

Trendy

a zdraví

**MYKÓZY
ANEB SKRYTÝ NEPŘÍTEL**

**KOENZYM Q10: PROČ NA
JEHO FORMĚ ZÁLEŽÍ?**

LÉČIVÁ PRYSKYŘICE

**ZA CO NÁM LEDVINY
(NE)PODĚKUJÍ**

**ROZHOVOR:
ZUZANA
PÁLENÍKOVÁ**



MYKÓZY aneb SKRYTÝ NEPŘÍTEL ČÍHÁ VŠUDE

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Ačkoliv se to může zdát neuvěřitelné, mykotická onemocnění jsou stále ještě na hranici mezi informovaností a tabu. Sice díky reklamám ve sdělovacích prostředcích už lidé snadněji nakupují přípravky proti mykózám, ale pořád není mezi lidmi tolik informací, kolik bychom si přáli.

Odkud se bere?

Mykóza je invazivní onemocnění vyvolané mikroskopickými houbami. Nejčastějšími původci jsou houby ze skupiny kvasinek a vláknitých hub. Mezi nejčastější původce vláknitých hub patří tři rody *Trichophyton*, *Epidermophyton* a *Microsporum*. V případě kvasinek jsou to pak mikroorganizmy rodu *Candida*. Dle přenosu lze dělit do tří kategorií:

- přenos z půdy na člověka – vyskytující se v půdě, nebo na rostlinách
- přenos ze zvířete na člověka – vyskytující se na kůži zvířat (psi, kočky)

- přenos z člověka na člověka – vyskytující se pouze na kůži člověka

Zatímco mykózy zvířecího původu vyvolávají spíše akutní formy onemocnění, mykózy šířící se z člověka na člověka mají často chronický charakter.

Zasažené části těla

Mykóza je onemocnění jako každé jiné. Většinou patří mykózy mezi méně závažná onemocnění – nejčastěji onemocnění kůže, případně sliznice. Vzácně ale mohou být postiženy vnitřní orgány, případně celé orgánové soustavy.

Jednou z nejčastějších mykóz, se kterou se setkáváme, je ta postihující chodidla. Mykóza se může vyskytovat mezi prsty, na ploskách nohou, dále se rozšiřovat. Tím nejčastějším je mykóza známá také jako „atletická noha“. Jak již název samotný napovídá, jedná se o onemocnění spojené se zvýšeným pohybem, pocením

nohou, nevhodnou neprodyšnou obuví, často spojenou s nošením syntetických ponožek a „macerací pokožky“. Pokud naproti tomu nefungují preventivní opatření, končí to mykózou nohou.

Tato mykóza se objevuje statisticky mezi 30–60 rokem věku a častěji postihuje muže než ženy. Obecně se udává, že až 70 % populace někdy čelilo tomuto typu mykózy. Nejčastějšími původci jsou mikroskopické houby přenášené z člověka. Přenos může být iniciován například půjčenou obuví, společným ručníkem, návštěvou bazénu, či společnými sprchami ať už v práci nebo na dovolené. Mezi další zasažené části kůže dermatofyty patří kšticce a u mužů vousy. Tyto dvě posledně zmiňované se množí spíše v teplejších měsících, kdy dochází ke zvýšenému pocení.

Druhou mykózou postihující končetiny je tzv. onychomykóza. Toto onemocnění zaujímá až 40 % všech onemocnění nehtů. Studie se mohou mírně lišit v závislosti na regionu, ale obecně se prevalence pohybuje mezi 2–13 %. Je zajímavé, že s věkem pravděpodobnost výskytu stoupá. Onychomykóza se projevuje změnou barvy, ztluštěním nehtu, případně zanícením okolní kůže. Toto onemocnění se často začne léčit až při výrazných vizuálních projevech, což může být dáno tím, že na rozdíl od „atletické nohy“ nemusí být nutně provázáno svěděním a dalším nepohodlím pro pacienta. U dětí se onychomykózy vyskytují spíše ojediněle. Je to dáno rychlejším růstem nehtů, menší nehtovou ploténkou a také minimálním nebo nulovým výskytem rizikových faktorů. Onychomykóza se může mnohem méně často vyskytnout i na nehtech rukou, zde je častějším původcem *Candida albicans*.

U dětí je častější výskyt kvasinkové infekce v ústní dutině – soor (nebo také orální kandidóza a v některé literatuře se můžete setkat s označením moučnivka). Původcem je opět kvasinka *Candida albicans*. Tato kandidóza je charakterizována bílým povlakem jazyka nebo dásní, často v důsledku užívání například antibiotik, případně při výrazném oslabení imunity.

Dalším onemocněním, které je poměrně časté svým výskytem a je vyvoláno mikromycetou kvasinkového původu je vaginální kandidóza. Toto onemocnění může vzniknout např. následkem snížené imunity, nesprávné hygieny nebo následkem po návštěvě bazénu.

Léčba není jen „namazat“ a je po mykóze

Léčba mykóz obecně je spíše dlouhý proces a vyžaduje určitou disciplínu. Onemocnění velmi často recidivuje, a to může být pro pacienta demotivující. Zvláště u mykóz nehtů. Léčba zahrnuje jak antimykotika ve formě mastí či krémů, ale také antimykotické laky na nehty, případně léčiva s perorálním podáním. V případě kvasinkových infekcí sem patří vaginální preparáty a u zasažení ústní dutiny různé gely a ústní vody s obsahem účinné látky.

Některé preparáty mohou být použity i preventivně – k ošetření pokožky nohou po návštěvě bazénu, mycí gely s obsahem antimykotika k prevenci mykóz nohou, pokožky hlavy, nebo u mužů vousů.

Důležité je ale nepřerušit léčbu předčasně a důsledně dodržovat všechny pokyny. Mykózy jsou velmi často recidivujícím onemocněním.



MYCOGEL

JEMNÝ PĚNIVÝ GEL S OBSAHEM ANTIMIKROBIÁLNÍHO CICLOPIROX OLAMINU

✓ JAKO SOUČÁST REŽIMOVÉHO
OPATŘENÍ PŘI LÉČBĚ MYKÓZ

✓ DLOUHODOBÉ POUŽÍVÁNÍ
JAKO KAŽDODENNÍ OCHRANA
PŘED VZNIKEM MYKÓZ



Jemné a účinné čištění
Zklidňuje svědění*
Zmírňuje zarudnutí*



Jemné čištění

POUŽITÍ:



Jednou
denně
na tělo.



2– 4krát týdně na obličej
a pokožku hlavy.
Napěňte a opláchněte

Vhodné
i pro intimní
hygienu.



CZ-MYC-2024-09-1

Čtěte pozorně příbalovou informaci. Imazol krémpasta je lék ke kožnímu podání. Obsahuje klotrimazol. Mycogel je kosmetický přípravek. Mycogel se nedoporučuje pro těhotné a kojící ženy. Dermatologicky testováno. *Mycogel aplikovaný jednou denně na tělo a intimní oblast a 2-4krát týdně na vlasy a obličej po dobu 21 dnů.

Baileul
LABORATOIRES



Senzitivní pacienti to mají těžší

Stejně jako u jiných onemocnění jsou někteří lidé mnohem více náchylní k mykotickým onemocněním, případně jsou pro ně mykotická onemocnění rizikovější než pro ostatní pacienty. Patří sem například pacienti s diabetem, pacienti s nádorovým onemocněním, pacienti léčení opakovaně antibiotiky a dlouhodobá léčba cytostatiky. U pacientů s diabetem mohou být projevy mykózy na nohou mnohem výraznější než u nerizikového pacienta. Také léčba antibiotiky či cytostatiky sebou nese riziko větší pravděpodobnosti výskytu kvasinkových infekcí v dutině ústní. O to více musí tito pacienti dbát na systémová opatření, správné hygienické návyky a zdravý životní styl.

Prevence

Člověk by měl být velmi opatrný, co se mykóz týče. Je velmi jednoduché si nějakou pořídít, ale následně je velmi složité se jí pak zbavit.

Pár užitečných rad:

- zvláště opatrní by měli být lidé s citlivou pokožkou a se sklony k mykózám
- ve vícečlenné rodině je vhodné nepoužívat společně ručníky

- ve veřejných sprchách (např. u bazénů) používat obuv do sprchy
- v případě nohou je užitečné používat antimykotické spreje do obuvi
- ponožky raději bavlněné
- není vhodné půjčovat si cizí obuv
- častější hygiena v teplém či horkém počasí a při zvýšené fyzické aktivitě
- ošetření antimykotickým krémem po návštěvě bazénu
- použití speciálních mycích gelů pro ošetření kůže těla, hlavy či intimních partií

Proč vlastně u mykóz mluvíme o systémových opatřeních? Ze zkušeností vím, že u některých pacientů je léčba mykóz, pokud se hned v začátku správně neléčí, nebo pacienta neobtěžuje natolik, aby byl důsledný, otázkou ne měsíců, ale roků. Pokud je mykóza již chronickou, je každý pokus o zmírnění příznaků nedostatečně účinný. Systémová opatření tedy mohou působit v několika úrovních:

- zefektivnění léčby a tím zkrácení doby léčby
- zamezení šíření ve společné domácnosti
- zamezení šíření směrem k veřejnosti
- prevence u rizikových skupin
- snížená pravděpodobnost recidivy

Na závěr

Mykóza je typickým onemocněním, které chodí pacient řešit primárně do lékárny než k lékaři. Může to být dáno u každého pacienta z jiného důvodu, ale ty nejčastější budou asi jasné. Pacienti s mykózou na nohou nepředpokládají, že je třeba kvůli mykóze navštívit nutně kožní oddělení. Pacientky s vaginální mykózou si raději zajdou anonymně do lékárny než na gynekologii. A pak tu jsou pacienti, kteří řeší kožní problém a neví, že je to vlastně mykóza. Často jsou to pacienti, kteří si stěžují na změnu kůže v tříslech, nebo v záhybech kůže, například u obézních žen je riziko vzniku mykózy v záhybech pod prsy.

Pokud tedy řešíme některý z těchto problémů, je dobré si nechat poradit.

Je dobré s jakýmkoliv typem mykózy řešit nejen léčbu, ale hlavně systémová opatření, protože je zde důležité zdůraznit, co jsme již uvedli na začátku – mykóza je onemocnění přenosné.

Zdroje:

Hamal P., Svobodová L.: Mykózy a antimykotika, Interní medicína pro praxi, 2011, 445-449.

Kolíba P.: Vaginální dyskomfort, intimní hygiena, Praktické lékařství, 2013, 139-141.

Skořepová M.: Mykózy u dětí, diagnostika a léčba, Pediatrie pro praxi, 2013, 170-172.

Kulíková Z.: Onychomykózy, Dermatologie pro praxi, 2015, 116-118.

Růžičková Jarešová L.: Povrchové kožní mykózy a péče o pokožku postiženou plísní, Dermatologie pro praxi, 2016, 20-23.

Obrovská M.: Léčba dermatofytózy kůže nohou volně prodejnými přípravky, Praktické lékařství, 2019, 101-102.

Tradiční šetrná péče o vaše vlasy

CAPILLAN ORIGINAL



www.capillan.cz

Zůstat zdravý během období nachlazení a chřipek

Slizniční imunitní systém je klíčový imunitní systém, který chrání téměř celý vnitřní povrch lidského těla. Rozprostírá se od dutiny ústní přes hltan po gastrointestinální trakt.

Bactoral Imuno je první kombinace dobře zdokumentovaných probiotických kmenů kolonizujících a chránících jak střevo (*L. paracasei*, *L. CASEI 431*®), tak sliznice úst a hltanu (*S. salivarius K12*®).

Výhody a použití

- profylaxe před infekcemi dýchacích cest:
- v období nachlazení a chřipek
- při stresu
- při vystavení patogenům
- při sportu
- pro doplnění ochranné mikrobioty
- snížení užívání antibiotik

Jak používat

jednou denně 1 tabletu pomalu rozpustit v ústech, nejlépe po čištění zubů

nová příchuť: máta yuzu



www.faveaplus.cz

MÜLLEROVY DĚTSKÉ PASTILKY®

JITROCEL, MATERÍDOUŠKA,
ISLANDSKÝ LIŠEJNÍK, VITAMIN C
SE ŠTÁVOU Z JAHOD

DOPLNĚK STRAVY

Obsažené extrakty jitrocele, materídoušky a islandského lišejníku přispívají k normální funkci dýchacího ústrojí.

Jsou vhodné pro děti od 3 let.

Dr. Müller
PHARMA



novinka

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

e-shop www.avonizdravim.cz • www.muller-pharma.cz

Koenzym Q10: Proč na jeho formě záleží?

Koenzym Q10 asi není třeba představovat – jde o důležitý antioxidant, který pomáhá našim buňkám získávat energii. Najdeme ho hlavně v orgánech, které potřebují hodně energie, jako jsou srdce, plíce, játra a mozek. Koenzym Q10 může být užitečný pro lidi s onemocněním srdce a cév nebo pro ty, kdo hledají podporu proti únavě.

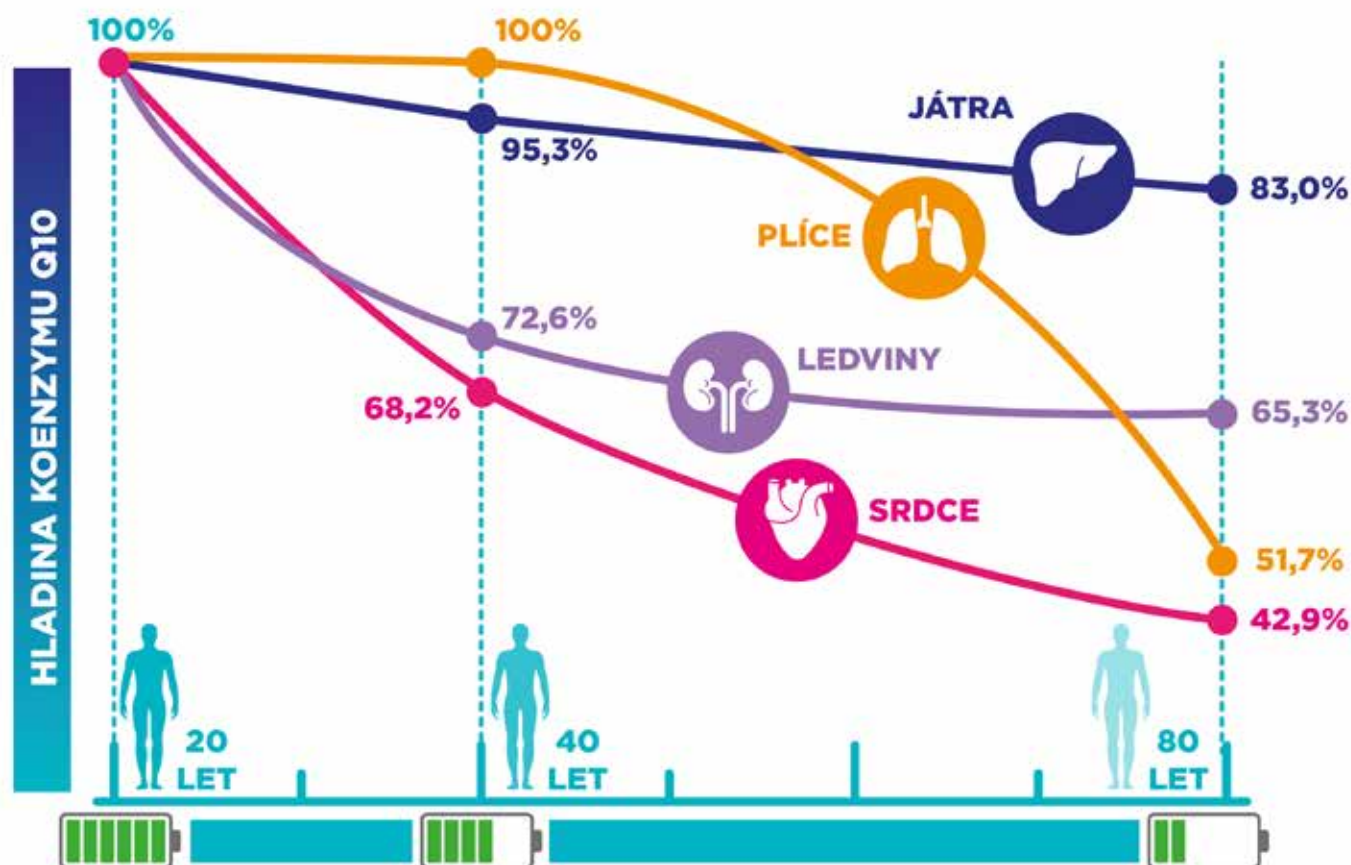
Najdeme ho téměř ve všech buňkách našeho těla, kromě červených krvinek a oční čočky. Koenzym Q10 funguje jako malé „kolečko v soukolí“, které je součástí procesu výroby energie v buněčných mitochondriích. Tyto mitochondrie si můžeme představit jako složitý stroj, kde všechny části musejí pracovat společně. Bez koenzymu Q10 by se tento „stroj“ zastavil a buňky by nemohly vyrábět potřebnou energii. Koenzym Q10 navíc chrání buňky před škodlivými látkami zvanými volné radikály, které mohou poškozovat buněčné struktury. Lidské tělo si tuto důležitou látku vytváří samo v játrech a částečně ji získává v potravě. Vrchol vlastní tvorby je okolo 25. roku života. Poté tato schopnost pomalu klesá spolu s hladinou v krvi i v tkáních a u starších osob už může být žádoucí koenzym Q10 doplňovat.

Vstřebávání koenzymu Q10 ovlivňuje jeho technologické zpracování

V lékárnách i mimo ně najdeme celou řadu doplňků stravy s koenzymem Q10. Aby ho lidské tělo nejlépe využilo, je důležité vybrat si vhodnou formu zpracování přípravku. Koenzym Q10 je poměrně velká molekula a rozpouští se v tucích. Čistý koenzym Q10 ve formě suroviny tvoří krystalky, které jsou prakticky nerozpustné ve vodě. V žaludeční šťávě mají tendenci se shlukovat a velmi neochotně se rozpouštějí v tucích obsažených ve stravě. **Krystalický koenzym Q10** obtížně proniká do střevních buněk a do krevního oběhu se vstřebá jen asi **7 % podané dávky**. Užívání ve formě běžných tablet je proto nejméně výhodné.

Efektivnější je proto rozpustit surovinu v jedlém oleji a podávat ho například formou měkkých želatinových kapslí. Olejové kapénky se snadno rozptýlí a zachytí střevními buňkami. Takto jsou o něco lépe využitelné než krystalický koenzym Q10.

Moderním způsobem, jakým lze významně zvýšit vstřebávání podávaných látek, jsou **liposomy**. Jsou to kulovité struktury



Jak se s věkem snižuje hladina koenzymu Q10 v těle (Zdroj: Lambrechts P., Siebrecht S. Coenzyme Q10 and ubiquinol as adjunctive therapy. *Agro FOOD Industry Hi Tech*. March/April 2013, vol. 24(2), p. 60–62.)

vytvořené z dvojité vrstvy fosfolipidů, které se podobají přirozeným buněčným membránám. Liposomy pronikají snáze přes membrány buněk do tkání a umožňují tak, že je koenzym Q10 pro naše tělo lépe dostupný, střevní buňky jej ochotně přijímají a dále předávají do lymfy a krevního oběhu. Takto podaná dávka velmi významně a rychle (již během jedné hodiny) zvýší koncentrace koenzymu Q10 v krevní plasmě. **Využijte se až 67 % podané dávky.** Je to přibližně **9x více než u krystalického koenzymu Q10.** A to je velmi významný rozdíl.

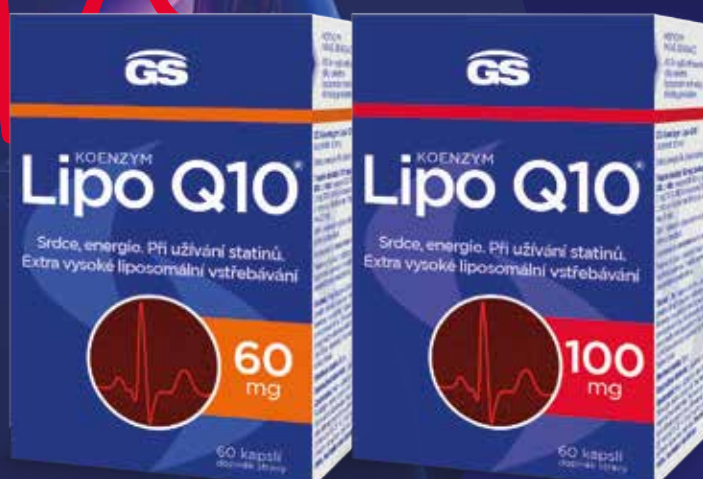


Kdy byste měli užívat koenzym Q10?

- **Pokud Vám je více než 40 let.** Vlastní tvorba dosahuje vrcholu okolo 25. roku života. Potom už jen postupně klesá a ve vyšším věku může chybět. Pokud jste mladší a týkájí se Vás další body, začněte klidně dříve.
- **Pokud trpíte únavou.** Při nízké hladině koenzymu Q10 v organismu Vám může chybět energie.
- **Pokud užíváte statiny.** Tyto léky účinně snižují hladinu cholesterolu tím, že blokují jeho tvorbu v játrech. Bohužel zároveň omezují i tvorbu koenzymu Q10, což se může projevit bolestí svalů.
- **Pokud trpíte onemocněním srdce.** Doplnování koenzymu Q10 napomáhá zotavení srdečního svalu po infarktu a zlepšuje jeho fungování při chronickém srdečním selhání, arytmiích a angině pectoris.
- Nejnovější výzkum naznačuje ochranný vliv koenzymu Q10 **proti rozvoji degenerativních onemocnění mozku, nervové soustavy, kůže a očí.**

inzerce

KOENZYM Q10 NOVÉ GENERACE



Extra silné složení
100 mg a 60 mg
koenzymu Q10

Revoluční technologie
liposomálního
vstřebávání

9x vyšší vstřebatelnost*

Klinicky prokázáno

Umělá inteligence pomáhá předcházet fatálnímu poškození zraku

Umělá inteligence nyní přichází ze všech stran, a i v oftalmologii je nyní velkým trendem. V Očním centru Praha (OCP) se snažíme neustále přinášet pacientům nové metody a technologie tak, abychom jim poskytovali skutečně nejmodernější léčbu. Proto se i v oblasti umělé inteligence již několik let spolupodílíme na vývoji softwaru s umělou inteligencí Aireen.



V současné době se umělá inteligence v očním lékařství využívá především jako screeningová metoda pro zachycení patologií sítnice, zejména diabetických změn a změn charakteru degenerací makuly. Do budoucna by ale AI mohla pomáhat odhalovat například i Alzheimerovu chorobu a další civilizační choroby.

Oční centrum Praha se spolupodílí na vývoji umělé inteligence Aireen, která slouží především k diagnostice diabetické retinopatie. „Jedná se o software, který využívá schopnosti tzv. hlubokého učení a dokáže sám z fotky očního pozadí vyhledat patologie, jako jsou krvácení, otoky či cévní patologie. Nejedná se pouze o vyhledání patologie, ale jde i o určení tíže poškození a akutnosti zásahu lékaře.“

Jinak řečeno, v případě pozitivního výsledku screeningu pomocí AI je pacientovi doporučena návštěva specialisty, tedy očního lékaře,“ vysvětluje MUDr. Dana Fillová, vedoucí lékařka aplikačního a vitreoretinálního centra OCP.

Lidí s diabetem přibývá

Počet pacientů s diabetem v České republice se blíží milionu osob a rozvoj onemocnění diabetickou retinopatií se týká asi 15 % z nich. Diabetici by tak měli podstupovat preventivní oční vyšetření každý rok. K očním specialistům se ale v současné době dostává jen malé procento z nich a potýkáme se tak s tzv. podléčenou populací diabetiků. Mezi důvody, proč diabetici pravidelné prohlídky neabsolvuji, patří dlouhé termíny objednání na oční vyšetření a jeho časová náročnost.

A právě zde by umělá inteligence měla pomoci. Zprv se jedná se o screeningovou metodu, která umožní včasný záchyt patologie na co největším vzorku pacientů bez nutnosti návštěvy očního specialisty. A zadruhé se jedná o prakticky velice rychlou metodu, kdy se pacient podívá do přístroje, který vyfotí oční pozadí a v řádu sekund vyhodnotí výsledek. Je to tedy neinvazivní, bezbolestné a rychlé vyšetření.

Umělá inteligence pomáhá

„Využití umělé inteligence je tedy především u praktických lékařů a diabetologů pro prvotní záchyt tohoto onemocnění. Do budoucna by se tak mohlo předcházet pozdní diagnostice i fatálnímu poškození zraku a zároveň by se zvýšila dostupnost péče pro pacienty s diabetickou retinopatií. Díky umělé inteligenci by se k očním specialistům dostali pouze pacienti, kteří odbornou péči skutečně potřebují,“ sděluje paní doktorka Fillová.

V současné době je vyšetření pomocí Aireen hrazeno diabetikům v rámci zdravotního pojištění, a to jednou ročně. Screening pomocí Aireen je určen všem diabetikům, kteří dosud nemají diagnostikovanou diabetickou retinopatií.

„Aireen se stala prvním českým registrovaným zdravotnickým prostředkem založeným na umělé inteligenci. Pro nás všechny je obrovský úspěch, že byl screening diabetické retinopatie zařazen do úhrad zdravotních pojišťoven. Jsme třetí zemí na světě,“ říká Matěj Adam, CEO společnosti Aireen, a dodává: „Věřím, že ve zdravotnictví je řada oblastí, které by umělá inteligence mohla zrychlit a zpřesnit. Stojíme na prahu nové éry.“

Léčivá pryskyřice coby recept na akné: méně pupínek a viditelný kosmetický efekt

S projevy akné, jako jsou černé a bílé tečky na tvářích, pupínky na čele nebo zarudlé hrbolky sahající až na krk, se dá bojovat různými způsoby. Pokud preferujete přípravky z přírodních složek, je načas seznámit se s krémem ze smrkové pryskyřice.

Proč právě pryskyřice?

Léčivá smrková pryskyřice má vynikající hojivé a pečující účinky. Proto byl ve Finsku již dříve vyvinut pryskyřicový balzám Abilar®, který se využívá k léčbě ran a odřenin. Od balzámu už byl jen krok k výrobě pryskyřicového krému na ošetření akné AbiCare® ACNE. Unikátní kombinace zklidňujících účinků smrkové pryskyřice, která pochází z Laponska, a pečujících vlastností dalších složek krému je pro aknézní pleť výborným řešením.

Vitamin E ochrání pleť, mořské řasy ji zjemní

Aby se pryskyřicový krém na akné mohl pyšnit zklidňujícími, hydratačními a obnovujícími vlastnostmi, pryskyřici doplňuje vitamin E a mořské řasy. Vitamin E působí jako silný antioxidant, zabraňuje vysušování pokožky a chrání ji před předčasným stárnutím. Mořské řasy obsahují mimo jiné velké množství mastných kyselin a pomáhají zachovat přirozenou ochrannou hydrólipidovou vrstvu. Efekt řas na pleť je ihned patrný na pohmat

– zjemňují podrážděnou a poškozenou pleť a dodávají jí vláčnost. Krém AbiCare® ACNE je díky pečlivě vybraným složkám jako šitý na míru pro citlivou pokožku.

Používání pryskyřicového krému na mírné a středně těžké akné je komfortní – krém je lehký, neucpává póry a nechává pleť dýchat. Nanáší se v tenké vrstvě na problematická místa dvakrát denně. Před použitím krému stačí pleť očistit a vysušit.

Méně bakterií a ústup lézí na obličejí

Složení pryskyřicového krému na ošetření akné, který vychází z léčivých účinků pryskyřicového balzámu na rány, bylo předmětem různých výzkumů a studií. Odborníci prokázali, že AbiCare® ACNE snižuje výskyt bakterií akné v laboratorních podmínkách. Další ověřenou vlastností je podpora obnovy pokožky.

Dermatologové se ovšem nespokojili jen s ověřováním vlastností pryskyřicového krému v laboratoři (*in vitro*). Provedli také třicetidenní studii, do které se zapojily desítky osob různých věkových kategorií. Krém na akné testovali muži i ženy ve věku 23-45 let, kteří měli mastnou aknézní pleť. Výsledkem bylo významné snížení počtu typických projevů akné odborně nazývaných komedony, papuly a cysty.

REPOLAR
PHARMACEUTICALS

AbiCare® ACNE Krém pro každý věk

Na příznaky mírného a středně těžkého akné

- zklidňující, hydratační a pleť obnovující krém, vyrobený z přírodních ingrediencí pro citlivou, podrážděnou a aknézní pleť
- obsahuje zklidňující složky smrkové pryskyřice, vitamín E a změkčující mořské řasy
- jemný a snadno aplikovatelný, neucpává póry a nechává pokožku dýchat



Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice!

Zdravotnický prostředek s označením CE třída I (NB 0537).

www.repolar.cz



Za co nám ledviny (ne)poděkují

Onemocnění ledvin je často chronické a bezpříznakové, takže o něm prakticky nevíme. Přitom postihuje 10 % populace. Patří mezi civilizační nemoci, stejně jako obezita, hypertenze a cukrovka, které jsou zároveň hlavními rizikovými faktory pro ledviny. Základním preventivním opatřením pro všechny civilizační nemoci je zdravý životní styl v čele s vyváženou stravou, dostatečným příjmem vhodných tekutin včetně přírodních minerálů a pravidelným pohybem. Co můžeme cíleně dělat pro zdraví svých ledvin?



„Kromě obecných doporučení se v péči o zdraví ledvin velmi vyplatí pravidelné preventivní prohlídky u praktických lékařů spojené se základním vyšetřením moči na přítomnost bílkovin či červených krvinek. Řada onemocnění ledvin totiž nebolí a jejich záchyt v časném stadiu je možný jen díky preventivním prohlídkám,“ vysvětluje prof. MUDr. Karel Krejčí, Ph.D., vedoucí nefrologického oddělení ve Fakultní nemocnici Olomouc, a dále doporučuje: „Pokud je nám diagnostikováno onemocnění, které je často spojeno s poškozením ledvin, například cukrovka nebo vysoký krevní tlak, je nezbytná jeho správná léčba. Celkově mají nejvíce problémů s ledvinami a poškozením jejich funkce právě diabetici a lidé, kteří mají dlouhá léta vysoký krevní tlak.“

Zásadní nutriční doporučení pro ochranu zdraví ledvin je jednoduché: dostatečný pitný režim. Nejlepší je orientovat se podle barvy moči, která má být světle žlutá. Nedostatečný příjem tekutin (barva moči je tmavě žlutá až oranžová) vede k dehydrataci organismu a negativně ovlivňuje funkci ledvin. Na druhou stranu

nadměrný příjem tekutin (moč je průhledná, bezbarvá) může organismus i ledviny zatěžovat.

Skladba pitného režimu by měla být pestrá, z poloviny tvořená vodou, nejlépe přírodní, bez obsahu cukru a chemických přídatných látek. Vhodnou součástí každodenního pitného režimu jsou tak určité přírodní minerálky – slabě i středně mineralizované vody doplňují tělu důležité minerální látky (vápník, hořčík, draslík aj.), aniž by ho zatěžovaly. „Odborné práce dokazují, že voda s obsahem minerálních látek preventivně působí proti tvorbě ledvinových kamenů. Například vyšší obsah hořčíku nebo draslíku ve vodě vede k alkalizaci moči a zvýšenému vylučování citrátu, což brání vzniku kamenů.¹⁾ Není tedy pravda, že by minerální vody přispívaly ke vzniku ledvinových kamenů,“ vyvrací stále přetrvávající mýtus Mgr. Miroslava Karbanová, nutriční terapeutka se specializací na výživu při onemocnění ledvin ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Druhou polovinu pitného režimu mohou tvořit bylinné čaje, 100% pomerančová a jiné ovocné šťávy (jablečná a grapefruitová raději ne, zvyšují riziko vzniku ledvinových kamenů) nebo mléko. Často diskutované pivo mezi vhodné tekutiny nepatří, protože zvyšuje podíl kyseliny močové a nepříznivou kyselou reakci v moči, podporující vznik ledvinových kamenů. Navíc obsahuje velké množství sacharidů, které přispívají ke zvyšování tělesné hmotnosti.

„Mírná konzumace alkoholu ledvinám neublíží, ale jeho nadměrný příjem, který často pozorujeme právě při konzumaci piva, jim škodit může. Kvůli močopudným účinkům alkoholu může dojít k dehydrataci a nerovnováze elektrolytů, a tím i k zatěžování ledvin. Pivo a alkohol obecně může vést nejen ke vzniku ledvinových kamenů, ale také k rozvoji dny a zvyšování krevního tlaku, což časem přispívá k poškození ledvin. V kombinaci s některými léky nebo například při podchlazení pak existuje riziko i náhlého selhání ledvin. Druhotné postižení ledvin lze očekávat také tehdy, pokud si pitím alkoholu poškodíme játra,“ dodává prof. Karel Krejčí.

Strava podporující zdraví ledvin by měla být střídavá a pestrá, s optimálním příjmem energie a omezeným příjmem soli a bílkovin. „Pokud přijímáme nadměrné množství bílkovin, roste koncentrace močoviny a ledviny musí hodně pracovat, aby došlo k jejímu vyloučení. Vysoké množství bílkovin ledviny zároveň přímo poškozuje, a urychluje tak postup jejich chronického onemocnění. Zvláště opatrní na příjem bílkovin by měli být lidé s diagnostikovaným onemocněním ledvin nebo s dědičnou zátěží,“ varuje spolupracovnice AquaLife Institutu Mgr. Karbanová.

Co je naopak vhodné do jídelníčku zařadit? „Luštěniny, které stejně jako přírodní minerálky snižují díky obsahu minerálních látek riziko vzniku ledvinových kamenů. Brusinky při zánětlivých onemocněních ledvin a močových cest, protože redukují odpadní látky v moči,



a tím i tvorbu ledvinových kamenů, zabráňují přilnutí bakterií na sliznici močového měchýře, dezinfikují močové cesty. Olivový olej, který má protektivní účinek na ledviny a dokonce zmírňuje příznaky chronického onemocnění ledvin. Cibulí a česnek, protože jsou bohaté na velmi silné antioxidanty, chránící ledvinové buňky před poškozením,“ upřesňuje odbornice.

Desatero ledvin ve skvělé kondici

- dostatečný příjem tekutin, především čisté vody v čele s přírodními minerálkami (slabě i středně mineralizované vody lze pít dlouhodobě)
- umírněná konzumace alkoholu včetně piva
- omezený příjem soli na 4–5 g za den (pozor na potraviny, mohou obsahovat sůl v podobě stabilizátoru, konzervantu, dochucovadla nebo barviva)

- vyvážená strava s omezením denního příjmu bílkovin na 0,8–1 g/kg tělesné hmotnosti
- optimální energetický příjem jako prevence nadváhy a hlavně obezity (hodnoty BMI by se měly pohybovat v rozmezí 20–25)
- pravidelné cvičení nebo jakákoli fyzická aktivita
- nekuřáctví
- základní vyšetření moči v rámci pravidelných preventivních prohlídek u praktického lékaře
- správná léčba diagnostikované cukrovky, vysokého krevního tlaku a dalších onemocnění spojených s poškozením ledvin
- opatrnost v užívání léků, zejména volně prodejných

S přibývajícím věkem saháme častěji po lécích, ale v jejich užívání musíme být opatrní. „Celá řada léků může navodit akutní či chronické poškození ledvin, zejména ty volně dostupné, které bývají často nadužívané. K nejběžnějším rizikovým volně prodejným lékům patří léky proti bolesti (analgetika), protizánětlivé léky (nesteroidní antiinflogistika) a léky proti pálení žáby. Obzvláště analgetika, často užívaná jako kombinace několika léků, mají při dlouhodobém podávání vyšších dávek velmi nepříznivé účinky na ledvinovou tkáň a mohou vést k poškození ledvin i k jejich selhání,“ upozorňuje prof. Krejčí.

¹⁾ Bertaccini A, Borghesi M. Indications for a medium mineral high bicarbonate water (Cerialia) in urology, Arch Ital Urol Androl, 2009;81(3):192-4. Siener R, Jahnen A, Hesse A. Influence of a mineral water rich in calcium, magnesium and bicarbonate on urine composition and the risk of calcium oxalate crystallization, Eur J Clin Nutr, 2004;58(2):270-6.

inzerce

Účinnost
na prvním místě



AŽ 9,5× vyšší vstřebatelnost.¹ Klinicky prokázáno.²

- **1340 mg** magnesiumu citrátu
- Obohaceno o vitamín B₆ pro účinné využití hořčíku
- **Výhodné balení 50 + 50 tbl.**

¹⁾ V porovnání s běžně dostupnými oxidy, chloridy nebo uhličitany.

²⁾ Blancquaert L. et al.: Predicting and testing bioavailability of magnesium supplements. Nutrients 2019; 11(7): 1663. doi: 10.3390/nu11071663.

Zuzana Páleníková: Jsem vypravěčka příběhů

Zuzana Páleníková pochází ze Slovenska, za prací a poznáním ale cestovala napříč Evropou, aby se nakonec usadila v Praze.

Čtyřiačtyřicetiletá brunetka, kterou diváci aktuálně mohou vidat v nekonečném seriálu Ulice, přibližuje svoji rozvětvenou kariéru i celkový pohled na život.

Zuzana Páleníková se přes divadelní režii dostala k televiznímu seriálovému herectví.



V jednom z rozhovorů jste uvedla, že jste se v osmnácti letech přestěhovala ze Slovenska do Francie, abyste zjistila, kdo jste. Takže kdo je Zuzana Páleníková?

Uff, těžká otázka hned na úvod... Přeci jen jsme o strašně moc let dál. Ale pokud se mám definovat, jsem vypravěčka příběhů. Před pěti sty lety bych byla asi za šamanku. (směje se) Má současná životní cesta není úplně přímočará. Ale ať už hraji, věnuji se režii, nebo píšu scénáře, stále vyprávím příběhy.

Pojďme Vaši životní pouť tedy trochu poodhalit...

Začalo to v mých osmnácti letech, kdy jsem se vydala do Francie. Tehdy bych to tak neřekla, ale jela jsem se tam zbavit toho, co opravdu nejsem. Dnes už hledám své kořeny, ale tehdy jsem toužila mít křídla a svobodu...

A našla jste?

Ano, studovala jsem psychologii, zjistila, že mě baví divadlo a už tehdy jsem ve Francii něco poloprofesionálně režiovala. Měla jsem i pár měsíců života ve Skotsku. A po čtyřech letech na Západě jsem se přihlásila na pražskou DAMU. Jen přihlášku na režisérský obor jsem nestihla, proto jsem šla do hereckého učení k Ivanu Vyskočilovi. Na divadelní režii jsem se ovšem dostala o rok později, takže jsem chvíli studovala obojí, ale nešlo to stíhat. A tak jsem vypustila herectví a nakonec dokončila režisérský obor. Myslela jsem si, že přesně tohle chci, jenže...

Nechtěla jste?

Život mi ukazoval, že to není ono. Tehdy se mi nějaké projekty nedařily, byla jsem unavená, nezvládala vést lidi. Přitom režisér je od toho, aby lidi kolem sebe motivoval. A ten běžný divadelní provoz, kdy člověk každý den musí mít nápady, mě semlel. Čím víc jsem tlačila, tím horší to bylo... A tak jsem z branže odešla a vydala se na hory.

Co tam?

Na horách jsem cítila svobodu, byla jsem obklopena přírodou, pryč od nátlaku a doslova a do písmene jsem žila nad těmi

problémy. A tak jsem přemýšlela, jak to udělat, abych se na horách mohla žít. Udělala jsem si kurz instruktorky snowboardingu, dokonce jsem chvíli učila na prkně i ve Švýcarsku. Ale potom si mě divadlo zase našlo.

A zase to bylo na mezinárodní scéně?

Je to tak. Na DAMU jsem potkala učitele, za kterým jsem potom jezdila na kurzy do Itálie. I tam jsem něco režirovala. A několik sezon jsem byla součástí anglického divadla, kdy jsme cestovali různě po Evropě s interaktivním představením pro školní děti, aby se zapojily do děje a učily se tím angličtinu. To byl hezký kočovný život, a ač mám v Praze už dlouho základnu, donedávna jsem byla hodně rozlitaná.

Nově Vás ale život zavál jako herečku do televize.

Je fakt, že aktuálně jsem hlavně herečkou a točím různé seriály. Ale s televizí jsem začala teprve nedávno, měla jsem převážně epizodní role. Zatím ještě nemám vybudované jméno a pořád jsem začátečnice, což je v mém věku vtípné. (usměje se) Alespoň se pořád něco učím, a to mě naplňuje.

Jak tedy vypadá jeden Váš běžný pracovní den?

To se dost mění. Někdy pracuji na své seberepresentaci, rozesílám portfolio, chodím na castings a hledám si role na sociálních sítích. Naopak když mám natáčecí den, ráno se doma připravím a vyrazím na plac. Pokud je to jen epizodní role, musím se rychle zorientovat, kde je maskérna a kdo je hlavní postava, abych neudělala nějaký trapas. (směje se) Epizodní role jsou zvláštní v tom, že naskakujete do zaběhnutého projektu jen jako host.

Od září ale máte coby účetní Pavlína Strouhalová velkou roli v seriálu Ulice.

Ano, až Ulice je má první dlouhodobá role, a to už je pro mě taková rutina. Natáčecí den má obvykle dvanáct hodin, takže tím strávím celý den. Netočíme v ateliérech v Hostivaři, ale ve skutečné vile, která představuje zázemí lékařské komory, kde moje Pavlína pracuje. V seriálu zatím nemám rodinu, je to taková pracovní role. (směje se)

A jak naproti tomu vypadá Váš víkendový den?

Víte, já to takhle nemám, na víkendy si nehraju. Volný den mi někdy padne i v týdnu, což je pak třeba na výlet fajn,



Aktuálně je jednou z tváří „nekonečného“ nováckého seriálu Ulice.

protože je všude má lidí. Ale když mám volno, stejně se koukám, co se kde nabízí za natáčení a někdy se i stane, že místo volna najdu, že někoho hledají a já jedu hned pracovat. Jsem na volné noze a sama se musím starat o to, abych měla práci.

Jste kvůli tomu ve stresu?

Musím říct, že je to náročné a stresující. Popsala bych to jako existencionální stres. Až teď s rolí v Ulici přišla úleva, protože vím, že po dobu jednoho roku budu mít nějaký předvídatelný příjem.

S Ulicí je to asi ironie osudu, protože jste pro tento seriál před lety pracovala jako scénáristka, že?

Máte pravdu, asi před deseti lety jsem psala linku Gábiny, kterou ještě stále hraje Aneta Krejčíková.

Popište tedy ještě čtenářům zákulisí vzniku takového seriálu.

Nedělá to jeden člověk, ale celé týmy lidí, které řídí šéfdramaturgyně. Autorský tým píše linky jednotlivých postav, nebo celých rodin. Vymýšlí i propojení těchto linek, aby každý díl končil tzv. Cliffhangerem, napínavou scénou, po které se diváci těší na další pokračování. Je to taková kombinatorika sepsaná v bodech. A pokud se schválí, pošle se dalšímu týmu, který bodový scénář rozepíše do dialogů.

Do jakého týmu jste patřila Vy?

Dělala jsem tu část v bodech a vymýšlela, co se bude dít. Ale bylo by pro mě asi jednodušší psát dialogy. Neuměla jsem moc hledat dramata v každodenních záležitostech. Přesně to Ulice vyžaduje, jenže já sama spíš koukám na thrillery, takže jsem pak dostávala zpětnou vazbu, že je to ode mě moc divoké. (směje se)

Na závěr trochu netradiční otázka – kdybyste měla kouzelnou moc a mohla něco na světě změnit, co by to bylo?

(zamyslí se) Chtěla bych, aby se děti od malička učily místo nějakých blbostí, které nikdy nepoužijí, emoční inteligenci a efektivní komunikaci. Je velmi smutné, že máme obrovský technologický pokrok, ale neumíme pracovat sami se sebou, nemáme sebeuvědomění. A druhá věc je, aby se děti učily empatii k přírodě a ke zvířatům. My zvířecí a přírodní svět využíváme a těžíme z něj, ale velmi krutě. Přejde mi, že nám chybí vhléd do sebe, v tomto ohledu jsme stále v době temna a necháváme sebou zbytečně zmítat.

Zdraví má nastudované!

Zdravý životní styl by měl být součástí každého člověka, nejen herečky, kterou, minimálně částečně, prodává její vzhled. Jak se o sebe tedy stará Zuzana Páleníková? „Momentálně mám spíš takový pocit, že jsem se zanedbala. Dařilo se mi v práci, ale zase jsem neměla čas na to fyzicky. A to pak hned cítím, když delší dobu nic nedělám,“ krčí Páleníková rameny s tím, že dřív hojně cvičila jógu a běhala. Teoretický základ přesto prokázala na velmi vysoké úrovni. „Snažím se hodně číst, takže vím, že ve středním věku je dobré zařadit silový trénink, protože svalová hmota ubývá rychleji. A díky józe také vím, že nejsme jen tělo, mysl a duše, ale že je vše propojené skrze emoce. Také znám benefity přerušovaných půstů, studených sprch, nebo dýchacích cvičení,“ sype z rukávu s tím, že teď stačí „jen“ najít způsob, jak vše zařadit do běžného života.

Tipy na dárkové knihy od nakladatelství Smart Press

Nakladatelství Smart Press vydává knihy s tematikou tradic, publikace zaměřené na zdravý životní styl, hubnutí, knihy pro maminky a děti.

ROK PLNÝ TVOŘENÍ pro sebe, svou rodinu a společné vzpomínky

Tereza Rak

Jak v sobě probudit kreativitu a s radostí tvořit útulný domov pro sebe, své děti i svou rodinu?

Tereza Rak, známá na sociálních sítích jako Srdce z jeřabin, sepsala do své první knihy nejen vlastní populární a léty osvědčené návody a recepty pro děti i dospělé, ale také základní principy tvoření z papíru i přírodnin. Nabízí tak čtenářkám způsob, jak v sobě probudit tvořivého ducha a nápady si vymýšlet podle svého.



TraDiář 2025 – Diář plný tradic pro dny všední i sváteční

Martina Viktorie Kopecká, Martina Boledovičová

Pro milovníky papírových diářů připravily farářka Martina Viktorie Kopecká a spisovatelka Martina Boledovičová již potřetí diář zaměřený na svátky, tradice a koloběh roku. Přes obálku diáře je vložena snímatelná papírová páska se vzkazem od spoluautorky diáře Martiny Viktorie Kopecké. Tento diář radí, jak zařadit do života denní, týdenní, měsíční i roční rituály a jak nepromeškat významné dny a svátky a přípravu na ně.

Knih o kávě, 3., přepracované vydání

Petra Davies Veselá

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



Ohleduplnost k přírodě přináší i šetrnost ke zdraví dětí.

Organismus novorozenců, kojenců i batolat je výjimečně citlivý. Potraviny určené dětem by proto neměly přijít do styku s umělými hnojivy, postřiky a dalšími chemikáliemi.

Rodinná firma Megafyt Pharma s.r.o. proto vyvinula širokou řadu dětských čajů i v bio kvalitě, s dokonale propracovaným složením z kvalitních surovin, vyprodukovaných ekologickým zemědělstvím. To vše se samozřejmě na výsledných čajích propisuje plnou chutí a šetrností ke zdraví. V široké nabídce je možné si vybrat jak čaje ovocné na žízeň, tak i bylinné s důrazem na jejich nejvyšší funkčnost.

Čaje jsou speciálně vyrobené pro miminka již od kojeneckého věku. Jejich základem jsou starostlivě vybrané přírodní suroviny té nejvyšší kvality. Použitá aromata jsou vždy 100% přírodní. Vysoké nároky jsou kladeny na následný správný výrobní proces od vstupu surovin až po jejich prodej v lékárně.

Pití čaje má pro děti mnoho dalších benefitů, například může pomoci dítěti zavést pevné rituály. Teplý čaj každé ráno zahřeje bříško dítěte a vytvoří příjemné probuzení. Chutný, neslazený čaj se dokonale hodí při příznacích dehydratace, jako jsou suché rty, lepkavá ústa nebo málo slz při pláči.

BIO čaje pro děti musí splňovat obzvláště přísné normy ať už z hlediska pěstování, zpracování, skladování i následného prodeje. U takových výrobků se požadavky na kvalitu rozšiřují o povinnosti spojené s ekologickou produkcí, zejména o zákaz používat při pěstování syntetická hnojiva a prostředky proti škůdcům. Teprve pokud výrobek tyto právní předpisy splňuje, může nést označení BIO. Takto nastavená pravidla zajišťují tu nejvyšší kvalitu a podporují tak i čistší a udržitelnější potravinový systém.

www.megafyt-pharma.cz



Autor: Yan	Postava	2. díl tajenky	Jméno McBaina	Prohra v šachu	MEGAFYT PHARMA	Obr	Snad	Odér
Otázka 3. pádu					Mys			
Set					Symetrála Setina hektaru			
Část vozu			Český skladatel Snažit se utajit					
Tlout				Býv. SPZ Rokycan Trojice básnicky			Dvanáct kusů	Výzva
Tónový prízvuk					Stovky Podstavec			
MEGAFYT PHARMA	Šatní motýlek	Shluk rostlin Avšak				United Press zkr. 1. díl tajenky		
Visky								
Olga domáčky				Německé město				
Pohyb vzduchem				Dílec pudy				Pomůcka: Kiel

Správné znění tajenky zašlete do 31.1.2025 na adresu: TrendyMat, Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 Petrovice, e-mail: helena.johnova@trendymat.cz. 5 výherců obdrží praktický dárek.

ŠÉFREDAKTOR: Jana Jokešová, REDAKCE: TrendyMat s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, tel.: 604 268 259, e-mail: trendymat@trendymat.cz; VYDAVATEL: TrendyMat s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, IČO: 24223204; místo vydání: Praha, číslo 2/24, ročník VI., vychází 22.11.2024, dvakrát ročně – jaro, podzim; MK ČR E 23654; reprodukce: Art D – Grafický ateliér Černý s.r.o., U Stavoservisů 659/3, Praha 10; tisk: CZECH PRINT CENTER a. s.; Za obsah inzerátů odpovídá inzerent. Inzeráty uveřejněné v časopise neprezentují názory redakce ani autorů článků.

S láskou k přírodě a našim dětem



PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY



ERDOHerbal medový sirup obsahuje přírodní složky rozpuštěné v medu ověřené kvality a původu.

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

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