

# Trendy

## a zdraví

podzim/zima 2025 • zdarma

**CO JE ANDROGENNÍ  
ALOPECIE A JAK JI ŘEŠIT**

**JAK DOSTAT Z VITAMINŮ  
MAXIMUM?**

**VÁNOČNÍ TIPY**

**ROZHOVOR**  
**KAMILA**  
**DOUDĚŘOVÁ**



## Edice TRADINÁŘ

propojení tradic a rodiny,  
koloběh přírody

~  
Již vyšlo:



K dostání na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)



## Vlasy, které řídnou. Co je androgenní alopecie a jak ji řešit.

## SARAPIS *plus*

Doplněk stravy  
určený ženám  
nejen v období  
klimakteria



Doplněk stravy

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

Všimli jste si, že vám začínají více vypadávat vlasy? Kartáč je plnější než dřív, na polštáři zůstávají chomáčky, nebo vám na hlavě začínají vznikat kouty? Pokud ano, nejste sami – nejčastější příčinou dlouhodobého vypadávání vlasů je **androgenní alopecie**, která postihuje miliony lidí po celém světě, včetně žen.

I když nejde o život ohrožující stav, má zásadní vliv na psychiku, sebevědomí a celkovou kvalitu života. Dobrou zprávou ale je, že se s tím dá něco dělat. A čím dříve začnete, tím větší máte šanci si vlasy udržet.

Androgenní alopecie (neboli řídnutí vlasů) je typ postupného vypadávání vlasů, které způsobují genetické a hormonální vlivy. Vlasové kořínky se vlivem mužských hormonů postupně zmenšují, až úplně přestanou produkovat zdravé a silné vlasy. Na rozdíl od náhlého vypadávání vlasů po nemoci nebo stresu jde o pomalu progredující proces, který trvá měsíce až roky.

### Koho postihuje nejčastěji?

**Muži:** Do 50 let trápí přibližně **každého druhého muže** a po sedmdesátce má viditelně prořídle vlasy až **80 % mužů**.

**Ženy:** Po padesátce postihuje **40–50 % žen**. Protože u žen bývá úbytek vlasů rozptýlený, bývá také hůře rozeznatelný a o to hůř psychicky snášený.

Zatímco u mužů se vlasová linie obvykle stahuje směrem dozadu (kouty a temeno), ženy nejčastěji pozorují celkové prořídnutí vlasů v horní části hlavy – zvláště při rozčesávání nebo úpravě účesu.

### Proč vlasy vypadávají?

Hlavním viníkem je hormon **dihydrotestosteron (DHT)**, který vzniká v těle z testosteronu. Vlasové kořínky mají na tento hormon zvýšenou citlivost. DHT způsobuje, že vlasový folikul se postupně zmenšuje, vlasy se ztenčují, zkracuje se jejich růstová fáze, a nakonec přestanou růst úplně.

### Vlasy a psychika: proč to není jen kosmetický problém

Ačkoli se o padání vlasů často mluví s nadsázkou, pro mnoho lidí je to velmi citlivé téma. U žen může vést ke ztrátě ženskosti,

u mužů ke snížení sebevědomí. Výzkumy ukazují, že **androgenní alopecie výrazně zvyšuje riziko depresivních stavů, úzkosti i sociálního osamocení.**

Proto odborníci zdůrazňují: nejde jen o vzhled, ale o celkovou pohodu člověka. Dobrá zpráva ale je, že moderní medicína dnes nabízí i účinné možnosti, jak proces padání vlasů zpomalit – a někdy i částečně zvrátit.

**Co s tím? Důležitá je včasná reakce**

V momentě, kdy si všimnete výraznějšího úbytku vlasů, neváhejte jednat. Čím dříve se léčba zahájí, tím lépe mohou vlasové folikuly reagovat.

**Léčba minoxidilem – základní kámen terapie**  
Minoxidil je jediný volně prodejný léčivý přípravek s prokázaným účinkem na androgenní alopecii, který mohou používat muži i ženy. Původně byl vyvíjen jako lék na vysoký krevní tlak, ale vedlejším účinkem bylo výrazné **zvýšení růstu vlasů**. To vedlo k vývoji jeho **lokální formy**, která se dnes aplikuje přímo na vlasovou pokožku.

**Jak minoxidil funguje?**

- **Zlepšuje prokrvení pokožky hlavy**, což podporuje výživu vlasových kořínků.
- **Prodlužuje růstovou fázi vlasů**, takže vlasy rostou déle a jsou silnější.
- **Stimuluje buňky ve folikulu**, aby produkovaly nové vlasy.

**Jak se používá?**

**Dvakrát denně** – ráno a večer na suchou pokožku hlavy. První výsledky bývají viditelné po **2–4 měsících**, je proto potřeba **vytrvat v léčbě alespoň 4 měsíce**. U některých pacientů může dojít k přechodnému výpadu telogenních vlasů v léčené oblasti během prvních měsíců léčby. To je ale normální, protože nové vlasy „vytlačují“ ty staré z vlasového folikulu. Pokud se léčba přeruší, proces padání vlasů se často vrátí během několika měsíců.

**Moderní přípravek: Minorga**

Na českém trhu je k dispozici moderní inovativní léčba androgenní alopecie v podobě přípravku **Minorga**, který představuje novou generaci minoxidilu. Tento přípravek je speciálně vyvinut tak, aby minimalizoval riziko podráždění pokožky hlavy, což je častý problém u klasických forem minoxidilu. Díky výrazně nižšímu obsahu dráždivých látek, jako je například propylenglykol, je Minorga vhodná i pro lidi s citlivější pokožkou a pro dlouhodobé používání, které je u léčby vypadávání vlasů nezbytné. Minorga je dostupná ve dvou koncentracích – 2 % (20 mg/ml) i 5 % (50 mg/ml) – a je určena pro muže i ženy. Pro pohodlnou, komfortní aplikaci nabízí Minorga dvě možnosti: buď praktický sprej, který je ideální pro ošetření větších oblastí vlasové pokožky, nebo speciální aplikátor, který umožňuje přesné nanesení přípravku na menší či konkrétní postižená místa. **Podle klinických studií se u 4 z 5 pacientů, kteří Minorgu používají pravidelně a správně, podaří zastavit postupné vypadávání vlasů.** To znamená, že většina uživatelů zaznamená stabilizaci stavu a, nebo zlepšení hustoty vlasů. Velkou výhodou Minorgy je také její nemastná textura, která nezanechává vlasy těžké nebo ulepené, a proto přípravek nezatěžuje a ani esteticky nenarušuje vzhled vlasů. To ocení především lidé,

kterí chtějí léčbu kombinovat s běžnou péčí o vlasy a nechtějí mít pocit „těžkých“ nebo mastných vlasů po aplikaci.

**Co dalšího můžete udělat? Výživové doplňky**

Některé látky mají prokázaný pozitivní vliv na kvalitu vlasů, zejména pokud trpíte jejich nedostatkem. Patří sem:

- **Biotin (vitamin B7)**
- **Zinek, selen, železo**
- **Aminokyseliny (např. L-cystin)**
- **Vitamíny skupiny B**

Vhodné jsou zejména pro ženy s hormonální nerovnováhou, po porodu nebo během menopauzy. Doplňky ale nejsou samospasitelné – fungují nejlépe jako součást komplexní péče.

**Speciální kosmetika**

**Kofeinové šampony a tonika** – pomáhají blokovat DHT  
**Šampony s ketokonazolem (2 %)** – mají lehký protizánětlivý a antiandrogenní účinek  
**Peptidová séra** – stimulují růstové faktory ve vlasové pokožce  
Účinnost těchto výživových doplňků nebo kosmetických přípravků není doložena žádnými klinickými studiemi a jejich vliv na vypadávání vlasů není jednoznačný. Mohou ale podpořit léčbu a zlepšit kvalitu vlasů.

**Co přináší budoucnost? Nové a perspektivní metody léčby vypadávání vlasů**

V oblasti dermatologie se neustále hledají a vyvíjejí nové způsoby, jak efektivně léčit padání vlasů, zejména androgenní alopecii. Kromě osvědčených preparátů, jako je Minorga, dnes odborníci zkoumají také další inovativní terapie, které slibují pozitivní výsledky nebo pomohou pacientům, u kterých klasická léčba nestačí. Jednou z nadějných metod je **PRP terapie** (platelet-rich plasma), což je léčba založená na aplikaci vlastní krevní plazmy pacienta, která je bohatá na růstové faktory. Tyto látky podporují regeneraci vlasových folikulů a mohou stimulovat růst nových vlasů. Další moderní přístup představuje **laserová terapie nízké intenzity (LLLT)**. Tato metoda používá speciální nízkoeenergetické laserové světlo, které proniká do vlasové pokožky a stimuluje mitochondrie ve vlasových buňkách. Je důležité zmínit, že tyto moderní metody jsou v současné době často méně dostupné a mohou být finančně náročnější než klasická léčba minoxidilem. Přesto ukazují, že budoucnost léčby vypadávání vlasů je plná inovací a nových možností, které by mohly pomoci stále většímu počtu pacientů dosáhnout lepších výsledků.

**Lékárník – váš první poradce. Čím dříve začnete, tím lépe.**

Androgenní alopecie sice není zdravotně nebezpečná, ale může výrazně ovlivnit psychiku, sebevědomí a celkovou kvalitu života. Právě proto je důležité neodkládat řešení. Pokud si všimnete, že vám začínají viditelně řídnout vlasy, neváhejte se obrátit na odborníka – ideálně co nejdříve. Nemusíte hned navštěvovat dermatologa. Váš lékárník je dobře informovaný a může vám pomoci zorientovat se v možnostech volně dostupné léčby, doporučit vhodný přípravek a poradit s jeho správným používáním. Ať už se jedná o první známky řídnutí vlasů, nebo o dlouhodobý problém, **včasná reakce může výrazně ovlivnit výsledek léčby.**

**LÉČBA VYPADÁVÁNÍ VLASŮ (ANDROGENNÍ ALOPECIE)**

**MINORGA 50 mg/ml**  
kožní roztok



**VIDITELNÉ VÝSLEDKY**

- jíž za **2 měsíce**<sup>1</sup>
- zabraňuje dalšímu vypadávání vlasů
  - stimuluje růst vlasů

**INOVATIVNÍ LÉKOVÁ FORMA**

- velmi dobrá snášenlivost
- nemastná textura přispívá k přirozenému vzhledu pokožky a vlasů
- velmi dobrá kosmetická přijatelnost

**SNADNÁ APLIKACE**

- pomocí dvou různých aplikátorů
- sprej pro větší plochy
  - aplikátor pro menší plochy



**VÝHODNÉ BALENÍ 3x60 ml**

= léčba na 3 měsíce<sup>3</sup>



**U 4 z 5 pacientů je pozorována stabilizace úbytku vlasů.<sup>3</sup>**

Čtete pečlivě příbalovou informaci. Minorga je lék k vnějšímu užití. Obsahuje minoxidil.

REFERENCE: 1) Olsen EA et al. J Am Acad Dermatol 2002;47:377-85. 2) Rossi A et al. Dermatological Experiences 2020;22. DOI: 10.23736/S1128-9155.20.00499-9. 3) SPC přípravku Minorga 50 mg/ml, datum poslední revize textu 25. 9. 2024.

**Kyberšikana, deprese i úzkosti.  
Takřka každý třetí deváťák potřebuje pomoc,  
které je ale v Česku nedostatek.**

Milan Mařík

*Duševní zdraví českých dospívajících patří k nejhorším v Evropě. Dobře se cítí jen 46 % českých adolescentů ve věku 15 až 16 let, hůře jsou na tom pouze adolescenti z Ukrajiny. Ještě závažnější data přináší Národní ústav duševního zdraví, podle kterého známky střední až těžké deprese vykazuje 27 % chlapců a 55 % dívek v deváté třídě. Situaci zároveň zhoršuje i kyberšikana. Ukazuje to průzkum agentury Ipsos, T-Mobile a organizace In IUSTITIA, podle kterého se s nějakou formou kyberšikany setkalo 85 % mladých Čechů a dvě třetiny pak byly přímo její obětí. Vyplývá to z analýzy portálu datové žurnalistiky Evropa v datech.*

Duševní zdraví dospívajících se podle aktuálních dat výrazně zhoršuje. Například rozsáhlý výzkum Agentury Evropské unie pro drogy zjišťoval poprvé i tzv. well-being, tedy psychickou pohodu jedinců. Zúčastnilo se jej přes 114 tisíc Evropanů ve věku 15 až 16 let, přičemž dobře se podle něj cítí 59 % evropských adolescentů.

## Čeští adolescenti mají druhý nejhorší well-being v Evropě, dobře si vedou severané

V oblasti duševní pohody je Česko téměř na chvostu Evropy. „Dobře se cítí jen 46 % Čechů ve věku 15 až 16 let. Hůře na tom jsou jen Ukrajinci s 43% podílem dospívajících s dobrým well-beingem. Nejšťastnější dospívání mají naopak převážně obyvatelé severských zemích. V Dánsku, na Islandu a Faerských ostrovech duševní pohodu uvedlo více než 70 % dotázaných,“ přibližuje Milan Mařík, analytik portálu Evropa v datech.

## Národní ústav duševního zdraví označil situaci v Česku za alarmující

Nepříznivou situaci v Česku potvrzují i další výzkumy. Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) ve své zprávě označil situaci v Česku za „*alarmující a vyžadující řadu opatření*“. Vycházel ze svého Národního monitoringu duševního zdraví dětí a adolescentů. Dle této studie má nízký well-being 54 % devětááků. Naopak dobře se cítí pouze 18 % žáků devátých tříd.



Zdroj: NUDZ, 2023

## Přibývá osamělosti i psychosomatických obtíží

Podle dat v poslední době dochází k výraznému zhoršení z několika důvodů. „*Výzkumy i zkušenosti odborníků ukazují, že duševní zdraví dospívajících se v posledních desetiletích skutečně mění a je jiné. Důvody nejsou jednoduché, ale kombinují se faktory jako zrychlené tempo života, větší tlak na výkon, neustálá online přítomnost a také nejistota ohledně budoucnosti,*“ vysvětluje Magdalena Lukasová, vedoucí pracovní skupiny Výzkum duševního zdraví dětí a adolescentů v NUDZ.

Zhoršení well-beingu potvrzuje i Petr Macek z Masarykovy univerzity: „V mezinárodních i českých datech je patrné, že mezi roky 2018 a 2022 došlo k výraznému

*zhoršení ukazatelů psychické pohody patnáctiletých – více adolescentů uvádí osamělost, časté psychosomatické obtíže a nižší životní spokojenost.“*

K nepříznivé situaci přispívá i aktuální dění. „*U mladých se často mluví například o environmentálním stresu a velkou roli hraje i pro mnohé obtížná ekonomická situace a zuřící globální konflikt,*“ míní Barbora Pšenicevá, ředitelka organizace Nevypusť duši.

## V Česku žalostně chybí odborná pomoc

Výzkumníci se zaměřili i na příznaky depresí a úzkostí, a právě tady výsledky poukazují na závažnost situace. Třetina žáků totiž vykazuje známky střední až těžké úzkosti. Se středními až těžkými depresi



se pak potýká 41 % deváťáků. Jinými slovy řečeno, zhruba každý třetí žák by potřeboval odbornou pomoc. Tě se jim ale často nedostává, protože se Česko dlouhodobě potýká s chronickým nedostatkem dětských psychologů a psychiatrů, což může mít pro děti závažné dopady i v dospělosti.

## System reaguje, až když dítě potřebuje klinickou pomoc

Školy v tomto směru mají do značné míry svázané ruce, a to rovněž kvůli nedostatku personálu. Jak vysvětluje Magdalena Černá z Centra Locika: „*Psychologická a terapeutická péče pro děti je dlouhodobě nedostupná, přetížená a roztržštěná. Školy často nemají kapacity reagovat včas a citlivě. Náš systém reaguje, až když je „pozdě“ – kdy už dítě potřebuje dlouhodobou klinickou pomoc. Přitom by často stačila včasná podpora, vztah, rozhovor.*“

**Psychické zdraví se výrazně liší dle pohlaví, symptomy střední až těžké deprese vykazuje 55 % devětaček**

Zatímco s nízkým well-beingem se potýká podle NUDZ 41 % deváťáků

(chlapců), u dívek ve stejném věku je situace podstatně horší – špatně se jich cítí 66 %. Ještě větší rozdíl panuje u středních a těžkých depresí, jejichž symptomy vykazuje 55 % dívek oproti 27 % chlapců.

Přičin, proč u dívek můžeme sledovat výrazně horší duševní zdraví, je celá řada. „*Dívky narozdíl od chlapců častěji prožívají samotu a snížené sebevědomí. Ve větší míře zažívají také tlak na vzhled a výkon, více se srovnávají s ostatními a více přemýšlejí o svých emocích. Dalším faktorem jsou také biologické a hormonální změny, které způsobují, že dívky mají vyšší míru empatie a citlivosti,*“ vysvětluje Lukasová a dodává, že chlapci na druhou stranu vykazují vyšší pravděpodobnost sebevražedného chování. Současně ale data může ovlivnit také to, že dívky o své nepohodě více mluví a jsou otevřenější.

## S kyberšikanou má v Česku zkušenost většina dospívajících. Dvě třetiny z nich se staly oběťmi

Celou situaci zhoršuje také kyberšikana, která je v poslední době na vzestupu.

Ta podle Magdaleny Černé výrazně umocňuje dopady stávajících problémů: „*Sociální sítě působí jako silný urychlovač – pozitivních i negativních emocí. U dospívajících mohou významně ovlivnit pocit vlastní hodnoty, porovnávání se s ostatními, sebedůvěru i míru přijetí.*“

Mladí lidé se s kyberšikanou potkávají velmi často, vyplývá to z průzkumu agentury Ipsos ve spolupráci s T-Mobile a organizací In IUSTITIA. „*Náš nedávný průzkum ukázal, že 85 % Čechů ve věku 11 až 21 let bylo za poslední rok vystaveno nějakému typu šikany v online prostředí, přičemž 67 % adolescentů ji čelilo přímo,*“ říká Simona Dřížhalová, expertka na udržitelnost ve společnosti T-Mobile, a dodává: „*Umocněno je to tím, že mladí tráví v online prostředí obrovské množství času. Jen sociální sítě na denní bázi používá v této věkové skupině 82 % Čechů.*“

Nejčastěji se jedná o urážení, šířením pomluv či posměch kvůli obezitě – přibližně čtvrtina mladých a dospívajících deklaruje, že tuto formu kyberšikany vidí minimálně jednou týdně. V případě přímého kontaktu se šikanou se s urážkami na svou osobu setkává týdně 6 % Čechů ve věku 11 až 21 let.

# Jak dostat z vitaminů maximum? Neporovnávejte miligramy, zaměřte se na vstřebatelnost

*Když sáhnete po doplňku stravy, přirozeně kontrolujete dávku v miligramech. O skutečném účinku však rozhoduje ještě něco jiného: kolik z této dávky se skutečně dostane do těla a může působit. Tomu se říká vstřebatelnost (odborně biologická dostupnost). Je to podobné jako s doručováním zásilky – objednat lze cokoliv, ale důležité je, zda balíček bezpečně dorazí až k adresátovi.*

## Proč se část dávky „po cestě ztratí“

Trávicí trubice je pro účinné látky náročná trasa. Kyselé prostředí žaludku, působení trávicích enzymů a omezený průchod přes střevní stěnu mohou část užité dávky oslabit. Následně se přidává tzv. první průchod játry, kde se účinné látky dále přeměňují. U některých látek navíc hraje roli jejich přirozená povaha: například špatná rozpustnost ve vodě, větší molekuly nebo citlivost na kyselé prostředí. Výsledek? Na etiketě výrobku může být stejná dávka, ale tělo z ní využije různé množství.

## Jak pomáhá liposomální technologie

Jedním z moderních řešení jsou liposomy – drobné částice tvořené fosfolipidy, tedy látkami, které jsou základními stavebními kameny i pro naše buněčné membrány. Liposom funguje jako chytrý obal: účinnou látku ochrání po cestě trávicím ústrojím a pomáhá jí projít střevní stěnou. To může vést k vyšší využitelnosti při stejné nominální dávce a zároveň k šetrnějšímu působení na žaludek a střeva.

Smysl to má zejména u látek, které se přirozeně hůře rozpouštějí, u látek náchylných k rozkladu nebo tam, kde je žádoucí rychlejší

a stabilnější nárůst hladiny v krvi. V praxi se to týká například vitamínu C či D<sub>3</sub>, železa, koenzymu Q10 nebo rostlinných extraktů, jako je silymarin či ginkgo. Liposomální forma zde obvykle neznamená „silnou papírovou dávku“, ale chytřejší doručení – tedy větší podíl látky tam, kde má působit. U některých látek lze využitelnost zvýšit až desetinásobně.

## Co z toho plyne?

Při výběru doplňku stravy je užitečné dívat se nejen na obsah účinné látky v miligramech, ale i na formu a způsob zpracování. Vysvětluje výrobce srozumitelně, jak je vstřebatelnost řešena? Je zohledněna snášenlivost pro trávení a doporučené dávkování? Odpovědi na tyto otázky často rozhodnou více než samotná „velikost“ dávky.

## Shrnutí

Vstřebatelnost je klíčem k tomu, aby doplňky stravy skutečně plnily očekávání. Liposomální technologie představuje revoluční způsob, jak účinným látkám „otevřít dveře“ do organismu, a tím zlepšit jejich využitelnost i toleranci. Znalost principu pomůže vybírat chytře – a tělo to pozná. Neporovnávejte miligramy, zaměřte se na vstřebatelnost.

# Síla, kterou tělo skutečně využije. Až 10× víc! GS Lipo – až 10× víc pro Vaše zdraví



Podpořte svou imunitu  
jako nikdy předtím.

až 2,5× vstřebatelnější\*

Na podzim a v zimě je tělo vystaveno větší zátěži. GS Lipo C se šípky díky unikátní liposomální technologii podpoří vaši imunitu maximální silou.

Vitamin C podporuje imunitu.  
\*ve srovnání s běžným vitaminem C se šípky



Síla vitamínu D  
v maximálně efektivní  
formě.

až 4,5× vstřebatelnější\*

Víte, že třetina dospělé populace v ČR má nedostatek vitamínu D<sub>3</sub>? Vitamin D<sub>3</sub> je pro lidské zdraví nezbytný. Doplňte ho maximálně efektivně. GS Lipo D<sub>3</sub> je díky liposomální technologii maximálně vstřebatelný a umožní vašemu tělu vitamin D<sub>3</sub> plně využít.

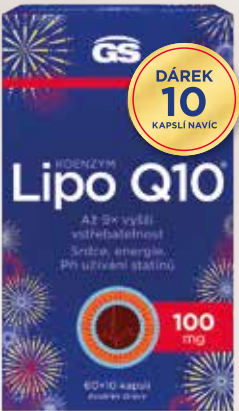
Vitamin D<sub>3</sub> přispívá ke správné imunitě, zdravým kostem a svalům.  
\*proti běžné formě vitamínu D<sub>3</sub>

Více energie pro vaše  
srdce a tělo.

až 9× vstřebatelnější\*

Věděli jste, že s přibývajícím věkem tělo ztrácí schopnost tvořit koenzym Q10? Vyzkoušejte GS Lipo Q10, jediný liposomální koenzym Q10, s 9× vyšší vstřebatelností. Navíc s vitaminem B<sub>12</sub> pro správnou činnost srdce a energetický metabolismus. Vhodný i při užívání léků na cholesterol.

\*než standardní koenzym Q10



Potřebujete  
doplnit železo?

až 3,5× vstřebatelnější\*

Těhotné a kojící ženy, ženy se silnou menstruací, dárci krve, lidé po chirurgických výkonech, ale také vegetariáni mají zvýšenou potřebu železa. Železo nové generace – GS Lipo Fe se díky unikátní liposomální technologii vstřebává až 3,5× více oproti běžné formě a eliminuje nechtěné problémy se zažíváním. Vhodné i pro vegany.

\*ve srovnání s neliposomálním pyrofosfátem



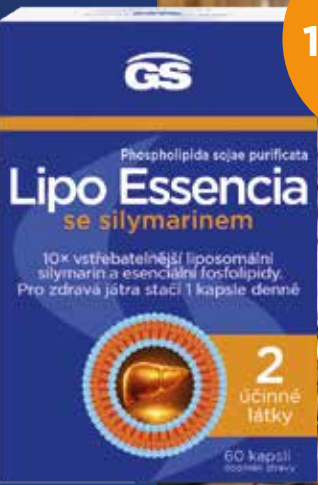
# Dejte svým játrům víc, 10× víc!

Pro zdravá játra

Až 10× vstřebatelnější liposomální  
silymarin a esenciální fosfolipidy.

Dvojnásobná síla 2 účinných látek.

Ostropestřec mariánský chrání játra a přispívá k jejich správné funkci.  
Až 10× vstřebatelnější liposomální ostropestřec v porovnání s neliposomálním ostropestřcem



Stačí  
1 kapsle  
denně

Doplnek stravy



# Úleva od zánětu přirozenou cestou: Co umí enzymy v přípravku Chymoral?

*Zánět je přirozená reakce těla na poranění nebo infekci. Pokud ale trvá příliš dlouho, může způsobovat bolest, otoky a zpomalit hojení. Mnoho pacientů dnes hledá šetrnější alternativy k běžným lékům proti bolesti – a právě tady přichází ke slovu enzymová terapie.*

## Co je enzymová terapie a jak funguje?

Enzymová terapie využívá přírodní látky – enzymy – které pomáhají tělu zvládat zánět a regenerovat tkáň. V přípravku Chymoral najdete dvě klíčové účinné látky:

Trypsin – enzym, který rozkládá poškozené bílkoviny a podporuje hojení

Chymotrypsin – enzym s protizánětlivým účinkem, který zmírňuje otoky a bolest

Tyto enzymy působí společně v ověřeném poměru 6:1, který zajišťuje maximální účinnost a šetrnost k tělu.

## Kdy může Chymoral pomoci?

Při úrazech – pohmožděniny, natažené svaly, podvrtnutí

Po operacích – zmírnění otoků, bolesti, prevence srůstů

Při zánětech kloubů, šlach, dutin, mandlí, močových cest, prostaty

Při gynekologických zánětech a bolestech v podbřišku

Jako podpora při antibiotické léčbě

Při kožních zánětech – celulitida, trofické vředy

**Chymoral pomáhá tělu rychleji se zotavit a cítit se lépe**

## Je Chymoral bezpečný?

Ano. Enzymy v přípravku Chymoral jsou chráněny speciálním obalem, který zajišťuje jejich vstřebávání až ve střevě – nepoškozuje žaludek a nezatěžují organismus.

Jsou vhodné i pro:

Starší pacienty

Osoby s citlivým trávením

Pacienty, kteří nemohou užívat běžné protizánětlivé léky

Chymoral nemá vedlejší účinky jako kortikoidy a neovlivňuje imunitní systém.

## Co se pacienti často ptají?

Mohu Chymoral kombinovat s jinými léky? → Ano, má minimální interakce s běžnými léčivy.

Pomůže mi i při chronických bolestech? → Ano, působí i při dlouhodobých zánětlivých stavech.

Jak dlouho Chymoral užívat? → Doporučuje se kúra alespoň 2–4 týdny, podle obtíží.

Je Chymoral volně prodejný? → Ano, zakoupíte ho bez receptu v lékárně.

Chymoral je moderní, bezpečný a účinný pomocník při zánětech, otocích a bolestech. Pokud hledáte přirozenou cestu k úlevě bez zbytečné zátěže pro tělo, enzymová terapie s trypsinem a chymotrypsinem může být právě pro vás.

NATURE LINE

# Chymoral®

## Otok a bolest nemá šanci

Zrychlete své zotavení  
s přírodní silou enzymů

- Silný a účinný zdroj proteolytických enzymů **chymotrypsin/trypsin v optimálním poměru 6:1.**
- **Trypsin a chymotrypsin pomáhají podporovat zdraví tkání.**
- **Dodatečný zdroj enzymů, které jsou známé svou úlohou při podpoře přirozených procesů organismu.**

**Výzkumy ukázaly, že proteolytické enzymy mohou být užitečné při následujících stavech:**

- po chirurgických zákrocích, při kterých podporují přirozené procesy hojení a regenerace<sup>1</sup>
- při traumatických poraněních a modřinách<sup>1</sup>
- po estetických zákrocích, kde mohou podpořit rychlejší zotavení a redukci modřin a otoků<sup>1</sup>
- při zánětlivých onemocněních, která ovlivňují svaly, klouby nebo měkké tkáně<sup>2</sup>
- při respiračních onemocněních (chronická plicní onemocnění a onemocnění horních cest dýchacích), kde napomáhají snižovat viskozitu hlenu a usnadňují jeho vylučování<sup>3</sup>
- při poraněních kloubů a svalů spojených s otoky<sup>1</sup>
- při popáleninách, kde mohou podpořit přirozené procesy obnovy pokožky<sup>1</sup>
- při zákrocích ve stomatologii a maxilofaciální chirurgii<sup>1</sup>

Reference: 1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5778189/>  
2. Immunomodulatory effect of chymotrypsin in CNS is sex-independent: evidence of anti-inflammatory role for IL-17 in EAE. Ghaffarinia A, Parvaneh S, Jalili C, Riaz-Rad F, Yaslanifard S, Pakravan N. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27090368>. Iran J Allergy Asthma Immunol. 2016;15:145–155.  
3. Effect of oral alpha-chymotrypsin on sputum viscosity. Bruce RA, Quinton KC. Br Med J. 1962;1:282–284.

 **Galenika**

Galenika CZ, s.r.o.  
Jindřišská 937/16, 110 00 Praha - Nové Město  
email: galenika-czech@galenika.com



# Architektka Kamila Douděrová: Hledám emoce a příběhy

*Byla u zrodu populárního televizního pořadu Jak se staví sen, svou práci staví na kvalitě, emocích a hledání „proč“ u každého projektu a díky úspěchům to dotáhla až k vlastnímu studiu Kamidesign. To vše pojí jméno architektky Kamily Douděrové, která nám povyprávěla svůj poutavý životní příběh. A i Vás by mělo zajímat, co nejdůležitějšího si uvědomit, než se pustíte do rekonstrukce vlastního bydlení. „Myslím, že jsem zachránila několik manželství,“ směje se.*



*Kamila Douděrová se svým televizním kolegou Františkem Kobličkou, se kterým aktuálně chystá pro fanoušky seminář o bydlení.*

**Kamilo, začneme návratem do historie. Proč jste si jako teenagerka vybrala zrovna architekturu?**

Upřímně, byla jsem nevyhraněné dítě. Myslím si, že mi šlo vše, měla jsem na gymnáziu samé jedničky, ale v ničem jsem nevynikala. Věděla jsem, že budu mít ráda exaktní vědy, na rozdíl třeba od dějepisu. Zároveň jsem ráda malovala, ovšem ne tolik, abych šla na uměleckoprůmyslovou školu...

**A tak Vám z toho vyšla architektura...**

Vlastně ano. Přijímačky mi přišly fajn, že je tam kombinace matematiky a výtvarky.

Ale hlavně – na architekturu se dělají talentové zkoušky už v lednu, to mi asi předurčilo osud, protože jsem byla přijatá dřív a už dál nezkoušela jiné vysoké školy. Tím, že jsem rozená Váha a vše pořád zvažuji, jsem ráda, když za mě někdy okolnosti rozhodnou.

**Máte nějaký další velký profesní milník?**

Zásadní pro mě byl Erasmus ve Francii. To mi otevřelo oči, že architekturu lze vnímat i jinak, než jen jako normy a kóty. Do té doby jsem měla pocit, že architekt nikdy nebude, protože mě ty technické věci typu tepelné mosty a izolace spíš ubíjely než bavily.

**Co bylo ve Francii jinak?**

U nás je kladen důraz na všechny požadavky, například kolik musíte mít toalet v divadle. Když to vše chcete vměstnat do projektu, dost vás to omezí v tvůrčím přístupu. Ve Francii to bylo spíš naopak: nejdřív tvoříte a teprve potom to někde vměstnejte. Ale abych byla spravedlivá, ten český dril Vám také něco dá. Byla jsem vybavena znalostmi lépe než Francouzi.

**Takže v čem byl ten zlom?**

Přestala jsem se trápit tím, že nejsem dost dobrá technicky ani výtvarně, ale mohla jsem to propojit. Obecně, když jsem pak šla do ateliéru sociálních staveb a navrhovali jsme denní stacionář či hospic, zjistila jsem, čím je mi architektura blízká. Potřebuji za práci mít příběh nebo poslání. Nemohla bych dělat pro developera projekt, kde dostanete pozemek a máte na něm vytěžit co nejvíc bytů.



*Foto Kamila Douděrová a archiv TV Prima*

**Třetí milník přišel s pořadem TV Prima Jak se staví sen. Jak jste se dostala na televizní obrazovky?**

To přišlo záhy, asi dva tři roky po škole a je za tím také příběh...

**Tak povídejte...**

Chvilí jsem pracovala v ateliéru a jeden můj velmi dobrý kamarád Lukáš byl cvičitel aerobiku a zároveň pracoval pro producenta Petra Lesáka, který tehdy ze zahraničí přinesl nový formát pořadu a ptal se toho mého kamaráda, zda neví o nějaké architektce. Lukáš mu říká: „Vím, včera vedle Tebe cvičila aerobik.“ Přišla jsem na kamerové zkoušky a Petr Lesák mi tehdy předpověděl: „Třeba se pořad chytí a jednou si otevřeš vlastní studio.“ Tehdy mě vůbec nenapadlo, že bude mít pravdu.

**Pak už to šlo rychle?**

Ano, psal se rok 2007 a opravdu jsem natáčela pilotní díl pořadu Jak se staví sen. Byla jsem najatá na nějakou pergolu, ale odpovědnost za realizaci jsem neměla já a tehdy se to málem nestihlo zrealizovat. Stála jsem po týdnů před kamerou s nehotovou pergolou a nemohla jsem říct, že to nebyla moje chyba, což jsem těžce nesla. Oplakala jsem to, i před kamerou, a myslela si, že tím má televizní kariéra končit. Ale Petr Lesák mi tehdy řekl: „Co blázníš, i negativní reklama je reklama...“ Má lítostivost paradoxně vyvolala u diváků pozitivní reakci a já se v pořadu usídlila. Upravila se pravidla a následně už měl architekt vše od A do Z pod palcem. Je to adrenalin, ale za pět dní je realizace hotová, což se běžně neděje.



*Ikonická proměna z pořadu Jak se staví sen, kde architektka nechala odhalit klenby.*

**Spolupracujete s pořadem stále?**

Poslední díl jsme točili před dvěma lety... Ale nikdo neřekl, že končíme, ani že pokračujeme. A tak s kolegou Františkem Kobličkou tiše doufáme, že se pořad vrátí. Už v minulosti byla jedna pauza a pak se proměny pojmulý víc přes lidské příběhy. Myslím si, že je jen otázka času, kdy se toho opět chopí nějaká produkce jinak a začne se natáčet.

**Máte nějaké vtipné historky z natáčení?**

Máme jich plno, televizní proměny a příběhy v nás stále zůstávají. A tak jsme si s Františkem na jaro vymysleli setkání s našimi příznivci. Kolem Vánoc to začneme nabízet, rádi bychom příznivce pořadu Jak se staví sen potěšili. Osobně popíšeme některé televizní proměny, necháme lidi nahlédnout do hlavy architekta, nebudou chybět zmíněné historky z natáčení... Není to kurz designu, ale celodenní seminář, kde s námi budou moct lidé i konzultovat své bydlení. Na to se moc těším.

**Práce v televizi stála i za vznikem Vašeho vysněného studia Kamidesign?**

Pozor, to opravdu nikdy nebyl můj sen... Nebyla jsem tak uvědomělá, že bych si řekla, že chci mít své studio. Ale nechala jsem věci plynout a jak jsem byla vidět na obrazovce, byla po mně poptávka. Logicky jsem proto nabírala kolegy a dala tomu nějaký systém. Ta poptávka mě nasměrovala k vlastnímu studiu.

**Jaký je tedy Váš sen?**

(zamysli se) Můj sen je, aby mi současná práce vydržela. Abych stále mohla tvořit návrhy na míru. Baví mě lidi vyslechnout a svým způsobem jim změnit život.

**Opravdu má architektura a design takovou moc?**

Mě baví naplňovat sny klientů. Někdy malý splněný sen vyvolá u klienta větší radost

než celý nový dům. Nejprve máme vstupní konzultaci, která trvá třeba dvě hodiny cílených otázek. Samozřejmě se ptáme, zda úchytka ano, či ne. Ale já se většinou snažím i nacítit pravo příčinu, proč tam jsme.

**Můžete uvést příklad, jak odhalíte pravý důvod?**

Třeba paní řekne, že je nespokojená se svými kresly. Dlouho si povídáme a následně zjistím, že jí odešly děti z domu, ten je najednou prázdný a necítí se tam dobře. To je potřeba pochopit, abychom odvedli kvalitní dílo pro konkrétního člověka. A ano, potom mu můžeme změnit život.

**Mluvíte o tvoření díla přímo pro klienta.**

**Jak vnímáte v tomto kontextu nástup umělé inteligence (AI)?**

Dílo, to je to slovo... Trochu se obáváme, co způsobí AI – klient si jednoduše někde nakliká, že chce bílou sedačku, za ní cihly a má to raz dva. Ale my ve studiu tvoříme dílo, jako sochu. Věříme, že si najdeme klienty, kteří se chtějí nechat vyslechnout. Mám například vděčné klienty lékaře. Říkají mi, že oni umí své řemeslo, a nemájí čas na zařízení bytu, tak to svěří mně, protože vědí, že každý umí něco jiného. Někteří klienti jsou si vědomi, že když chtějí být dobří ve svém oboru, musí se věnovat jen tomu. Každá má zakázka je proto nový originál.

**Máte vlastní rukopis?**

(směje se) Já si myslím, že nemám, ale všichni tvrdí, že mám. Mám ráda barvy, tak to je možná ten rukopis, že do zakázky vždy propašuji nějakou barvu. A také vtip. Prostě něco s vělkým „Ň“. Když jen skládáme k sobě hodící se nábytek, nestačí to. Ve Francii jsem se naučila, že dílo vždy musí mít myšlenku. Ta se potom projeví ve skrtých detailech a v celé harmonii, která tvoří celek. Tak možná jsem právě objevila nějaký svůj rukopis. (směje se)

**Máte tři děti (16, 14 a 3 roky). Měnil se s jejich příchodem Váš pohled na architekturu?**

Učím se se svými dětmi, to ano. Měla jsem utkvělou představu, že budou všichni spolu v pokojíčku... Dnes už to předávám i klientům, kteří se snaží vymazlit pokojíček pro své děti. Říkám jim: „Víte, že je to tak na pět let?“ Snažím se jim vysvětlit, že nejsou potřeba drahé materiály, že vhodný je neutrální nábytek. Já se totiž snažila pokojíček svým dětem vymazlit a každých pět let to předěláváme (směje se).

**Je jediná věc, kterou byste chtěla, aby běžní lidé o architektuře pochopili?**

Obecně si myslím, že u nás lidé stále nechťejí z důvodu financí tolik využívat



*Návrh interiéru prvorepublikové vily ve spolupráci s K. Willekens. Kdyby si Kamila mohla vybrat, jednou by ráda navrhla kostel. „Jako poděkování andělům, že mi dávali znamení,“ říká.*

služby architekta. Člověk si myslí, že ušetří, ale jak jsem říkala – každý umí něco jiného... Kolikrát se lidem přestavba nepovede a zaplatí ve finále víc. Chtěla bych říct, aby si nejprve ujasnili ten koncept, začali přemýšlet nad celkem. Například držet všude linku černých doplňků, nebo že dekor dřeva půjde celým domem. Pro někoho může být návrh konceptu drahá investice, ale od nás dostane návod, podle kterého se může držet a postupně realizovat. Kolikrát si říkám, že tímto zachráníme spoustu manželství. (směje se)

**Když se zasníte nad budoucností, řekněte za dvacet let. Jak bude vypadat vaše bydlení?**

Já už jsem si postavila svůj vlastní sen. Říkáme tomu půdička, je to vestavba přesně podle mých představ, takže si nemyslím, že se to nějak změní. Jen mé děti tu nahradí vnoučata a budu zase po pěti letech předělávat pokojíčky. (směje se) Je to takový životní koloběh...

# PROBIOTIKA pro zdravou dutinu ústní, dásně a zuby

**Streptococcus salivarius M18 | příchuť jahoda nebo máta**

**Bactodent**  
Streptococcus salivarius M18  
+ VITAMÍN D NA PODPORU IMUNITY  
+ PRO KRÁSNÉ A ZDRAVÉ ZUBY A DÁSNĚ  
doplňek stravy pro dospělé a děti od 3 let  
výživový doplněk pro dospělé a děti od 3 roků

**ORÁLNÍ PROBIOTIKUM | ORÁLNÍ MIKROBIOTA**

www.bactodent.cz

**JAHODA**

30 tablet rozpustných v ústech  
tablety rozpustných v ústech

**MÁTOVÁ PŘÍCHUŤ**

30 tablet rozpustných v ústech  
tablety rozpustných v ústech

**ORÁLNÍ PROBIOTIKUM | ORÁLNÍ MIKROBIOTA**



## ABENA Light

Inkontinenční vložky pro ženy



- nový superabsorbent pro maximální bezpečnost,
  - **ODOUR SYSTEM** – odstranění nežádoucích pachů,
  - fólie **AIR PLUS** – umožňuje pokožce dýchat,
  - vyrobeno z dlouhoválnité skandinávské buničiny.
- ABENA Light** – špičkový poměr kvality a množství.  
Chtějte pro sebe jen to nejlepší!



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

## Müllerovy pastilky® Dr. Müller PHARMA

S BLAHODÁRNÝMI ÚČINKY BYLIN

Dárková směs v plechové dóze obsahuje směs Müllerových pastilek:

- ISLANDSKÝ LIŠEJNÍK
- ŠALVĚJ
- JITROCEL S MATEŘIDOUŠKOU
- ECHINACEA
- ZÁZVOR
- OLEJ ČAJOVNÍKU AUSTRALSKÉHO
- KAJEPUTOVÝ OLEJ

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

e-shop [www.avonizdravim.cz](http://www.avonizdravim.cz) • [www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)



DOPLŇKY STRAVY

Najdete nás také na

# Rodinná péče šetrná k životnímu prostředí

V posledních letech se stále více lidí zajímá o to, co jejich tělo vstřebává – a jaký dopad mají jejich každodenní volby na přírodu. Česká značka **Linteo Return to Origin** představuje návrat k přirozené rovnováze pokožky i planety. Kombinuje moderní ekologické technologie s přírodními surovinami farmaceutické kvality.

Základem všech produktů je **mikrořasa Algaktiv® BioSKN**, prebiotická „superpo-

travina“ pro pleť. Pomáhá obnovovat její přirozený mikrobiom, podporuje hydrataci a napomáhá harmonizovat suchou i mastnou pokožku. Spolu s **BIO měsíčkem lékařským, mandlovým a meruňkovým olejem** či **bambuckým máslem** tvoří základ jemné péče, kterou si může dopřát celá rodina – od nejmenších po dospělé.

Řada **Return to Origin** zahrnuje tělový balzám, sprchový gel, olejovou pěnu do

koupele nebo SOS krém pro citlivou a namáhanou pokožku. Produkty jsou 100 % přírodní, veganské a dermatologicky testované. Díky šetrnému složení jsou vhodné i pro velmi citlivou pleť všech členů rodiny.

Značka spojuje rodinné hodnoty, udržitelnost a péči, která pomáhá pokožce navrátit její přirozenou rovnováhu – jednoduše **návrat ke kořenům**.

Vyzkoušejte kosmetiku Return to Origin a dopřejte sobě i svým blízkým (**TAJENKA**) v každodenní péči.

**PRO KAŽDODENNÍ POUŽITÍ PRO VŠECHNY ČLENY RODINY**

100% PŘÍRODNÍ VEGAN FORMULA DERMATOLOGICKY TESTOVÁNO AKTIVNÍ OCHRANA POKOŽKY PRO CITLIVOU POKOŽKU

www.linteo.cz

| Pomůcka: kit            | Pastyřská pišťala | Hořský žalu-deční lék     | Dětský pozdrav             |                                    | Roční období  | 2. díl tajenky      | Modelářská hmota |
|-------------------------|-------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------------|---------------|---------------------|------------------|
| Mys                     |                   |                           |                            | Lék. posud. kom. Býv. SPZ Trutnova |               |                     |                  |
| Opak profesi-onálů      |                   |                           |                            |                                    |               |                     |                  |
| Značka voltampéru       |                   |                           | Utnout Jihoamerické pohoří |                                    |               |                     |                  |
| Druh papouška           |                   |                           |                            | Anglický nebo Lenochod tříprstý    |               |                     | Cestovní doklad  |
| Silné provazy           |                   |                           |                            |                                    | Primát Očnice |                     |                  |
|                         | Stiskací náušnice | Elektronka 1. díl tajenky |                            |                                    |               |                     |                  |
| V kterou dobu           |                   |                           |                            | Techn. výkres Býv. SPZ Olomouce    |               |                     |                  |
| Iniciály herce Oliviera |                   |                           | Sibiřská řeka Snad         |                                    |               | Ohniště v místnosti | Slůvko dovtipení |
| Kurzíva (typ písma)     |                   |                           |                            |                                    |               |                     |                  |
| Čokl                    |                   |                           |                            | Tržiště                            |               |                     |                  |
| Lyže (zast.)            |                   |                           |                            | Beduinský plášť                    |               |                     |                  |

Správné znění tajenky zašlete do 31.1.2026 na adresu: TrendyMat, Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 Petrovice, e-mail: [helena.johnova@trendymat.cz](mailto: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](mailto:trendymat@trendymat.cz); VYDAVATEL: TrendyMat s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, IČO: 24223204; místo vydání: Praha, číslo 2/25, ročník VII., vychází 21.11.2025, dvakrát ročně – jaro/léto, podzim/zima; MK ČR E 23654; reprodukce: Art D – Grafický ateliér Černý s.r.o., U Stavoservisu 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.



Doplňěk stravy.

**NEOBSAHUJE KONZERVANTY, ALKOHOL, ŘEPNÝ CUKR A JINÉ UMĚLÉ LÁTKY.**