

3 přílohy
LN na
víkend



POCHYBNÁ DÁMSKÁ VIAGRA

Další sexuální
revoluce, nebo trik?
RELAX Strany 27 a 28

UŽITEČNÉ BAKTERIE V NAŠEM TĚLE

ORIENTACE Strana 17

LIDOVÉ NOVINY

Relax



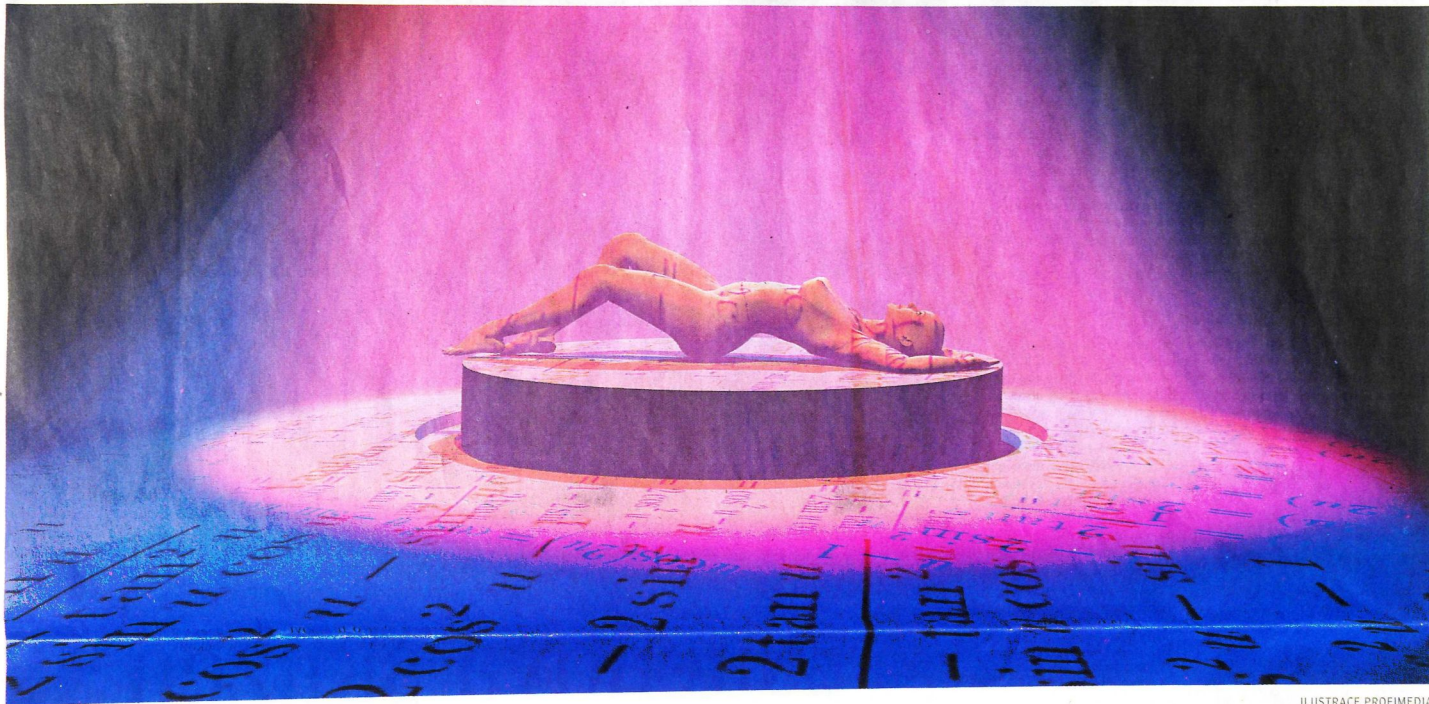
”

Slušná žena do porodnice nešla
Historička Milena Lenderová o předchůdcích
baby boxů u kostelů, nalezincích a neradostném dětství

ČTĚTE
na straně 29

SOBOTA 29. SRPNA A NEDĚLE 30. SRPNA 2015

LIDOVÉ NOVINY



ILUSTRACE PROFIMEDIA

LUDMILA
HAMPLOVÁ
spolupracovnice LN



Nalézt lék na ženskou sexuální potíže bylo pro farmaceutický průmysl skoro jako hledání svatého grálu. Objevit pilulku dámské touhy se léta pokoušely obří farmaceutické firmy, které investovaly miliony dolarů v naději, že právě ony uvedou na trh trháky, který změní svět. Cíl byl lákavý. Zisky z prodeje pánské viagry dosáhly v roce 2008 takřka dvou miliard dolarů, což dávalo společnostem hledajícím její ženskou obdobu naději na slušný výdělek. V průběhu let se o vývoj pokoušeli giganti jako Pfizer nebo Procter & Gamble, přesto jejich investice končily neúspěchem. Slavit může až donedávna téměř neznámá společnost Sprout Pharmaceuticals ze Severní Karolíny, která za přípravkem Addyi - jak se ženská viagra jmenuje - stojí. „Ušli jsme pozoruhodný kus cesty až k tomuto průlomovému okamžiku,“ pěla ódy Cindy Whiteheadová, generální ředitelka společnosti. Americký FDA podle ní vyslyšel volání pacientek a současně dal za pravdu vědeckým důkazům. Ty jsou však sporné. A ačkoliv přípravek hned dostal označení „viagra pro ženy“, funguje naprosto odlišně.

Dračice a pošetilá touha

„Viagra výrazně pomohla mužům s poruchou erekce a měla efekt do hodiny. Addyi nabízí spíš povzbuzení sexuální touhy a efekt má až po delší době užívání,“ vysvětluje docent Michal Pohanka, přednosta Sexuologického ústavu I. LF UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Jinak řečeno: Addyi není kouzelný lék, který z ženy na počkání udělá sexuální dračici. „Laici se asi těší na pilulku, po které se ženy opět zamílují do svého partnera a budou po něm toužit jako první den. Ale myslíte si, že když budeme tři měsíce polykat Addyi, tak opět zahojíme nežitnou touhou ke svému manželovi, považujícím se ve vytaháných tepláčkách u televize, mi připadá pošetilé,“ říká zcela otevřeně sexuolog Zlatko Pastor, který vede zařízení Gona v Praze. Addyi mohou v USA předepisovat jen vyškolení specialisté. Funguje podobně jako antidepressiva tím, že reguluje produkci neurotransmiterů v mozku. Aby účinkoval, musí být - stejně jako léky na depresi -, užíván dlouhodobě. Cestu k ovlivnění emocí prostřed-

ní tvím neuromodulátorů považuje Zlatko Pastor za správnou, byť cíl je podle něj v nedohlednu. U samotná účinnost léku je totiž sporná. Klinické studie, do kterých bylo zapojeno 11 tisíc žen, ukázaly, že ty, jenž užívaly flibanserín (účinná látka - pozn. red.) měly v průměru o 1,7 „uspokojivých sexuálních zážitků“ měsíčně více. Pro srovnání: ženy, které užívaly placebo, měly o 0,9 více prožitků v podobě pohladivého styku, orálního sexu, masturbace nebo genitální stimulace ze strany partnera/partnerky. Ženská viagra navíc klade na pacientky nemalé nároky. Například během léčby nesmí pít alkohol, být není zcela jasně, co přesně se při kombinaci léku a třeba pár skleniček vína stane. Jak upozorňuje New York Magazine, výzkum, kte-

Vášeň

v růžovém balení

Miliony žen dostaly naději, že si znovu budou užívat sex naplno. Výrobce takzvané dámské viagry, která byla v druhé půli srpna schválena pro americký trh, neskrývá ambice **změnit chod sexuálních dějin** a nabídnout ženám něco, co dlouho postrádaly. Růžové pilulky ale nepřinášejí jen nadšení a příslib divokých hrátek, ale také mnoho obav.

Dlouholetý odpor regulátora FDA se firmě podařilo prolomit díky promyšlené PR kampani, jež velmi dobře využila taktiky, které se rozvíjely uvnitř sociálních hnutí, včetně feministického, ke kapitalistickým cílům, a to vydělat více peněz

”

ry zkoumal vliv alkoholu na flibanserín, byl proveden pouze na 23 mužích a 2 ženách. Zarážející není jen malý vzorek zkoumaných, ale i fakt, že metabolismus alkoholu u mužů a žen je odlišný. Pro něžné pohlávké je například toxická menší dávka. Proto je na místě univerzální varování, že při užívání Addyi je nutné alkohol zcela vyloučit. Potenciálně nebezpečné bude i současné užívání s dalšími léky, například s hormonální antikoncepcí. Problematické jsou i vedlejší účinky flibanserinu, mezi které patří pokles krevního tlaku, nevolnost, pocit na omdlení nebo bezvědomí. Obavy z nežádoucích účinků stály za předchozími negativními stanovisky FDA. Odmítl růžovou pilulku schválit dvakrát, a to v roce 2010 a 2013. „Lék byl

schválen až po několika letech, několika odmítnutích a mezitím si ho přeprodaly tři firmy, což moc důvěryhodné nepůsobí,“ konstatuje sexuolog Pastor. Změna původního postoje úřadu vyvolává pochyby. „Pro FDA byly nedostatečné důkazy o účinnosti a bezpečnosti. Při třetím pokusu žádné nové nepřibýly, ale zhoustla atmosféra,“ popisuje Tomáš Cíkr, farmaceutický šéfredaktor portálu Zdravotnickýdeník.cz. Výrobce léku totiž zaplatil kampaň, která pojala jeho schválení jako boj za rovnoprávnost žen a jejich nárok na lepší sex. „Organizace PharmedOut, která se zaměřuje na nekalé praktiky farmaceutického průmyslu, varovala, že jde o nebezpečný precedens. Uvedla, že firmy, které utratí dost peněz, mohou donutit FDA, aby schválila zbytečné či nebezpečné léky,“ dodává Cíkr.

Srovnat skóre s muži

Společnost Sprout Pharmaceuticals si prosadila svou velmi chytré. Poučila se z předchozích proher konkurentů, včetně německé farmaceutické firmy Boehringer Ingelheim, od níž přípravek koupila poté, co nebyl schválen v Evropě. Nevsadila na přesvědčování odborníků, ale pustila se do kampaně Even The Score s cílem „srovnat skóre“. Jejím mottem byla rovnoprávnost žen. V promyšleném tažení zdůrazňovala, že muži mají 26 léků na řešení svých sexuálních problémů, zatímco ženy ani jeden. „Dlouholetý odpor regulátora FDA se firmě podařilo prolomit díky PR kampani, jež velmi dobře využila taktiky, které se rozvíjely uvnitř sociálních hnutí, včetně feministického, ke kapitalistickým cílům, a to vydělat více peněz,“ přibližuje socioložka Kateřina Lišková, která působí na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně.

Pokračování na straně 28

Vášeň v růžovém balení

Dokončení ze strany 27

Součástí kampaně za prosazení dámské viagry byly podle socioložky Liškové výzvy, aby ženy psaly svému kongresmanovi, sdílely své příběhy, podepsaly petici nebo se připojily k hnutí požadujícímu sexuální rovnoprávnost. „O ženskou slast tu jde až v druhé řadě,“ upozorňuje Lišková. Výsledkem tažení bylo i to, že se celkem jedenáct kongresmanů obrátilo na FDA s požadavkem, aby byl lék konečně schválen. „Kampaně vytvářela dojem, že se od schválení viagry nevěnovala pozornost ženským sexuálními problémům. To je ale lež. Snahy o vývoj léku tu byly několik let,“ dodává.

Kampaně Even The Score ale přesto vyvolala dojem, že zastupuje masu žen s problémem v podobě poruchy sexuální touhy. Podle výzkumu, jež však platila právě firma Sprout Pharmaceuticals, trpí nedostatečnou sexuální touhou každá desátá Američanka. Americká média byla průběžně zásobována srdečnými příběhy žen, jejichž vztahy jsou před krachem kvůli jejich „poruše“ a které s nadějí očekávají nový lék. Je ale otázka, do jaké míry lze tyto ženy hodnotit jako nemocné.

„Už jen koncept hodnocení ženské sexuality jako nedostatečné nebo méněcenné je problematický. Kdo určuje, co je dost a co málo?“ ptá se Klára Cozlová-Čmolková, projektová manažerka organizace Gender Studies. Výzkumy podle ní ukazují, že muži mají sklon své sexuální zkušenosti přeceňovat, zatímco ženy jej nedoceňují. „Největším problémem je, čím je definována normální sexuální apetence a kdy nastává potřeba „léčby“. Normalita zde stojí někde mezi frigiditou a nymphomanií, přičemž oba póly jsou určené převážně z mužského hlediska,“ doplňuje Helena Skalová, ředitelka Gender Studies.

Jedna pilulka spouští potíže neřeší

Mužské očekávání slasti hraje nemalou roli nejen v tom, co je v ženské sexualitě „normální“, ale i v rozhodnutí, zda ji léčit. „Po léku, který by řešil sníženou chuť ženy se milovat, by jistě rád sáhl s nadějí nejméně muž. Jsou to právě muži, jejichž sexuální potřeba je vyšší a přáli by si, aby jejich partnerka byla přístupnější,“ vysvětluje docentka Laura Janáčková, která vede Institut partnerských vztahů.

Poptávka po léku, který srovná skóre mezi mužskou „erekcí na přání“ a ženskou potřebou milovat se, tu podle odborníků existuje, a to nejen na straně mužů, ale také žen

”

Poptávka po léku, který srovná skóre mezi mužskou „erekcí na přání“ a ženskou potřebou milovat se, tu podle ní je, a to jak na straně mužů, tak také žen. Jenže lidská sexualita je ještě o něco složitější. Viagra pro muže řeší v podstatě „technický“ problém v podobě fyzické neschopnosti sexu, ta samá potíže se u žen dá snadno zvládnout pomocí lubrikačního gelu, tím se ale neřeší její nechuť k pohlavnímu styku.

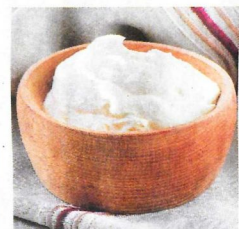
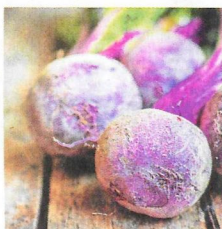
„Chuť na sex u ženy je ovlivněna jejím aktuálním psychickým rozpoložením, únavou, partnerskými problémy, pocitem spokojenosti, ale i vlastní nespokojenosti sama se sebou, sníženým sebevědomím či třeba problémy s dosahováním orgasmu,“ dodává psycholožka. Pomyslně tak podle ní platí, že na rozdíl od mužů může ženské tělo souložit, zatímco duše je ta, kdo se brání uspokojení, protože netouží po milování. Jenže k určitému poklesu touhy nastává v průběhu každého dlouhodobého vztahu a není to kvalifikováno jako porucha.

Další komplikací je, že ženy, jejichž sexuální touha je výrazněji snižena, nevyhledávají lékařskou pomoc tak často jako muži s poruchou erekce. Pokud vůbec přijdou, často je přivede nespokojený partner. „Zijeme ve velmi stresující době, která nahrává vzniku úzkostných a depresivních stavů, které mají negativní vliv na ženskou sexualitu,“ popisuje docent Polhanka. Vliv ale mohou mít i různá tělesná onemocnění, například diabetes nebo endometrióza, stejně jako užívání některých léků včetně antidepresiv. Komplexní ženskou sexualitu je tak podle něj obtížně ovlivnit jen jednou pilulkou. „Definice nedostatečné sexuální touhy je individuální a záleží na každém jedinci, zda problém vnímá jako zásadní nebo spíše v dnešní hektické době neodkládá sex pod náporom povinností,“ dodává přednostka Sexuologického ústavu. Naproti tomu Laura Janáčková vidi budoucnost Addy mimě optimisticky. „Jednoduché komplexní řešení snížené sexuální touhy u žen neexistuje a registrace tohoto léku je prvním krůčkem na cestě ke změně. Nový lék nedokáže všechno, ale dává jistou naději, protože působí na centrální nervový systém a všichni přece víme, že orgasmus ženy začíná v její hlavě,“ uzavírá.

V tuto chvíli není jasné, kdy (a zda vůbec) se Addy objeví v Evropě nebo dokonce v Česku. „Pravidla pro registraci léčiv uváděných na trh v Evropě jsou jednotná a vždy se posuzuje kvalita, bezpečnost a rovněž účinnost léčiva a tzv. poměr risk-benefit, který musí být pozitivní,“ přibližuje Lucie Šustková, mluvčí Státního úřadu pro kontrolu léčiv. Aktuálně podle ní neprobíhá žádné registrační řízení léku s účinnou látkou flibanserin. Stejně tak ústav nemá informace o tom, že by probíhalo obdobné řízení na evropské úrovni.



Malá růžová pilulka slibuje další sexuální revoluci. Za jejím uvedením na trh stála kampaně postavená na rovnoprávnosti žen a mužů. FOTO REUTERS



Pokud máte boršč rádi, nebojte se jej navařit víc, klidně ten největší hrnc. Druhý den, po odležení, totiž bývá ještě lepší. Jeho variant je nespočet a platí pro něj totéž, co pro český bramborový salát: každá rodina má svůj vlastní, ten zaručeně nejlepší recept. FOTO SHUTTERSTOCK

Nachová sklizeň

Červená řepa nemusí být jen nakrájená na kostičky a naložená ve sladkokyselém nálevu. Rozumí si s kozím sýrem, pečená se hodí jako příloha k rybě a nesmí chybět v boršču – husté polévce, která je doma především v Rusku a na Ukrajině. Právě začíná její sezona.

ROMAN PAULUS
Šéfkuchař pražského hotelu Alcron a držitel michelinské hvězdičky



Červená řepa má původ pravděpodobně v oblastech Přední Indie. Blízkého východu a Středomoří, kde rostla planě a lidé sbírali a jedli její mladé zelené listy. Bulva, již si dnes na řepě ceníme nejvíce, byla dlouho opomíjenou částí rostliny – teprve staří Řekové ji začali kultivovat. Od té doby obliba červené řepy stála stoupala a v řadě oblastí dnes patří k tomu nejdůležitějšímu, co se dává na talíř.

Pečená je nejlepší

„Řepa je typický zástupce podzimní zeleniny,“ popisuje Roman Paulus. Její sklizeň ovšem začíná už nyní – sklízí se na konci léta a na podzim, než přijdou první mrazíky. „Jednou z jejích největších výhod je, že se – očistěná, v temnu a chladnu – dá velmi dobře skladovat,“ pokračuje šéfkuchař. V příhodných podmínkách vydrží i několik měsíců. Nemusíte se bát. Že by ji to nějak ublížilo, vlastně spíše naopak: zatímco ve většině druhů zeleniny obsah vitamínů při skladování klesá, u červené řepy je tomu přesně naopak – čím déle po sklizni ji konzumujeme, tím více jí má. Stejně jako většinu druhů zeleniny, tak i řepu lze konzumovat ne-

jen vařenou, ale taky za syrova – například v salátu. Tepelně upravená však přece jen nabízí o poznání bohatší škálu možností, jak ji podávat. „Myslím, že tepelně upravená je lepší – ať už vařená, nebo třeba upečená,“ říká Roman Paulus. Vařit ji lze klasicky ve vodě či na páňku – středně velké bulvy by měly být měkké nepozději za hodinu. Ještě lepší, i když o něco zdouhavější je úprava v troubě (ke změknutí pečená řepa potřebuje asi dvě hodiny). „Řepa pečením získá lehounce kořouťovou, nasládlou chuť,“ vysvětluje.

Takto připravená řepa je skvělá sama o sobě, stačí ji nechat zchladnout, na talíř zakápnout olivovým olejem a dochutit špet-

kou soli, pepře, křenem nebo vinným octem, a máte to neuznávanější zeleninové carpaccio na světě. „Místo parmazánu, které známe z klasického carpaccia, známé po kozím sýru. Je to dokonalé spojení,“ doplňuje šéfkuchař. V obou případech, tedy při vaření i pečení, bulvy předem jen dobře omyjte. Nekrájejte, a už vůbec neloupejte – to až nakonec. „Při vaření je dobré přidat do vody kromě soli i kmín, před pečením ji zase můžete zabalit do alubalu anebo zapékat miskou vysypanou mořskou solí,“ popisuje šéfkuchař. Alobal proces urychlí, ve druhém případě zas bude řepa lépe chutnat.

Když má vařená i pečená řepa velké pole působnosti, vůbec nej-

častěji končí v hrnci na polévku. Je totiž jedním ze základních stavebních kamenů boršče, husté polévky, která je doma především v Rusku, v Litvě a na Ukrajině. Možná ho máte ze školy zafixovaný jako červenou vodu s podivnou chutí, tomu podle receptu Romana Pauluse byste ale šanci i tak totiž přinejmenším výrazně upravte. Kromě toho je zvládné každý – jen je potřeba vyhradit si na něj dostatek času. I když... „Pokud použijete maso předem uvařené, budete čekat jen na změknutí zeleniny, tedy slabou půlhodinku,“ doplňuje michelinský šéfkuchař.

Maso všeho druhu

Sporty o to, zda do boršče patří jeden, dva, nebo tři druhy masa či jestli má obsahovat zeli čerstvé nebo kysané, hoďte za hlavu. V každé zemi, vesnici a vlastně i rodině se tato hutná polévka připravuje trochu jinak – vedle hovězího se tak do boršče často přidává i vepřové a skopové, ale taky maso chlebové a vůbec drůbeží. Zeli bývá stejně rozmanité: důležité je, že v boršču nechybí, stejně jako kořenová zelenina, a níž je spíše než přesná skladba důležité správné opečení. „Měli byste ji nakrájet na kostičky, restovat zvolna, zato pečlivě. Nemusí být opečená na barvu, ale je velký rozdíl mezi tím, pokud restování osdíme, nebo si s ním dáme trochu práce,“ uzavírá šéfkuchař.

BORŠČ

- 300 g vařeného hovězího masa
- hověží vývar
- 200 g zeli
- 1 velká brambora
- 300 g rajčat (i v plechovce)
- 50 g anglické slaniny
- 1 cibule, 2 stroučky česneku
- 100 g mrkve
- 100 g celeru
- 100 g petržele
- 300 g červené řepy, předem uvařené a oloupané
- 2 lžice oleje
- bobkový list, nové koření
- citronová šťáva (ocet)
- sůl, pepř
- 200 g zakysané smetany
- pažitka, křen

V hrnci zahřejeme olej, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, podrcený česnek a slaninu a orestujeme. Do základu přisypeme na kostky nakrájenou kořenovou zeleninu a zvolna restujeme. Poté přidáme nakrájené zeli, bramboru a maso na kostky a podlijeme vývarem. Vložíme celé koření (nejlépe v plátýnku nebo v sítku, abychom je pak snáz vyjmuli) a vaříme do změknutí zeleniny. Nakonec přidáme na kostky nakrájenou řepu, dochutíme a při podávání doplníme zakysanou smetanou, do níž jsme předem vmíchali jemně nastrohaný křen a nasekanou pažitku.

Připravila Iva Pošpišilová