

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 1-2/2023



Rostliny v péči o zdraví

cemio
switzerland +
kamzík[®]
klouby | vazy | šlachy



doplňek stravy



NATIV.COL™ Jedinečná kombinace 2 typů přírodních kolagenů NCI[®] a NCII[®] nyní v **dvojnásobné síle**.

NENÍ KOLAGEN JAKO KOLAGEN

Přírodní kolagen NATIV.COL™ si díky šetrné technologii zpracování zachovává původní strukturu trojitě šroubovice, odolává účinku trávicích šťáv a pořád udržuje svou biologickou aktivitu. Interakcí s imunitními tkáněmi ve střevní stěně příznivě ovlivňuje metabolické procesy probíhající v kolagenních tkáních.

...RADOST Z KAŽDÉHO SKOKU!

*2x více kolagenu NCI[®] a NCII[®]. Vitamin C přispívá ke správné tvorbě kolagenu v kloubních chrupkách.



Vážení čtenáři,

první letošní číslo *Pharma News* je zde. Právní ohlednutí si tentokrát bere na paškál SUKL, jeho pravomoci a možné následky. Neboť SUKL, tedy Státní ústav pro kontrolu léčiv kontroluje nejen léčiva, ale také mnoho dalších věcí. Například lékárny, reklamu na léčiva a podobně. S kontrolní činností pochopitelně souvisí možnost nalézat nedostatky a ty odměňovat nepřijemnými pokutami nebo až možností pozastavit činnost. Co a jak úřad kontroluje, jak si vedl v loňském roce, a jak se na kontrolu připravit, shrnuje Mgr. Tietz z advokátní kanceláře Forlex s.r.o.

Mnohé zdravotní potíže přicházejí s věkem. Zatímco klimakterium trápí ženy, s podobnou pravděpodobností přicházejí na pány problémy spojené s předstojnou žlázou. V obou případech není vůbec radno situaci podceňovat a na pomoc lze vedle hormonů nebo syntetických léků povolát také bylinky. Těm jsou mimo jiné věnovány další dva články.

Tato podivná zima za chvíli skončí. Podle meteorologů již s koncem února. Těšme se tedy spolu delšími dny na jaro.

Martin Štula

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
1-2/2023, 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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13,
Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází: 21.2.2023

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
příspěvků odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje
redakce i ty příspěvky a inzeráty, s jejichž obsahem se neztotožňuje.
Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyobrazuje si
právo jejich rozsah krátit.

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

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ



- 4 / Kontrolní činnost státního ústavu pro kontrolu léčiv
- 6 / Novinky a tipy
- 8 / Rostliny v péči o zdraví žen
- 11 / Proč je smrt větší tabu než sex?
- 14 / Dutina ústní – afty, recidivující afty
- 18 / Každý z nás může být zdravější,
cítit se lépe a žít déle – stačí málo
- 20 / Prostata umí muže pěkně potrápit
- 24 / SÚKL
- 26 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor – Pavel Batěk
- 30 / Cestujeme – Do Posázaví za vůni benzínu,
vojenskou historií i tajemstvím těžby zlata
- 32 / Křížovka

24



28



14



GS Probio
Glukan

DVOJNÁSROBNÁ SÍLA PROBIOTIK A BETAGLUKANU



PRO SILNOU IMUNITU CELÉ RODINY

- Jedinečný synergický efekt probiotik a kvasničného betaglukanu extra vysoké čistoty 80 %
- Denní dávka vitamínu D₃ a selen
- Vitamin D₃ a selen podporují imunitu.



Doplňek stravy

**Prémiové
složení pro
dospělé
i děti**

**bez cukru,
sladidel,
konzervantů
či umělých
barviv**



více na www.probioglukan.cz

personální inzerce

Soukromé neřetězcové lékárny v Jihlavě hledají do svého týmu lékárníky.

LÉKÁRNA FARMAKO

- lékárna v centru Jihlavy s dlouholetou tradicí a širokým spektrem klientů
- velký přátelský kolektiv, bohatá pracovní náplň s možností kariéřního růstu

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

LÉKÁRNA BŘEZINKY

- nově otevřená lékárna ve zdravotním středisku na sídlišti na Březinkách
- otevírací doba pouze po-pá 7:15 - 16:30 svátky máme zavřeno
- práce u nás je vhodná i pro absolventy, nabízíme i možnost částečného úvazku
- parkoviště zdarma přímo u lékárny

kontakt: Mgr. Iveta Vilímová
Tel.: 561 207 570, 720 040 638
e-mail: lekarnabrezinky@lekarenskyholding.cz



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

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

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

Lékárna Dům zdraví Hodonín přijme lékárníka/lékárnici

Hledáme lékárníka, který ctí hodnoty lékárnické profese a kterého práce baví. Zájemci pište na lekarna@dum-zdravi.cz



- lékárna vlastněná lékárníkem
- provozní doba pondělí až pátek
- mzda od 50.000 Kč
- 5 týdnů dovolené
- a další benefity

Lázeňská lékárna Poděbrady, a.s. přijme kolegyni/kolegu na pozici lékárník asistent (VŠ nutná) na plný úvazek/možno i částečný

Nástup možný dle dohody

Více informací Ing. Glanzová, tel.: 325 606 524,
e-mail: hana.glanzova@lazne-podebrady.cz

LÉKÁRNA Luka

u metra
na Praze 13

Přijme magistu/a na plný i částečný úvazek.

Nabízíme velmi dobré platové ohodnocení,
podporu dalšího vzdělávání + řadu dalších benefitů.

Možnost svobodné expedice dle individuálních preferencí,
příprava IPLP, přírodní kosmetika, aromaterapie, zdravá výživa.

Lékárna je zaměřená na stálou klientelu s důrazem
na individuální přístup, otevírací doba bez víkendů.

Kontakt: info@lukapharm.cz, Mgr. Renata Denemarková, tel.: 606 135 026

Souhrn údajů o přípravku Gaspan enterosolventní měkké tobolky (inzerce na str.7)

Složení: Jedna enterosolventní měkká tobolka obsahuje: 90 mg Mentha x piperita L., aetheroleum (silice máty peprné) a 50 mg Carum carvi L., aetheroleum (kmínová silice). **Indikace:** Rostlinný léčivý přípravek k léčbě gastrointestinálních obtíží, spojených zejména s mírnými křečemi, plynatostí, pocitem plnosti a bolestí břicha. Přípravek Gaspan je indikován u dospělých a dospívajících od 12 let. **Dávkování a způsob podání** Dospívající od 12 let, dospělí a starší osoby: jedna enterosolventní tobolka dvakrát denně. Porucha funkce ledvin/jater: Nejsou k dispozici údaje týkající se dávkování v případě poruchy funkce ledvin nebo jater. Způsob podání: Perorální podání. Tobolky se užívají vcelku a zapíjejí se dostatečným množstvím tekutin (např. jedna sklenice vody). Užívají se minimálně 30 minut před jídlem (nejlépe ráno a v poledne), jelikož enterosolventní obal by se mohl rozpustit předčasně, pokud by byla potrava přijímána současně. Tobolky je třeba polknout vcelku: nesmí se před spolknutím kousat, drtit nebo dělit, aby se léčivá látka neuvolňovala předčasně. Délka léčby: Tobolky se mají užívat do ústupu obtíží, obvykle po dobu 2 až 4 týdnů. Pokud příznaky přetrvávají po 2 týdnech léčby nebo se zhoršují, vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud příznaky přetrvávají déle, je možné pokračovat v užívání enterosolventních tobolek po dobu až 3 měsíců. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé látky, na mentol nebo na kteroukoli pomocnou látku. Pacienti s onemocněním jater, cholangitidou, achlorhydrií, žlučovými kameny a jiným biliárním onemocněním. Děti mladší než 8 let, vzhledem k bezpečnostním rizikům (obsah pulegonu a menthofuranu). **Zvláštní upozornění:** Tobolky se mají polykat vcelku, tzn. nerozdělené, ani se nemají kousat, protože by se mohla uvolnit mátová silice předčasně a způsobit tak lokální podráždění úst a jícnu. U pacientů, kteří již trpí pálením žáhy nebo mají hiátovou hernii, může dojít po užití mátové silice k exacerbaci tohoto příznaku.

V takovém případě má být léčba přerušena. V případě, že nevysvětlitelná bolest břicha přetrvává déle než dva týdny nebo se zhoršuje, nebo se objevuje společně s příznaky jako jsou horečka, žloutenka, zvracení nebo krev ve stolici, má pacient okamžitě vyhledat lékařskou pomoc. **Pediatrická populace:** Použití u dětí od 8 do 11 let nebylo stanoveno vzhledem k nedostatku adekvátních údajů. Tento léčivý přípravek obsahuje méně než 1 mmol (23 mg) sodíku v jedné tobolce, to znamená, že je v podstatě „bez sodíku“. Tento přípravek obsahuje maximálně 11 mg sorbitolu v jedné tobolce. **Interakce:** Nebyly provedeny žádné studie interakcí. Léčivé přípravky užívané ke snížení acidity žaludeční šťávy, jako jsou H2 blokátory, inhibitory protonové pumpy nebo antacida, mohou způsobit předčasné rozpuštění enterosolventního obalu, což by pravděpodobně vedlo k erukci s typickým oděrem, anebo k žaludečnímu podráždění. Z tohoto důvodu se současné užívání těchto léků nedoporučuje. Pokud je současné užití z lékařského hlediska nevyhnutelné, má se přípravek Gaspan užívat alespoň 2 hodiny před užitím antacid nebo dalších léčivých přípravků ke snížení žaludeční acidity. **Fertilita, těhotenství a kojení:** Podávání v těhotenství a během kojení se vzhledem k nedostatku dostačujících údajů nedoporučuje. Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje: Nebyly provedeny žádné studie týkající se účinku na schopnost řídit a obsluhovat stroje. **Nežádoucí účinky:** Pyróza, nauzea, erukace, perianální pálení. Alergické reakce (např. zarudnutí, otok, svědění). Frekvence není známa. **Zvláštní opatření pro uchovávání:** Uchovávejte při teplotě do 30°C. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, WillmarSchwabe-Strasse 4, D-76227, Karlsruhe, Německo. **Datum revize textu:** 30. 4. 2020. Volně prodejný léčivý přípravek. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Kontrolní činnost státního ústavu pro kontrolu léčiv

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

Jak ostatně plyne z názvu samotného ústavu, Státní ústav pro kontrolu léčiv („SÚKL“), hraje zásadní roli ve vztahu ke kontrolní činnosti (nejen) na poli lékáren. Kontrolní pravomoc SÚKL je spojena s tzv. správněprávní odpovědností provozovatelů lékáren. Základním pramenem úpravy je zejména zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech („Zákon o léčivech“), jeho prováděcí vyhlášky (např. vyhláška o správné lékárenské praxi) a obecně i správní řád (tj. zákon č. 500/2004 Sb.), který se aplikuje na těch místech, kde Zákon o léčivech či další speciální předpisy (např. právní předpisy regulující reklamu) nemají úpravu vlastní.

ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ SÚKL

SÚKL je ústředním orgánem regulace a kontroly výkonu lékárenské profese. Mezi základní kompetence a cíle SÚKL patří vedle vydávání opatření, omezování přípravků v oběhu apod., **rovněž kontrolní činnost, a to u všech osob, které jsou oprávněny zacházet s léčivými přípravky.** SÚKL je rovněž oprávněn udělovat v případě negativních zjištění sankce, a to jak peněžité, tak nepeněžité

(např. pozastavení činnosti apod.). Na ty se dnes zaměříme.

JAK PROBÍHÁ KONTROLA

Při kontrolách postupují zástupci SÚKL podle zákona č. 255/2012 Sb., kontrolní řád („Kontrolní řád“), ve spojení se Zákonem o léčivech. Kontrola je zahájena jednak předložením průkazu, jednak prvním úkonem. V průběhu kontroly je zástupce SÚKL oprávněn vstupovat do veškerých prostor, kontrolovat označení a uložení přípravků či veškerou dokumentaci. Samotná otázka vedení dokumentace je nyní značně medializována, a to v souvislosti s nárůstem reexportu některých léčivých přípravků, spojených s následnými výpadky na českém trhu léčiv. Tomuto problému se budeme věnovat v následujících vydáních. Provozovatelé lékáren, resp. zaměstnanci lékárny, musí SÚKL poskytnout nezbytnou součinnost k provedení kontroly.

KONTROLY V ROCE 2022

SÚKL na svých stránkách pravidelně informuje o své kontrolní činnosti a o sankcích, které uložil. Jednotlivé sankce



můžeme dělit do základních skupin podle předmětného právního předpisu, a to na sankce uložené podle Zákonu o léčivech, zákona o technických požadavcích na výrobky, zákona o veřejném zdravotním pojištění, kontrolního řádu, zákona o prekursorech drog, zákona o návykových látkách, zákona o cenách, zákona o regulaci reklamy či zákona o zdravotnických prostředcích.

Sankce udělené podle Zákonu o léčivech

jsou nejčastějšími sankcemi udělovanými ze strany SÚKL. Za rok 2022 bylo ze strany SÚKL uděleno zhruba 100 sankcí.¹ Z hlediska distribuce jsou sankce udělovány nejčastěji za porušení pravidel správné distribuční praxe, dovozu léčivých přípravků ze třetí země či distribuce léčivých přípravků do zahraničí, a to v rozporu s opatřením obecné povahy Ministerstva zdravotnictví vydaným na základě § 77d Zákonu o léčivech. Samotných lékáren se nejčastěji týkají prohřešky spojené s výdejem léčivého přípravku bez lékařského





předpisu nebo na neplatný lékařský předpis, porušením pravidel pro výdej samotný či nenahlášením výdeje léčivého přípravku na elektronický recept. Maximální finanční sankce (mimo zákaz činnosti) činí 20 mil. Kč. Nejvyšší sankce za rok 2022 podle Zákona o léčivech dosahovala v úhrnu přes 5 mil. Kč. Ze strany provozovatelů lékáren či distribučních společností je tak vhodné správně nastavit interní procesy a řádně proškolení zaměstnance na požadavky kladené právními předpisy.

Sankce udělené podle zákona o technických požadavcích na výrobky dopadají nejčastěji na distributory (zejm. v oblasti distribuce výrobků, které zjevně nesplňují požadavky zákona, zejména výrobků, které nejsou opatřeny stanoveným označením a dalšími označeními), v roce 2022 byly uděleny celkem 4.

Sankce podle zákona o veřejném zdravotním pojištění byla za celý rok 2022 uložena pouze jedna, a to pro porušení zákazu poskytnout, nabídnout nebo slíbit peněžní či nepeněžní plnění, výhody nebo dary majetkové či nemajetkové povahy ze strany poskytovatele lékařské péče. Bližší informace na svých stránkách SÚKL neuvedl.

Celkem 10 sankcí bylo uloženo v souvislosti s **kontrolním řádem**, který upravuje postup samotných kontrol SÚKL. Za porušení základní povinnosti kontrolovat osoby (tj. provozovatele lékárny), tedy povinnosti vytvořit podmínky pro výkon kontroly, umožnit kontrolujícímu výkon jeho oprávnění a poskytovat k tomu potřebnou součinnost, vč. povinnosti podat písemnou zprávu o odstranění nedostatků, byly uloženy SÚKL sankce přesahující celkem 1 mil. Kč. **Z pohledu lékáren je tak podstatné správně poučit jednotlivé lékárníky o jejich povinnostech spojených s kontrolní činností SÚKL a sankcím předcházet.**

Co se **sankcí podle zákona o prekursorech drog** týče, SÚKL zveřejnil celkem 4 udělené sankce, spojené s výkonem činnosti bez licence a nedostatečným skladováním látek (tj. v samostatné uzavřené místnosti).

Prohřešky na úseku skladování, notifikací (zejm. povinnosti předávat SÚKL do konce února roční hlášení za uplynulý kalendářní rok o stavu a pohybu zásob návykových látek) a vedení správné evidence a dokumentace podle **zákona o návykových látkách** vedly k udělení celkem 10

pokut ze strany SÚKL. Návykové látky jsou ze strany SÚKL hojně sledovány a nakládání s nimi kontrolováno. **Je tak žádoucí, aby byli zaměstnanci řádně proškoleni, co do povinností plynoucích ze zákona o návykových látkách.**

Zvláštní pozornost je potřebné věnovat rovněž **zákonu o regulaci reklamy**. Reklama na léčivé přípravky zaměřená na širokou veřejnost patří mezi značně regulovanou oblast, ve které společnosti často chybují. Právě porušování povinností s reklamou spojených je ze strany SÚKL trestáno vysokými pokutami.

JAK SE PŘIPRAVIT NA KONTROLU

V obecné rovině je nejvhodnějším způsobem kontrolám předcházet, a to včasným a řádným proškolením zaměstnanců a přípravou vnitřních předpisů. Následně je vhodné při kontrole postupovat tak, aby nedošlo k porušení kontrolního zákona, jednotlivá kontrolní zjištění se snažit následně napravit.

¹ Necelých 20 rozhodnutí nabylo právní moci až v roce 2023.

DESODROP®

PRO VAŠE
MIMINKO JIŽ
OD PRVNÍHO DNE

LÉČÍ
PŘÍZNAKY
SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM OKA
(I INFEKČNÍHO
PŮVODU)

PODPORUJE
HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE
ÚLEVU

BEZPEČNÝ
OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNAŠELIVOSTI

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

BEZ KONZERVANTŮ

DESODROP je ochranný,
lubrikační, zvlhčující a zklidňující
oční roztok pro péči o povrch
Vašich očí, vytvořený na bázi
LipozonEye® (ozonizovaný
rostlinný olej, sójové fosfolipidy)
a hypromelózy.

BAUSCH+LOMB
See better. Live better.

DESODROP oční roztok

Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.
Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení
a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

www.desodrop.cz



DES-CZ2311-0153

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
agenty /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

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



Pečlivě si přečtěte návod a informace k bezpečnému používání výrobků.

www.generica-bohemia.cz



GENERICA®

Nadýmání? Bolest? Diskomfort?

Cíleně se
uvolňuje až
ve střevě



Gaspan®

silný a šetrný při
zažívacích potížích

- ✓ vysoké dávky silic máty peprné a kmínu
- ✓ v enterosolventních tobolkách
- ✓ k léčbě funkčních poruch trávicího traktu



Schwabe
Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.gaspan.cz

IVEX
cough syrup

**SILNĚJŠÍ
NEŽ
KAŠEL**

od 1 roku

IVEX SIRUP NA SUCHÝ A VLHKÝ KAŠEL

zklidňuje podráždění a podporuje odstranění hlenu



Extrakt z břečťanu
popínavého



Med kvěťový



Proskurník
lékařský



Tymián obecný

DÁVKOVÁNÍ:
děti od 1 do 4 let
5 ml 2x denně
děti od 4 let
10 ml 2x denně

Ivex sirup na kašel je zdravotnický prostředek. Je vhodný při suchém a vlhkém kašli, zklidňuje podráždění, chrání sliznici a podporuje odstranění hlenu. Před použitím si pečlivě přečtěte návod k použití. Pokud příznaky přetrvávají i po 3 dnech užívání, poraďte se s lékařem. Zdravotnický prostředek užívejte nejpozději hodinu před spaním: cukerné složky mohou stimulovat aktivitu dítěte. Zdravotnický prostředek vytváří ochrannou bariéru na sliznici, doporučuje se jíst a/nebo pít 45-60 minut po užití. Před podáním dětem do tří let se poraďte s lékařem nebo lékárníkem.

Distributor: Sírova Czech s.r.o., Lomnického 1705/5, 140 00 Praha – Nusle, Česká republika



krém na opary **Liporal** ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

- krém na opary s nukleotidy
- vytváří mechanický ochranný film při výskytu oparu
- zamezuje v místech porušení pokožky mechanickému podráždění
- účinně omezuje nepříznivé vlivy okolního prostředí
- neobsahuje klasické chemické antivirální látky
- je vhodný i pro těhotné a kojící

favea
plus pro vaše zdraví

Tradice a kvalita od roku 1994.

Kvalitní přípravky vyráběné v České republice za podmínek správné výrobní praxe.



www.faveaplus.cz



Rostliny v péči o zdraví žen

RNDr. Martin Štula

Příroda nabízí účinnou pomoc při hormonální dysbalanci

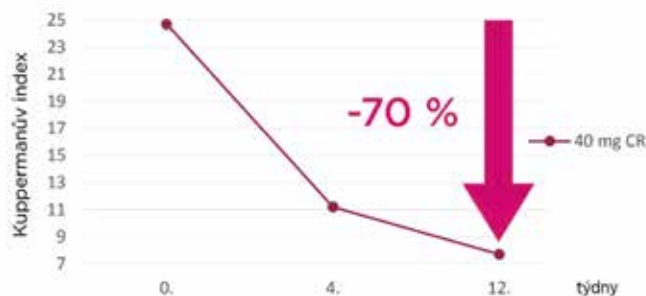
Problémy kolem 50. roku života v souvislosti s vyhasnutím funkce vaječníků, ukončením menstruace a poklesem hladiny estrogenů zažívá většina žen. K řešení potíží, jako jsou návaly horka, pocení či poruchy nálady, je jim obvykle předepisována hormonální substituční terapie (HRT) – náhradní podávání estrogenů, obvykle v kombinaci s progestiny. HRT je na jednu stranu vysoce účinná, ale může zároveň mít nežádoucí účinky. Kvůli zvýšenému riziku karcinomu prsu ve vyšším věku se nedoporučuje podávat hormony po dobu delší pěti let. Pro ženy, pro něž není HRT vhodná nebo které nechťejí hormony užívat, poskytuje rostlinná říše celou řadu alternativ. Jde o různé druhy léčivých rostlin, které obsahují látky souhrnně označované jako **fytoestrogeny**. V tomto článku si představíme některé rostliny, které se používají v péči o zdraví žen a mají své nezastupitelné místo při mírnění potíží způsobených hormonální nerovnováhou.

Nejvýznamnější a také asi nejznámější rostlinou obsahující fytoestrogeny je **ploštičník hroznatý** (*Cimicifuga racemosa*). Pochází z východního pobřeží Spojených států amerických. U nás se občas pěstuje jako okrasná rostlina. Jde o tradiční léčivou rostlinu původních obyvatel Severní Ameriky. Indiánské ženy ji používaly

k mírnění potíží způsobených hormonální nerovnováhou, jako je premenstruační či menopauzální syndrom. Na tradiční lidové použití navázala i oficiální medicína. Klinický výzkum se ploštičníku věnuje již od 50. let minulého století, zejména jeho příznivým účinkům v období přechodu.

Oddenek obsahuje terpenické glykosidy, které se svojí chemickou strukturou podobají estrogenním hormonům, ale nevýkazují jejich hormonální aktivitu. Vážou se však na estrogenní

Graf 1 – V klinické studii, která srovnávala účinnost ploštičníku se standardní hormonální terapií, vykazala dávka 40 mg standardizovaného extraktu po 3 měsících pravidelného užívání snížení Kuppermanova indexu až o 70 %



GS Merilin

original

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



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

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.

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

Hořčík 60 mg
a vitamín B₆ 1,4 mg
Přispívají ke snížení únavy a vyčerpání.

Vápník 125 mg
a vitamín D₃ 10 µg
Pro pevnost kostí.

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



Vysoce účinný, přírodní a nehormonální

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

receptory v mozku, kde se nacházejí řídicí centra, která kontrolují hormonální hladiny v krvi. Klimakterické příznaky jsou způsobeny neadekvátní odpovědí na nedostatečnou hladinu estrogenů v důsledku vyhasínající činnosti vaječníků. Navázání estrogeneru podaného zvenčí nebo látky jemu podobné vede k „oklamání“ mozku centra a zmírnění nepříjemných příznaků. Tento účinek byl **ověřen řadou studií**, ve kterých se používaly standardizované extrakty z ploštičníku, obvykle v dávce odpovídající **40 mg sušeného oddenku**. Účinnost ploštičníku je srovnatelná s HRT u žen, které trpí mírnými až středně závažnými klimakterickými příznaky (zhruba 70–75 % žen s těmito obtížemi). Tříměsíční užívání 40 mg snižuje Kuppermanův index, udávající závažnost klimakterických obtíží, až o 70 %. Výhodou je **vysoký bezpečnostní profil rostliny, minimální výskyt nežádoucích účinků** a také to, že **doba užívání není nijak omezena**.

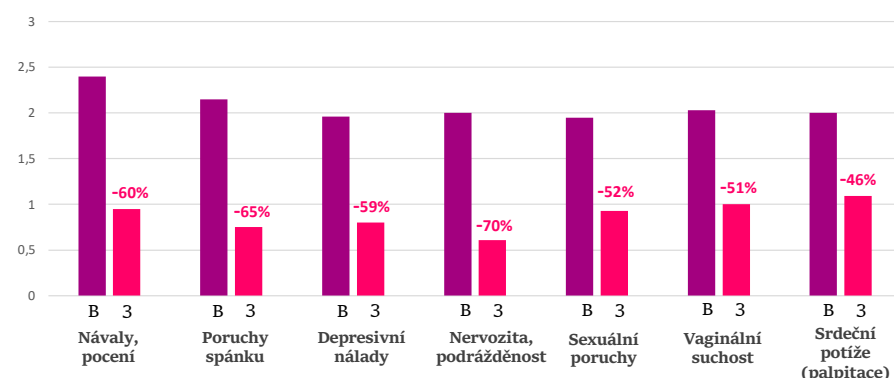
Spektrum bylin pro menopauzální období rozšiřuje možnosti řešení

Ploštičník se stal již tradiční bylinou, kterou dobře znáte. Za pozornost však stojí i další rostliny, které mohou příznivě ovlivňovat zdraví žen a jejich pohodu v určitých obdobích života. Dvě z nich, které patří k těm méně známým, bychom Vám zde rádi představili.

Magnólii, odborně **šácholan lékařský** (*Magnolia officinalis*), známe spíše jako okrasný, nádherně kvetoucí strom, se kterým se můžeme setkat v zahradách a parcích. Pochází z jihovýchodní



Graf 2 – Klinická studie publikovaná v roce 2020 ukázala, že kombinace extraktů z magnólie a drmku velmi vhodně doplňuje standardní terapii klimakterických projevů pomocí fytoestrogenů. Na grafu vidíme významné zlepšení jednotlivých symptomů po 3 měsících sledování.



B = Baseline
3 = Výsledky po 3. měsících

Asie a v tradiční čínské medicíně se již po staletí využívá její kůra k léčbě alergické rýmy, horečky, bolestí hlavy, respiračních a trávicích obtíží či neuróz. Moderní výzkumy v ní odhalily řadu zajímavých látek, zejména pak lignany **magnolol** a **honokiol**. Ty vykazují zklidňující účinky na nervovou soustavu. **Výtažky z kůry magnolie** se hodí jako **anxiolytika** k řešení úzkostných stavů, strachu a panických atak, které jsou často součástí projevů spojených s přechodem. Výhodou je, že snižují psychické napětí, stres, strach a úzkost a zlepšují náladu, přitom však **nevedou ke vzniku závislosti**.

Drmek obecný (*Vitex agnus-castus*) je subtropický keř, který roste ve Středomoří a teplých oblastech Asie. Využívají se především jeho plody, které obsahují řadu terpenických látek. Vyjmenovávat je nebudeme. Nebyly identifikovány hlavní účinné složky, které jsou zodpovědné za jeho účinky. Klinické studie podporují využití drmku v řešení **hormonálně podmíněných problémů v gynekologii**, jako jsou nepravidelná menstruace, premenstruační



syndrom či akné. Zároveň drmek zmírňuje náladovost, nespavost a úzkostné stavy spojené s hormonální nerovnováhou. Hodí se proto k použití u žen v plodném věku i v pozdějším období přechodu.

Odkazy na studie

1. Bai W, et al. Efficacy and tolerability of a medicinal product containing an isopropanolic black cohosh extract in Chinese women with menopausal symptoms: a randomized, double blind, parallel-controlled study versus tibolone. *Maturitas*. 2007 Sep 20;58(1):31–41.
2. Leo VD, Benvenuti C (2020) Clinical Activity of a Combination of Isoflavones, Agnus Castus and Magnolia in the Menopause: A Controlled Study on Estromineral Serena Plus. *Gynecol Obstet (Sunnyvale)*10:528.

Proč je smrt větší tabu než sex?

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Celý obraz paliativní péče by nebyl úplný, kdybychom se nezastavili u toho, co je středem paliativní péče. Když jsem se konečně dostala k tomuto bodu a vytvořila název pro článek, (většinou finální název přichází až po napsání textu), sama jsem se trochu lekla, do čeho se to vlastně pouštím. Mnoho mých blízkých reagovalo slovy „to máš ale odvahu pustit se do něčeho takového“. Ti více zasvěcení to komentovali slovy „je důležité o paliativní péči stále mluvit“. A tak jsem si konečně sesumírovala, co Vám vlastně chci sdělit a pustila se do práce. I když si pořád připadám jako když bojuji s větrnými mlýny, protože mám pocit, že míra znalostí i přes jistou míru medializace, není dostatečná.

Co je to vlastně smrt?

Hned na začátku jsem se odpoutala od otázky v názvu článku a pokládám Vám jinou otázku, na pohled takovou nevinnou. Ale ne, není to banální otázka, ráda bych, aby se nad tím každý alespoň na moment zastavil a zamyslel. Pokusím se vám ukázat, že odpověď na takovou zdánlivě jednoduchou otázku až tak jednoznačná úplně není. Jinak pohlíží na smrt člověk, kterého se týká, jinak pohlíží na smrt rodinný příslušník, ošetřovatelka, lékař, jinak dědictví lačné přibuzenstvo.

Smrt je sice přirozenou součástí života každého živého tvora, je to součást koloběhu života, ale my lidé se ji často snažíme záměrně ignorovat. Skoro jako by se zdálo, že když se o ní bude málo mluvit, přimějeme ji neexistovat.

Smrt je ale vlastně jedna z mála jistot každého života. Jen ke každému přichází v jiný čas, za jiných okolností. Pokaždé jiná tvář, ale pokaždé stejná konečnost. I sám velký Shakespeare ve slavném monologu definuje ten moment:

„Zemřít, spát. Spát a snad i snít? A v tom je právě háček, to, jaké sny by se nám mohly zdát v tom spánku smrti, až se těla zbudem, to, to nás zaráží.“

Pro někoho zármutek, pro jiného vysvobození. Někdy se nám zdá nespravedlivá. Pro zůstavšího může být smrt únikem z područí nějakého zlého člověka, někdy je to naopak, nemocný člověk přestane bojovat o svůj život, protože se nechce nechat dál týrat (i taková smrt bohužel je).

Je to tisíc tváří a tisíc různých bolestí, které někoho provází odchodem z tohoto světa, nebo bolestí, které doléhají na ty, co zůstali. Bolest, o které se nemluví, protože smrt není téma ke konverzaci.

Vraťme se k té původní otázce

My lidé se neradi dostáváme do situací, které nám nejsou příjemné. Ať už je to konfrontace ohledně vědomostí, ohledně rodinných vztahů, financí, pracovních záležitostí, ale také sexuálního života a smrti nevyjímaje. Ne každý lidský jedinec je ovšem natolik emočně zdatný, aby všechny tyto neplánované a nepříjemné





situace unesl. Různí lidé v takových situacích reagují různě. Jednou z velmi častých a také leckdy účinných reakcí je zlehčení situace nějakou vtipnou poznámkou.

Když už na nějaké nepříjemné téma dojde, často máme po ruce takovou malou odbočku, která nám pomůže se přes nepříjemný okamžik konfrontace co nejrychleji přenést. Ale co se stane, když přijde na řadu téma smrti?

„Pravidlo číslo jedna, o smrti se nikdy nežertuje.“

Do blízkosti člověka přišla smrt, situace, kterou nebude moci jednoduše řešit, proto přichází na řadu osvědčené odlehčení? Ne, o smrti se přeci nedá žertovat. Jak tedy vyřešit blížící se problém? Je potřeba se této situaci vyhnout. Buď se vyhnout člověku a vůbec se s ním nesejít, nemluvit a když mluvit, co nejkratší dobu a jen na bezpečná témata.

A tak se my, lidé, když přijde na řadu smrt, tváříme, jako by to bylo něco nepatřičného, něco, o čem se nesmí mluvit a co podléhá přísnému utajení. Tato pomyslná komunikační bariéra ale v konečném efektu nepomáhá nikomu. A tak se obě strany neuskutečného rozhovoru dostávají do slepé uličky.

- Protože jeden neví, co říct, aby se neztrapnil, nezamotal do hovoru, neřekl něco nevhodného, neublížil tomu druhému.
- Druhý zase například neví, jak nebo komu si říct o pomoc, aby nebyl na obtíž, nedostal toho prvního do trapné situace, nebo do situace, kdy by nemohl něco odmítnout.

Na každé straně potřebují pomoci

Je to takový paradox. Na jedné straně člověk, který umírá a člověk, který se o něj stará, na druhé straně někdo, kdo je součástí příbuzenstva, nebo sousedů, nebo lékař, nebo prostě jen někdo, kdo je. Nedostatek komunikace a vzájemný strach ochuzuje obě strany o možnost požádat si o pomoc. A přitom obě strany tu pomoc potřebují.

Moment umírání je okamžik, kdy je člověk nejvíce zranitelný a spolu s ním ti, kteří jsou součástí jeho života. Moment, kdy možnost umírajícího si prostě jen popovídat bez zábran a bez předsudků je k nezaplacení. Moment, kdy na chvíli může zapomenout, co se nezadržitelně blíží a jen se podělit o své obavy z blížící se ztráty blízkého člověka má neuvěřitelnou cenu.

A na straně druhé člověk, který by moc rád tomu druhému řekl nějaké vlídné slovo, aby zmírnil jeho těžkou situaci, ale neví, jak to udělat. Ale to není přesné. NEVÍ, JAK SPRÁVNĚ TO UDEĚLAT. Z obav, aby neřekl něco nepatřičného, nebo z obav, že ten druhý nepřiměřeně zareaguje. Což se tedy také občas děje a mnohé to už předem děsí.

I profesionál se učí komunikovat

Už jste někdy slyšeli větu: *„Je to lékař, on je na smrt přece zvyklý.“* Není větší hloupost, než myslet si, že profesionálové jsou vůči smrti snad IMUNNÍ a případně mají patent na dialogy s umírajícími a pozůstalými. Smrt je smrt a nebude lehčí jen proto, že o ní mluví lékař. Doktoři, zdravotní sestřičky, všechen lékařský i nelékařský personál, se samozřejmě reakce na takovéto situace učí. A i přesto se někdy stává, že pokud je smrti příliš, neunesou své vlastní poslání. O co těžší je to tedy pro obyčejného člověka.

Nedávno jsem měla zajímavý rozhovor s budoucí sestřičkou, která při praxi v LDN byla přítomna úmrtí pacienta. Tento moment mne velice zaujal, protože i mnoho dospělých, kurážných a otrlých lidí konfrontaci se zemřelým člověkem nenese moc dobře. Je tedy pro sedmnáctiletou „žábu“ setkání se smrtí jednodušší jen proto, že má ve studijním oboru napsáno *„Zdravotní sestra“*? Rozhodně ne.

I pro lékaře a odborníky ve zdravotnictví je smrt ztrátou člověka. I pro lékaře je těžké, když musí říct blízkým, že někdo milovaný odešel. I pro ně je to náročné. A v paliativní péči více než jinde, protože tam si je lékař už předem vědom toho, že pacienty brzy ztratí.

Proto v našem zdravotnickém systému stále ještě postrádám větší a dostatečnější psychologickou podporu odborníkům, co se o umírající starají. Lékaři, sestry, pracovníci hospiců. Není to sice úplně beznadějně, ale rozhodně je to nedostatečné a máme na čem pracovat.

Chránit před existencí smrti není vždy bonus

Smrt není jednoduchá pro dospělé, natož potom k vysvětlování malým dětem. Často jsem se setkala s názorem, že děti by neměly chodit na pohřby a měly by být co nejdéle chráněny konverzací na toto téma. Čím později, tím lépe. Ale co když se takové hodně malé dítě například potají protáhne do místnosti s mrtvým dědečkem, aniž by to kdokoliv zjistil? Co to zanechá za chaos? Zvláště když osobní zkušenost byla konfrontována se spoustou rychle vymyšlených informací k zakrytí té jediné reality? Jediné mu ublížíme.

To je jako když nic neznajícímu štěněti v bouřce preventivně říkáte, neboj, neboj, to je jen bouřka. Jediné, co se stane, že pejsek si vypěstuje hrůzu z bouřky. A s dětmi to bude hodně podobné. Čím více je izolujeme od reality, tím více pravděpodobně je, že jim to v budoucnu může uškodit.

Součástí paliativní péče je i starost o pozůstalé. Malé děti nebývají ušetřeny. Smrt rodiče, prarodiče, nebo mnohem hůře sourozence. V takové situaci je velmi důležité mít možnost požádat o pomoc, vědět kde o ni požádat a v konečném momentě tuto pomoc využít.

Emočně dospět

Smrt nikdy nebude jednoduchá, nikdy nebude úplně samozřejmá. Každá je jiná a každá si najde někoho, koho zraní. Nelze se jí moc účinně bránit, nelze ji prostě jako nežádoucí zrušit. Podněcuje strach, obavy, úzkostné stavy. Každý člověk se ve svém životě s touto situací srovnává jinak. Hrůza ze smrti polevuje v okamžiku, kdy člověk emočně dospěje do momentu, kdy je schopen její existenci beze zbytku přijmout. Není to ovšem jako třeba plnoletost v osmnácti. Že by například úderem třicátého roku byl člověk v naprosté pohodě. Tento moment je tak individuální, jak individuální je lidský jedinec. A určitě jsou i lidé, kteří se do takového momentu nemusí ani nikdy dostat.

Která smrt je nejhorší?

Ještě před pár lety bych asi řekla, že ta vlastní. Ale poučená za poslední roky zkušenostmi paliativní péče, bych řekla, že smrt malého dítěte. A také jsem se už párkrát potkala s někým, kdo přežil své dítě. To je asi to nejhorší, co se může rodičům stát. Proto se rodiče bojí o své děti, proto se děti vztekají, když jim ze stejných důvodů není něco dovoleno. Když se člověk stane rodičem, přestává se mnohdy bát své smrti, protože se bojí někde úplně jinde.

Ale vlastně každá smrt, která se člověka osobně dotýká, je hrozná. Jediné, co můžeme udělat, je nepřestat mluvit. Mluvit o tom, co

lidé v takových situacích potřebují, co cítí, školit odborníky, kteří se této problematice věnují, vytvářet nové paliativní týmy. Aby žádný člověk ať už ten, co umírá, nebo ten, co se o něj stará, nezůstali SAMI. Protože to je asi to nejhorší. BÝT NA SMRT SÁM.

Na úplný závěr

Smrt nepřestane nikdy existovat, ale může přestat existovat strach o ní hovořit. Paliativní péče je smrti tak blízko, jak jen je to možné. Mnohdy o to těsněji, pokud se jedná o pacienta s onkologickým onemocněním. V takových případech může být rychlost jejího příchodu skoro ochromující. A právě proto by neměl být prostor pro pochyby, pro váhání či nějaké prodlevy. Pokud člověk promarní nějaký okamžik jen kvůli vlastnímu diskomfortu, může se stát, že činy zůstanou nerealizovány, že slova zůstanou nevyřčena...

Zdroje a užitečné odkazy:

Sláma, O., Vorlíček J.: Základní principy paliativní péče, Paliativní medicína pro praxi, Galén, 2011.

Antonová B., Kubáčková P., Marková A., Slámová R.: Praktický průvodce koncem života, Edika, 2018.

Sochor, M., Závadová I., Sláma O., et al: Paliativní péče v onkologii, Mladá fronta, 2019.

<http://www.hospicdoma.cz/>

<https://www.cestadomu.cz/>

<http://www.hospicbrno.cz/>

<http://paliativnipecce.info/>

<https://www.umirani.cz/>

<https://www.dumprojulii.com/>

— inzercie —

GS SUPERKY
SUPER SILNÁ PROBIOTIKA

PROBIOTIKA
21 miliard 9 kmenů + prebiotika
gastro-entero* imunita

ANTIBIO 40
40 miliard 9 kmenů + prebiotika
probiotika při a po užívání antibiotik

Dopřiky stravy

- Až 40 miliard živých probiotik v denní dávce
- Vhodné v období **chřipek, nachlazení, při a po užívání antibiotik**
- Vhodné pro **dospělé, děti, těhotné a kojící ženy i pro diabetiky**

www.gssuperky.cz



Dutina ústní – afty, recidivující afty

Pojednání se zaměřením na přírodní medicínu

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

Úvod

Afty (aftózní stomatitida) jsou bolestivé vřídky, které patří mezi nejčastější zánětlivá onemocnění v dutině ústní. Dle dat ze statistik afty a recidivující afty postihují cca 20 % populace na celém světě, ale ve vyspělém světě jsou podstatně častější. Postihují jak dospělé, tak i děti. U dospělých je jejich výskyt častější ve věku do 30 let. Velmi často postihují dospívající populaci. Mohou se objevit jak u lidí s plným chrupem, tak u bezzubých, zde ovšem velmi vzácně.

U některých pacientů se vyskytnou pouze jednou za život, u jiných se vyskytnou i několikrát za rok.

Onemocnění afty je staré jako lidstvo samo, záznamy o jejich výskytu se dochovaly již z období starého Řecka. Jedná se

o onemocnění, které neohrožuje pacienta na životě, ale dokáže ho svou nepříjemností hodně potrápít.

Etiologie (příčina vzniku aft)

Přesná příčina vzniku aft nebyla dosud objasněna.

Vznik aft může souviset s nedostatkem železa, v současné době existují studie, které tuto souvislost popisují. Vznik aft také může souviset i s nedostatkem některých vitaminů, hlavně skupiny B, zejména vit. B12 a kyseliny listové. Spekuluje se o imunitních i autoimunitních procesech, o souvislosti s konzumací určitého druhu potravy, o nevhodných pomůckách zubní a ústní hygieny (například pěnidla v zubních pastách, nevhodné zubní kartáčky), stresu, o souvislosti s menstruačním cyklem, o mechanickém

Roztok na dásně

ROSTLINNÝ LÉČIVÝ PŘÍPRAVEK PRO OŠETŘENÍ SLIZNIC A DÁSNÍ

- K ošetření aftů (vřídků nebo puchýřků v dutině ústní)
- K masáži dásní při paradentóze a zánětu dásní
- K ošetření otlaků od zubních náhrad nebo rovnátek
- Pomocná léčba sekundárních infekcí ústní sliznice po chirurgických, stomatologických výkonech

7 Ověřená receptura s extraktem z léčivých bylin v kombinaci se silicemi z hřebíčkového květu, máty peprné a fenyklu obecného s lokálně znecitlivující látkou benzokain.

- Přípravek má antiflogistický, adstringenční, dezodorační a mírně anestetický účinek.
- Kyselina salicylová působí jako antiseptikum.
- Chlorofyl přítomný v rostlinných extraktech má dezodorační účinky.

I NA AFTY



Aft



Paradentóza
a zánět dásní



K lokální
aplikaci



Sliznice v okolí
rovnátek



Dásně v okolí zubních
náhrad a implantátů



Léty ověřená
kombinace bylin



Bez chemických
barviv a pěnídel

Zkrácená informace o přípravku Herbadent roztok na dásně, 25 ml

Složení: 1 balení (25 ml) přípravku obsahuje: tekutý bylinný extrakt pro přípravek Herbadent 22,5 ml, kyselina salicylová 0,25 g, benzokain 0,0625 g. Složení extraktu: Agrimoniae herba (řepíková nat) 5,0 g; Matricariae flos (heřmánkový květ) 2,0 g; Salviae officinalis herba (nat šalvěj lékařské) 2,0 g; Tormentillae rhizoma (nátržníkový oddenek) 1,0 g; ethanol 96% (V/V) 77,0 g; čišťená voda 18,5 g.

Pomocné látky: kyselina boritá, monohydrát kyseliny citronové, silice máty peprné, silice hřebíčkovcového květu, silice plodu fenyklu obecného pravého, ethanol 96% a čišťená voda (součástí extraktu). **Indikace:** Masáže dásní, zejména při paradentóze, gingivitidě a paradontitidě. Prevence gingivitid po nasazení dentálních dlah a mezičelistních fixací. Ošetření slizničních eflorescencí při multifórním erytému, pemphigu, dekubitů nebo po traumatickém poškození sliznice úst, při aftózní stomatitidě, herpetické gingivostomatitidě a v rámci pomocné léčby sekundárních infekcí ústní sliznice po chirurgických stomatologických výkonech. Přípravek je určen pro dospělé. **Dávkování a způsob podání:** HERBADENT roztok na dásně se používá v neředěném stavu. Slouží k masáži dásní a potírání slizničních eflorescencí. Masáž dásní: Přípravek se aplikuje tak, že se vatová tyčinka nasytá neředěným roztokem Herbadentu a masíruje okraj gingivy asi 10krát okolo každého zubu. Tento výkon se provádí jednou denně, vždy večer po vyčištění zubů.

Aplikace na slizniční eflorescence: Přípravek se aplikuje na postižené místo vatovou tyčinkou nasycenou neředěným roztokem přípravku. Bezpečnost a účinnost přípravku u dětí a dospívajících do 18 let věku nebyla dosud stanovena. Nejsou dostupné žádné údaje. **Způsob podání:** Použití v dutině ústní, na dásně a sliznice. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku. **Zvláštní upozornění:** Žádné. **Interakce:** Nejsou známy. **Fertilita, těhotenství a kojení:** Při doporučeném způsobu aplikace není známo žádné riziko. **Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje:** Vzhledem k charakteru přípravku nepřipadá v úvahu. **Nežádoucí účinky:** Při dodržení doporučeného způsobu použití nebyly zjištěny. U osob přecitlivělých na některou složku přípravku je možnost alergických reakcí. **Předávkování:** Při náhodném požití většího množství přípravku nelze vyloučit rozvoj nežádoucích účinků, jako je podráždění sliznic, nevolnost, průjem, ulcerace v konečníku, epileptiformní křeče, poruchy vědomí či poruchy srdečního rytmu, a zejména u dětí a seniorů vznik methemoglobinémie (přípravek obsahuje benzokain). Léčba je symptomatická a podpůrná. **Uchovávání:** Uchovávejte při teplotě do 25 °C. Uchovávejte v dobře uzavřeném obalu, aby byl přípravek chráněn před vlhkem. **Druh obalu a obsah balení:** Přípravek je balen v jedné velikosti 25 ml. Hnědá skleněná lahvička o obsahu 25 ml, LDPE těsnicí vložka a HDPE šroubovací uzávěr garantující neporušenost obalu, krabička. **Držitel rozhodnutí o registraci** HERBAL a.s., Údolní 212/1, Braník, 147 00, Praha 4, Česká republika **Registrační číslo:** 94/1129/97-C. **Datum první registrace:** 03. 12. 1997, Datum revize textu: 1. 7. 2021

Výdej léčivého přípravku není vázán na lékařský předpis. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Dříve než léčivý přípravek doporučíte nebo předepíšete, si prosím, pečlivě přečtěte úplný souhrn údajů o léčivém přípravku. Podrobnější informace jsou dostupné také na adrese HERBAL a.s., Údolní 212/1, Braník, 147 00, Praha 4, Česká republika, www.herbacent.cz.

Určeno pro osoby oprávněné předepisovat a vydávat léky. / Reference: SPC přípravku Herbadent roztok na dásně, 25 ml.



poranění, např. nevhodným čištěním zubů, o otlaku zubních náhrad atd. Roli hrají i genetické faktory. Velice často afty postižují ženy i v období gravidity. Mezi další faktory můžeme najít i určitou farmakoterapii a galvanický proud u amalgamových výplní zubů a reakci s dalšími kovy u zubních náhrad (např. zubní můstky a jejich přichycení k okolním zubům). U špatné hygieny bývá těžší průběh. Výskyt aft doprovází i některá onemocnění jako Crohnova choroba, celiakálie a Behcetův syndrom. V neposlední řadě mohou být afty zapříčiněny i bakteriemi, viry a kvasinkovými infekcemi.

Lokalizace a klinický obraz

Afty vznikají nejčastěji v přední části dutiny ústní a na jazyku, méně často na patrových obloucích, měkkém patře a tonsilách. Afta (aphta neboli puchýřek) je prvotní stádium onemocnění, ten praskne a mění se ve vřidek, jehož dno je lehce pod úroveň sliznice. Toto stádium doprovází **silná bolestivost**. Tvar aft může být různý, od oválného, cípatého, šterbinovitého až po okrouhlý. Výskyt aft hlavně u vícečetných bývá často doprovázen zápachem z úst (foetor ex ore).

Afty rozlišujeme dle jejich velikosti na:

- a) Malé afty (recidivující, stomatitis aphthosa minor) jsou ve velikosti 1–4 mm, jejich spodina je měkká, pokrytá bělavým fibrinovým filmem, okolí je zarudlé. Hojí se bez jizvy do 1–2 týdnů. Tyto afty jsou nejběžnější.
- b) Velké afty (stomatitis aphthosa major) jsou větší než 10 mm a zároveň jsou hlubší, jejich spodina je tvrdá a hojí se jizvou, doba hojení je zde podstatně delší, za 4–6 týdnů, v některých případech i za několik měsíců.
- c) Forma herpetiformis (aphthosis herpetiformis) je nejvzácnější, charakterizuje ji rychlý vznik drobných erozí o průměru 1–2 mm, které brzy splývají. Léze jsou mnohočetné, uspořádané je do shluků a svým vzhledem připomínají virové onemocnění herpes simplex, odtud je název této formy.

Tato forma ale s onemocněním Herpes simplex nesouvisí.

Afty nejsou infekční, nepřenášejí se z člověka na člověka.

Léčba

Jestliže neznáme přesnou příčinu vzniku aft, nemůžeme toto onemocnění léčit kauzálně. Léčba je proto **symptomatická**, tím řešíme ty projevy, které pacienta obtěžují nejvíce:

- o **bolestivost**
- o **zvýšená zánětlivá reakce**
- o **sekundární infekce**

My se léčbou snažíme především zmírnit **bolestivost, zamezit, či zmírnit sekundární infekci a podpořit následné rychlé vyhojení bez komplikací**. Solitární a malé afty se většinou vyhojí samy, přesto je třeba připomenout, že pacient by měl dle svého stavu vždy zvážit, zda léčbu zvládne sám, anebo je potřeba navštívit odborného lékaře, který nastaví optimální léčbu. U závažnějších případů je léčba odborníkem nezbytná a to nejen lokální, ale v některých případech i celková a systémová!

I samoléčbu malých aft je dobré nenechat jen na vlivu přírody, ale podpořit ji vhodnými prostředky!

Léčba by měla být vedena ve třech směrech

Já se v tomto článku zaměřím především na léčbu malých solitárních aft, léčba ostatních forem patří jednoznačně pod supervizi odborného lékaře, ale i ty je vhodné podpořit níže uvedenými opatřeními.

I. celková a podpůrná léčba včetně režimových opatření

- dostatečný přísun vitamínů hlavně skupiny B (B1, B2, B6, B12, kyselinu listovou, vitamin PP, kyselinu pantotenovou) a dalších vitamínů
- konzumace pestré stravy bohaté na tyto vitaminy, minerály a další důležité látky
- odborné studie prokázaly, že roli ve vzniku aft může hrát i nedostatek železa, proto se snažíme zajistit jeho dostatečný přísun
- posilování imunitního systému, dostatečný spánek a pohyb na čerstvém vzduchu
- snažíme se eliminovat, nebo alespoň snížit stres
- strava by měla být měkká, tvrdá potrava dráždí ústní sliznici a již vytvořený aft, anebo afty

II. dostatečná a správná hygiena dutiny ústní

- šetrné, ale pečlivé čištění zubů pomocí vhodného jemného zubního kartáčku a dalších pomůcek (mezizubní kartáčky, nitě a další)
- použití správné techniky čištění zubů
- výběr šetrné a málo pěnové zubní pasty, některá pěnidla v zubních pastách mohou dráždit jak zdravou, tak i postiženou sliznici dutiny ústní
- výplach dutiny ústní pomocí bylinkových odvarů a bylinných ústních vod. Vhodné jsou zejména léčivé byliny

s antiseptickými, antiflogistickými a hojivými účinky jako je například heřmánek pravý (*Chamomilla recutita*), řepík lékařský (*Agrimonia eupatoria*), šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*), fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*) a hřebíček (*Eugenia caryophyllus*) se svými anestetickými účinky a další

- U ústních vod je důležité, aby nebyly agresivní. Je vhodné použít právě bylinné ústní vody pro svoji šetrnost k ústním sliznicím a širokospektrální účinnost.

III. lokální léčba

- Protože pacienta obtěžuje hlavně bolest, a navíc je dno vříd-ku osazeno mikroorganismy, které zesilují zánětlivou reakci, volíme preparáty s anestetickým a antiseptickým účinkem. V tomto článku nehovořím o aplikaci roztoku AgNO₃ (dusičnan stříbrný, lapis), ZnCl₂ (chlorid zinečnatý), nebo koncentrovaném H₂O₂ (peroxid vodíku) jejichž aplikace patří do rukou lékaře.
- Zaměřím se zde na **bylinné preparáty**, které mají mezi odborníky i pacienty stále větší oblibu. Kombinují v sobě účinek **antiflogistický, antiseptický, adstringentní, anestetický, hemostatický** a desodorační. Jedná se především o bylinný roztok a gel, jež obsahují vegetabilní drogy siličné (*Flos chamomillae*, *Folium Salviae*), vegetabilní drogy tríslovinné (*Herba Agrimoniae*, *Radix Tormentillae*) a esenciální oleje (*Menthae piperitae etheroleum*, *Caryophylli floris etheroleum*, *Foeniculi amari fructus etheroleum*). Tato jedinečná kombinace bylin a éterických olejů v sobě kombinuje výše popsané účinky (tlumí bolet, působí protizánětlivě a antisepticky) a příznivě ovlivní proces hojení afty. Roztok, jímž se aft potře, je vhodný doplnit bylinným gelem, který se na aft nanese a tato duální kombinace potencuje výše popsané účinky a pomůže rychlému hojení.

Onemocnění afty je staré jako lidstvo samo, záznamy o jejich výskytu se dochovaly již z období starého Řecka.

- Tyto preparáty se dají koupit v lékárně, či v ordinacích stomatologů a pacient si je může aplikovat sám
- Samozřejmě existují i další preparáty, ale já osobně mám s těmito výše popsány výbornou zkušenost

Prevence

Protože neznáme přesnou příčinu, tak je velmi problematické zvolit tu neoptimálnější prevenci, určitě je důležité mít správnou životosprávu, pestrá a kvalitní stravu s dostatečným přísunem vitaminů, železa, posilování imunity, správnou ústní hygienu, včetně používání optimálních zubních kartáček a dalších pomůcek k čištění zubů, tj. správnou volbu jemných a málo pěnivých zubních past, šetrných – bylinných ústních vod a dalších prostředků v celkové péči o zdravou dutinu ústní.

Závěr

Afty jsou bolestivé časté onemocnění postihující až pětinu obyvatelstva vyspělého světa, nevyhýbají se ani dětem. Výskyt je individuální, u někoho

se objeví často, u jiného velice zřídka. Léčba je symptomatická, kdy se hlavně snažíme tlumit bolest, léčit a hojit zánět.

Při mnohočetném a opakovaném výskytu je nutné se obrátit na svého lékaře.

Literatura

1. Dřízal I., Aftózní zánět dutiny ústní, recidivující afty, Praktické lékařství 2007
2. Slezák R., Kopecký O., Krejsek J., Recidivující afty, Praha: Galén 2000, 1. vydání
3. Sumathi K., Shanthi B., Subha Palaneeswari M., Manjula Devi A.J. Significance of Ferritin in Recurrent Oral Ulceration, Journal of Clinical and Diagnostic Research, Published on line 2014





Každý z nás může být zdravější, cítit se lépe a žít déle – stačí málo.

Ing. Karel Bojda, Ph.D., MBA, medicinka.cz

Vitamín C 500 Biokomplex je moderní a účinné polykomponentní antioxidační fytoprotektivum nové generace.

Co Vás přivedlo k tomu zabývat se podrobně vitamínem C a lze ještě v dnešní době vymyslet něco nového v oblasti vit. C?

Vymyslet nebo inovovat lze vždy. U nás jsme se vrátili k prapodstatě věci a zkoumali jsme v jakých formách se vyskytuje vitamín C v přírodních materiálech a porovnávali jsme to s tím, co máme v lékárně k dispozici.

Náš farmaceutický průmysl z přírodního komplexu vitamínu C vytrhl jednu podstatnou látku, kterou se naučil synteticky a levně vyrábět. Jedná se o kyselinu askorbovou. Zkusme si to pro srovnání představit podobně jako varhany, které se skládají z mnoha píšťal a z nich bychom vytáhli jednu, na kterou bychom měli hrát koncert.

Vitamín C nechápejme jako jednu látku, ale podobně jako další vitamíny vyskytující se v ovoci či zelenině, jde o **biologický komplex mnoha látek**. Základem je tzv. askorbinogen (přírodní vitamín C), který kromě kyseliny askorbové obsahuje více typů **askorbylových molekul**, jež jsou doplněny o řadu dalších látek jako jsou rostlinná barviva, flavonoidy, antioxidanty, rutin a další.

Kyselina askorbová je pouze jakýmsi „antioxidačním obalem“, který chrání funkční části vitamínového komplexu C před oxidací a rozkladem. Je velmi důležitá, ale **sama o sobě neplní zcela plnohodnotně funkci vitamínu C**.

Hrozí nám v dnešní době nedostatek vitamínu C?

Existují obrovské rozdíly a občas nedostatek kupodivu hrozí, lze spatřit i poměrně vzácné kurděje. Jejich výskyt je ve vyspělých zemích dokonce na vzestupu. Je to dáno obecně značně nízkou konzumací syrových a čerstvých forem ovoce a zeleniny, přehnanými úpravami jídla, způsobem pěstování, sklizně a skladování ovoce a zeleniny, nadužíváním léků a alkoholu. Ohroženi jsou zejména anorektici, alkoholici, alternativci, bezdomovci, vězni, diabetici, senioři, kojící matky, obézní atp..

V čem je Váš vitamín C jiný a přináší něco nového?

My jsme se snažili alespoň trochu se k té již zmíněné přírodě přiblížit. Jako základ jsme použili přírodní materiály jako je černý rybíz a rakytník, jež jsou velmi bohaté na nesyntetický

vitamín C – askorbinogen a obsahují spoustu bioflavonoidů. V této směsi jsme zesílili klasické askorbylové látky rozpustné ve vodě včetně unikátní formy, která je rozpustná také v tucích tak, aby jedna tableta byla dimenzována na min. 500 mg askorbylových látek.

A co konzumace ovoce? Například citróny, pomeranče, jablka?

Určitě dobrá věc, ale má to své hranice. Jeden kilogram pomerančů či citrónů obsahuje přibližně tolik vitamínu C jako jedna tableta vitamínu C Biokomplex. Je problematické každý den zkonzumovat kilogram citrónů nebo pomerančů. Navíc tableta vitamínu C je i cenově výhodnější než cena kilogramu ovoce. V této roční době je dlouhodobě skladované ovoce poměrně chudé na obsah vitamínů všeobecně. Navíc se v ovoci mohou vyskytovat rezidua pesticidů, hrozí to zejména u citrusových plodů s chemicky ošetřovanou kůrou.

Jaké výhody přináší Váš vitamín C Biokomplex zákazníkům?

Tohle céčko obsahuje formy vitamínu C rozpustné ve vodě i v tucích, což je na českém trhu unikátní. V tuku rozpustný vitamín C může dosáhnout tkáňových oblastí, do kterých klasická kyselina askorbová rozpustná ve vodě nemůže proniknout. Forma vitamínu C rozpustná v tucích vykazuje velmi silnou antioxidační aktivitu charakteristickou pro vitamín C s účinkem na buňky v celém těle. In vitro studie ukázaly, že v tucích rozpustný vitamín C může být účinnější jako antioxidant v ochraně buněk proti volným radikálům než ve vodě rozpustné formy vitamínu C. V tucích rozpustný vitamín C překonává biologické bariéry a uspokojuje poptávku tkání po vitamínu C lépe, než ve vodě rozpustné formy, zpomaluje také destrukci kyseliny hyaluronové, což prospívá zdraví kůže a představuje preferovanou formu přepravy vitamínu C v nervových tkáních, prochází buněčnými membránami až do nitra buněk, kde ochrání proti zlomům DNA a tím zpomalí stárnutí účinněji, než mnohem dražší a sofistikovanější antioxidanty.

Černý rybíz, obsažený v přípravku, zlepšuje všeobecný stav organismu a zejména má schopnost přispívat k čištění organismu. Je výborným antioxidantem a prostředkem při stresu a námaze.

Bioaktivní flavonoidy rybízu mají schopnost zesílit využitelnost přítomného vitamínu C. Černý rybíz se osvědčil při kontrole tělesné hmotnosti a udržování normální hladiny glukózy v krvi včetně udržování imunitního systému.

Rakytník podporuje imunitní, kardiovaskulární a trávicí systém. Rakytník je zdrojem vysokého obsahu nejrůznějších vitamínů, posiluje imunitní systém a působí jako tonikum. Posiluje odolnost proti stresu a přispívá k normální funkci trávení. Rakytník obsahuje také látku hippophaein, ze které vzniká biologicky aktivní látka serotonin.

Lípa podporuje vykašlávání a správné fungování dýchacího ústrojí.

Rutin má řadu vlivů, zejména na propustnost krevních kapilár a pružnost cév. S oblibou se užívá při častém krvácení dásní. Všeobecně zesiluje účinek vitamínu C – působí proti jeho oxidaci. Tablety Vitamínu C 500 Biokomplexu mají dlouhotrvající rozpustnost okolo 2 hodin, což způsobuje jejich **postupné vstřebávání**.

Toto céčko díky své komplexnosti a rostlinnému základu může být **až 3x účinnější** než chemickou reakcí sorbozy s acetonem v prostředí kyseliny získaná kyselina askorbová z Číny, kterou se zaváží celá Evropa a které se naše těla poměrně rychle zbavují do moči.

A co liposomální formy vitamínu C?

I tento výrobek lze spatřit v našem portfoliu. **Liposomální forma vitamínu C** má několikanásobně vyšší biodostupnost ke všem tělesným buňkám, včetně buněk imunitního systému, než klasická kyselina askorbová. Značným způsobem přispívá k ochraně buněk před oxidačním stresem, k podpoře tvorby kolagenu pro normální funkci chrupavek, dásní, kůže, kostí, zubů a krevních cév a zvyšuje vstřebávání železa. Náš liposomální vitamín C obsahuje kromě C - liposomů také koncentrovaný rostlinný doprovod v podobě koncentráту rakytníku, černého rybízu a aceroly. Důležitou složkou je také v tucích rozpustná forma vitamínu C. Na konkrétní požadavek ho můžeme zájemcům zaslat. V současné době se jedná o nejkomplexnější a pravděpodobně nejúčinnější vitamín C na středoevropském trhu.

Dr. Bojda Vitamín C Biokomplex

- šestisložkové fytopřípravky s obsahem:
 - rakytníku, černého rybízu, lípy nebo rutinu
 - s unikátní směsí 3 forem vitamínu C
- jediné céčka rozpustná ve vodě i tucích
- nedráždí a nepřekyselují žaludek

s prodlouženým účinkem

Jedinečný pomocník pro Vaši imunitu a zdraví

Až 3x účinnější než běžná kyselina askorbová!



APA: 3558369

APA: 3933299



Jankar profi

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



Prostata umí muže pěkně potrápit

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Prostata je orgán, kterým byli obdařeni jen muži. Muži, kteří mají problém s prostatou, řeší problém velmi různorodě a mnohdy se promítá i do partnerského života. Co je ovšem důležité, je fakt, že prevence zdravé prostaty a včasné řešení prvních potíží významně ovlivňuje a hlavně oddaluje následné zdravotní problémy.

Prostata

Co je to vlastně **prostata**? Tento zdomácnělý výraz původně z latiny se ujal mezi lidmi možná i proto, že český ekvivalent – předstojná žláza – je prostě „nepolidštitelný“. Prostata je mužská pohlavní žláza, u zdravého muže je velká asi jako vlašský ořech. Umístěna je těsně pod močovým měchýřem a jejím středem prochází močová trubice.

Prostata je rozdělena do tří zón, lišících se histologickým obrazem. Tato koncepce popisu je označována jako **McNealův model prostaty**. **Periferní zóna** tvoří u zdravé prostaty

asi **65–70 %** celkového množství tkáně, **centrální zóna** kolem **20–25 %** a **přechodná zóna** kolem **5–10 %**. Celá prostata je pak chráněna vazivovým pouzdrém, které je označováno jako tzv. **Capsula prostaticae**.

Činnost prostaty je řízena směsí hormonů a dalších látek. Pokud je vše v pořádku, hladina cirkulujících hormonů je v normálu, prostata se aktivně podílí svým sekretem na obsahu ejakulátu a potažmo také na maximálně ideálních podmínkách pro početí. Prostata produkuje sekret, jehož složky různými mechanismy přispívají k pravděpodobnosti početí **Tabulka 1**.



NOVINKA



Dr. Böhm® Dýně superplus pro muže

Pro správnou činnost prostaty

V důsledku hormonálních změn dochází u mnoha mužů starších 40 let ke zvětšení prostaty a z toho plynoucím obtížím při močení. Studie ukázaly, že látky obsažené v dýňových semenech významně podporují správnou činnost prostaty. Tyto vysoce kvalitní účinné látky získané ze štyrské dýně olejné se využívají jako koncentrované, vysoce dávkované extrakty v tabletách Dr. Böhm® Dýně superplus. Ženšen, selen a lykopen vhodně doplňují ideální kombinaci živin.

- Dýňový extrakt podporuje normální funkci močových cest.
- Ženšen má revitalizační účinek a podporuje sexuální zdraví.
- Selen přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem. Podporuje také normální tvorbu spermií, a tím má velký význam pro plodnost.
- Lykopen z přírodního výtazku z rajčat je důležitou složkou každodenní výživy.

Doplňek stravy
Balení 30 tablet

Dr. Böhm® Dýňové tablety pro ženu

Pro silný močový měchýř

Dr. Böhm® Dýňové tablety pro ženu podporují měchýř, močové cesty a pánevní dno speciálním patentovaným extraktem ze semen štyrských dýní ve 20násobné koncentraci. Jediná tableta obsahuje cenné látky ze 40 dýňových semen.

Dr. Böhm® Dýňové tablety pro ženu působí:

- při slabosti močového měchýře
- pro normální funkci močového měchýře
- pro oslabené svaly pánevního dna po porodu
- při neodkladném nutkání k močení
- 1 balení = měsíční kúra

Doplňek stravy
Balení 30 tablet

Dr. Böhm®
č. 1
v rakouských
lékárnách*

*Obrat lékáren podle IQVIA Österreich OTC Offtake od roku 2012.

Tabulka 1 – Funkce některých látek produkovaných prostatou

Složka	Funkce
Proteázy	Udržuje sperma dostatečně řídké
Prostatický specifický antigen (PSA)	Udržuje sperma dostatečně řídké
Polyaminy (spermin a spermidin)	Zvyšují pohyblivost spermií
Prostaglandiny	Stimulace děložní svaloviny
Kyselina citronová	Pufr, udržení vhodného pH pro životaschopnost spermií
Zinek	Ovlivňuje metabolismus testosteronu

Benigní hyperplazie prostaty (BPH)

BPH (Benign prostatic hyperplazy) - mužský zdravotní problém, často diskutovaný, nebo naopak tabuizovaný, spousta diskomfortu, někdy pocit méněcennosti, pokud je provázen impotencí. Ale také začátek mnoha zdravotních komplikací, které by nemusely být. Někdy se o BPH mluví jako o nádoru prostaty, což je dáno i přítomností označení nezhoubnosti onemocnění v jeho názvu. Většina laické veřejnosti ovšem k tomuto problému jako k nádoru nepřistupuje. Výskyt BPH u mužů je z hlediska jeho pravděpodobnosti záležitostí srovnatelnou s klimakteriem u žen. Jen s tím rozdílem, že u mužů s přibývajícím věkem přibývá i procento mužů s tímto onemocněním. Zatímco u 30letých je procento přibližně 7 %, v 60 letech se pohybuje výskyt kolem 50 % a v 85 letech až 90 %.

Se zvyšujícím se věkem při současném udržení normální hladiny androgenů dochází k **nezhoubnému zvětšování prostaty (BPE, benign prostatic enlargement)**, což vede primárně k zúžení močové trubice v oblasti prostaty. Pokud dojde při zvětšování prostaty až k **obstrukci močového měchýře** tedy k zneprůchodnění močové trubice, vyvolává to sekundární změny na stěnách močového měchýře, které jsou nejčastěji příčinou klinických příznaků onemocnění

Při zvýšeném tlaku na sval močového měchýře dochází k jeho morfologickým změnám, které vedou k nedostatečnému vyprazdňování měchýře. V průběhu onemocnění se reziduum moči zvětšuje, což vede k dalším komplikacím, jako jsou opakující se infekty dolních močových cest a cystolitíáza. Dále může docházet k úplné **retenci moči** a selhání ledvin, **paradoxní ischurii** – odcházení moči z měchýře po kapkách, případně inkontinenci.

Pro problémy s prostatou je tedy důležitých několik hlavních bodů:

- zdravý životní styl přispívá zdraví všech tělesných orgánů, prostatu nevyjímaje
- vzhledem ke statistice BPH by měla být preventivní opatření samozřejmostí
- fytopreparáty nabízí širokou škálu bylin pro zdraví prostaty (např. extrakt z vrbovky nebo dýně)
- preventivní lékařské prohlídky v určitém věku doplňují celkovou prevenci

- první příznaky je vhodné co nejdříve definovat a diskutovat s lékařem

Mezinárodní IPSS dotazník

Aby bylo možné příznaky BPH popsat jednotným způsobem, vznikalo postupně několik dotazníků a bodovacích systémů. Dnes je nejpoužívanějším systémem **mezinárodní dotazník IPSS nebo také IPSS skóre (IPSS = International Prostate Symptom Score)**. Základem pro vytvoření tohoto dotazníku byly požadavky **Mezinárodní zdravotnické organizace (WHO) a Americké urologické asociace (AUA)**.

Tento dotazník pomáhá objektivizovat příznaky u pacienta, navíc opakovaným testováním je možné získat i další důležité informace například o vývoji léčby. Dotazník sleduje sedm základních bodů plus jeden doplňkový:

- 1) noční močení
- 2) frekvence močení
- 3) opožděný začátek močení
- 4) sílu proudu moče
- 5) urgence močení
- 6) přerušované močení
- 7) pocit neúplného vyprázdnění



Tabulka 2 – Léčivé rostliny užívané na prostatu

Český název (Latinský název)	Doporučená denní dávka	Obsahové látky	Kde působí
Dýně (tykev) obecná (<i>Cucurbita pepo</i>)	až 1000 mg	sitosteroly, vitamin E, zinek, hořčík, selen	nedostatečné vyprázdnění, inkontinence, slabý proud moči, časté nucení na močení
Vrbovka malokvětá (<i>Epilobium parviflorum</i>)	200 - 500 mg	Oenothin B, flavonoidy, betasitosterol	inhibice nežádoucích enzymů (růst nádorů a BPH), antioxidační efekt
Palmečka trpasličí (<i>Serenoa repens</i>)	100 - 200 mg	betasitosterol, flavonoidy	potíže s močením při zvětšené prostatě
Slivoň africká (<i>Pygeum africanum</i>)	50 - 100 mg	betasitosterol a jeho deriváty	potíže s močením, při zánětu
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	600 - 700 mg	sitosteroly	ovlivnění enzymů v prostatě, ke zvýšení objemu moči a jejího toku

IPSS si může jednoduše počítat každý muž bez asistence lékaře. Pouze odpoví na otázky pomocí definovaných odpovědí a vyhodnotí dle nastaveného bodového ohodnocení. Osmý bod je otázkou kvality života nemocného a do celkového IPSS skóre se nepočítá.

Lze ovlivnit zdraví prostaty životním stylem?

Odpověď zní: JEDNOZNAČNĚ. Životní styl se podílí na vzniku některého onemocnění prostaty až 50 % a více. Vědět, co je pro muže zdravé v určité životní etapě, je velice důležité. Samozřejmě je nejlepší rovnováha v jídle, v pohybu, ale i v odpočinku. Navíc je důležitá znalost sebe sama. Výživa je tedy velmi důležitá i pro prostatu. V případě potíží je dobré omezit potraviny bohaté na vápník, a naopak podpořit konzumaci potravin obsahujících **selen a lykopen**.

Přírodní cestou

Prostata je zrovna téma, které nabízí využití přírodních látek k regulaci některých příznaků, případně předcházení zvýšené aktivity prostatických buněk. Léčivých rostlin, které jsou využívány při zánětech a BPH, ale hlavně prevenci prostatických obtíží je hned několik (Tabulka 2).

Většina bylin využívaných ve spojitosti s prostatou obsahuje **sitosteroly**, látky působící protizánětlivě v prostatě. Dalším důležitým efektem je dodávání minerálů a stopových prvků pro správnou činnost prostaty. Dýně je v tomto ohledu bohatým zdrojem **selenu a zinku**.

Bylinou s dlouhou tradicí ve vztahu k prostatě je i **vrbovka malokvětá** (*Epilobium parviflorum*). Myslím, že by se nenašel lékárník, který by neznal čaj **Epilobin**. Nejdůležitější obsahovou látkou vrbovky je **Oenothin B**, dále jsou to quercetin, myricetin, myricitrin etc.

Oenothin B má schopnost inhibovat několik důležitých enzymů: **hyaluronidázu**, která je odpovědná za šíření bakteriálních infekcí v organismu a růst nádorů, **myeloperoxidázu**, která je odpovědná za zánětlivé procesy a generování volných radikálů a **5- α -reduktázu** – odpovědná za BPH. Inhibice myeloperoxidázy (IC₅₀ 7,7 μ M) je srovnatelná s inhibiční silou indometacinu (IC₅₀ 15,4 μ M). Vysoká antioxidační schopnost vrbovky (EC₅₀ 1,71 μ g/ml) je srovnatelná s vitaminem C.

Serenoa repens je rostlinou, která velmi dobře reguluje hladinu 5- α -reduktázy v organismu. Využívá se jak v doplňcích stravy, tak v některých léčích. Mimo inhibice tohoto prostatického enzymu, ovlivňuje také koncentraci PSA. Jak již bylo popsáno výše, hladina PSA je jedním z diagnostických faktorů karcinomu prostaty. Užívání této byliny bez dohledu lékaře může tedy „maskovat“ příznaky karcinomu a oddálit tak jeho diagnostiku. To může být v některých případech problém. Neznamená to přestat tuto rostlinu využívat pro prostatické potíže, jen je důležité znát hodnoty PSA a konzultovat užívání s urologem a nepouštět se do užívání preparátu bezhlavě.

Některé rostliny mohou u citlivějších jedinců způsobit potíže zažívacího traktu, poruchy trávení, žaludeční či střevní potíže. Příznaky je možné zmírnit, pokud je fytopreparát užíván spolu s jídlem.

Na závěr

Potíže s prostatou je zdravotní problém, který velmi často pacienti řeší s lékárníkem místo toho, aby jej řešili s lékařem. Lékárník ale může často ovlivnit pacienta a jeho vztah ke vlastnímu zdraví. Poradit, doporučit úpravu životosprávy či návštěvu lékaře. Také správná životospráva a dobrá prevence může posunout prvotní potíže s prostatou o měsíce až roky.

Ještě jednou zopakujeme důležité informace týkající se prostaty:

- potíže s prostatou postihnou po 40. roku věku prakticky každého 2. muže
- benigní hyperplazie prostaty je nezhoubným onemocněním
- prevence by měla být vždy konzultována s lékařem
- každý muž by měl mít představu, jaké jsou jeho hodnoty PSA
- správná životospráva a prevence ovlivňuje pozitivně stav prostaty

Zdroje:

Grycová, L., PROSTATA – téma vyhledávané i zavrňované, Pharmanews, 2011.

Dostupnost léků: Kde hledat informace?

Držitelé rozhodnutí o registraci mají povinnost Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv nahlásit zahájení uvádění léčivého přípravku na trh¹, případné přerušování, následné obnovení či ukončení dodávek. SÚKL je tak o aktuálním stavu dodávek léčivého přípravku informován, pokud je hlášení provedeno. Informace o přijatých oznámeních o zahájení, přerušování, obnovení nebo ukončení uvádění léčivého přípravku na trh zveřejňuje Ústav na svém webu v databázi léčivých přípravků a v přehledu Market report.



Market report

Market report obsahuje nejen informace o zahájení, přerušování, obnovení nebo ukončení dodávek léčiv, důvod případného přerušování i předpokládaný termín obnovení dodávek, ale také vyhodnocení nahrazení léčivých přípravků.

V databázi je možné vyhledávat dle časových parametrů (data platnosti a data odeslání hlášení), typu hlášení (zahájení, přerušování, obnovení, ukončení), úhrady (hrazený/nehrazený) a samozřejmě také dle názvu přípravku. Odborná veřejnost jistě využije vyhledávání dle kódu SÚKL nebo ATC skupiny. Výsledky vyhledávání obsahují odkazy na detail léčivého přípravku v databázi léčiv, kliknutím na

název ATC skupiny se zobrazí pouze hlášení pro přípravky z této lékové skupiny. Nově je také možné nechat zobrazit pouze poslední platná hlášení, čehož se dá využít právě při hledání v rámci jedné ATC skupiny, aby uživatel získal přehled o aktuálně dostupných alternativách. „Je pro nás prioritou, aby Státní ústav pro kontrolu léčiv tímto způsobem zajistil dostatečné informace, které dostal v hlášení od držitele rozhodnutí o registraci. Tento způsob ověření dostupnosti konkrétního léčivého přípravku mohou využít jak lékaři, tak i lékárníci a pacienti,“ dodala Irena Storová, ředitelka SÚKL.

Samozřejmostí je možnost exportu výsledků do souboru XLS pro případné další zpracování.

Lékárníkům a lékařům jsou data o výpadech poskytována nejen prostřednictvím databáze umístěné na webu SÚKL, ale také ve formátu strojově čitelných. Od 1.3. 2023 dochází ke změně datového rozhraní, konkrétně bude databáze obsahovat hlášení i pro přípravky, které již nejsou registrované, a data budou nově obsahovat kód ATC a datum odeslání ke hlášení. Tato data lze využít třeba při předepisování v lékařském softwaru, aby byl lékař již při předepsání informován, že s dostupností nějakého přípravku může být problém.

Hlášení pro SÚKL

Ústav denně zpracovává hlášení od držitelů rozhodnutí o registraci a vyhodnocuje



Vyhledávání

A02BC02

Nerozhoduje

☒ Zobrazovat jen poslední hlášení k přípravku

☐ Přerušení bez následného obnovení

☐ Bez uvedení nahrazujícího LP (pouze hlášení starší 5 dnů)

Více parametrů vyhledávání

✕ Odstranit všechny filtry

📄 Export do XLS

Vyhledat

Léčivé přípravky

Kód SÚKL	Název přípravku	Doplňk názvu	ATC	Typ oznámení	Platnost od	Datum hlášení	Předpokládaný termín obnovení	Nahrazující LP ¹	Poznámka	Důvod přerušení/ukončení
0214428	CONTROLOC	40MG INJ PLV SOL 10 H	A02BC02 PANTOPRAZOL	Obnovení	10.02.2023	10.02.2023				
0185432	PANTOPRAZOLE ZENTIVA	20MG TBL ENT 98 I	A02BC02 PANTOPRAZOL	Obnovení	08.02.2023	09.02.2023				
0214435	CONTROLOC	20MG TBL ENT 100	A02BC02 PANTOPRAZOL	Obnovení	01.02.2023	01.02.2023				
0254127	PANTOPRAZOLE ZENTIVA	40MG INJ PLV SOL 10	A02BC02 PANTOPRAZOL	Zahájení	18.01.2023	18.01.2023				
0186708	PANTOPRAZOLE ZENTIVA	40MG TBL ENT 98 I	A02BC02 PANTOPRAZOL	Obnovení	10.01.2023	10.01.2023				
0192800	APO-PANTO	20MG TBL ENT 14	A02BC02 PANTOPRAZOL	Ukončení	05.12.2022	05.12.2022		0109397, 0151287, 0162079, 0180474, 0185432, 0214433, 0214435		Obchodní/marketingové důvody

nahraditelnost takových léků jak z pohledu generické substituce, tak z pohledu klinické praxe (dotazujeme se i odborných společností). „Pokud zjistíme, že lék není nahraditelný, ověřujeme i případný vývoz do zahraničí, pokud obzvláště dostupnost léků na českém trhu, informujeme obratem Ministerstvo zdravotnictví ČR, které může v případě závažné nedostupnosti vývoz konkrétního léčiva zakázat formou opatření obecné povahy,“ popsala Irena Storová, ředitelka SÚKL.

Řešení nedostupností v rámci SÚKL

K zajištění dostupnosti obtížně nahraditelných nebo nenahraditelných léčivých přípravků využívá SÚKL několik nástrojů, a to umožnění uvedení cizojazyčné šarže

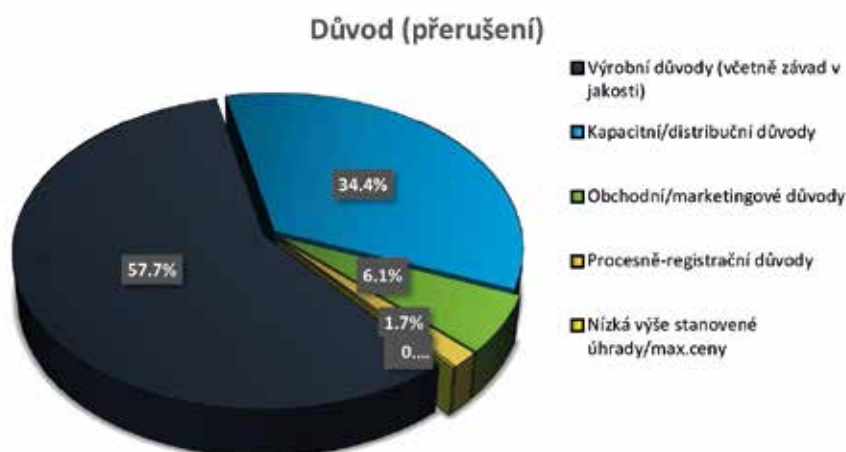
daného registrovaného léčivého přípravku na trh, nebo specifický léčebný program, kterým je umožněna distribuce a výdej v ČR neregistrovaného léčivého přípravku. V některých případech také komunikujeme s držiteli rozhodnutí o registraci alternativních léčivých přípravků, které však nejsou obchodované, ohledně jejich možného uvedení na trh po dobu nedostupnosti daného léčiva, nebo řešíme s distributory možnost individuálního dovozu neregistrovaných léčivých přípravků do ČR. Dalším nástrojem je mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví, kterým se po vydání odborného stanoviska SÚKL dočasně povolí distribuce, výdej a použití neregistrovaného léčivého přípravku při předpokládaném nebo potvrzeném šíření původců onemocnění, toxinů,



chemických látek nebo při předpokládané nebo potvrzené radiační nehodě nebo havárii, které by mohly závažným způsobem ohrozit veřejné zdraví.

Důvody výpadků

Dle hlášení držitelů rozhodnutí o registraci jsou nejčastěji dodávky léčiv přerušeny z výrobních důvodů. Problémy s kapacitou a distribucí jsou druhým nejčastěji uváděným důvodem výpadků. Naopak nízká výše stanovené úhrady nebo maximální ceny je nejméně častým důvodem, se kterým se SÚKL v hlášeních o přerušení dodávek setkává.



¹ Uvedením léčivého přípravku na trh v České republice se pro účely zákona o léčivech rozumí jeho předání po dokončení výroby, dodání z jiného členského státu nebo uskutečnění dovozu, které jsou provedeny za účelem distribuce léčivého přípravku vyjma jeho použití v rámci klinického hodnocení.



NAŠE DOMÁCÍ – recepty a návody z kopečku

Monika Kindlová

Spoluautorka bestsellerového titulu *Tradinář* – rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů připravila kuchařku na domácí pohodu. Kniha vám pomůže navodit domácí útulno a pohodu pomocí osvědčených receptů a návodů z dostupných zdrojů.

Kniha obsahuje:

46 osvědčených receptů na dezerty na rodinnou oslavu nebo sváteční oběd,
26 originálních receptů na obědy a večere na všední den i neděli,
24 receptů na domácí pečivo a slané pohoštění,
další recepty na výrobu domácích sýrů, marmelád a sirupů,
návody na tvoření domácího útulna a milých citátů na potěchu i pro zasmání.
Kniha je určená všem, kteří hledají inspiraci pro každodenní i sváteční vaření, pečení i tvoření. Pomůže vám doma posílit pocit útulna a užít si radostné chvíle se svými blízkými.

Autorka Monika Kindlová: učitelka na ZŠ, fotografka, maminka dvou dcer, spoluautorka bestsellerového titulu *Tradinář* – rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů. V minulosti psala populární blog pojmenovaný „U nás na kopečku“, kam se denně vracely tisíce čtenářů pro inspiraci na vaření a pečení, ale také pro návody na tvoření s dětmi nebo pokrokové výukové metody, jež Monika aktivně využívá při výkonu své učitelské profese.

Vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz

FOCACCIA S NIVOU A OŘECHY



Doma krájíme focacciu na proužky, které se snadno namáčejí do různých dipů. Je ale také skvělou přílohou ke grilovanému masu, zelenině i sýrům.

350 ml vlažné vody
50 ml extra panenského olivového oleje + 50 ml na potření
400 g hladké mouky
100 g pšeničné celozrnné mouky (nebo pšeničné hladké)
21 g čerstvého droždí
1 velká větvička čerstvého rozmarýnu, nasekaná na kousky
hrst nasekaných vlašských ořechů
250 g nivy
2 stroužky česneku
1 lžice soli

Vlažnou vodu, 50 ml olivového oleje, obě mouky, droždí, rozmarýn a sůl dám do domácí pekárny a nechám vykynout. Pokud nepoužiji pekárnu, rozdrobím do mísy droždí, přiliju 100 ml vlažné vody a rozmíchám. Přidám zbylou vodu, obě mouky, sůl, 50 ml olivového oleje a rozmarýn a vypracuji hladké těsto, nejlépe pomocí robota. Přikryju utěrkou a nechám na teplém místě kynout, až těsto zdvojnásobí svůj objem. Vykynuté těsto rozprostřu mokrou rukama na velký plech vyložený pečicím papírem. Těsto hodně lepí, proto je potřeba si namáčet ruce ve studené vodě.

Prsty udělám po celé ploše těsta důlky a vydatně zakápnu zbylým olivovým olejem. Posypu vlašskými ořechy a rozdrobenou nivou, přehnu okraje, aby se ořechy a sýr dostaly dovnitř těsta, a opět pomocí prstů rozprostřu na placku.

Nakonec přidám prolisovaný česnek, vmáčknu ho do těsta, aby se nespálil, a nechám ještě 20 minut dokynout na plechu. Peču v troubě předehřáté na 220 °C asi 20 minut do zlatova. Ještě horkou focacciu potru olivovým olejem a přikryju utěrkou, aby změkla.



ŽITNÉ KREKRY

Krekry máme rádi samotné, ale i místo pečiva k pomazánkám, dipům nebo zapečené zelenině.

130 g celozrnné žitné mouky
120 g celozrnné špaldové mouky
100 g celozrnné pšeničné mouky
100 ml olivového oleje
100 ml studené vody
2 hrsti semínek (dýňová, sezamová, lněná, slunečnicová...)
2 lžičky soli

Mouky nasypu do mísy, přidám sůl, olivový olej, vodu a semínka a vypracuji těsto. Pokud je potřeba, přidám ještě trochu vody nebo naopak mouky. Těsto rozválím na pečicím papíru na dvě tenké placky a přenesu na plech. Rádýlkem rozkrojím na menší obdélníky a peču v troubě předehřáté na 160 °C asi 30 minut.

POSTNÍ KUČAŘKA od kořene po nať

Pavel Drdel



Půst nabírá různých podob dle dané tradice a náboženství. Nejběžnější je vzdát se na určitou dobu masa. Postní kuchařka Pavla Drdela, která nyní vychází v novém vydání, ukazuje, že to nemusí znamenat ochuzení se o dobrou chuť jídla nebo radost z vaření. Navzdory používání lokálních a sezónních potravin představuje pestré pokrmy ze zeleniny, luštěnin a občasného mléka nebo vajec. Bohatost, kterou nabízí letní a podzimní měsíce, uchová naložené nebo usušené a použije v zimních receptech. Kromě zimních jídel ale kniha obsahuje i dalších téměř 20 receptů z jarních, letních a podzimních surovin, a tak ukazuje, že s obohacením jídelníčku o bezmasé pokrmy můžeme začít v jakýkoli den v roce. Nové vydání obsahuje navíc také recept na pomalu pečený celer po znojensku, který můžete znát z pořadu MasterChef Česko 2022.

Vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz

MRKVOVÉ NOKY SE ŠALVĚJÍ

6 porcí
80 minut příprava
30 minut vaření

650 g mrkve
650 g oloupaných brambor
300 g polohrubé mouky
1 vejce
sůl
čerstvá šalvěj
másl
voda z uvařených těstovin
čerstvě umletý pepř
sezonní zeleninové výhonky (microgreens)
šalvějové chipsy



Mrkev a brambory uvaříme v osolené vodě, díky tomu pak těsto nemusíme tolik solit, a i přesto budou mít noky skvělou chuť. Brambory i mrkev necháme v sítu chvíli okapat a ještě teplé nastroháme najemno. Vmícháme vejce, polohrubou mouku, lehce osolíme a v ruce prohněteme do hladkého, elastického těsta. Rozhodně nedoporučuji hnětač. Kvůli jeho vysokým otáčkám nám těsto snadno zřídne.

Na pracovní desce rukama vytvarujeme dlouhý váleček silný jako palec, ze kterého pak krájíme noky. Ty opatrně vkládáme do osolené vroucí vody. Vaříme jen krátce, zhruba 5–8 minut, uvařené noky nám vyplavou na hladinu. Podle potřeby rovnou přendáme do omáčky nebo zchladíme ve studené vodě.

Na části másla necháme zpénit pokrájenou šalvěj a přidáme mrkové noky. Promícháme. Přilijeme vodu z uvařených těstovin, svaříme na polovinu a zahustíme za stálého míchání zbytkem másla. Opepříme. Solit již není díky ochuceným nokům a vodě po jejich vaření třeba. Servírujeme v hlubokém talíři se šalvějovými chipsy, microgreens a křupavými dýňovými semínky (recept najdete také v knize, na str. 154).

BORŠČ

4 porce
30 minut příprava
110 minut pečení
30 minut vaření

4 malé červené řepy
1 větší červená řepa
4 malé žluté řepy
sůl
olej na pečení
rozmarýn
4 střední mrkve
4 menší petržele
1 menší celer
100 g oloupané cibule
1 stroužek česneku
čerstvý tymián
3 bobkové listy
4 lžíce rajčatového protlaku
700 ml zeleninového vývaru
100 ml vína
200 g kysaného zelí
pepř
ředkvička, microgreens
na ozdobení
alobal



Tip od autora:

Na pečení a smažení používám u většiny receptů řepkový olej. Použít ale můžete i jiný chuťově nevýrazný olej nebo tuk.

Malé řepy zbavíme ve vlažné vodě všech nečistot, přendáme na alobal, osolíme, přidáme větvičku rozmarýnu, zakápneme olejem a zabalíme. Pečeme v troubě na 170 °C do změknutí (přibližně 1–1,5 hodiny, doba pečení závisí na velikosti řep).

Oloupanou mrkev, petržel a celer překrájíme na menší výseče, přendáme na plech, pokapeme olejem, přidáme pár celých stonků tymiánu, osolíme a dáme péct do trouby rozehřáté na 140 °C na 40–50 minut.

Cibuli nakrájíme najemno a necháme na rozpáleném oleji zesklivatět. Přidáme plátky česneku, tymián, bobkový list, posekané kysané zelí a jednu větší oloupanou syrovou červenou řepu pokrájenou na kostičky. Orestujeme společně s rajčatovým protlakem. Zalijeme červeným vínem, které necháme vydušit, a pak teprve přilijeme zeleninový vývar. Dusíme zhruba hodinu doměkka. Dochutíme solí a pepřem. Z omáčky vyndáme bobkový list a tymián. Rozmixujeme tyčovým mixérem do hladké omáčky a přecedíme.

Na talíř servírujeme horkou omáčku a opečenou zeleninu. Dozdobíme plátky čerstvé ředkvičky a microgreens. Boršč můžeme doplnit i o nakládané hořčičné semínko (recept najdete také v knize na str. 157).

Pavel Batěk:

Každé rozhodnutí je správné

Bylo by překvapením, kdyby vám jméno herce Pavla Batky zatím uniklo. Milovníci filmu a kultury mohli plzeňského rodáka potkat v divadle, pravidelně se objevuje v seriálech a cizí mu není ani filmová tvorba. Krátce po svých osmačtyřicátých narozeninách si udělal čas na rozhovor pro časopis Pharma News.

Pavle, jak se máte?

Mám se báječně, jen si to občas neuvědomuji. (usměje se)

Začátkem ledna jste měl osmačtyřicáté narozeniny. Proběhla oslava, jste slavicí typ?

Slavicí typ úplně nejsem. Jasně, vždycky je nějaký důvod k oslavě, ale nemusí to být zrovna narozeniny, nebo Vánoce. Myslím, že člověk má oslavovat každý den, protože život je krásný. Ale stalo se mi, že mi kamarádka ke čtyřicátinám připravila překvapení. Přišlo šedesát lidí v pruhovaných tričkách, což bylo velmi hezké a člověk si uvědomí, kolik má přátel. Abych to shrnul – nikoho nenutím, aby se mnou slavil, ale

když už se slaví, je příjemné být obklopen přáteli, to je pro mě nejdůležitější.

Vybavíte si nějaký dárek, který vás překvapil, nebo opravdu potěšil?

Když si člověk přeje, tak se věci dějí. Povím vám svou otřepanou příhodu... Asi v roce 2010 jsem vyrazil s kamarádem do Barcelony a cestou jsme zastavili na jednu noc v Paříži u jeho známých. A oni nám vyprávěli, že potkali Belmonda. To jsem si přál a cestou zpátky jsme se ocitli v Cannes a...

...neříkejte, že jste toho taky potkal?!

Je to tak. Je to herecká legenda a najednou jsme tam stáli spolu já a Jean-Paul

Divadlo si vysnil, šel si za tím a na prknech, která znamenají svět září už dlouhé roky.



Belmondo. Prohodili jsme pár vět mou lámanou angličtinou, podali si ruce a hotovo. To byl pro mě například nezapomenutelný dárek. Člověka někdy potěší i hmotné dary, ale u nich většinou ta radost dlouho nevydrží. Také si velmi vážím setkání s profesorem Frantškem Dvořákem jen pár chvil před jeho smrtí. Byl kunsthistorikem umění a jeho práce je pro mě velmi inspiující. Chci ale říct, že to nemusí být vždy slavná jména, které potkáte a něco ve vás zanechají.

Vnímáte coby herec skrze nabízené role o něco víc jak stárne?

Nemyslím si, že by vnímání stárnutí měli herci nějak jiné. Zprv je nevyhnutelné, tak proč se kvůli tomu trápit... A zadruhé já dělám přijímačky na DAMU až v pětadvaceti letech, takže prince jsem si pak už nezahrál. Ale nevádí mi to. Jsem velmi rád, že jsem na DAMU patřil zrovna do ročníku Borise Rösnera a Evy Salzmannové a vůbec, prostě jsem zkusil herectví a ono to vyšlo. Můžu se živit tím, co mě baví, a to zase považuji za veliký dárek. A abych vám odpověděl – nevnímám stárnutí, naopak si připadám velmi mladý. Jasně, člověka občas něco zabolí, ale stárí je, myslím, jen nastavení v hlavě...

A fyzicky se staráte o své tělo víc než dřív?

To si právě nemyslím. Občas zajdu na nějaký sport, to ano, ale nejradši chodím,



Pavel Batěk s kolegyněmi
z nového snímku Děti Nagana.



ujdu toho v životě dost. Jinak myslím, že sílu mám normální, takže nepotřebuji do posilovny a trápit se tam.

A co se jídla týče?

Asi se nestravuji úplně zdravě, rozhodně třeba nejím pravidelně. Ale jestli se nepletu, o indiánech se říkalo, že i tři dny nejedli a pak se nadlábli, a to mám stejně. Když nemám chuť, tak nejím a něco si dám, až teprve když dostanu hlad... Ale víte co, já věřím, že všechno je tak, jak má být. A stejně tak každé rozhodnutí, které uděláte, je správné.

Narážíte na váš loňský konec v angažmá v Národním divadle?

Ano, například. Poslední dobou jsem pár zásadních rozhodnutí udělal a můj mozek se k tomu pak vrací a ptám se sám sebe, zda jsem neudělal chybu. Ale když se pak vrátím k tomu vnitřnímu pocitu, vím, že jsem se rozhodl správně. Loni v srpnu jsem se ocitl na volné noze z vlastního rozhodnutí, chtěl jsem to prostě zkusit. Protože když je

člověk v angažmá, občas si postěžuje, že má role, které nechtěl... A tak jsem to pojal tak, že jsem šel na volnou nohu, abych nespádl do negativity a vážil si práce v divadle.

Takže v jakých divadlech vás nyní diváci mohou vidět?

V Národním divadle stále hraji, mám tam ještě čtyři hry. Do toho jezdím do Divadla A. Dvořáka v Příbrami, kde hrajeme už osm let Baladu pro banditu. Tam to mám rád. A pak loni volal Karel Heřmánek ml. z Divadla Bez zábradlí a nabídl mi roli v inscenaci Okupace.

A v kinech Vás diváci od konce února uvidí ve snímku Děti Nagana...

Ano, na to se těším, bude to opravdu hezké. Ten film nejdřív neměl žádné sponzory, ale když pak vznikl hrubý střih, roztrhl se s nimi pytel. Je to vážně dobrý příběh, velmi osobní příběh autora a režiséra Dana Pánka. Hraju tam otčíma hlavní postavy, takže žádný kladas. (usměje se) Ale natáčení mě vážně bavilo.

Koníčky? Začněte počítat...

Při otázce nad koníčky spustí Pavel Batěk salvu činností, které mu dělají radost. Tak počítejte s námi... „Baví mě chodit do muzeí. Dost času, hlavně v noci, kdy nemůžu hlučet, koukám na dokumenty. Ty mě baví, protože se tam člověk dozví něco zajímavého. A je dobré mít všeobecný přehled. A až dětičky povyrosteou, chtěl bych s nimi chodit na hory, protože hory jsou chrám. Hodně mě baví načítání knih a historie. Také jsem zkoušel detektorem hledat nějaké předměty. Sice nic nenacházím, ale chodím v klidu po rozhrabaném poli v bahně a mám čas sám na sebe,“ popisuje své zájmy. Tím však jejich výčet zdaleka nekončí.

„Je toho víc. I sport mě občas dost zajímá, ale zase se do něj nehrnu, abych neměl špatná kolena a páter jako kolegové. Ale fyzickou činnost mám rád, když se k někomu navezu na chalupu, nebo domů, rád pomáhám třeba se dřívím. A loni v létě jsem se naučil svařovat, to mě hodně baví. Mám doma spoustu náradí, soustruh, nebo pec na tavení kovů. Jen toho času je méně.“ Tak do kolika jste napočítali? Jedenáct, dvanáct nebo třináct?

Pamatujte si, co jste před pětadvaceti lety dělal, když čeští hokejisté v únoru vyhráli ZOH v Naganu?

Tehdy jsem byl zapálený do toho, že hrajeme The Doors Revival a do amatérského divadla, možná jsem se začínal připravovat na DAMU, ale hokej jsem tolik nesledoval. Jasně, nešlo to nezaregistrovat a měl jsem radost. Ale to mám vždycky, když Češi ukáží, že něco umí. Na druhou stranu nejsem ten týpek, co nadává na hokejisty, když zrovna prohrají. Myslím, že je to i o štěstí. Takže když přijde úspěch, mám radost, ale neprožívám to.

Pojďme zpět k práci. Co dalšího vás v poslední době bavilo?

Odpovím jinak. Pokud se sejde dobrá parta a dobrý tvůrce, který ví, co dělá, je pak celkem jedno, co hrajete. Výsledek bude vždycky dobrý. Zmíním třeba minisérii Herec. (pozn. red.: *Mladý talentovaný herec musí v 50. letech čelit totalitnímu režimu a vlastnímu rozhodnutí, zda se mu postaví, nebo se přizpůsobí.*) Jde o téma, které znám z první ruky od starších kolegů z Vinohradského divadla a myslím, že by se mělo stále opakovat, aby si lidé uvědomovali, co ten zločinný režim způsobil spoustě lidem.

Českem v posledních týdnech hýbala prezidentská volba. Chápu správně, že sledujete politiku?

Když probíhala v Československu revoluce, bylo mi teprve čtrnáct let. Ale mého dědečka politika zajímala, neměl komunisty rád. Sice to do nás nikdy nehustil, ale taky je nemám rád. Děda mě naučil, že v životě jde o „ukládání do truhly“. Tu truhlu nosí každý v sobě, ukládá si tam přátele, vztahy, morální hodnoty... Já se chci ve stáří podívat sám na sebe a říct si, že jsem nebyl sv***. Asi nebudu miliardář, ale myslím, že jsem už teď bohatší. Takže politika jako taková mě nezajímá, ale i díky Karlu Krylovi, jehož písně s kvartetem Salome zpívám, reaguji na to, komu věřím, komu ne a kdo mi lže do očí.

Hudba je vaším dalším zájmem. Je to víc práce, nebo koníček?

Hlavně zmíním, že hudbu jsem dělal dřív než divadlo. Hudba je práce do té míry, že s kapelemi The Doors Revival i Salome chceme vše odvádět kvalitně. Ale každá kvalitní práce musí být zábavou. Jednou jsem se ptal pana Josefa Sommera, co je pro něj na divadle nejdůležitější. A on na mě: „Jediné, co ti můžu říct, je, že cokoliv jsem v životě dělal, mě bavilo.“



Do Posázaví za vůni benzínu, vojenskou historií i tajemstvím těžby zlata

Přestože tomuto regionu dala jméno řeka Sázava, návštěvníkům dokáže nabídnout mnohem víc, než jen pohled z vodní hladiny na bravé přereje, skalnaté kaňony, romantické zříceniny a trampské osady. Potěší také srdce každého milovníka technických památek. Ať už se svezete legendárním Posázavským pacifikem, přijede zavzpomínat do Vojenského technického muzea v Lešanech, nechá se zlákat k výletu za vůní benzínu do týnecké Jarvy či jedinečných expozic Světa Škodovek a Retroautomuzea, nebo se vydá za dobrodružstvím do bývalých zlatonosných štol v Jílovém u Prahy. Přijměte naše pozvání na cestu za technickými divy v Posázaví!

Jízda v oblacích páry

„Když údolím se řítí **Posázavský pacifik**, stezkou ocelových nití lesklejších než čepel dýk, já se v téhle chvíli cítím zase jako uličník“ – od doby, kdy tuhle písničku Waldemar Matuška nazpíval, uplynulo



půlstoletí. A i když legendární tratě Praha – Vrané nad Vltavou – Čerčany a Čerčany – Kácov – Světlá nad Sázavou, kterým se přezdívá Posázavský pacifik a kterým zmíněný song vzdává hold, dnes brázdí vlaky s elektrickými a motorovými lokomotivami, čas od času je na nich možné zahlédnout i soupravy tažené ocelovými oři zahalenými do oblaků páry. Tak, jak tomu bylo před více než 100 lety, kdy jimi za přírodou do Posázaví vyrazili první výletníci a trampové. Chcete okusit pocit, který tehdy zažívali? Pak si stačí vybrat z kalendáře Nostalgických jízd Českých drah. Výlety parním vlakem do dolního Posázaví pořádají několikrát ročně.

Užít si mašinky – ovšem v menším provedení – můžete také v soukromé **Zahradní železnici Dalecký v Benešově**. V provozu je od května do října, nutné je se předem objednat. K vidění je tu modelová železnice s nádražím a výtopnou zasazená do přírodních modelových scénérií. A na zdejší „pětipalcovce“ se můžete i svěřit, a to třeba vláčkem taženým právě parní lokomotivou.

Zahrajem si na vojáky, máme pušky a ... kanóny

Když vás pozveme do bývalých dělostřeleckých kasáren mezi obcemi Lešany a Krhanice, možná si pomyslně zatukáte na hlavu. Ne, nezbáznili jsme se. Najdete tu totiž **Vojenské technické muzeum** – jedno z největších svého druhu v Evropě. Na prohlídku zdejších rozsáhlých expozic s více než 700 historickými tanky,



kanóny, motocykly, obrněnými, nákladními a osobními vozidly, raketovou technikou, ženijními prostředky a logistickým materiálem, pocházejícími z období od roku 1890 do současnosti, vám jeden den stačit nebude. Ale nevádí, můžete se sem vracet podle libosti, muzeum je totiž přístupné zdarma. Unikátní je zejména sbírka československých vojenských dopravních prostředků z let 1918–1939 a kolekce kanónů systému Škoda. Nahlédnout do tajů nejen československé historické vojenské techniky dá muzeum několikrát ročně také prostřednictvím tradičních ukázkových akcí, například Tankového dne.

Jawa, Škoda... co je víc!

Pérák, kývačka, panelka... zasvěcení vědí, že se jedná o přezdívky legendárních motocyklů Jawa – jedné z nejznámějších a nejúspěšnějších českých průmyslových značek minulého století. Víte, že se vyrábějí v Posázaví? A že jich po silnicích jezdilo (a jezdí) téměř 3,5 milionu? Do života těchto dvoustopých vozidel, která byla snem většiny malých i velkých kluků, můžete nahlédnout v továrním muzeu ve výrobním závodě v Týnci nad Sázavou – v neveřejné expozici má na 150 motocyklů, dva automobily a řadu dalších exponátů. Návštěvu si ale nezapomeňte předem domluvit!

Soukromé, ale veřejně přístupné výstavy motorek najdete také v **Jawa muzeu na Konopišti** nebo v **Malém muzeu techniky Jawy od Sázavy** v Kácově. V kácovské expozici uvidíte kromě 70 motocyklů, mopedů a skútrů české a slovenské výroby, hlavně značek Jawa, ČZ, Manet a Stadion, také historické fyzikální modely, modely technických principů, řezy motorů, krystalové přijímače, měřicí přístroje a další technické zajímavosti.



A když jsme u těch motorů – podstatně víc koní pod kapotou nabízejí exponáty unikátního muzea **Svět Škodovek**, které se nachází mezi obcemi Poříčí nad Sázavou a Čerčany. Mezi nejzajímavější patří originální závodní a okruhové speciály, které tvoří největší ucelenou sbírku sportovních škodovek na světě. Je mezi nimi mimo jiné Škoda Popular Special Sport z roku 1934 nebo mistrovská Škoda 130 RS posádky Enge–Vojtěch–Šenkýř. Kromě sekce motorsportu jsou tu k vidění i prototypy, které se do sériové výroby nedostaly, užitkové verze škodovek nebo premiérské a prezidentské limuzíny. A nahlédnout můžete třeba i do někdejší učebny autoškoly s dobovými trenážery.

Retroautomuzeum ve Strnadicích zase představuje zajímavou kolekci vozidel z let 1948–1989 vyráběných v zemích bývalé Rady vzájemné hospodářské pomoci: kromě škodovek tu najdete trabanty, wartburgy, volhy, moskviče, dacie... Nechybí tu ale ani západní vozy, které se tehdy prodávaly pouze v Tuzexu a dosáhla na ně jen hrstka vyvolených. Dobový autobazar představuje nové exponáty, na křižovatkách v areálu jsou umístěny funkční semafoxy i budka Veřejné bezpečnosti. Bufet nabízí občerstvení s retro-lahůdkami, děti se můžou zabavit na dětském hřišti nebo si zajezdit na šlapacích kárách.

Hurá do podzemí

Věděli jste, že Posázaví je spojeno také s těžbou zlata? Doly v Jílovém u Prahy a jeho okolí byly právem považovány za pokladnici českých králů. Podle odhadu se zde v historii vytěžilo na 10 tun tohoto drahého kovu. Najdete ho na Svatováclavské koruně, pomohl financovat stavbu honosných budov, kostelů i celých čtvrtí ve středověké Praze. Zajímalo by vás, jak se zlato těžilo a zpracovávalo? Hodně prozradí expozice **Regionálního muzea v Jílovém u Prahy** a zejména prohlídka bývalých štol sv. Josefa, sv. Antonína Paduánského a Halíře.

Zajímavý zážitek nabízí také návštěva historické zlatonosné **štol Václav** dolu Pepř v Horním Studeném u Jílového, kterou provozuje spolek Montanika. Prohlídka čtyřkilometrového okruhu je možná po předchozí rezervaci. Trvá 2,5 hodiny, v části je doprava zajištěna důlním vláčkem. Návštěvníci si mohou prohlédnout technické zázemí s expozicí vrtací techniky, pro zdatnější se tu připravuje unikátní Via ferrata – výstup s jistěním do největší dobývky.

Tak co, zlákali jsme vás k návštěvě regionu, kterému dala jméno jedna z nejromantičtějších českých řek? Věříme, že ano. S prázdnou odsud určitě neodjedete – jedinečných zážitků budete mít určitě celou kopu. Vítejte u nás v Posázaví!

Blistex

OCHRANA VAŠICH RTŮ DO KAŽDÉHO POČASÍ



ÚLEVA

DENNÍ PÉČE

OCHRANA

Blistex nabízí široký výběr produktů péče o rty, které vyhovují všem potřebám. Od léčivých balzámů na rty až po každodenní péči.

Autor: Yan	Vchod	Oplocený les	Pytel na ryby	Chem. zn. hliníku	Blistex	Evropanky	Egyptský bůh plodnosti	Chem. zn. telluru	Japonská potápěčka	Blistex	Pučálkovice žirafa	Lolita (domácky)	3. díl tajenky	Starořek
Bodavý hmyz					Údaje Zespodu					Sbírký fotografií				
2. díl tajenky										Přístavní hráz Zolův román				
Proud				Spodek nádoby Porosty stromů				Olejová kapalina V hudbě milostné						
Otčina Abraháma			Kadeř vlasů Kuliové						Rádce Mo- hameda Název souhlásky					Běloveská kyselka
Stavební dílece							Tríštivá střela Anglický „dělat“					Chem. zn. titanu Zn. japon- ských aut		
Blistex	Domácí zvíře	Symetrála Šípový jed				Silná káva Paraguaj- ský čaj					Produkt včel Záhada			
Části celku					Planeta Číslovka základní					Sazba Silnější tyč				
Primáti				Druh lamy Chem. zn. sodíku					Vada Římská šestka				Název zn. litru	Zápor
1. díl tajenky														
Číňané							Anglický „olej“				Avšak			

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 30. 3. 2023. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z listopadu 2022: Vítězslava Felcmanová, Praha 8; PharmDr. Zdráhalová Anna, Katovice; I. Veverková, Hradec Králové; Jitka Vyskočilová, Čáslav; Gabriela Roubíčková, Praha 9; Miluše Soukupová, České Budějovice; Mgr. Zdeněk Králíček, Třebíč; Mgr. Marie Petříková, Nechanice; Mirka Sedová, Rumburk; Iva Bartošová, Velká nad Veličkou

...MEDIOX NA DLANI

MOBILNÍ TERMINÁL

ŽÁDANKY • INVENTURA • NÁHLED SKLADU



**PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS ŘEŠENÍ,
KTERÉ VÁM USNADNÍ PRÁCI A UŠETŘÍ ČAS - MOBILNÍ TERMINÁL.**

**PŘÍMO NA DISPLEJI MOBILNÍHO TERMINÁLU MŮŽETE NYNÍ
PROHLÍŽET A ZPRACOVAT ŽÁDANKY, INVENTURU, NÁHLED SKLADU.**

Maximální úleva pro **Vaše klouby** v limitované edici



★★★★★
97%
spokojenost
uživatelů*

doplněk stravy



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



Vitamin C pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách. Aescin pro podporu prokrvení vazů a šlach.

*Výsledek nezávislého testování na platformě Testuj.to.