

# VELKÝ FOTBALOVÝ DEN! ČEŠI VYZVOU BRAZILCE

DO PRAHY DOLETĚL TAKÉ HVĚZDNÝ BRANKÁŘ ALISSON STRANA 15

# metro

mojemetrom | denikmetro

Úterý, 26. března 2019

Č. 60, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Emanuel



# Je tu jaro! Alergici jsou opět na pozoru

**Začátek.** Sezona kvetoucích stromů, keřů, trav či bylin. **Citliví lidé.** Trápí je také alergie na léky, potraviny či bodnutí hmyzem. **Varování.** Může dojít k akutní reakci, tak zvanému anafylaktickému šoku STRANY 7 AŽ 14



## O osudu brexitu stále není jasno. Odpůrci i příznivci jsou v ulicích

Britská premiérka Theresa Mayová včera řekla, že pokud parlament tento týden neschválí jí navrhovanou dohodu brexitu, už dále Británii nepovede. V pozdních hodinách poslanci mimo jiné debatovali o dalším postupu na cestě k opuštění EU, který měl podle původních plánů nastat již tento pátek. Pokud dohoda nebude schválena, musí Británie do 12. dubna přijít s alternativním návrhem řešení. Jinak dojde k tak zvanému tvrdému brexitu bez dohody. Před budovou parlamentu byly během celého dne skupiny odpůrců i příznivců odchodu z Unie.

AP



# Muslim pobouřil, proto ho vyhodili

**Mluvil o zbraních. Ostatní s ním nesouhlasí.**

Ústředí muslimských obcí vypovědělo ze svého středu Leonida Kušnarenka, který jako předseda pražské muslimské obce v polovině března ve videu zveřejněném na svém facebookovém profilu nabídl členům obce pomoc s vyzbrojením. Kušnarenko přestal být předsedou i členem obce. Informoval o tom server Deníku N. Podle Ústředí muslim-

ské obce bylo Kušnarenkovo chování nevhodné.

Předseda ústředí Munib Alravi včera deníku řekl, že o odvolání Kušnarenka rozhodlo ústředí jednohlasně a funkci šéfa pražské obce po něm zatím převezme místopředseda. Kušnarenko na to reagoval tím, že se proti rozhodnutí nebude odvolávat, chce, aby se situace uklidnila.

Kušnarenko zveřejnil video krátce poté, co osmadvacetiletý Australan 15. března postřílel věřící v mešitách v novozélandském městě Christchurch. „Ve světle posledních tragických událostí

informuji všechny naše členy, hlavně se jedná o muže: všichni, kteří mají zájem si udělat zbrojní průkaz, ozbrojit se kvůli ochraně majetku a zdraví, obraťte se na mě a já vám s tím pomůžu,“ uvedl právník Kušnarenko v půlminutovém vzkazu natočeném na pražském Václavském náměstí. Od jeho vyjádření se následně distancovala pražská muslimská obec i Alravi. Pražská organizace muslimů na sociální síti uvedla, že jakákoliv Kušnarenkova prohlášení jsou soukromá a nereprezentují názory muslimů žijících v České republice. **ČTK**

**Krátce**

## Teplo přijde o víkend

Stejně jako před týdnem přichází po víkendu ochlazení, včerejšek byl na řadě míst v Česku chladný a větrný. Na horách začalo sněžit. A s takovým počasím musíme počítat celý týden. Denní teploty vystoupají jen k 10 stup-

ňům, zatímco o víkendu šly až ke dvacítce. Do pátku nás čeká zataženo, déšť, sníh a chladno. Meteorologové ale slibují, že teploty až 18 stupňů přijdou opět o víkend.

## Poláci nedodali papíry k masu

Do včerejška měli dovozci polského hovězího dodat Čechům testy masa na salmonelu z certifikované laboratoře. Poláci měli podle dohody písemně informovat Evropskou komisi i Česko, že přijímají všechna slíbená opatření. Nestalo se tak. Veterináři zatím nebudou rušit mimořádná opatření. Češi kvůli skandálům ztrácejí o polské maso zájem. **IDNES.cz**



Před pár dny

MAFRA

INZERCE

# NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

# ParlamentníListy.cz

## Protest matek. Přinesly Babišovi použité plenky

Kritika rodičů již narozených dětí sílí. Jsou proti tomu, aby vyšší příspěvek dostávali jen ti, kterým se děti teprve narodí. Vláda totiž schválila, že zvedne rodičovský příspěvek z 220 tisíc na 300 tisíc rodičům dětí narozených po 1. lednu 2020.

Nespokojené matky včera ráno přinesly premiérovi Andreji Babišovi do úřadu vlády použité pleny. „Za stejnou práci by to byla různá odměna. Je to nespravedlivé a nesolidární,“ řekla protestující matka Michaela Trtíková Vojtková. Předseda vlády Babiš včera slíbil, že koalice bude o podobě navýšení rodičovského příspěvku jednat

znovu. Rozhodne o ní pak do konce května. Zastánci navýšení rodičovské poukazují na to, že se příjmy rodin po narození potomka hluboko propadnou. Uvádějí, že zatímco ceny rostou, dávka se neupravovala. Někteří ekonomové a odborníci na sociální problematiku však zase upozorňují na to, že Česko má ve srovnání s cizinou rodičovské volno výrazně delší a má také nízkou zaměstnanost matek. Navýšení částky by nepřispělo k tomu, aby se ženy vracely do práce, míní experti. Podle nich by měl stát podporovat spíš to, aby byly dostupné školky a další služby pro rodiny. **IDNES.cz a ČTK**



## Dárců krve ubývá, Aňa podpořila kampaň

Herečka Aňa Geislerová darovala krev na akci s názvem Krvácej pro trůn spojené se slavným televizním seriálem Hra o trůny, která včera odstartovala v budově Národní technické knihovny v pražských Dejvicích. Dárcům byla k dispozici mobilní transfuzní jednotka a Železný trůn, na kterém se mohli vyfotografovat. Kampaň se rozjela kvůli tomu, že podle údajů Červeného kříže v Česku ubývá nových dárců krve a do optimálního stavu doporučeného Světovou zdravotnickou organizací chybí desítky tisíc aktivních dárců. **RENE VOLFIK / HBO**



**Bud'te  
v tom spolu  
až po uši**

**Music Pass  
pro neomezený  
poslech hudby**

Budoucnost je úžasná.  
**Ready?**

**vodafone**

# Milerová nesmí dál „prodávat“ Krtka

**Vnučce slavného výtvarníka nepatří práva z jeho díla, rozhodl soud.**



Včera u soudu

ČTK

Smlouva, na jejímž základě poskytuje Karolína Milerová povolení k výrobě produktů s populární pohádkovou postavou Krtkem, je neplatná. Milerová tedy ke Krtkovi nemá licenci ani právo udílet podlicence dalším výrobcům. Potvrdil to včera pražský vrchní soud. Odvolací senát tak dal za pravdu správkyni dědictví Krtkova autora Zdeňka Milera, právničkě Mileně Fischerové. Rozhodnutí je pravomocné. Soudy dospěly k závěru, že obsah licenční smlouvy, kterou Milerová uzavřela se svým nemocným dědečkem v září 2011, není dostatečně určitý. „Ze smlouvy není zřejmé, jaká práva měla žalovaná (Milerová) nabýt,“ konstatoval předseda odvolacího senátu Jiří Čurda.

Rozsudek se týká nejenom Krtka, ale veškerého autorského díla zesnulého výtvarníka. Milerová u soudu argumentovala mimo jiné tím, že obecnou formulací v napačené smlouvě zvolil výtvarník záměrně, protože chtěl, aby jeho vnučka licenci získala v co nejširším rozsahu. „Je mi to samozřejmě líto, ale právní vada není moje chyba. Já jsem dělala maximum pro to, abych tu smlouvu obhájila. Uvidíme, jestli se budeme moci nějak domluvit, nebo ten byznys budeme muset zavřít,“ řekla Milerová. ČTK

## Dobry kšeft

Milerová po celém světě uzavřela v souvislosti s Krtkem desítky kontraktů. Nejvíce kritizovaný byl ten v Číně, kde vznikla pohádka, kde ke Krtkovi přibyla Panda.

- Milerová podle soudu nesmí obchodovat s dílem svého dědečka.
- Správkyně dědictví Fischerová řekla, že je to „výhra výtvarnických dědiců, kteří se na vypořádání mnohamilionového dědictví stále nedohodli.“
- Fischerová u soudu řekla, že s Milerem spolupracovala 20 let. Ten jí 16. října 2006 notářským zápisem pověřil správou dědictví jeho autorских práv po dobu od data jeho úmrtí do skončení dědického řízení. Miler zemřel 30. listopadu 2011.



## Klády v autobusu s dětmi

Nákladní auto převážející dlouhé klády včera ráno narazilo do školního autobusu, v němž jelo padesát dětí. Nehoda se obešla bez zranění, výrazně ale zkomplikovala dopravu na křižovatce Červené Vřsky na hlavním silničním tahu z Prahy na Tábor. Místo nehody bylo zhruba 2,5 hodiny částečně neprůjezdné, provoz tam řídili policisté. Podle dechových zkoušek ani jeden z řidičů před jízdou nepil alkohol. Okolnosti policisté vyšetřují.

HZS STŘEDOČESKÉHO KRAJ



# Turecko a first minute. To letí

Největší tuzemská cestovní kancelář přišla s novou strategií. Klade nyní důraz na klienty starší padesáti let. Můžou si ze speciálního katalogu vybrat ze zájezdů, kde je pro ně mnoho výhod. Rádi například kombinují pobytový zájezd s poznáváním památek. „Obecně je největší zájem o Turecko, to je hit,“ říká deníku Metro obchodní šéf Exim Tours Petr Kostka. Jaké další trendy v cestování Čechů prozradil?

## Co nyní v oblasti nákupu zájezdů mezi Čechy letí?

Je to určitě nákup zájezdů na first minute, které stále nabývají na popularitě. Češi si totiž uvědomují, že těsně před začátkem sezony může být nabídka velmi omezená, dovolenou si proto raději zařizují s předstihem, a to i díky výhodám, které k nákupům takových zájezdů nabízíme.

## Jaké destinace jsou nejvíce v oblibě?

Nežádanější u leteckých dovolených jsou Turecko, Řecko, Egypt, Tunisko a Itálie.

## Turecko je silné už pár let. Proč tomu tak je?

Turecko má letos jednoznačně největší nárůst prodeje a zájmu ze všech destinací. Hraje mu do karet zejména výborný poměr ceny a výkonu, ale také to, že je ideální destinací pro rodinnou dovolenou. Rodiny s dětmi vyhledávají hlavně hotely vybavené vodními parky, větší množství bazénů a dalšího volnočasového vybavení.

## Rodinné zájezdy jsou jedná věc, ale nyní máte novou strategii i se staršími klienty. Proč?

Na letní sezonu 2019 jsme připravili speciální katalog s dotovanými zájezdy pro klientelu ve věku 50+, ve kterém jsme vyslyšeli jejich poptávku a udělali ho na míru. Katalog je výjimečný tím, že je rozdělen do kategorií 50+, 55+, 60+ a 65+ a navíc v rámci dotovaných zájezdů obsahuje novinky mezi destinacemi, jako je například Egypt, Tunisko, Kapverdské ostrovy a další. Nechybí samozřejmě Turecko a řecké ostrovy.

## Jaké výhody tedy této cílovce nabízíte?

Nabídka pro klienty 50+ je samozřejmě zvýhodněna cenou a hlavně má výhody, které hoteliéři pro tuto věkovou kategorii nabízejí. Jako například výlety zdarma, jednolůžkové pokoje bez příplatku, služba lékaře v hotelu nebo třeba ochutnávky místní gastronomie. Díky těmto výhodám tyto zájezdy řadíme mezi pobytové a poznávací dohromady, což je u klientů 50+ velice oblíbené.

## V minulosti se často propíraly reklamace zájezdů. Jaké podmínky nabízíte vy jako největší cestovka?

Máme zřízeno profesionální oddělení pro péči o zákazníky a snažíme se do katalogů dávat co nejvíce informací, abychom předešli možným reklamacím.

## Ještě k těm first minute zájezdům. Pamatuji si na boom last minute, teď letí tento typ. Proč?

Oproti loňsku je aktuálně předprodej na first minute



Citát

**Zájem o nákup zájezdů na first minute je rok od roku vyšší a trend bude pokračovat i v dalších letech.**

PETR KOSTKA, EXIM TOURS

## Petr Kostka

Obchodnímu řediteli a tiskovému mluvčímu EXIM Tours je 42 let a má desetileté zkušenosti v cestovním ruchu.

- Velkou oporou je pro něj manželka Marina a půlroční syn Vuki. Má ještě dva dospělé potomky, jeho koníčkem je rybaření.

vyšší o téměř třicet procent. V případě nežádanějších hotelů se totiž už teď stává, že v některých termínech je kapacita vyprodána – hlavně rodinné pokoje a oblíbené hotely s Mango kluby (v nich najatí animátoři pořádají program pro děti – pozn. red.).

## Obchodním šéfem jste od minulého roku. Kam chcete cestovku posunout?

Máme dobré jméno na trhu a v naší cestovní kanceláři pracují skvělí lidé, kteří tvoří výborný kolektiv. Cílem všech zaměstnanců je co nejvíce plnit přání našich klientů a poskytovat jim kvalitní služby, vždyť dovolená je něco, na co se člověk těší celý rok. Věříme, že tato strategie je ta správná, a chceme v ní pokračovat – bez ní bychom se nemohli tolik let udržet na pozici jedničky na trhu u nás. Velkou výzvou jsou samozřejmě i technologie, do kterých investujeme s cílem nabídnout našim zákazníkům co nejširší a nejvýhodnější nabídku. **PETR HOLEČEK**



## Nad Václavákem vyrostl obří jeřáb. Pomáhá rekonstruovat luxusní hotel

Jeden z největších mobilních jeřábů v Česku, téměř stonový osminápravový kolos s maximální nosností 550 tun, pracuje v těchto dnech na Václavském náměstí v Praze. Věžový jeřáb stojí u secesního hotelu Evropa, za ním by měla vzniknout v rámci rekonstrukce přístavba. Budovu koupil od společnosti Julius Meinl zakladatel cestovní kanceláře Exim Tours Ferid Nasr. Chce z ní udělat nejluxusnější hotel ve střední Evropě. Provozovat ho bude celosvětový řetězec Marriott prostřednictvím své značky luxusních hotelů W Hotels.

# Užívejte si hudbu neomezeně



**Dárek**  
Music Pass  
+ audio rozdvojka

Stavte se u nás pro Music Pass a ponořte se na 3 měsíce do oblíbených hudebních aplikací bez čerpání dat z vašeho tarifu. Více info na prodejnách nebo na [vodafone.cz](http://vodafone.cz)

Budoucnost je úžasná.

**Ready?**

**vodafone**

## Hamás se k útoku nehlásí

**Raketa dopadla do oblasti, kterou nechrání protivzdušná obrana.**

Izraelská armáda posílá na hranici palestinského Pásmu Gazy dvě brigády pěchoty a počítá s mobilizací částí záložníků. Opatření souvisí se včerejším raketovým útokem na střední Izrael. Zraněno bylo sedm lidí a izraelský premiér ohlásil důraznou odvetu. „Politici bez váhání nařídí operaci v Gaze, i kdyby to bylo za cenu odkladu voleb,“ řekl předseda parlamentního zahraničního a branného výboru Avi Dichter. Předčasné volby jsou v Izraeli naplánovány na 9. dubna.

K útoku se sice žádná skupina nepřihlásila, izraelská armáda jej ale přičítá radikálnímu Hamásu, který Pásmu Gazy vládne. Podle palestinských médií Hamás oznámil egyptské bezpečnosti, že raketový útok byl omyl. Egypt je prostředníkem mezi Izraelem a Hamásem. Mluví izraelské armády řekl, že raketa, jež včera dopadla na vesnici Mišmeret, byla vypálena ze zařízení Hamásu poblíž Rafahu. Raketa nebyla sestřelena, protože v oblasti není protivzdušná obrana Iron Dome. Nepředpokládalo se totiž, že by Hamás byl schopen ohrozit tak vzdálenou oblast.

Izraelská armáda včera odpoledne v odvětví zasáhla námořní pozice západně od města Gaza a výcvikový tábor na severu Pásmu Gazy. **ČTK**

### Krátce

#### Demokraté nesouhlasí

Zpráva ministra spravedlnosti Williama Barra o vyšetřování, které vedl Robert Mueller, očistila prezidenta Donalda Trumpa od podezření, že ve volební kampani tajně spolupracoval s Ruskem. Demo-

kraté se ale s takovou interpretací nechtějí smířit. Podle kritiků Bílého domu mohl Trump bránit spravedlnosti odvoláním někdejšího šéfa FBI Jamese Comeyho v květnu 2017, když ho vyzýval, aby zastavil prošetřování vztahů tehdejšího bezpečnostního poradce Michaela Flynna s Ruskem.

#### Mrtvé potkany házeli do věznice

Do britské věznice v hrabství Dorset se zločinci pokusili pašovat trestancům drogy, tabák, mobily i další věci zašité do mrtvých potkanů. Do objektu těla s kontrabandem házeli zvenčí přes zeď. **ČTK**



#### Zdrogoval orangutana

Sedmadvacetiletý ruský turista Andrej Žestkov byl na letišti Denpasar na indonéském ostrově Bali zatčen poté, co se pokoušel opustit zemi s orangutanem. Opice byla nadrogovaná a uložena v turistově zavazadle. Kromě orangutana měl muž v ratanovém koší, i dva živé gekony a pět ještětek. Turistovi hrozí pět let vězení a pokuta za pašování chráněného druhu sahající v přepočtu ke 160 tisícům korun. Orangutana si chtěl nechat jako domácího mazlíčka. **AP**

## Sloupek

## JAKUB KOHÁK

VÝHLEDOVÉ KAPITÁN



## TANEC S HRDINY

Česká armáda má dlouhodobě jen dvě přání. Tím prvním je celosvětový mír, což je poměrně obtížné zajistit, to druhé spočívá v tom, abych jim přímo já moderoval nějakou významnou akci. Tak se stalo, že jsem v pátek přijel do Jindřichova Hradce a chopil se taktovky nad plesem 44. lehkého motorizovaného praporu generála Josefa Ereta. S sebou jsem si přibalil lodičku z dob mého vojákování, kravatu na gumu a parádní bundokošili z oborového podniku Trikola vzor 58. Celý večer byl nadmíru slavnostní, sálem přetékaly nažehlené uniformy, odznaky se blýskaly do dálky a ani o šarže nouze nebyla.

## Cítát

Sálem přetékaly nažehlené uniformy, odznaky se blýskaly do dálky.

Kapitán Kohák. Nicméně, když mi velitel praporu, podplukovník Igor Jašek, propůjčil po dobu konání plesu hodnost majora, začal mít večer grády. Postupně jsem se seznámil s množstvím vojáků, z nichž někteří byli přímými účastníky nejrůznějších misí. Měli za sebou bojové operace, náročné úkoly, nebezpečné okamžiky... Časem jsem se skamarádil i s několika vojenskými policisty, kteří mi jako výraz sympatií věnovali kancelářský stolek vyšetřovatele! Následně mi major Přemysl Tuček nabídl svoji dceru, ta však bohužel vše pokazila větou: „S vojáky netančím!“ A tak jsem šel do bočního salonku, kde zpívaly Sestry Ježkovy, oficiři tiše rozjímali a celé to najednou připomínalo Anglii za druhé světové války: „Svíta, hvězdy blednou, svítá, každý příští den bude jako sen, chceš-li uprchnout se mnou.“

## Anketa Jak dopadne dnešní zápas proti Brazílii?



**Michal Trávníček**  
Budu na místě a tuším debakl!



**Erik Winkelmann**  
Očekávám přestřelku a 6:5 pro kanárky.



**Patrik Bauer**  
Horší než s Anglií to nebude. Snad.

## Komiks



## Dopisy a vzkazy

## Pší miláček sto metrů daleko

Jak jsem se dočetl, takzvaná pší vyhláška pro Prahu se zatím nekoná. Ne-truchlím, protože se domnívám, že jakákoliv sebelepší vyhláška nemusí přinést kýžený efekt. Na jedné straně jsou pejskaři slušní a hlavně pořádkumilovní, ovšem na druhé straně také existují ti cruzí, méně ohleduplní. Za naším sídlištěm byl vybudován krásný lesopark i s umělými kopečky. Chodí na ně také majitelé větších ras, jako jsou třeba vlčáci. U některých z nich to vypadá tak, že páníček má u ucha mobil a jeho pší miláček volně běhá sto i více metrů před ním a za ním. Není ovšem nic příjemného, když takový velký „pejsánek“ na pěšičku návštěvníka parku vyskočí zpoza křoví. A tak nakonec raději chodím do blízkého obchodního centra, kde na člověka jen naprosto výjimečně vyštěkne nějaká nerudná prodavačka.

PAVEL KYSELÁK

## Po 49 letech

Při zjišťování kontaktů na bývalé spolužáky se nám, bohužel, nepodařilo dohledat dva bývalé spolužáky. Jmenuješ se Jiří Branný či Jiří Fišer a maturoval jsi v r. 1970 v SPŠS Břeclav? Ozvi se, prosím tě, na 722 928 430. Vy čtenáři, kteří dotyčného znáte a jste s ním v kontaktu, upozorněte ho, prosím, na tuto výzvu. Děkuji vám. Spolužák

LUDEK HRDLÍČKA

dopisy@metro.cz,  
www.facebook.com/  
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

## #METROTAG

Tohle je místo na vzkaz pro dalšího čtenáře těchto novin. Pište, kreslete, zpřijemněte někomu den. Výtvar můžete vyfotit a sdílet na Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme ho v deníku Metro!

INZERCE

## HOROSKOP na úterý 26. 3.

## JE VÁM VĚRNÝ? MILUJE VÁS?

Vše odhalí moje Andělské a Tarotové karty. Ptejte se a nebudete litovat!

Zavolejte 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 33GCL a své datum narození!



Kartařka Ludmila



Beran 21/3–20/4

Když se vám opravdu chce, dokážete hotové zázraky. Můžete prohloubit rodinné vazby a navázat zprzetrhané kontakty s blízkými.



Váhy 23/9–23/10

Svobodní by měli vytáhnout děti na hřiště nebo někam za zábavou. Můžete tam totiž potkat člověka, se kterým jste si souzeni.



Býk 21/4–21/5

Uvitáte důvěrný rozhovor s osobou, kterou znáte dlouhé roky. Potřebujete získat jiný pohled na situaci, s níž se už dlouho trápíte.



Štír 24/10–22/11

Obě strany jsou moc hrdé na to, aby ustoupily z bojových pozic. Přitom cítíte, že by vám mírová domácnost seděla mnohem víc.



Blíženci 22/5–21/6

Nemají děti nějakou školní akci nebo neslaví v nejbližší době narozeniny? Máte spoustu starostí a něco důležitého vám může utéct!



Střelec 23/11–21/12

Nejspíš teď máte štěstí v neštěstí. Pusťte se do křížku s osobou, která si z konfliktů nedělá hlavu a je takzvaně splachovací.



Rak 22/6–22/7

Cvrnkne vás do nosu něco, co spolehlivě rozveselí blízkého člena rodiny. Vy máte radost už teď, při pouhé vidině jeho nadšení.



Kozoroh 22/12–20/1

Dávejte si pozor na své zdraví a tělo! Organismus vám dává jasně najevo, že po náročném pracovní období by ocenil větší oddech.



Lev 23/7–22/8

Příbuzní vyhledávají jiné věci než vy, ale to není hlavním kamenem úrazu. Jste připraveni udělat ústupek v zájmu zachování klidu.



Vodňář 21/1–20/2

Potřebujete pročíst přetiženou mysl, a tak po práci vyrazíte rovnou na čerstvý vzduch. V jarní přírodě se odreagujete raz dva.



Panna 23/8–22/9

Luna v konjunkci s Jupiterem napomáhá zveličovat problémy na domácím poli. S rodinou se předháníte v tom, kdo je větší chudák.



Ryby 21/2–20/3

Začnete plánovat vikendovou akci, na niž sezveďte marády i příbuzné. Bohužel nemůžete předvídat, co se během týdne semele.

## ANDĚLSKÁ VĚŠTBA!

Zavolejte si na pomoc své anděly!

Poslete SMS ve tvaru 22XJJ a svoje přání či dotaz na číslo 904 30 46

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. března 2019, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA.CZ



*Alergie*

*a imunita*

# Pozor na ořechy či mořské plody

**Tuňák, ananas, ořisky či rajčata patří mezi potraviny, které mohou vyvolat alergickou reakci.**

To, že nám některá potravina „nesedla“, poznáme poměrně bezpečně – prostě se nám udělá špatně. Ale pokud se jedná přímo o alergii, může být reakce doslova bouřlivá a velmi rychlá. Nejčastěji se objevují křečovitě bolesti v břiše, průjemy, zarudnutí kůže, svědění, kopřivka až

rozsáhlejší otoky hlavně v oblasti obličeje, tedy na rtech, očních víčkách, jazyku. Potraviny mohou vyvolat i otok hrtanu s dušením nebo projev astmatického záchvatu. Nejtěžší reakcí je anafylaktický šok. Potravinové alergeny patří spolu s léky a hmyzím jedem právě k nejčastějším příčinám anafylaktického šoku.

Zmíněná anafylaxe, spuštěná například burskými ořisky, vejci, pšenicí, koryši či mlékem, se projevuje pouze u půl až dvou procent lidí v celé populaci, přesto může mít fatální následky. Také celer, různé ořechy, mléko či ryby a mořské plody nejsou mezi alergeny ničím neob-

vyklým. Problémy však mohou způsobit i banány, kiwi, heřmánek, sezam, mák či různé druhy koření. „Pokud jakýmkoli typem potravinové alergie či nesnášenlivosti trpíte, je nutné upravit jídelníček,“ radí Věra Burešová, výživová poradkyně z Naturhouse. Nejčastější potravinové alergie postihuje ty nejmenší. Jedná se o alergii na kravské mléko. S přibývajícím věkem však většinou vymizí. Uvádí se, že až osmdesát procent případů zmizí do šesti let věku.

Při léčbě alergie je velmi důležitá diagnostika. Pokud se prokáže, že spouštěčem je konkrétní potravina, je nejúčinnější léčbou vyřadit ji z jídelníčku. Dost často se nejedná o alergii na celou potravinu, ale jen na její součást.

Ke zjištění potravinové alergie slouží eliminační diety – tedy úprava jídelníčku s vynecháním problematických surovin. Je vhodná jak pro kojící maminky a přikrmované děti, tak pro starší děti či dospělé. Pokud se během dvou až tří týdnů zdravotní stav zlepší, je velmi pravděpodobné, že právě jedna ze zmíněných surovin vyvolává alergickou reakci. Následuje tedy postupné zařazování jednotlivých složek zpět do pravidelného jídelníčku.

Spolehlivou metodou, jak odhalit problematické potraviny, je krevní test, ze kterého se za pár dní dozvíte jasné výsledky. „V našich laboratořích máme k dispozici testy dva, jeden testuje krev na sto osm potravinových alergenů

## Anafylaktický šok

Je to velmi silná a rychlá reakce organismu při kontaktu s alergenem.

- Zpravidla se projevuje nejprve mírněji – svěděním, brněním a pálením jazyka, přidávají se dýchací potíže – dušnost, zhoršené dýchání a polykání, sípavý dech, nemožnost se dostatečně nadechnout až po astmatický záchvat.
- Přidat se mohou též trávicí potíže včetně bolesti v podbřišku, křeče, zvracení, průjemy.
- Pakliže postižený nedostane včas léky, může se anafylaktický šok rozvinout naplno, projeví se to poruchami senzorických funkcí následovanými zrychlenou srdeční činností, poklesem krevního tlaku, poruchami vědomí a selháním oběhového systému, včetně zástavy dechu.

## Alergie, či intolerance?

Potravinová intolerance je nesnášenlivost nebo přecitlivělost organismu na určitou složku potravy, která je způsobena nedostatkem vhodných trávicích enzymů v zaživacím traktu.

- „Nejedná se ale o alergii, při níž organismus reaguje na alergeny v podstatě okamžitě, potravinová intolerance se projevuje až po delší době. Potravinové alergie je mnohem snazší rozpoznat, protože alergická reakce se obvykle dostavuje do několika minut, maximálně dvě hodiny po požití alergenu. Symptomy potravinové intolerance oproti tomu nastupují až po několika hodinách, dnech, nebo dokonce týdnech od konzumace problematické potraviny,“ vysvětluje lékař Marek Antoš. I to je důvod, proč si většina lidí své problémy s danou potravinou vůbec nemusí spojit.

a druhý, rozsáhlejší na dvě stě šestnáct potenciálních škodlivin. Intoleranci je ale možné testovat i u řady dal-

ších látek, jako jsou různá léčiva nebo barviva,“ uvádí lékař Marek Antoš z laboratoře Synlab. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



## Víte, že potravinovou intoleranci trpí téměř polovina populace?

Zjistěte jak jste na tom **vy s testem potravinové intolerance**

**FoodDetective** nebo **FOODPRINT**

**Bez lékaře, v soukromí vašeho domova - vhodný i pro děti!**

- Analyzují reakci na 59 až 220 druhů potravin.
- Pohodlný odběr vzorků doma ze špičky prstu a výsledky během pár dní na Váš mail.
- Personalizovaný report a přehledný průvodce při stravování.

Vyroběn v Cambridge Nutritional Sciences Ltd.  
[www.food-detective.cz](http://www.food-detective.cz)



# MEGGLE lacto

Lahodné mléčné produkty bez laktózy

LACTOSE FREE

100%  
chut zdraví



[www.meggle.cz](http://www.meggle.cz) | [www.bez-laktozy.cz](http://www.bez-laktozy.cz)

MEGGLE

## Immun44®

## PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** – biologicky aktivní vitamíny z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

**Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.**



Nyní speciální balení  
**IMMUN44 BOX**  
za zvýhodněnou cenu:  
**Immun44 60 kapslí +  
svačtinový BOX +  
omalovánka + pastelky.**



VEGALI  
Pharma

[www.immun44.cz](http://www.immun44.cz)



**Budte fit  
a v pohodě  
s Alza Zdraví!**



Alergie

**alza zdraví**

**Každý nádech  
se počítá**

**PHILIPS**

**Philips Series 3000i Combi  
2 v 1 AC3829/10**

Kombinovaná čistička a zvlhčovač vzduchu  
Chrání před alergeny, bakteriemi i viry  
Propojeno s aplikací Air Matters  
Vhodné pro místnosti do 80 m<sup>2</sup>



**14 990,-**

obj. kód: PHISS0300

**Tichý léčitel**

**LAICA**

**Laica NE2003**

Kompresorový inhalátor  
Masky pro děti i dospělé  
Snadná aplikace léku  
Tichý provoz



**-23 %**

~~1290,-~~

**999,-**

obj. kód: LAIINH004

**Zatočí s roztoči**

**raycop**

**Raycop RS-300 White UVC**

Antibakteriální ruční vysavač  
UV-C sterilizační lampy, HEPA filtr  
Zachytí až 99,9 % bakterií, virů a alergenů  
Na matrace, lůžkoviny a čalouněný nábytek



**6 990,-**

obj. kód: IC211a

**Špína se vypaří**

**concept**

spotřebiče pro skutečný život

**Concept CP2000  
2 v 1 PERFECT CLEAN**

Parní mop s širokým příslušenstvím  
Stěrka na hladké povrchy  
Vyjímatelná ruční jednotka  
Koncentrovaná tryska na čištění textilií



**2 499,-**

obj. kód: CONCP200

**Jaro bez alergenů  
a pylů**

**Rohnson®**

**ROHNSON R-9550 Hybrid**

Čistička vzduchu a ultrazvukový zvlhčovač  
óstepňová filtrace, 3 režimy nastavení páry  
Odstraní až 99,9 % prachu, bakterií i roztočů  
Vhodné pro místnosti do 60 m<sup>2</sup>



~~9 990,-~~  
**8 799,-**

obj. kód: ROHCV077

**-12%**

**Dárek  
k nákupu**

**Čistota půl  
zdraví**



**SANYTOL Dezinfekce univerzální  
čistič, antialergenní 500 ml**

Odstraňuje 99,9 % bakterií, virů a plísňů  
Bez chlóru, nezpůsobuje skvrny  
Účinný proti Sallmonele a Listerii  
Vhodný na všechny povrchy



**99,-**

obj. kód: CIS325

**Více na [www.alza.cz/pro-zdravi](http://www.alza.cz/pro-zdravi)**

**Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111**

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 26. 3. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

# Za astma může ovzduší i kouření

**Záchvaty dráždivého kašle, které ztěžují dýchání a způsobují dechovou nedostatečnost, mohou ukazovat na astma.**

Astma je chronické zánětlivé onemocnění dýchacích cest, které se projevuje záchvaty suchého dráždivého kašle a slyšitelnými změnami dýchání. Pokud se dostaví přímo astmatický záchvat, může být člověk ohrožen i na životě. Při záchvatu se stáhnou průdušky, nemocný se cítí jako ve svěráku a nemůže popadnout dech. Pocit dechové tísně, tedy dušnost, lze přirovnat k dýchání tenkým brčkem.

„Příčinou dýchacích obtíží při astmatu je kombinace zánetu, otoku a stažení svalů v dýchacích cestách. Zánět může být způsoben různými příčinami, například alergií.



Inhalace léku

PROFIMEDIA.CZ

Mezi závažné vzdušné alergeny patří roztoči, pyly stromů, trav a bylin, plísně a alergeny zvířat. Na zhoršení pro-

jevů se podílí i celá řada jiných faktorů – obezita, stres, refluxní choroba i chronická rýma,“ říká lé-

kařka Radka Šedivá z ambulance Synlab.

Tradičně komplikovaným obdobím pro astmatiky jsou jarní a letní měsíce. „U nemocných s celoročním astmatem bývá nejhorší to období, kdy se ve zvýšené míře setkávají s látkami a podněty, na které mají prokázanou alergii. Známe však typy astmatu, které nejsou alergického původu, kdy pak roční období nehraje podstatnou roli,“ vysvětluje lékař Stanislav Kos, předseda Českého občanského spolku proti plicním nemocem.

V Česku trpí astmatem na 800 tisíc lidí. Je onemocněním především mladých lidí a dětí. V tuzemsku je postiženo každé desáté dítě, v oblastech se zhoršenou kvalitou ovzduší je výskyt ještě vyšší.

Jedním z faktorů, které mají na alergie a astma vliv, je kromě horšího ovzduší i kouření. Ať už se jedná o jeho aktivní, nebo pasivní formu, není kouření příčinou samotné alergie, ale je jedním ze základních riziko-

vých faktorů pro vznik jak alergického onemocnění, tak následně i astmatu. Vztah kouření a astmatu spočívá ve skutečnosti, že cigaretový kouř i další škodliviny ze zevního prostředí dráždí sliznici průdušek. V nich pak dochází k zánětlivé reakci, následuje zesílení sliznice a dalším změny v ní, zvýšená tvorba hlenu dráždění ke kašli. Všechny tyto faktory zužují průdušky a zvyšují pravděpodobnost jejich křečovitěho stažení.

Astma se obvykle léčí pomocí inhalovaných léků, které jsou vdechovány do dýchacích cest, kde působí přímo na příslušné cílové buňky ve sliznici. Léky na astma můžeme rozdělit do dvou hlavních skupin, a to na léky záchrané neboli úlevové, které rozšiřují průdušky a jejichž účinek může trvat od čtyř do 24 hodin, a léky preventivní, udržovací, které působí hlavně protizánětlivě a mají dlouhodobější účinky. Protože se ale jedná o nevyčísitelné onemocnění, léčba je nutná po celý život. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Alergie a ekzémy z plísni

**Málo větráme, tím utěšujeme domovy a šetříme za topení. Pak se může stát, že místo odpočinku večer kýcháme, pálí nás oči, nos máme zacpaný, či naopak se nám zpustí rýma. Občas bolí hlava, nebo nás škrábe v krku a někdy se na pokožce objeví i vyrážka a ráno jsme celí polámaní.**

**Tak, kde je chyba? Zapátrejme i doma.**

Plísně rostou na místech pro ně příznivých a kolikrát stačí nedostatečné větrání, vysoká vlhkost, místo s tepelným mostem nebo tam, kde zatéká, popřípadě vzliná spodní voda. Tyto problémy je dobré řešit především stavebními úpravami. Ale co když to hned nejde?

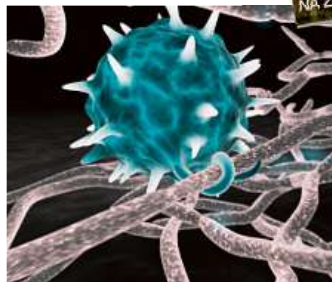
Plíseň pozná skoro každý od drobných flíčků po semišové ornamenty na stěnách, za skříněmi, závěsy, na hranici zdi a koberce. Většinou ji i cítíme. Někdo si plíseň plete se sanytrem, což je vysrážený minerál. Ten poznáme tak, že po setření je z něho suchý, většinou bílý prášek, který neškodí, kdežto plíseň při snaze o setření se mažou, jakoby byly masné.



I nepatrné plísně při svém růstu vystřelují do ovzduší miliony, až miliardy spór (semínek), které mohou způsobovat zdravotní potíže – alergie, záněty. Horší však je, že plíseň při svém růstu uvolňuje mykotoxiny. Ty napadají především buňky jater, ledvin, plic a nervů, endokrinní žlázy a imunitní systém. Proto bychom s plísněmi neměli kamaráditi.

Pro likvidaci je důležité, jaký prostředek použijeme. Stále více se prosazuje takzvaná **chytrá houba - Pythium oligandrum**, která je účinnou pomocí. Dlouhodobé praktické testování prokázalo, že použití chytré houby lidem neškodí, protože nemá žádné vedlejší účinky.

**Pythium oligandrum** je mikroorganismus, který napadá a vysává původce nežádoucích plísni. Takový mikrobiologický upír, jenž svou aktivitou dokáže vymýt plíseň a jejich podhoubí rostoucí v omítkách i ve zdivu. **Chytrá houba** v přípravku **BioRepel** působí, dokud protivníka zcela nevysaje. Tento způsob likvidace plísni nedává možnost vzniku odolnějších druhů ani rezistenci (genetické mutaci). Po zlikvidování plísni má chytrá houba výhodu, že se uloží do klidového stádia a číhá na nové plísně. „Pokud by náhodou takto ošetře-



nou zed' olízal pejsek nebo malé dítě, není pro ně chytrá houba škodlivá“

konstatuje výzkumný pracovník Radim Klimeš.

Aplikace **BioRepelu** je jednoduchá. Sypký prášek smícháme s čistou vodou a pomocí štětce, válečku nebo houbičky postižené místo omy-

jeme. Po zavradnutí (částečným

zaschnutí) natřeme nebo nastříkáme postižené místo druhou složkou. **BioRepel** je vhodné použít i jako prevenci běžným přidáním do malířské barvy, nebo nastříkáním (například rozprašovačem) na již vymalovanou zed'. **BioRepel** můžeme používat i v místnostech, kde aktivně bydlíme a nemusíme ani odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet.

**Přípravek BioRepel s Chytrou houbou - Pythium oligandrum** dostanete v prodejnách barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávající barvy.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na infolince: **728 814 202**  
e-mail: [klimes@biopreparaty.eu](mailto:klimes@biopreparaty.eu)

Výrobce: **Biopreparaty spol. s r.o.**



**BIOPREPARÁTY** spol. s r.o.

# Jarní úklid by měl začít v našich postelích a měli bychom jej dělat pravidelně

**Úklid domácnosti někdy připomíná spíš válečné pole.**

Uspadněte si práci a získajte nejen čistou domácnost, ale i zdravé vnitřní prostředí, ve kterém se budete cítit skvěle! Pomůže vám antibakteriální vysavač Raycop.

Svůj domov pravidelně uklízíme, vytíráme, utíráme prach a myjeme koupelnu a toaletu. Na postele, ve kterých strávíme třetinu svého života, přitom však moc často nepomyslíme. A právě v postelích se daří roztočům, bakteriím a virům, kteří způsobují nepříjemná onemocnění, a často si to s nimi vůbec nespojíme. Míváte v noci ucpaný nos,

kašlete či trpíte ekzémy? Právě za těmito nepříjemnými příznaky dost často stojí roztoči, kteří s námi sdílejí naši postel.

Roztoč ví, kde je mu dobře. Opravdové spouštěče alergie, astma, kašle či ucpaného nosu však pouhým okem nevidíme, a tudíž je s nimi boj více než obtížný. Navíc jim nahrává nadcházející jarní počasí, kdy je vše v rozpuku a ve vývinu, a tak se naše domovy stávají jejich ještě oblíbenějším útočištěm, ve kterém mají prostor a ideální podmínky se množit a žít.

Opravdovým bojovníkem proti roztočům je atestovaný UVC antibakteriální vysavač Raycop, který navrhl japonský lékař. Tento nenápadný vysavač je vybaven speciální UVC dezinfekční lampou (stejný typ lampy používají i nemocnice pro dezinfekci ovzduší a prostor), která svým zářením zajistí odstranění roztočů, bakterií, virů i plísní.



Právě UVC světlo 100% zabije veškeré druhy bakterií, virů, plísní, ale také hub. Toto světlo působí jen na krátkou vzdálenost a z provedených studií vyplývá, že stačí pouhé dvě sekundy k tomu, aby UVC vysavač Raycop zlikvidoval bakterie a další spouštěče nemocí a nepříjemných zdravotních potíží.

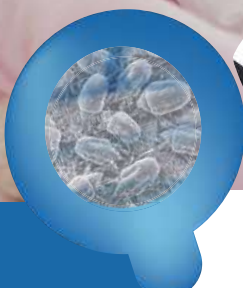
**Čím se liší UVC antibakteriální vysavač Raycop od běžných vysavačů?**

Schopnost zničit 99,9 % bakterií, plísní, virů i roztočů je dána použitím UVC dezinfekční lampy ve spolupráci s dalšími funkcemi – vibračním klepačem/kartáčem, výkonným sáním a mikroalergickým HEPA filtrem H13. Raycop je jediný vysavač, který UVC lampu využívá. Účinky vysavačů Raycop byly ověřeny Univerzitou Karlovou v Praze a zároveň je dokládají tisíce spokojených uživatelů na celém světě. Více informací najdete na [www.raycop.cz](http://www.raycop.cz)

**raycop**  
UV-C antibakteriální vysavač

## Čistý domov pro alergika znamená domov bez roztočů

Zajistěte sobě i svým dětem zdravý spánek bez nočního kašle a zacpaného nosu. Používejte na lůžkoviny a matrace Raycop, jediný účinný **vysavač navržený lékařem** a vybavený atestovanou UVC dezinfekční lampou. Bezchemicky vyčistí a **vydezinfikuje matrace a lůžkoviny** od nebezpečných roztočů, bakterií, virů a plísní. Účinně pomůže s léčbou alergií, astma a ekzémů. **Raycop zajistí vaši rodině zdravý spánek.**



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

Prodejna: BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice u Prahy  
tel.: 608 025 404, 606 377 814, e-mail: [info@blakar.cz](mailto:info@blakar.cz)

Raycop je schválen Britskou nadací pro alergie a atestován Univerzitou Karlovou v Praze. Lékaři doporučují pro alergie a astmatiky

Cena 6.990,- Kč

# Alergická rýma, nebo nachlazení?

**Vodnatá rýma, svědění nosní sliznice, kýčání a pocit ucpaného nosu. To jsou typické příznaky alergické rýmy.**

Alergická rýma patří k nejčastějším neinfekčním nemocem dýchacích cest. Jde o chronické zánětlivé onemocnění nosní sliznice vyvolané působením alergenů. Na vznik mají vliv i dědičné dispozice.

K projevům onemocnění patří vodnatá rýma, svědění nosní sliznice, kýčání a pocit ucpaného nosu. O alergické rýmě hovoříme tehdy, pokud má pacient alespoň dva z nich. U pylové alergie se často vyskytují také oční příznaky, konkrétně svědění, slzení a zarudnutí spojivek. Alergickou rýmu lze od té infekční odlišit zejména podle průběhu. Kýčání, svědění nosu, současné poškození očí, pravi-



Svědění v nose je příznakem alergické rýmy.

PROFIMEDIA.CZ

delný návrat potíží při kontaktu s alergenem a uspokojivá odpověď na antialergika – to vše svědčí pro alergii. Na druhé straně zvýšená teplota, bolest v krku, spontánní ústup projevů během několika dnů a jen několik takových příhod během roku je typický pro infekční rýmu. Nejčastěji alergickou rýmu spouští pyl. „Pyl chronicky dráždí sliznici nosu a způsobuje

nadměrnou produkci řídkého hlenu. To vede k neustálé potřebě smrkat. Kromě vodnaté rýmy dochází i k otoku sliznic dutin. Ten vyvolává tlak, který může být vnímán jako ucpaný nos, ale i bolest hlavy a únava,“ vysvětluje lékařka Radka Šedivá.

Reakci sliznic vyvolávají běžně také roztoči z domácího prachu, plísňové spory či zvířecí alergy, a to nejen

srst či chlupy, ale i sliny a moč zvířete. Vzácněji se může alergická rýma objevit i jako reakce na latex nebo potravinové alergy.

Kolik lidí trápí alergická rýma, nelze přesně určit. Podle odhadů jí trpí na celém světě více než miliarda obyvatel, přičemž výskyt alergických onemocnění v populaci neustále stoupá. Předpokládá se, že v Česku žije v populaci 25 procent alergiků (2,5 milionu obyvatel), 16 procent lidí trpí alergickou rýmou (1,6 milionu obyvatel), ekzematiků je v populaci deset procent a astmatiků osm, přičemž u některých osob se uveřejněná onemocnění mohou vyskytovat současně. Zřejmě není nijak překvapivé, že se alergie nejčastěji projevují na jaře (54 procent případů), mnoho pacientů však trpí tímto onemocněním celoročně.

To, zda jste, nebo nejste alergičtí, zjistí alergolog jednoduchým kožním testem. Na vnitřní stranu předloktí nanese v kapičkách alergy, což jsou směsi pylů, roztočů, různých druhů plísní i živočiš-

né alergy. V místě nanese-li lékař jemně naruší kůži, čímž do ní vnese stopové množství alergenů. Výsledky testu může lékař vyhodnotit po 15 minutách.

Léčba alergické rýmy se dá rozdělit do tří jednoduchých kroků. V první řadě by nemocní měli omezit kontakt s alergenem. Poté přicházejí na řadu léky a třetím krokem může být alergenová imunoterapie. Většina postižených používá volně dostupné prostředky. „Účinné látky v nich zklidňují sliznici, která je podrážděná imunitní reakcí organismu, a umožňují lépe dýchat,“ říká Markéta Lopourová z internetového obchodu Lékařna.cz.

Nosních sprejů je na trhu velké množství. Klasické léčivé spreje účinně snižují otok, čímž odstraňují pocit ucpaného nosu. Dají se používat při infekční i alergické rýmě, ale samotnou alergickou reakci nepotlačují. Alergici by proto měli volit mezi nosními spreji, které jsou přímo zaměřené na potlačení alergické reakce. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Kleenex balsam Váš nejlepší společník

Dopřejte si malý luxus, skrytý v kvalitním kapesníku.

**Balzá s výtažkem z měsíčku lékařského**  
jemně pečuje o nos váš i vašich nejbližších.



**Kleenex**  
BRAND TISSUES

Kapesníky Kleenex Balsam ve variantě kapesní balení a box.

# Pylová alergie: jak si s ní poradit?

**Většina z nás po zimě netrpělivě očekává příchod jara, kdy si člověk může užít slunečních paprsků a probouzející se přírody. Stále více lidí však na toto období pohlíží s obavami. Alergie na pyly dokáže život znepříjemnit nejen neustálým kýčáním, smrkáním a slzením očí, ale zejména z toho plynoucí únavou či nesoustředěností.**

Alergii na pyly, označovanou též jako alergická rýma, bychom nikdy neměli podceňovat. Její diagnostikování patří do rukou lékaře, alergologa.

Léčba se liší podle typu a závažnosti alergie. Nejčastěji se používají tzv. antihistaminika, která tlumí rozvoj alergické reakce. Tyto léky dokáží zmírnit nepříjemné příznaky, jako jsou otok, svědění a sekrece z nosu; zarudlé slzící oči, případně kopřivka. Pro ty, kdo dávají přednost celkovému působení, jsou dostupné jako tablety. Je však možné aplikovat je i lokálně ve formě nosních sprejů nebo očních kapek. Spouštěče (tzv. mediátory) alergické reakce dokáží blokovat také léky obsahující kortikosteroidy, které jsou dostupné jako nosní spreje. Řada léků proti alergii je volně prodejná (bez receptu). Výběr nejvhodnějšího přípravku je dobré konzultovat s lékárníkem. Při volbě správného léku je totiž důležité zohlednit, zda již nějaké léky nebo doplňky stravy užíváte nebo máte nějaké zdravotní omezení, při kterém je třeba postupovat specificky. Pokud se u vás objevují příznaky svědčící o alergické rýmě, doporučuje se

návštěva alergologie. Není to proto, že by akutně člověka ohrožovala na životě, ale při jejím dlouhodobém zanedbávání hrozí komplikace. Vzhledem k tomu, že alergie je popisována jako nepřiměřená reakce imunitního systému, vyvolává neléčení alergie v našem imunitním systému neustálou pohotovost. Ta může vést k jeho postupnému vyčerpávání, způsobující například častější nemocnost, v horších případech hrozí rozvoj astmatu.

## Co se děje při alergické reakci?

Problémem alergiků je, že jejich imunita reaguje na alergen (například pyl) jako na nebezpečnou látku a po kontaktu s ním automaticky spouští obrannou, tzv. zánětlivou reakci. Při té se v těle uvolní množství mediátorů. K nejznámějším mediátorům patří histamin. Ten se běžně podílí na vyvolání obranné reakce. Histamin je pro tento účel připraven v zásobě uvnitř tzv. žírných buněk,



aby se tam mohlo dostat co nejvíce obranných látek. Výsledkem je otok zasažených částí těla. Uvolnění mediátorů poznáme podle svědění na napnuté pokožce, pálení očí či nosu, pocitu horka nebo například průjmu u potravinové alergie. Čím silnější je alergie, tím více histaminu se uvolňuje a tím větší obtíže pociťujeme.

## Pylová sezona

Období, kdy se ve vzduchu vyskytují pyly, dělíme na skupiny podle převládajících druhů rostlin: **DŘEVINY** uvolňují po zimě pyly jako první. K nejvýznamnějším alergenům patří pyl lísky a břízy. Lískový pyl se po zimě objevuje v ovzduší nejdříve, a to obvykle již koncem února. **TRÁVINY** vč. obilovin způsobují alergie od poloviny jara do poloviny léta. Alergiím na traviny je připisována až polovina veškerých případů pylových alergií. **BYLINY** zahrnují alergie vyskytující se koncem léta, jako jsou například pyly kopřivy a pelyňku.

kteří jsou nejvíce zastoupeny v kůži a trávicí soustavě, ale jsou i jinde v těle. Histamin působí mimo jiné tak, že v místě zánětu rozšíří drobné cévy proto,



**PharmaPoint**  
LEKÁRNA

Zdraví o krok blíž!

## Trápí Vás alergie? Přijďte, poradíme Vám.

- v lékárnách PharmaPoint Vám rádi poradíme s jakýmkoliv problémem
- pomůžeme Vám vybrat z široké nabídky produktů
- odborný personál lékáren PharmaPoint k Vám bude přistupovat s vřelostí a porozuměním
- pravidelně pro Vás připravujeme akční nabídky

Více na [www.pharmapoint.cz](http://www.pharmapoint.cz)



Více než **245 lékáren** v celé České republice

## AKTUÁLNĚ V NABÍDCE

Akční ceny platí od 1. 4. do 30. 4. 2019

**Flixonase 50 mikrogramů/dávka nosní sprej, suspenze**

60 dávek

znáte z TV



• nosní sprej na léčbu alergické rýmy  
• ulevuje od kýčání, svědění nosu, ucpaného nosu, svědění a slzení očí  
• komplexní úleva od alergické rýmy po 24 hodin již v 1 dávce

Flixonase 50 mikrogramů/dávka nosní sprej, suspenze je lék k nosnímu užití. Obsahuje flutikason-propionát.\*

**běžná cena 379,-**  
**akční cena od 309,-**

**Analergin**

30 potahovaných tablet



• přípravek proti alergiím  
• ke zmírnění nosních a očních příznaků sezónní a celoroční alergické rýmy  
• ke zmírnění příznaků chronické kopřivky nejasného původu

Lék k vnitřnímu užití s účinnou látkou cetirizin\*

**běžná cena 119,-**  
**akční cena od 94,-**

O ceně se informujte ve své lékárně.

\* Cílem této inzerce není podpora navýšení prodeje, předepisování nebo užívání léků. Inzerce nenahrazuje poradenství lékařů ani lékárníků. U léčivých přípravků si vždy pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem.

# Alergie. Můžeme ji účinně zkrotit

Lidé trpící alergií na pyl se mají na pozoru – začíná jaro a s ním i sezona kvetoucích stromů, keřů, trav či bylin. Ale pyl není to jediné, co může citlivé lidi potrápiti. „Začátkem jara jsou nejčastější alergeny kvetoucích dřevin, v dubnu se k nim přidávají trávy a obiloviny, v období vrcholného léta pyl bylin. Problematické jsou i spory plísni, roztoci a zvířecí alergeny,“ říká lékařka Radka Šedivá z pražské ambulance Synlab.

## Co to vlastně alergie je?

Alergie znamená přecitlivělost imunitního systému na látky, které se běžně vyskytují kolem nás. Zatímco většině populace kontakt s potenciálními alergeny nezpůsobuje žádné obtíže, přecitlivělým jedincům může vyvolat spektrum alergických reakcí od rýmy až po život ohrožující anafylaktický šok.

## Proč je někdo alergický a jinému alergeny nečiní žádné potíže?

Záleží na citlivosti organismu k určitým alergenům.

Vliv mají genetické předpoklady. Pokud je jeden z rodičů alergik, riziko vzniku u dítěte je 30 až 40 procent, jsou-li oba rodiče alergičtí, pravděpodobnost stoupá až na 60 procent. Dědičná však není samotná alergie, ale zvýšená citlivost organismu – atopie.

## Jak se alergie projevují, respektive jak poznám, že se jedná o alergii?

Vznik alergického zánětu a s ním spojených příznaků onemocnění má na svědomí hormon histamin, který se v těle uvolňuje během alergické reakce. Projevů může být celá řada, například svědění a zarudnutí očí, kýchání, vodnatá rýma, ucpaný nos, svědění v krku, ústech či uších, dušnost, ale i únava, ekzémy a vyrážky. Pro pylovou alergii je charakteristický sezonní výskyt. U nás je to obvykle od konce února do podzimních měsíců. Obtíže vznikají pouze při kontaktu s pylovými zrny. Klimatické změny v posledních letech však způsobují, že některé byliny kvetou



Alergická sezona MAFRA

opakovaně nebo ve zcela atypických obdobích.

## V čem je alergie nebezpečná?

Může dojít k takzvanému anafylaktickému šoku, což je akutní reakce, která v krajním případě může být smrtelná. Anafylaktická reakce obvykle dosáhne svého vrcholu za pět až třicet minut po setkání s alergenem. Příznaky se projevují na kůži, dýchacím a zažívacím traktu i na kardiovaskulárním systému. Časnými příznaky jsou pocit tepla, svědění dlaní a chodidel, zčervenání kůže nebo kopřivka. Objevuje se i bolest břicha, nevolnost či zvracení.

## Typy alergenů

Alergie mají různé spouštěče.

- **Potravinové alergeny** – vejce, mléko, ryby, ovoce, hlavně kořenová zelenina
- **Inhalační alergeny** – pyl, plísně, prach, vdechované zvířecí alergeny – třeba roztoci

- **Kontaktní alergeny** – kontaktem s kůží nebo sliznicí
- **Hmyzí jed** – po bodnutí hmyzem, např. včely nebo vosy
- **Alergie na léky** – antibiotika, barbituráty, anestetika

Dochází k otoku a zúžení dýchacích cest, celkové slabosti, pocitu na omdlení, bolesti na hrudi a bušení srdce. Celkové příznaky mohou vést až k šoku – postižený upadne do bezvědomí. Tento stav vyžaduje okamžitou lékařskou pomoc.

## Jak se dá alergie zvládnout? Jaké jsou léčebné metody, postupy či doporučení?

Vždy je důležité přesně vědět, na co jste alergičtí. Poměrně spolehlivě pak víte, kdy se dostaví vaše obtíže, čím jste dále ohroženi, a můžete se na „svou sezónu“ včas vybatvit léky. K efektivní léč-

bě alergických příznaků se nasazují léky zvané antihistaminika. Existuje také dlouhodobá léčba vakcínami – desenzibilace, která řeší samotnou příčinu alergických onemocnění. Působí léčebně i preventivně. Pacientovi se ve formě kapek, tablet nebo injekcí podávají zvyšující se dávky upravených kritických alergenů. Organismus poté začne kritickou látku tolerovat a alergie vymizí. Příznaky alergie polevují a významně klesá i potřeba úlevových léků. Pro dosažení co nejefektivnějšího výsledku je však potřeba dodržovat přesné intervaly aplikací. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Na problémy s dechem si nezvykejte, dají se řešit

Pokašlávání a zadýchávání při chůzi do schodů známe z vlastní zkušenosti takřka všichni. Málokdo z nás si však uvědomuje, že se může jednat o příznaky vážné choroby, která nenávratně poškodí naše zdraví.

Plicní onemocnění jsou 2. nejčastější příčinou úmrtí v České republice. Jak je to možné? Lidé často podceňují příznaky nebo si jich nevšimnou. Nástup nemoci probíhá tradičně plíživým tempem a snížené kapacity plic si nemocní všimají až zpětně.

Přitom včasné odhalení hraje prim. Jen při brzkém zásahu a cílené léčbě

lze fatálním následkům zabránit. Proto bychom měli svému dýchacímu ústrojí věnovat patřičnou pozornost a podstupovat pravidelnou kontrolu plic.

## Jak jsou na tom vaše plíce? Nechte si je zkontrolovat

Ve vybraných Alphega lékárnách máte možnost nechat si změřit tzv. plicní věk. Díky měření zjistíte, zda vaše plíce stárnou normálním tempem, a dokážete odhalit možné potíže v raném stadiu, což v případě nutnosti zajistí zahájení potřebné léčby včas.

Měření je velmi jednoduché, trvá pouhých 10 minut. Je vhodné pro kohokoli staršího 18 let, kdo se zajímá o své zdraví. Zbystřit by ale měli všichni starší 40 let, lidé, kteří přicházejí do styku s jemným prachem, průmyslovými nebo automobilovými zplodinami, kuřáci i ti, kdo bydlí u rušných silnic a v aglomeracích, protože právě oni jsou řazeni do rizikové skupiny.

## ODHALTE VČAS MOŽNÉ RIZIKO PLICNÍCH NEMOCÍ.

Během dubna máte možnost v Alphega lékárnách po celé České republice zjistit, zda fungování vašich plic není ohroženo. Zarezervujte si svůj termín měření!

Seznam Alphega lékáren, ve kterých měření probíhá, naleznete na

[www.alphega-lekarna.cz](http://www.alphega-lekarna.cz)

v sekci PLICNÍ VĚK – PORADNA.



vždy na dosah

**Týden měření  
PLICNÍHO VĚKU  
8. – 12. 4. 2019**



# Šilhavý chystá na Brazílii 4 změny

**Debakl v Anglii byl pro českou fotbalovou reprezentaci podle trenéra poučením.**



**Citát**

**Bez ohledu na to, že se nám nepovedl zápas v Anglii, se připravujeme poctivě, abychom se prezentovali lépe.**

JAROSLAV ŠILHAVÝ, ČESKÝ TRENÉR

## Včasný příchod

Vedení české reprezentace apeluje na fanoušky, aby na stadion dorazili s dostatečným časovým předstihem.

- Všichni diváci musí projít důkladnou bezpečnostní prohlídkou. Už od 16 hodin bude u stadionu fanzóna. Rozvíčku český tým zahájí ve 20 hodin.

- Zápas začne ve 20.45. Prímý přenos vysílá ČT sport.

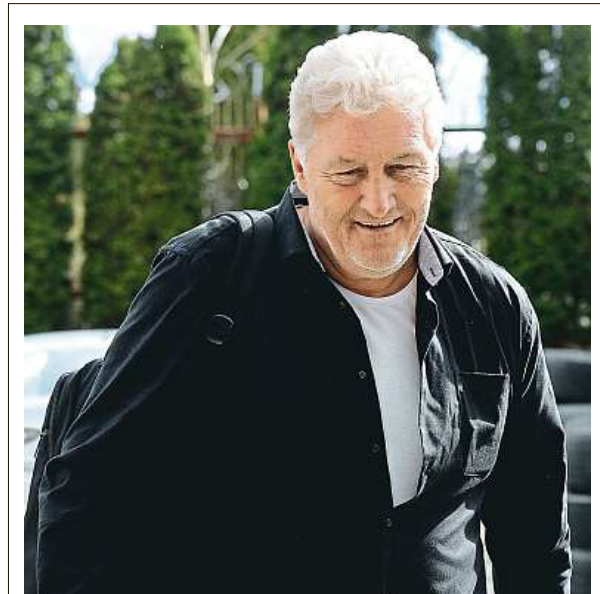
Ten už se ale soustředí na Brazílii, která v sobotu překvapivě remizovala 1:1 s Panamou. „Držení míče bylo 80:20, hrálo se na jednu branku. Nechápu, jak to mohlo skončit 1:1. Brazílci zahazovali šance a dali jen jeden gól. Ukázalo nám to, že kdokoliv dobře brání, hraje z hlubokého bloku, tak se mu těžko dávají góly. Ale my nechceme hrát 90 minut v obranném bloku a čekat, že uhrájeme 0:0. Chceme hrozit z protiútoků, ze standardek,“ burcoval Šilhavý. Zápas s Brazílií bere jako jeden z vrcholů. „Pro nás pro všechny v České republice je to velký zápas. Byť nedorazila největší hvězda Neymar, tak Brazílie má spoustu vynikajících hráčů,“ dodal Šilhavý.

Také obránce Marek Suchý se na konfrontaci se slavným soupeřem těší. „Hrát proti Brazílii je pro mě jednoznačně svátek. Brazílie je fotbalově obecně neskutecný pojem, na reprezentační úrovni je to jeden z vrcholů,“ řekl obránce Basileje. Ten ví, že hrát proti „kanárkům“ otevřeně by byla sebevražda. „Chtěli bychom po Anglii pár věcí upravit. Jednou z nich je po zisku balonu na něm zůstat déle,“ uvedl Suchý. **ČTK**

Dnes večer čeká český národní tým Brazílie. V zaplněném Edenu se začne ve 20.45.

Oproti pátému duelu ve Wembley, kde Češi prohráli na úvod kvalifikace na ME 2020 s domácí Anglií 0:5, udělá trenér Jaroslav Šilhavý v sestavě hned čtyři změny.

„Můžeme vystřídat v zápase šest hráčů, pravděpodobně všechna střídání využijeme. Přemýšleli jsme o brankářích, ale pokud se nic nestane, bude chytat Pavlenka,“ nastínil Šilhavý. Ten má ještě vzpomínky na Anglii v hlavě. „Zápas byl velmi poučný, to nás pak může posunout dál. Navíc nás čeká další takový zápas, to jsou další zkušenosti. Pro mě osobně to byl první zápas kvalifikace na tomhle postu, taky to bylo složité. I víc po zápase. Prohra 0:5 je hrozná, takže ten tlak na nás i na mě je velký. To jsou taky pro mě nové zkušenosti, nezaplátitelné,“ řekl trenér.



## Zahajují přípravu na MS

Česká hokejová reprezentace se sešla v pražském Edenu a zahájila přípravu na mistrovství světa, které začne 10. května na Slovensku. Chyběli bek Petr Zámorský a útočník Dominik Kubalík, kteří dostali krátké volno. Trenér Miloš Říha (na snímku) už byl nedočkavý: „Těšil jsem se jako malý dítě. Jezdit jen po zápasech, dělat si zápisky, čist zprávy, to není pro mě, takový papírování.“ **ČTK**



## Davidová. Přes 1,5 milionu

Biatlonistka Markéta Davidová (na snímku) si z českých sportovců v uplynulé zimě vydělala na odměnách ze závodů nejvíc peněz. Finančně předčila i celkové vítězky Světových pohárů rychlobruslařku Martina Sáblíkovou a snowboardistky Evu Samkovou a Ester Ledeckou. Dvaadvacetiletá Davidová se čtyřikrát dostala v individuálním závodě Světového poháru na stupně vítězů. Jednou zvítězila a dohromady se štafetami mohla na odměnách před zdaněním získat 63 500 eur, v přepočtu 1,633 milionu korun. Zatímco Davidová jela skoro 30 závodů, Samková jich na vrcholné úrovni jela šest, ale v každém stála na stupních vítězů a má asi 64 800 švýcarských franků (1,483 milionu korun). Sáblíková si celkově vydělala 62 300 dolarů (1,41 milionu korun), Ledecká si na snowboardu přišla na 46 650 franků (1,068 korun) a na lyžích přidala 11 800 franků (266 tisíc korun). **MAFRA**

## Basket. Kromě Čechů chce ME ještě šest zemí

Vedle Česka se o pořádání mistrovství Evropy basketbalistů v roce 2021 uchází dalších šest zemí – Německo, Estonsko, Gruzie, Maďarsko, Itálie a Slovinsko. Konečný počet kandidátů z původních třinácti, kteří vyjádřili nezávazně zájem, včera oznámila po uzavření podání přihlášek organizace FIBA Europe. Její vedení vybere pořadatele v červenci.

FIBA Europe zároveň potvrdila, že kontinentální šampionát budou stejně jako v minulých dvou letech organizovat čtyři země. Každá bude hostit jednu základní skupinu a v jedné z nich se pak odehraje rozhodující fáze o medaile. Česká basketbalová federace podala přihlášku před necelými dvěma týdny a chce jednu ze základních skupin odehrát v pražské O2 areně. **ČTK**

### Krátce

#### Za video do vězení

Státní zastupitelství v Innsbrucku obvinilo kvůli úniku videa z dopingové razie během únorového MS v klasickém lyžování v Seefeldu jednoho ze zasahujících policistů ze zneužití úřední moci. Záběry lyžaře přistiženého při krevní transfuzi se

rychle rozšířily prostřednictvím sociálních médií. Muži za jejich zveřejnění hrozí až tři roky vězení.

#### Trenér Jarva končí

Fin Ilkka Jarva skončil v roli šéftrenéra českých reprezentací v běhu na lyžích. Vedení svazu chce domácího kouče. **ČTK**

Kancelář rádkové inzercce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

### Starožitnosti

- Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

### Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



- Hledáš STAROU ŽENSKOU na sex? Tak neváhej a pošli SMS ve tvaru 61ZUT a text na 909 15 50



- Možná že jsem trochu tlustá, v posteli však umím být dost hustá :-D Dáša 28, z Klubratic. Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 58UNV a tvůj text!

UŽ

JSME VAŠIMI EXPERTY NA ČERSTVOST

47 LET

**BILLA**

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA.

KAŽDOU PŮLHODINU  
ČERSTVĚ NAPEČENO

**-37%**

**Bageta Prestige**

z naší pekárny

1 ks, 105 g, 2 druhy

dříve 15,90

**9,90**

100 g = 9,43 Kč



Nabídka platí od středy 20. 3. do úterý 26. 3. 2019