Stejně tak další prvek zinek má příznivý vliv na psychiku organismu. A nesmíme zapomenout na vitaminy, konkrétně vitamin E a pak také vitaminy řady B. Jsou důležité pro vstřebávání některých látek, ale také se podílí na látkové výměně. Vitamin E pak chrání buňky před oxidačním stresem, vychytáváním volných radikálů.

Z bylin je s pamětí asi nejvíce spojen jinan dvoulaločný (*Ginkgo biloba*). A stejně tak by bylo možné říci, že díky své oblibě je to

jedna z mála bylin, kterou zná laická veřejnost spíše pod latinským než pod českým jménem. Extrakt z jinanu je doporučován při nedostatečném prokrvování mozku, obtížné koncentraci, závratích nebo při demenci. Je to také jedna z bylin, kterou najdete jak v léčivech, tak v doplňcích stravy.

### Na úplný závěr

Zkusme si na závěr zopakovat některá užitečná pravidla:

- je dobré mít ve všem systém, chaos paměti neprospívá
- správná životospráva
- pravidelný denní rytmus
- vhodné mechanismy učení
- soustředění lze cvičit
- řád a pořádek, prostor na učení nebo práci

Zdroje a užitečné odkazy:

Škvorová, J., Škvor, D.: Proč zlobím? Lehká mozková dysfunkce LMD/ADHD, 2006, Triton.

Rusina R.: Paměť a její poruchy, Neurologie pro praxi, 2004, 205.

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





# Věčný problém s nadváhou vyřeší DIETAL®

## Nadváhou je postiženo čím dál více lidí. Vy jste vyvinul speciální přípravek na hubnutí. Mohl byste nám ho představit?

Jednoduchý nápad, že začnu méně jíst a omezím sladkosti, přestává fungovat ve chvíli ukrutného hladu a nepřekonatelné chuti na cokoli. A co teď? Poslechnout sousedku nebo zaručené rady na internetu? Do této situace se dostává mnoho lidí. Přípravek, který jsme vyvinuli se jmenuje DIETAL®. Za dobu své existence pomohl obrovské skupině uživatelů odbourat nadbytečné tukové zásoby. Má za úkol účinně snižovat tukové zásoby a bránit pocitům hladu při redukčních a očistných kúrách. Jedno balení představuje 10 denní redukční kúru a je složeno z tablet na redukci pocitů hladu a ze sáčků (MIX 3 různých příchutí) na přípravu nápoje, který se po vypití přemění na nekalorický gel, zaplní žaludek a vytvoří pocit sytosti.

## Jak to prakticky funguje?

Před hlavními jídly - tj. 3x denně - užíváme 1 tbl. pro potlačování chuti na sladké a na jídlo + 1 sáček rozpuštěný do 2 dcl vody - pro přípravu nápoje, který se po vypití v žaludku přemění na gel, který se smísí s potravou a zajistí tím zaplnění žaludku a pomalejší trávení - tzn. prodlouží dobu sytosti a sníží tím spotřebu jídla. Po užití přípravku pak na talíř dáváme již poloviční porci, netrpíme pocitem hladu a nemáme nutkání cokoli konzumovat. Máme mírný nezájem o jídlo. Podstatné je, že dokážeme díky dobře vybraným rostlinám oklamat žaludek i mozek, naše tělo nehladoví a mozek neblokuje odbourávání uložených tuků, protože neidentifikuje kalorickou krizi. Tím donutíme tělo spotřebovat uložené tukové zásoby a máme konečně šanci hubnout. V ČR neexistuje tak komplexní přípravek, jako je Dietal.

## Čím se liší Váš přípravek od ostatních?

Běžné diety jsou buďto stejně hladové jako nejíst nebo nefungují. Některé propagované diety mohou poškodit zdraví. Často způsobují průjemové problémy, odvodňují, případně zatěžují nadměrným způsobem játra různými toxickými fenoly a ketony. Dietal se skládá z nejmodernějších rostlinných materiálů, které užívajícímu člověku nezpůsobují průjemové problémy. Není návykový a lze jej používat dlouhodobě až do dosažení požadovaného

váhového úbytku. Zajišťuje pohodové nehladovějící stavy při hubnutí. Mimo intenzivní redukční účinky jej lze použít i jako udržovací přípravek např. v režimu 1x denně.

## Vy už jste s Dietalem zhubnul?

Přípravek jsem si vymyslel v podstatě pro sebe. Hubnul jsem tempem cca 1 kg týdně. Celkově jsem dosáhl váhového úbytku 18 kg. Udělal jsem drobné korekce ve skladbě stravy. Dávám si pozor např. na nápoje - obsahují spoustu energie třeba pivo, slazené vody a džusy.

## A co JOJO efekt?

Ten hrozí vždycky, když se vrátíme ke svým původním stravovacím návykům, a kvantům konzumované potravy. Moje nynější váha se drží. Je to díky tomu, že Dietal užívám neustále, ale již ne 3x denně. Používám formou udržovacího režimu tj. 1x denně.

## Komu je DIETAL® určen?

Každému, kdo má nadváhu a chce s tím něco dělat. Lidem, kteří chtějí detoxikovat a pročišťovat organismus popř. mají zvýšenou hladinu cholesterolu.

## Postačuje tento přípravek nebo je vhodné DIETAL® něčím doplnit?

Lze doplnit o KARDIOFIT® - přípravek na snižování hladiny homocysteinu. Homocystein je toxická kyselá látka, která při zvýšené koncentraci v našich tělech vytváří podmínky pro snadné ukládání tuků. Máme již vyvinutou i novinku, jmenuje se LINIER® strong. Je vhodný k potlačení funkce amylázových enzymů, které štěpí škroby na jednoduché cukry a tělo je pak snadno transformuje do tukových zásob.

## Co byste vzkázal závěrem potencionálním kandidátům na redukci?

Není potřeba se bát. Dietal nezhubne za nás, takové přípravky neexistují, ale ulehčí náročné období hubnutí. A nezapomeňme, že kdo to nezkusil, tak nezhubnul.

*Na otázky redakce odpovídal Ing. Karel Bojda, Ph.D., MBA - [www.medicinka.cz](http://www.medicinka.cz)*

inzerce



# Dietal®

pro redukci tělesné hmotnosti a pocitu hladu

## Dr. Bojda



### 10 denní kúra

- pro osoby s nadváhou a obezitou i pro ty, kteří chtějí stabilizovat svou tělesnou hmotnost
- vhodné k detoxikaci a pročišťování organismu popř. snížení hladiny cholesterolu
- způsobí pocit sytosti
- užívající zkonsumuje menší porce jídla - sníží se energetický příjem
- používání přípravku je jednoduché a rychlé
- sníží chuť k jídlu a event. pocity hladu při dietách
- nezpůsobuje dehydrataci, průjemy, bolesti břicha a nezatěžuje játra toxickými fenoly a ketony, což je běžné při proteinových dietách
- díky příjemným ovocným chutím nápojů, umožňuje dlouhodobé používání

Výrobek je dostupný v LV Phoenix s.r.o.

APA: 3441806



# TURNERŮV SYNDROM – jeden z mnoha s minimálním výskytem

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

*Snad každý člověk se pozastaví, když se setká s pojmem, který nezná, který mu nic neříká. A o to více jej zarazí, když se jedná o pojem z oblasti medicíny. A tak mi to nedalo a když jsem se setkala s označením Turnerův syndrom, řekla jsem si, pořád čteme o chřipkách, bolestech hlavy, imunitě, inkontinenci, co pacienti trápí často a opakovaně, tak se pojdme vzdělávat v tom, o čem se dá číst, jen když si to někde najdeme a víme přesně, co hledáme.*

## Málo známá onemocnění

Za dobu existence člověka bylo identifikováno a popsáno neuvěřitelné množství onemocnění. Některá jsou na vzestupu, některá na ústupu, některá se podařilo skoro vymýtit. Na některé existuje léčba, na některé pouze možnost zmírnění obtíží, na některé lék zatím neexistuje a určitě existuje mnoho onemocnění, která ještě nebyla řádně popsána a identifikována a na svůj lék teprve čeká. A v neposlední řadě jsou jistě nemoci, které na svou existenci teprve čekají.

Když o někom řekneme, že je nemocný, většinou si představíme, že leží v posteli s teplotou, horkým čajem a teploměrem u postele. Tato naše představivost je jistě velkou měrou dána statistickým výskytem onemocnění, tedy naše mysl si pod pojmem „NEMOCNÝ“ představí to nejvíce pravděpodobné onemocnění.

Kdybychom pak byli nuceni sáhnout po jiném onemocnění – jistě by tázaní uváděli žaludeční a střevní potíže, srdeční u starších ročníků, nějaké ty zlomeniny rukou a nohou. No, měla jsem při psaní tohoto textu chuť si tuto hypotézu ověřit, a tak jsem oslovila starší manželský pár, aby mi odpověděli na jednoduchou otázku:

*„Dozvěděli jste se, že Vaše kamarádka je nemocná, ale neřekli Vám, co jí je, co byste předpokládali, že to bude?“*

A tady je výčet 10 onemocnění ve sledu, které jim přišly na mysl:

- chřipka, angína (onemocnění dýchacích cest)
- průjem (onemocnění GIT)
- bolesti zad, kloubů (onemocnění pohybového aparátu)



- úraz (zlomeniny, pohmožděny)
- migréna
- psychické potíže
- problémy se srdcem (kardiovaskulární onemocnění)
- rakovina (nádorová onemocnění)
- žloutenka (infekční onemocnění)
- potíže s očima, ušima (ORL onemocnění)

Když jsem tuto otázku položila člověku v produktivním věku, přibýly mi tam ještě dvě položky, z nichž ta druhá mne zvlášť pobavila.

- alergie
- hypochondrie

Proto, pokud má člověk onemocnění, které nelze do těchto kategorií úplně snadno zařadit, primárně i povědomost a znalost mezi laickou veřejností není vysoká.

### Vzácné onemocnění

Výskyt onemocnění se primárně definuje buď jako celkový počet případů, ale častěji (pro možnost srovnávání dat s jinými zeměmi) jako počet nemocných na X obyvatel. Vzácná onemocnění jsou nejčastěji definována jako počet onemocnění na 10 000 obyvatel. Dle evropské legislativy je jako vzácné označeno onemocnění s prevalencí 5 a méně postižených na 10 000 osob.

Vzácná onemocnění mají svá zajímavá zákoutí. Ačkoliv obecně jsou všechny nemoci klasifikovány dle MKN, tedy mezinárodní

klasifikace nemocí, verze MKN-10 je z hlediska kódů málo podrobná, a právě vzácná onemocnění zde mohou zapadnout díky sdružování do větších celků. Proto jsem se setkala v literatuře i s vodicem, že vzácná onemocnění se poznají podle toho, že v MKN-10 nejsou uvedena. Ale toto, jak si dále vysvětlíme, není 100 % použitelné tvrzení.

Podchycení vzácných onemocnění, jejich evidence, sběr dat a díky tomu také lepší finální péče pro pacienty je jednoznačným cílem webového portálu **Orphanet**. Tento portál byl v české verzi spuštěn v červenci 2021 jako 8. jazyková mutace.

A teď něco definic přímo z Orphanet portálu:

„Orphanet také udržuje nomenklaturu vzácných onemocnění Orphanet (ORPHA kódy), která je nezbytná pro zlepšení identifikace případů vzácných onemocnění ve zdravotnických a výzkumných informačních systémech. Orphanet byl založen INSERM (Francouzským národním institutem pro zdraví a lékařský výzkum) ve Francii v roce 1997. Tato iniciativa se od roku 2000 stala celoevropským projektem, podporovaným granty Evropské komise: Orphanet se postupně rozrostl na konsorcium 40 zemí z celého světa.“

Jak již bylo řečeno, statisticky je počet případů u jednoho konkrétního onemocnění velice nízký, méně než 1 pacient na 2000 obyvatel. Ale:

„Jedním vzácným onemocněním trpí vždy jen hrstka lidí, ale dohromady je pacientů se vzácným onemocněním mnoho.“

inzerce

**cemio**  
switzerland 



# Měření teploty nikdy nebylo jednodušší



**Oceněno  
Značkou  
kvality dTest**



Ultrarychlé měření



Měří teplotu na čele ze vzdálenosti 5–8 cm



Měří teplotu vody ve vaně a teplotu nápojů



Paměť na 32 měření



Velký podsvícený displej



Alarm při vysoké teplotě

Zdravotnický prostředek určený k měření tělesné teploty pomocí infračerveného záření.

V České republice se pohybuje zastoupení vzácných onemocnění kolem 5 %, což odpovídá přibližně půl milionu obyvatel. Dle WHO dat je to ve vyspělých zemích až 8 % populace.

## Turnerův syndrom

Vraťme se ale k Turneru. Tento syndrom je na hranici mezi vzácnými onemocněními a onemocněními s nízkým výskytem. Některá literatura uvádí přesně 5 případů na 10 000 obyvatel, Orphanet definuje Turnerův syndrom mezi 1-5 případy na 10 000 obyvatel. Ačkoliv vzácná onemocnění, jak už bylo zmíněno, někdy nefigurují v MKN klasifikaci, právě tento syndrom svou klasifikaci v rámci verze MKN-10 má. Dá se očekávat, že 11.revize MKN již bude zahrnovat větší množství těchto onemocnění a bude podrobnější. Každopádně Orphanet databáze je přístupná širokému okruhu obyvatel, jak odborníků, tak laické veřejnosti a v případě vzácných onemocnění lze použít primárně tuto databázi.

**Syndrom** – to je takové jiné označení než **nemoc**. Ačkoliv lékaři se často shodují v zaměnitelnosti obou označení a také v tom, že se jedná o soubor symptomů, které popisují nestandardní rysy onemocnění oproti zdravému tělu, syndrom může být označen také jako **stav odlišný od zdravého těla ale se stabilním klinickým obrazem**. Tedy nejen Turnerův syndrom, ale také například Aspergerův syndrom, Downův syndrom a další, ze široké škály různých onemocnění.

A teď už k samotnému Turnerovu syndromu. Dle MKN-10 je zařazen do kategorie: **ABNORMALITY CHROMOZOMŮ NEZAŘAZENÉ JINDE (Q90–Q99)**, konkrétně pod samotný kód **Q96**. Do společné skupiny patří například i již zmíněný Downův syndrom (Q90) a Edwardsův a Patauův syndrom (Q91). Turnerův syndrom se týká výhradně ženského pohlaví. Jde o genetické onemocnění, kdy ženě schází v karyotypu (běžně 46, XX) jeden chromozom. Karyotyp typický pro Turnerův syndrom je pak 45, X, (synonymum pro něj je **monozomie X**), nebo se můžeme setkat s tzv. mozaikovým karyotypem.

Co se výskytu týče, dědičnost u tohoto onemocnění nehraje roli, o onemocnění rozhoduje prenatální vývoj a výskyt nelze ovlivnit. Nezávisí ani na zdravotním stavu matky, ani na věku, nebo zvyklostech rodičů. První příznaky se objevují již v novorozeneckém věku a v raném dětství.

## Symptomy Turnerova syndromu

Základním rysem je malý vzrůst – průměrná výška bez léčby se pohybuje něco nad 146 cm. Dalšími pak, co se konstituce těla týče, jsou krátké bérce a krátká předloktí. Valgozita loktů, širší hrudník, gotické patro. Patří sem také lymfedém nártů a hřbetu rukou a kongenitální řasa krku (*Pterygium colli*).

Častější výskyt u Turnerova syndromu vykazují vrozené vady srdce a cév. Dále pak autoimunitní onemocnění (např. celiakie). Na rozdíl od dalších syndromů z této skupiny není postižen intelekt pacientky. Jediný problém může nastat s prostorovým vnímáním pacientky.

Dalšími komplikacemi jsou pak časté záněty středního ucha (někdy se může vyskytnout postižení sluchu a pacientka často

komunikuje znakovou řečí), a pak postižení zraku a to konkrétně krátkozrakost, nebo šilhání.

Vizuální odlišnosti a neprospívání dítěte většinou odhalí problém. U Turnerova syndromu, čím dříve lze zahájit léčbu, tím lépe. Od roku 1991 patří tento syndrom na seznam nemocí, kde je indikována léčba růstovým hormonem. Pokud se s léčbou začne včas, lze podpořit finální výšku děvčete až o 10 centimetrů.

## Velmi často trpí sebevědomí

Pokud jste silné povahy, zkuste si do vyhledávače zadat v obrázcích *Pterygium colli*, abyste věděli, o čem to vlastně mluvím. Malý vzrůst, diametrální odlišnost od zdravých spolužáků, to vše velmi silně emočně doléhá na vyvíjející se děvčátko. Velmi často se může dostat mimo kolektiv a návrat zpět bývá obtížný. Záleží na houževnatosti jedince, na zázemí vytvořeném rodiči, na průběhu léčby.

Spousta věcí lze řešit medikací – jak už jsem zmínila, léčba růstovým hormonem je schopna ovlivnit finální výšku dívky. Také řasa na krku může být řešena chirurgicky. Potud by byla prognóza ještě ucházející. Ale jedním z hlavních potíží dospělé dívky je neplodnost.

## Když přijde čas na miminko

Nemít možnost přivést na svět vlastní dítě je považována obecně za velkou tragédií pro ženu. Přestože se mnoho žen samo rozhodne nemít děti, ty, kterým bylo toto odepřeno, snášejí tuto realitu většinou velmi špatně. I když Turnerův syndrom patří mezi ten druh onemocnění, které s sebou přináší právě tento velký problém, jsou cestičky, jak to hned na počátku nevzdat.

Turnerův syndrom s sebou přináší nefunkčnost vaječnicků, což je ten hlavní problém neplodnosti. Otěhotnět mohou pouze ty s chromozomální mozaikou (tedy část buněk má 45, X a větší část standardní 46, XX).

V dnešní době je ale možné využít i dárcovství vajíčka, nejen dárcovství spermií. Darované vajíčko od zdravé anonymní dárcyně. Ale můžeme zajít ještě dál. Protože rodičovská láska nezná hranic, jsou i případy, kdy matky děvčat s Turnerovým syndromem si nechaly odebrat vajíčka pro uchování pro dospívající dcery, aby měly možnost přivést na svět miminko s vlastní genetickou linií. Naděje tedy nikdy nikoho neopouští.

## Na úplný závěr

Pokud budou odborníci i laici mít větší přehled o atypických a vzácných onemocněních, je velká šance, že žádné onemocnění neproklouzne mezi prsty a nezpůsobí smrt nebo nevratné škody.

Zdroje a užitečné odkazy:

Pražáková H., Spontánní dospívání a menarche u dívky s Turnerovým syndromem, *Pediatr. praxi.*, 2022;23, 60-62.

Lebl J., Zapletalová J.: Text pro dívky a ženy s Turnerovým syndromem a jejich blízké, FN Motol.

Národní strategie pro vzácná onemocnění na léta 2010-2020

<https://www.vzacna-onemocneni.cz/>

<https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/index.php?lng=CS>

<https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--orphanet>

Záleží na houževnatosti jedince, na zázemí vytvořené rodiči, na průběhu léčby.



# Biotter Novaclear

*Luxusní funkční dermokosmetika s individuálním přístupem k danému typu pleti a jeho potřebám je vyráběna v souladu s nejvyššími standardy kvality. S certifikátem GMP. V dobré cenové relaci.*

Kosmetiku Biotter Novaclear charakterizuje unikátní kombinace účinných složek a bylinných extraktů s přesným zacílením na individuální potřeby pleti.

Funkční dermokosmetika Biotter Novaclear je zastoupena řadami ATOPIS, ACNE, REDLESS a URBAN SUNBLOCK. Luxusní péči zajišťují řady GLUTA, HYDRO a COLLAGEN.

Suchá, zánětlivá, svědivá, atopická pokožka potřebuje unikátní péči a **Biotter NC ATOPIS** je vhodným řešením pro všechny věkové skupiny. U kojenců a dětí jsou projevy atopické dermatitidy výraznější díky nezralosti epidermální bariéry. V momentě, kdy je narušena epidermální bariéra, dochází k průniku alergenů z vnějšího prostředí, který vyvolá zánětlivou reakci, ale zároveň pokožka není schopná udržet vodu a dochází k dehydrataci. Zvláště u dětí se dostáváme do začarovaného kruhu. Svědění pokožky vyvolává škrábací reflex, který napomáhá dalšímu poškození epidermis. Rozhodující je odstranění svědění, ochrana před patogeny, hojení a hydratace pokožky.

Dermokosmetika **Biotter Novaclear ATOPIS** přerušuje tento začarovaný kruh. Obnovuje epidermální bariéru, vyživuje, hydratuje, zabraňuje svědění. Je založena na organickém konopném oleji a lékořici a nabízí ucelenou řadu od koupele pro miminka, přes mycí pěnu, hydratační mléko, hydratační a vyživující krémy po sprej proti svědění. Vše ve výborné ceně. Jednotlivé produkty najdete pod názvem Biotter NC ATOPIS.

**Biotter NC ATOPIS je dermokosmetika již od 1. dne života.**

**Biotter NC ACNE** představuje cílenou péči o aknézní pleť a nachází rovnováhu mezi zmírněním akné, hydratací a zmatněním pleti. Unikátní receptura obsahuje Oil Control Complex, jehož účinnost je ověřena studií - došlo ke snížení zánětlivých ložisek o 86 %. V nabídce je mycí pěna, micelární voda, krém a spot na bodové ošetření akné.

Vlajkovou lodí luxusní dermokosmetiky je **Biotter NC GLUTA**, který přináší nový rozměr v anti-ageing péči o pokožku. Je založen na kombinaci nejsilnějšího a nejvýkonnějšího nitrobuněčného antioxidantu glutathionu v kombinaci s vitamínem C, retinolem a azeloglycinem. Zpomaluje proces stárnutí, podporuje pevnost pleti a eliminaci vrásek.

**Biotter NC COLLAGEN** zajišťuje efektivní péči o zralou pleť s kolagenem, aktivním zlatem a kaviárem. Originální mix účinných látek udržuje pokožku pevnou a pružnou. Recepturu doplňují bylinné extrakty z pivoňky, arniky, šípkové růže a citrusu, doplněné o bambucké máslo a makadamiový olej. Studie prokázaly 93% zlepšení elasticity pokožky a 96% vyhlazení a zpevnění pokožky.

**Biotter NC HYDRO** je dermokosmetika pro intenzivní hydrataci se středně a nízkomolekulární kyselinou hyaluronovou pro okamžitou i hloubkovou hydrataci. Ženy tuto řadu milují pro jemnou konzistenci a krásnou vůni po použitých bylinách - růži a čaji.

*Výhradní zastoupení pro ČR: BIOTTER PHARMA s.r.o.*



**BIOTTER**  
novaclear+



# Jeden z nejčastějších mýtů je, že šedý zákal musí uzrát. Jaké jsou další?

Prim. MUDr. Radan ZUGAR  
Primář Očního centra Praha, kataraktový chirurg

*Šedý zákal neboli katarakta je stav, při kterém dochází ke snížení průhlednosti lidské čočky, a to nejčastěji v důsledku stárnutí. Většinou se objevuje ve věku 65 až 75 let a příznakem je zamlžené, zhoršené a zkreslené vidění na blízko i do dálky. Lze jej vyřešit rychlou a bezbolestnou operací, ale problém je, že mezi lidmi kolují o šedém zákalu různé mýty a omyly. Přinášíme nejčastější z nich.*

## **Mýtus 1: Šedý zákal musí uzrát**

U některých lidí stále přetrvává názor, že se šedý zákal musí nechat tzv. „uzrát“. Toto ale platilo před mnoha lety, kdy se používala jiná operační metoda a čočka musela být tvrdá. To už ale dnes neplatí. V současné době je naopak lepší podstoupit operaci dříve než později.

*„Pacient by operaci neměl zbytečně odkládat a měl by ji podstoupit ve chvíli, kdy ho šedý zákal omezuje v běžném životě. V současnosti se již nedoporučuje nechat šedý zákal dozrát, neboť čím více je šedý zákal tzv. uzrálý (starší), tím bývá oční čočka více postižená, je tvrdší a hůř se odstraňuje. Operace je pak náročnější, může přinášet více rizik a následná rehabilitace je také delší,“* radí Radan Zugar, primář Očního centra Praha a kataraktový chirurg.

## **Mýtus 2: Šedý zákal lze léčit i jinak**

Někteří lidé jsou přesvědčeni, že si šedý zákal mohou vyléčit i jinak – např. kapkami či vitamíny. Bohužel tomu tak není. Šedý zákal nelze odstranit nijak jinak než operací a neexistuje jiný způsob jeho léčby.

*„Šedý zákal skutečně nelze vyléčit vitamíny, žádnými léky ani nepomohou silnější brýle. Léčbu kapkami často pacienti zaměňují s jiným očním onemocněním – zeleným zákalem, kde se k léčbě používají kapky na snížení nitroočního tlaku. Při šedém zákalu však dochází k zakalení lidské čočky a léčba je tak možná pouze operací, při které se tato zkalená lidská čočka vymění za umělou nitrooční čočku.“*

## **Mýtus 3: Šedý zákal se po čase udělá znovu**

Občas od pacientů slyšíme, že se jim šedý zákal udělal znovu. To ale není možné, umělá čočka se znovu zakalit nemůže. U pacientů ale může dojít k rozvoji tzv. druhotného šedého zákalu, který je způsoben zkalením zadního pouzdra čočky.

*„V průběhu operace šedého zákalu se umělá nitrooční čočka vkládá do pouzdra původní čočky. Toto pouzdro je čiré a velmi tenké. V některých případech se toto pouzdro ztluštíje a vzniká tzv. druhotný šedý zákal.“*



**Prim. MUDr. Radan ZUGAR**  
Primář Očního centra Praha, kataraktový chirurg

Prim. MUDr. Radan Zugar se věnuje kataraktové chirurgii, ročně provede přes 1000 operací šedého zákalu. Celkem již má na kontě 20 000 operací šedého zákalu. Věnuje se léčbě sítnice, aplikuje anti-VEGF preparáty a vede glaukomovou poradnu.

V roce 2017 byl Ministerstvem zdravotnictví jmenován členem Akreditační komise a Atestační komise pro obor specializačního vzdělávání – oftalmologii.





*Ten není komplikací původní operace šedého zákalu a jeho vznik nelze nijak ovlivnit (vyskytuje se u přibližně 10–15 % pacientů). Pacient již v tomto případě nepodstupuje znovu operaci, ale pouze ambulantní laserový zákrok, tzv. YAG laserovou kapsulotomií.“*

#### **Mýtus 4: Operaci není vhodné podstoupit v létě**

Celá řada lidí se domnívá, že operaci není vhodné podstoupit v létě. Operaci šedého zákalu je ale možné podstoupit v kterémkoli ročním období. Díky moderní medicíně a nejnovějším technologiím se v dnešní době jedná o jednu z nejčastějších operací vůbec, při které se prakticky nevyžadují žádná zásadní omezení pacienta před a ani po operaci.

*„Trend, kdy pacienti na operaci nechtěli chodit v létě, už ustupuje. Není k tomu totiž důvod. Pacient už druhý den po operaci operovaným okem vidí. Po operaci je sice potřeba dodržovat klidovější režim, ale to nijak nebrání běžným aktivitám.“*

#### **Mýtus 5: Umělou čočku bude potřeba po čase znovu vyměnit**

Nitrooční čočka zůstává v oku na celý život, již se nevyměňuje. Životnost umělých nitroočních čoček je skutečně dlouhá, dá se říci, že nás bez problémů „přežijí“.

*„Reoperace nitroočních čoček, pokud k tomu není medicínský důvod, se neprovádějí. Důvodem je, že výměna umělé nitrooční čočky je velmi náročná a existuje riziko komplikací. Proto pacientům vždy doporučuji, aby své rozhodnutí o výběru nitrooční čočky důkladně zvážili,“ vysvětluje primář Zugar.*

#### **Mýtus 6: Operace šedého zákalu bolí**

Spousta pacientů se operace šedého zákalu obává právě kvůli bolesti. Nicméně operace šedého zákalu se provádí v lokální anestezii, kdy je oko znecitlivěno pomocí kapek.

*„Veškeré oční operace jsou zcela bezbolestné. Díky moderním technologiím je současná operace šedého zákalu mnohem šetrnější, méně invazivní a obnova vidění je velmi rychlá – pacient již druhý den na*

*oko vidí. Celá řada pacientů nám po operaci dokonce říká, že se báli zcela zbytečně.“*

*Šedý zákal je časté oční onemocnění, které komplikuje život řadě seniorů. Šedým zákalem trpí 50 % lidí nad 65 let a 70 % lidí nad 75 let.*

#### **Mýtus 7: Operace šedého zákalu je drahá**

U některých lidí stále přetrvává názor, že si senioři operaci šedého zákalu dovolit nemohou, že je jen pro bohaté. Toto je omyl, operace šedého zákalu je plně hrazena ze zdravotního pojištění.

**OČNÍ CENTRUM PRAHA, a.s**

Oční centrum Praha je oční klinika, která poskytuje péči v oboru očního lékařství již od roku 2000. Dlouhodobou strategií je postupné rozvíjení a rozšiřování nabídky služeb souvisejících s očními vyšetřeními a operacemi, které korespondují s dynamickým rozvojem medicíny. [www.ocp.cz](http://www.ocp.cz).

*„Operace šedého zákalu je plně hrazena i u nás v Očním centru Praha. V rámci pojištění je pacientům hrazena tzv. monofokální nitrooční čočka. Pacient si ale může připlatit za prémiové či nadstandardní nitrooční čočky, které mohou pacientům poskytnout lepší kontrastní citlivost, zbavit je astigmatismu, či je dokonce zcela zbavit závislosti na brýlích.“*

**Mýtus 8: Dokud aspoň trochu vidím, nemusím se nechávat operovat**

Pokud by pacient operaci nepodstoupil, tak by postupně oslepl. Už i počínající šedý zákal může značně ovlivňovat kontrast a vidění, natož pak pokročilé onemocnění.

*„Zhoršené a zamlžené vidění má především u seniorů vliv i na duševní zdraví a fyzickou zdatnost. Nemá tedy žádný smysl operaci odkládat. Operace je rychlá, bezbolestná, plně hrazená. Pacienti jsou po operaci šedého zákalu z nového jasného a barevného vidění doslova nadšeni, vedou mnohem aktivnější život a vrací se i ke svým zálibám a koníčkům.“*

**Mýtus 9: Šedý zákal mají pouze staří lidé**

Mezi zdaleka nejčastější příčinou vzniku šedého zákalu skutečně patří stárnutí oční čočky, ale šedý zákal může vzniknout i v mladším věku, dokonce i u dětí (zde bývá vrozený).

*„Výskyt šedého zákalu jednoznačně stoupá s věkem, ale v posledních letech zaznamenáváme častější výskyt i u lidí mladších než 50 nebo i 40 let. Šedý zákal u mladších lidí nevzniká stárnutím čočky, ale např. následkem úrazu, nemoci, jiných očních onemocnění, užíváním některých léků, geneticky, ale i nesprávným životním stylem.“*

**Mýtus 10: Při operaci šedého zákalu budu hospitalizován**

V dnešní době se operace šedého zákalu provádí již ambulantně, což znamená, že pacient přijde na operaci a ve stejný den také z kliniky odchází. Na klinice většinou stráví 2,5 hodiny, přičemž samotná operace trvá asi 15 minut.

*„Ještě před třiceti lety skutečně operace šedého zákalu vyžadovala několikadenní hospitalizaci a trvala i víc hodin. Díky moderním technologiím a operačním technikám se v současné době již operace šedého zákalu provádí ambulantně. Na samotnou operaci není potřeba se nějak zvláště připravovat – před samotnou operací jsou pouze pacientovi aplikovány kapky a po operaci pacient odchází domů. Oko je do druhého dne zakryto náplastí a po jejím sejmutí již pacient na oko normálně vidí,“ uzavírá Radan Zugar, primář Očního centra Praha a kataraktový chirurg.*





# Tradinář – Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů

Monika Kindlová a Martina Boledovičová

Vydalo nakladatelství Smart Press, k dostání na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)

Kniha obsahuje dvanáct kapitol podle měsíců v roce. Každý měsíc má svou poetiku, své svátky, obyčeje i tradice, ale také praktický dopad – jak dětem vše vysvětlit, co si připravit a uvařit, jak si svátky s rodinou a přáteli, ale třeba i se sousedy co nejlépe užít?

Tradinář objasňuje konkrétní svátky, popisuje jejich obyčeje a zvyky, odkrývá jejich nadčasovou podstatu a promítá je do současného života rodin s dětmi. Obsahuje návody na společné tvoření a hraní, na zpracování sezonní sklizně a recepty na tradiční i zapomenutá jídla (například mazanec, vrkoč, trdelník nebo svatomartinskou husu), v souladu s přirozeným rytmem roku.



## Holubička na zavěšení

Budete potřebovat: čtvrtku papíru, tužku, nůžky, provázek, větvičku, nejlépe z lípy

Nakreslete na čtvrtku obrys ptáčka, vystříhnete, nakreslete detaily a v prostředku opatrně rozstříhnete.

Složte z papíru harmoniku a tu protáhněte připraveným vystříženým otvorem. Do horní části hřbetu udělejte malou díрку, do ní prostrčte provázek a přivažte na lipovou větvičku. Větvičku si pověste třeba nad stůl.



Pokud máte rádi tradice, doporučujeme i další knihy v edici Tradinář:  
**TraDiář pro rok 2023 – Diář plný tradic pro dny všední i sváteční**  
**Náš Tradinář – KRONIKA rodinných tradic, svátků a radostí**  
**Vánoční Tradinář od Dušiček po Hromnice**  
**Plátěná taška Tradinář**





# Štěpán Benoni:

## Ve všem můžu být dobrý

Štěpán Benoni je jedním z nejobsazovanějších seriálových herců poslední doby, ale s blondatým sympatákem se můžete potkat i úplně jinde než večer ve vašem obýváku... A tak jsme s osmatřicetiletým hercem kromě jeho úspěšné herecké kariéry probírali i jeho velmi netradiční koníček – pozici strážce parku.



V seriálu ZOO září mimo jiné po boku oblíbené Evy Burešové.

**Štěpáne, vaši kariéru rozjel v roce 2005 seriál Ulice. Prý jste ale tehdy seriály pohrdat?**

Ostre řečeno, ale něco na tom je...

**Vida, přitom dnes jste jedním z nejčastěji obsazovaných seriálových herců. Co se změnilo?**

Máte pravdu. Tohle své zvláštní dilema jsem vyřešil časem a pochopitelně věkem. Do Ulice jsem nastupoval v době, kdy jsem ještě studoval konzervatoř, dělal jsem výhradně divadlo a tehdy jsem si i myslel, že ve svém životě budu hrát pouze v divadle. Nicméně jsem si říkal, že by bylo dobré zkusit i seriál. Postupem času navíc pochopil, že co se týče řemesla před kamerou, které je oproti divadlu výrazně odlišné, byl by nesmysl tuhle práci nebrat. Dnes by mě ani nenapadlo seriály pohrdat, určitě ne těmi, ve kterých hraju. (směje se)

**Asi i v běžném životě je normální, že si člověk něco myslí a život ho potom naučí...**

Samozřejmě. Ale seriály nedělám jen z toho důvodu, že potřebuji vydělávat peníze. A upřímně říkám, že jsem až překvapený z toho, jak hodně mě seriálové hraní baví a užívám si, že se můžu živit prací, kterou jsem si vybral. Jen je zbytečné se vymezovat. Každý člověk by měl své řemeslo neustále zdokonalovat, což můžete jenom tím, že budete tu práci dělat a dělat... Ve všem můžu být dobrý, když chci!

**Může se vůbec herec živit jen divadlem?**

V dnešní době už může, i když je veliký rozdíl dělat autorské divadlo, nebo být někde „klasicky“ v angažmá. Ale po pravdě řečeno, finančně to není žádná sláva... Proto stále opakuji, že herectví je určitý životní styl, záleží také na štěstí a právě na dalších projektech. Proto jsem rád, že dnes jdu ze seriálu do seriálu.

**Jen v posledních dvou letech jste se objevil v Ordinaci v růžové zahradě, měl jste hlavní roli v sérii Duch a vídat vás mohou i diváci nejsledovanějšího seriálu současnosti ZOO. Vybíráte si z nabídek?**

Já hlavně rád měním pracovní prostředí. Nerad bych byl šest let v jednom seriálu a nehnul se z místa. A podobně to mám





i s divadlem. Po škole jsem strávil sedm let v angažmá a myslím si, že to byl můj strop. Jsem rád, že jsem šel na volnou nohu a vyhledával nové projekty, být je pravda, že posledních deset let se věnuji právě víc seriálům. A žádné výtčiky z toho nemám. (směje se)

### Jste známý jako milovník přírody, takže nad seriálem ZOO jste asi neváhal, že?

Jasně, zaujalo mě, že se bude natáčet přímo ve skutečné ZOO, jen jsem nedostal roli ošetřovatele lvů, nebo hadů, ale majitele baru. (směje se) Přímo v zoologické zahradě Dvůr Králové jsem bohužel strávil jen pár dní.

### Jak to tedy máte se vztahem k přírodě?

Příroda mě vždycky fascinovala a měl jsem potřebu v ní trávit volný čas, ať už jako rybář, nebo třeba jen na procházkách. Narozdíl jsem sice v Praze, ale už odmala jezdím do jižních Čech a mám pocit, že patřím na Šumavu. Proto jsem se taky před pěti lety přestěhoval, s manželkou jsme přesídlili kousek pod Strakonice do Pošumaví.

### Takže se na konci natáčecího dne seberete a vyrazíte směr Jižní Čechy?

### Za každého počasí v akci!

Obdivovaný herec z televize a divadla, ale také strážce pořádku v NP Šumava. Štěpán Benoni se vrhá do víru dění v největším národním parku srdnatě a s vášní a jak vidíte na fotkách, nehledě na povětrnostních podmínkách... „Mám na sobě mundur, takže je poznat, že jsem strážce. Docela často se mě lidé jdou sami ptát na cestu, nebo na zajímavosti. Je pravda, že člověk musí mít v hlavě velké množství informací a já se stále snažím si je doplňovat. Přeci jen to není moje profese... Alespoň mám dobrý důvod na sobě makat, učit se a dělat něco jiného. Je to nová výzva,“ vypráví nadšeně o svém (ne)veřejném životě v jihočeských lesích.



Štěpán Benoni coby strážce Národního parku Šumava.

Není to tak úplně vždycky. Ale je fakt, že se snažím organizovat si práci co nejvíce k sobě. Ideální pro mě je, že týden pracuji od rána do noci – přes den točím seriály, večer hraju divadlo, a když mám pár dnů volno, jedu domů za manželkou. A když mám volna ještě víc, můžu se věnovat své druhé vášni.

### A tou je?

Využil jsem covidové pauzy, abych si splnil svůj dlouholetý sen. Doučil jsem se potřebné a zvládl zkoušky na strážce národního parku, kterého teď během každého volna dělám jako dobrovolník. Mám tedy ještě svůj druhý život, což mi ohromně vyhovuje. (usměje se)

### Řekněte mi jako naprostému laikovi – co má za popis práce strážce národního parku?

V podstatě je ze mě to, co byl dřív veřejný činitel, dnes úřední osoba. To znamená, že mám skutečně legitimaci, odznak, a po konzultaci s vedením parku si vyberu nějaký úsek na chráněné krajinné oblasti a tam chodím, hlídám, kontroluji a radím turistům. Je to informační a strážní služba. Dohlížíte na to, že se neporušuje zákon

114/1992 Sb. Zákon o ochraně přírody a krajiny.

### Už jste udělil i nějakou pokutu?

Je pravda, že bych mohl, když vidím nějakou nekalost. (usměje se) Ale zatím ne, ani jsem nebyl svědkem žádného většího přestupku a vše s lidmi vyřeším dohodou.

### Kolik lidí potkáváte?

Zrovna Šumava je poslední dobou turisticky dost přetížena, obzvlášť v létě to bývá opravdu masakr. Takže je potřeba se o park trochu starat. I tím, jak se za covidu nikam nemohlo, začali ji hojně navštěvovat i lidé, kteří by jinak jeli třeba do Chorvatska. A pak trochu nevěděli, co tam mají dělat, tak dělali nepořádek. V tu chvíli já zasáhnu. Ale taky zasáhnu v momentě, kdy turisté potřebují s něčím pomoci, nebo když se někomu něco stane. Také najdu něco rozbitého, zkusím to opravit, snažím se i vypořádat chráněné druhy zvířet. Je to opravdu všestranné povolání.

### Už vás někdo poznal jako herce a myslí si, že něco natáčíte?

Stalo se mi to už mockrát, na druhou stranu jsem až překvapený, že nikdo právě nezminil, že tady něco natáčím... Většina lidí pochopila, že jsem strážce, někteří si tedy mysleli, že to dělám z nouze a říkali: „Ježiš, chudáčku!“ (směje se)

### A co vy na to?

Vysvětloval jsem, že být strážcem parku je pro mě čest a životní sen. Občas se s někým vyfotím, ale v tu chvíli se to ve mně bije a s omluvou vysvětluji, že tady v lese nejsem za herce, ale snažím se dělat něco jiného. Ale nemám zatím jedinou špatnou zkušenost, a to ani v případech, kdy jsem lidi za něco napomínal... Spíš jsem pochopil, že když už mě lidé poznají, mě rady si pak asi lépe zapamatují a návštěva Šumavy je pro některé pak ještě silnějším zážitkem.

### Takže pozvete na závěr české turisty objevovat krásy Šumavy, nebo raději ne, ať jich tam není ještě víc?

Než jsem se stal strážcem, říkal jsem si, ať sem nikdo nejezdí. Teď to samozřejmě říct nemůžu a všechny rád pozvu. Myslím si, že Šumava je velice výjimečná v rámci celého evropského regionu a návštěvu si zaslouží. Jsou místa, která by člověk ve svém životě měl vidět a tam jich je spousty, které jsou ještě turisticky neznámé, přitom atraktivní. Bez nadsázky řeknu, že na Šumavě se dá strávit život.



Nymburk

## Po proudu k zážitkům v Pojizeří a Polabí

*Turistická destinace Pojizeří a Polabí leží v okolí tří větších měst ve Středočeském kraji – Mladé Boleslavi, Nymburka a Poděbrad a jak již její název napovídá, nachází se v blízkosti dvou velkých a významných řek – Labe a Jizery. Pojizeří a Polabí nabízí různorodé možnosti trávení volného času. Jedná se tak o jedinečný cíl pro milovníky přírody, městské turistiky a historie, pro lázeňské hosty, rodiny s dětmi, ale i pro aktivní turisty, pro které jsou zde připraveny kilometry cyklotras, naučných a pěších stezek.*

### Procházkami královskými městy

Tři hlavní města v Pojizeří a Polabí jsou velmi rozmanitá a každé poskytuje návštěvníkovi jiný typ zážitků. V **Mladé Boleslavi** a okolí si na své přijdou ti, jež zajímá technický pokrok, technické památky, unikátní technická muzea, městský cestovní ruch, ale i galerie či hrady. Město je neodmyslitelně spjata s výrobou automobilů Škoda, jejichž historii, ale i současnosti je věnováno celé muzeum, ve kterém je dokonce umožněno sledovat výrobu těchto legendárních aut. V Leteckém muzeu Metoděje Vlacha je možné si díky simulátorům vyzkoušet pilotovat letadlo, seskočit padákem či být ve stavu přetížení jako kosmonauti. Kromě toho se dá domluvit i skutečný let s letadlem nebo tandemový seskok padákem přímo nad leteckým muzeem.

**Poděbrady** jsou oproti tomu místem odpočinku a oblíbeným lázeňským cílem. Návštěvníci se sem sjíždějí z celé republiky, aby ochutnali léčivé minerální prameny, prošli se v upravených lázeňských parcích, kde kromě udržované přírody na ně čeká nemálo cukráren a kaváren k navštívení. Teplá lázeňská oplatka je nezbytností. Děti by neměly minout Muzeum Lega a Muzeum Filmových legend na hlavním náměstí. Poděbrady a okolí si lze prohlédnout z hladiny řeky Labe, a to díky plavbě na výletní lodi Král Jiří, která vás doveze třeba až na soutok Labe s Cidlinou.

**Nymburk** zase osloví milovníky historie a nadchne je svým středověkým centrem města, v jehož uličkách má návštěvník pocit, že se přenesl do jiné doby. Dominantou města je gotický chrám sv. Jiljí a středověké opevnění, které je nově zčásti zpřístupněno veřejnosti. Odpočinout si je možné při procházce v nymburské

oáze – anglickém Parku Na Ostrově, který vás zejména na jaře omámí vůní kvetoucích cizokrajných dřevin a rostlin.

### Pojizeří a Polabí ze sedla kola

Cyklisté poznají nejlépe krásy Pojizeří a Polabí na cyklotrasách Greenway Jizera a Labská stezka. Rovinatá krajina kolem obou řek k tomu přímo vybízí. Jeden z nejkrásnějších zpevněných úseků vede po pravém i levém břehu řeky Labe mezi Nymburkem



Fotobankka: SCCR, Autor: Lázně Poděbrady a.s.

Poděbrady



a Poděbrady. Je zde možné jet jak na kole, tak i na bruslích či jít pěšky. Z Poděbrad lze dále pokračovat přes soutok Labe a Cidliny do Libice nad Cidlinou, kde se nachází Slavníkovské hradiště s dodnes zachovalými základy paláce, kostela a vstupní brány. Místo je významné nejen tím, že se zde narodil sv. Vojtěch, ale také tím, že zde byl celý rod Slavníkovců vyvražděn.

Po stopách Františka Antonína Šporka se můžeme vydat z Nymburka na kole po Labské stezce do 20 km vzdálené **Lysé nad Labem**. Hrabě zde nechal barokně přestavět zámek, u kterého zřídil i zámecký park ve francouzském stylu s úchvatnou sochařskou výzdobou z dílny domácích i zahraničních umělců, jako například Matyáše Bernarda Brauna a malířů Petra Brandla a Václava Vavřince Reinera. V okolní volné krajině vznikly velkolepé barokní komplexy pousteven s kaplemi, špitál, daňčí obora s letohrádkem na břehu Labe, lovecký zámek a další stavby, doplněné o sochařská díla především od výše zmíněného Brauna. Tyto dominanty v krajině je možné obdivovat jak ze sedla kola, tak také při pěší procházce. Z Lysé nad Labem se dá dále pokračovat po pravém břehu Labe přes Čelákovice až do **Brandýsa nad Labem – Staré Boleslavi**, kde byl zavražděn sv. Václav. Na levém břehu řeky, kam se dostaneme jednoduše přes most, je zase možné obdivovat historii zdejší židovské obce – jeden z nejstarších židovských hřbitovů v republice a brandýskou synagogu, která je také zpřístupněna veřejnosti.



Zřícenina hradu a zámku Zvířetice

V Brandýse nad Labem se lze napojit na cyklotrasu kolem druhé významné řeky Pojizeří a Polabí – Jizery a dojet třeba až do Mnichova Hradiště. Cestou se naskytne výhled na několik zámků, hradů a zřícenin, které stojí nejen za zastavení, ale i za návštěvu. V Benátkách nad Jizerou je součástí zámku jedinečné muzeum hraček z celého světa, které potěší nejen děti, ale i dospělé. Cesta pokračuje kolem zříceniny gotického hradu Dražice, pod Stránovským viaduktem kolem meandrující Jizery do Mladé Boleslavi. Dále se cyklotrasa ubírá pod zříceninou gotického hradu Michalovice, u Bakova nad Jizerou pod zříceninou hradu a zámku Zvířetice až k zámku v Mnichově Hradišti. Toto je však jen základní výčet zajímavých míst, která čekají na cyklisty na Greenway Jizera.

Dalším zajímavým místem k navštívení jak na kole, tak i pěšky je osada **Kersko**, která je úzce spjata se spisovatelem Bohumilem Hrabalem, jenž zde žil a místo se pro něj stalo inspirací pro napsání několika děl, jako například Slavností sněženek. Kersko je obklopené borovicovými lesy, protkanými naučnými stezkami, které lákají k pěší procházce. Z Kerska lze dále pokračovat přes jezero Sadská do **Písta**, kde se nachází unikátní pohyblivá písčná duna z období čtvrtohor.

## Vyžití nejen pro děti

Netradiční zážitek čeká na celou rodinu v **Centru řemesel a v bylinných zahradách v Ostré**, kde je možné si vyzkoušet tradiční řemesla našich předků (dráteníků, hrnčírů, provazníků, mydlářů, svíčkařů, papírníků). Platí se tu groši, které si vyměníte na pokladně. O životě ve středním Polabí od pol. 18. století se návštěvník dozví ve **Skanzenu lidové architektury v Přerově nad Labem**. Nachází se zde téměř čtyřicet objektů, jejichž interiéry s dobovými prvky a figurínami připodobňují život na polabské vesnici v tehdejší době. Nevšední zážitky a zábavu nejen pro děti přinese návštěva rodinného zábavního parku **Mirakulum v Milovicích** nebo neda-



Rodinný park Mirakulum v Milovicích

leky **Tankodrom**. Malým i velkým obdivovatelům zvířat se bude líbit v **Zoologické zahradě Chleby**, kde si mohou některá zvířata pohladit a nakrmit. Stáda divokých koní, praturů a zubrů lze spatřit v přírodní rezervaci Milovice nazývané **Evropské Serengeti**, která se dá celá obejít. V Pojizeří a Polabí se nachází i nejnižší položená rozhledna v republice – **Romanka v Hrubém Jeseníku**, ze které lze spatřit až vzdálené Krkonoše. Zabloudit můžete na **záмку Loučeň**, barokní perle Pojizeří a Polabí, kde se v zámecké zahradě nachází 12 unikátních labyrintů a bludišť. Pokud byste si po všech zážitcích chtěli také trochu odpočinout, je pro to jako stvořený lovecký zámeček **Chateau Mcely**. Jedná se o pětihvězdičkový eco-chic hotel s několika stylizovanými pokoji, lázněmi, vlastní čistě přírodní kosmetikou a luxusní restaurací, kde vaří z lokálních surovin. Celý areál je obklopen nádherným anglickým parkem, který vám zaručí ničím nerušené soukromí.

**Po jakém proudu k zážitkům v Pojizeří a Polabí vyrazíte vy?**



Po proudu k zážitkům.

pojizeriapolabi.cz

Facebook Pojizeří a Polabí  
Instagram pojizeri\_a\_polabi  
Webové stránky <https://www.pojizeriapolabi.cz/>

**novaclear+**  
Cares of Your Skin

Unikátní funkční dermokosmetika Biotter Novaclear.  
Individuální přístup k Vaší pokožce  
v certifikované kvalitě.



Biotter NC ATOPIS již od narození  
Biotter NC ACNE pro bylinné řešení akné  
Biotter NC HYDRO s kyselinou hyaluronovou  
Biotter NC COLLAGEN s aktivním zlatem a kaviárem  
Biotter NC GLUTA nejsilnější anti-ageing  
Biotter NC REDLESS pro hypersenzitivní pleť  
Biotter NC URBAN SUNBLOCK pro bezpečné opalování



**Unikátní funkční dermokosmetika Biotter Novaclear je vyráběna v nejvyšším standardu kvality, jejímž... (dokončení v tajence)**

Pomůcka: aguti	Acetát	Sopečné sklo	Irská rep. armáda (zkr.)	Stará solm. slabika	Italské město		Tříštivé střely	Čidlo zraku	Popěvek	Borci		Asijský hlodavec	Římských 2500	Slovensky zast. „táta“
Druh drogy						Přístavní hráze Kolatury					Japonská lovkyně ústřic			
2. díl tajenky											3. díl tajenky Chem. zn. osmia			
Opak světla				Silný provaz Ženské jméno					Pomalý člověk Hole					
Značka ampéřzá- vitu			Prezenty Umělecký sloh					Písemná zkouška Sibiřská řeka					Chemické vlákno	Soubory map
Ruské revolvery							Tmel Maketa				Běloveská kyselka Omastek			
	Umělecký směr	Zájmeno osobní Svobodný statek				Vypouštět moč Plaz						Zn. registr. tuny Tvrdé bombony		
Údaje					Tyče Antoušek						Asijské pohoří Cenný papír			
Janinský paša				Ústní návody Znakš lumenu					Učební ústav Býv. SPZ Jihlavy					
1. díl tajenky											Černý pták			
2. ag. prezident USA						Neodbor- ník					Vidiny ve spánku			

Tajenku zasílejte na e-mail: [pharmanews@pharmanews.cz](mailto:pharmanews@pharmanews.cz) do 26. 5. 2023. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z února 2023: Petra Martinická, Praha; PharmDr. Ludmila Dudíková, Strážnice; Mgr. K. Linhartová, Kostelec nad Orlicí; Miroslava Pfauserová, Lásenice; Mgr. Doubravka Němcová, Boskovice; Mgr. Trinhová Mai Huong, Brno; Mgr. Helena Žouželková, Štítý; Vladimíra Havlíčková, Opava; Jan Zourek, Praha



**APATYKA  
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Vaše lékárna  Naše starost

# Váš spolehlivý dodavatel lékárenských systémů

**Apatyka servis s.r.o.**

K Pérovně 945/7, 102 00 Praha 10

info@apatykaservis.cz

**Servisní centra Apatyka servis**

Plzeň • Brno • Ostrava • Vysoké Mýto • Tábor

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

**cemio**  
switzerland 

# RED<sup>3</sup>

prostata  
potence  
vitalita

## PÁNOVÉ, VYBERTE SI DOBŘE!

- Účinný přípravek s 2x silnějším složením
- Nejvyšší množství slivoně africké na trhu (200 mg extraktu 3 : 1 v 1 kapsli)

Slivoň africká k podpoře zdraví prostaty, maca k podpoře sexuálního zdraví a sibiřský ženšen k podpoře vitality.

\*2x více hlavní složky Pygeum africanum

### Tři účinky v jedné kapsli

[www.red3.cz](http://www.red3.cz)



doplněk stravy