

PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 3-4/2019

CO VÁS PÁLÍ TENTOKRÁT?

protipadělková směrnice...

sdílený lékový záznam...

Rx online...



Další změny

**EMERGENTNÍ SYSTÉM DODÁVKY
LÉČIVÝCH PŘÍPRAVKŮ!**

detralex[®] 180 tablet

MPFF[®] – mikronizovaná purifikovaná flavonoidní frakce

ČÍSLO 1
v mezinárodních doporučeních
pro léčbu CVD 2018¹



**Chronické žilní
onemocnění**
2 tbl denně

**Hemoroidální
onemocnění**
až 6 tbl denně

CVD=Chronic Venous Disease

Zkrácená informace o přípravku Detralex[®] SLOŽENÍ*: Flavonoidorum fractio purificata micronisata 500 mg (mikronizovaná, purifikovaná flavonoidní frakce - MPFF); Diosminum 450 mg, Flavonoida 50 mg vyjádřené jako Hesperidinum v jedné potahované tabletě. **INDIKACE***: Léčba příznaků a projevů chronické žilní insuficience dolních končetin, funkčních nebo organických: pocit tíhy, bolest, noční křeče, edém, trofické změny, včetně bércevého vředu. Léčba akutní ataky hemoroidálního onemocnění, základní léčba subjektivních příznaků a funkčních objektivních projevů hemoroidálního onemocnění. Přípravek je indikován k léčbě dospělých. **DAVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ***: Venolymfatická insuficience: 2 tablety denně. Hemoroidální onemocnění: Akutní ataka: 6 tablet denně během 4 dní, poté 4 tablety denně další 3 dny. Udržovací dávka: 2 tablety denně. **KONTRAINDIKACE***: Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ***: Podávání přípravku Detralex v symptomatické léčbě akutních hemoroidů nevylučuje léčbu dalších onemocnění konečníku. Pokud symptomy brzy neodezní, je nutné provést proktologické vyšetření a léčba by měla být přehodnocena. **INTERAKCE***. **FERTILITA***. **TĚHOTENSTVÍ/KOJENÍ***: Údaje o podávání těhotným ženám jsou omezené nebo nejsou k dispozici. Podávání v těhotenství se z preventivních důvodů nedoporučuje**. Není známo, zda se léčivá látka/metabolity vylučují do lidského mateřského mléka. Riziko pro kojené novorozence /dítě nelze vyloučit**. **ÚČINKY NA SCHOPNOST ŘÍDIT A OBSLUHOVAT STROJE***: Žádný vliv. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY***: Časté: průjem, dyspepsie, nauzea, vomitus. Vzácné: závratě, bolesti hlavy, pocit neklidu, vyrážka, svědění, kopřivka. Méně časté: kolitida. Frekvence neznámá: abdominální bolest, ojedinělý otok obličeje, rtů, víček, výjimečně Quinckeho edém. **PŘEDÁVKOVÁNÍ***. **FARMAKOLOGICKÉ VLASTNOSTI***: Venotonikum (venofarmakum) a vazoprotektivum. Detralex působí na zpětný návrat krve ve vaskulárním systému: snižuje venózní distenzibilitu a redukuje venostázu, na úrovni mikrocirkulace normalizuje kapilární permeabilitu a zvyšuje kapilární rezistenci; zvyšuje lymfatický průtok. **UCHOVÁVÁNÍ***: Při teplotě do 30°C. **VELIKOST BALENÍ***: 30, 60, 120 a 180 potahovaných tablet. **Datum revize textu**: 2. 1. 2019. Přípravek je k dispozici v lékárnách na lékařský předpis a je částečně hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění, viz Seznam cen a úhrad léčivých přípravků: <http://www.sukl.cz/sukl/seznam-leciv-a-pzlu-hrazenych-ze-zdrav-pojisteni>. **Registrační číslo**: 85/392/91-C. Držitel rozhodnutí o registraci: **LES LABORATOIRES SERVIER** 50, rue Carnot, 92284 Suresnes cedex, Francie. Další informace na adrese: **Servier s.r.o.**, Florentinum, Na Florenci 2116/15, 110 00 Praha 1, tel.: 222 118 111, www.servier.cz

*Pro úplnou informaci si prosím přečtěte celý Souhrn údajů o přípravku

** Všimněte si prosím změn v informaci o léčivém přípravku Detralex

1. Nicolaides AN. Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines according to scientific evidence. Int Angiol 2018 June; 37(3):181-254.





PHARMA NEWS

Obdobný časopis pro lékárníky a asistenty
3-4/2019, ročník XIX (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

REDAKČNÍ RADA: Prof. MUDr. Vladimír Tesař, DrSc., I. Interní klinika VFN UK; Doc. RNDr. Jiří Portych, CSc., předseda lékopisné komise MZ; Zdeněk Rosenbaum, spisovatel

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE: Filip Rosenbaum, PharmDr. Andrea Kleinová, Mgr. Lucie Zimová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D., Ing. Vít Syrový, PharmDr. Tereza Holbová, MUDr. Jitka Zvejšková

REDAKCE: RNDr. Martin Štula – jednatel, Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

INZERCE: Helena Johnová, tel.: 777 268 259, TrendyMat s.r.o.

ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 8.4.2019

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE: Art D, Grafický ateliér Černý s.r.o., Žirovnická 3124, 106 00 Praha 10

TISK: EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

Spis. zn. – odd. C vložka 123365, vedená MS v Praze
23. 3. 2007

Redakce nemůže ověřovat všechna fakta uvedená v příspěvcích a inzerátech. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost příspěvku odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzeráty, s jejichž obsahem se neztotožňuje. Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyobrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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

Krásný jarní den!

Protipadělková úprava. Sdílený lékový záznam. Rx online. Lékárenství podléhá stále dalším a dalším změnám, které se projevují nejen na papíře, ale zejména také v samotném provozu lékáren. Trh s léčivými přípravky (dále také jako „LP“) na předpis se v posledních letech potácí s výpadky a nedostatky. Tyto výpadky, ať již zapříčiněné na straně výroby či z důvodu reexportů, mohou způsobit zásah do zaručeného práva na poskytnutí zdravotní péče pacientů. Výpadky se nedotýkají pouze českého trhu s LP, ale jedná se o celosvětový problém, jehož vyřešení rok od roku nabírá na důležitosti.

Jak na to bude reagovat české právní prostředí? Bude zaveden emergentní systém? Bude omezen vývozní právo léčivých přípravků? Oslovili jsme právní kancelář SEDLAKOVA LEGAL zabývající se touto tematikou a požádali o zpracování tohoto článku pana Adama Tietze. Čtěte na straně 4-6.

Touto cestou bychom Vám chtěli oznámit změnu názvu konferencí PHARMANEWS.

Od teď již budete vidat logo společnosti TrendyMat a k tomu i nové webové stránky www.trendymat.cz.



Těšíme se na Vás na našich konferencích



Jana Jokešová

inzerce

CENA 5 000 Kč BEZ DPH

Pomáháme lékárnám s novou úpravou vnitropodnikové směrnice o správném zacházení s ochrannými prvky léčivých přípravků.

WWW.SEDLAKOVALEGAL.COM

PHILIPS

AVENT

Krmení

Láhev Anti-colic
s ventilem AirFree

značka
č.1
doporučovaná
maminkami
po celém
světě!

Mléko udrží
uvnitř, vzduch
pustí ven

Klinicky
ověřené
snížení
koliky³

Nové

Dejte svému dítěti dudlík plný
mléka a nikoliv vzduchu.
Pomůžete zmírnit problémy
s krmením.

Ventil AirFree² udržuje dudlík plný mléka
i ve vodorovné poloze, což podporuje
vzpřímenější polohu při krmení.

Snížení množství vzduchu, které dítě přijme,
může pomoci s obvyklými problémy při krmení,
jako je kolika, reflux a plynatost.

Klinicky ověřené snížení koliky - náš antikolikový
systém prokazatelně snižuje koliku a problémy
při krmení.



Více informací: www.philips.cz/avent

¹Na základě online průzkumu spokojenosti zákazníků GemSeek, který se uskutečnil
v prosinci 2015 mezi více než 9 000 uživateli značek a výrobků péče o děti. ²Náš
jedinečný ventil AirFree je navržen tak, aby pomáhal vašemu dítěti spolknout méně
vzduchu při pití tím, že odvádí z dudlíku vzduch. Snížení množství vzduchu, které
váše dítě spolkyá, může pomoci při běžných problémech při krmení, jako jsou kolika,
reflux a plynatost. ³Děti ve věku dvou týdnů, které byly krmené z láhve Philips Avent,
vykazovaly v porovnání s běžnou lahví méně koliky a výrazně snížené neklidné
chování v noci, v porovnání s kojenci, kteří byli krmení jinou oblíbenou lahví.

3 / SÚKL

4 / Emergentní systém dodávky léčivých přípravků

8 / Novinky, tipy

10 / Postkoitální antikoncepce

13 / Dietal – elegantní způsob řešení nadváhy

14 / Propolis jako protizánětlivý a antibakteriální prostředek

16 / Proboha, jak to klíště vyndáváte?

17 / Jak na jaře nastartovat organismus?

20 / Efekt oplachování sliznic dutiny nosní izotonickým roztokem
mořské vody při léčbě alergické rýmy

22 / Zelená káva – moderní trend při detoxikaci a čištění

23 / Dětská obrna – už zase skáču přes kaluže?

27 / Recepty

28 / Rozhovor: Michal Kavalčík

30 / Cestování: Písecko – Blatensko a jeho historická zrcadlení

32 / Křížovka

10



4



22



30



3



Kontroly lékáren ze strany SÚKL v roce 2018

Ke konci roku 2018 evidoval Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) celkem **2525 lékáren**, **5 lékáren** patřících do resortu Ministerstva obrany ČR a **231 odloučených oddělení výdeje léčiv a zdravotnických prostředků** (OOVL). Oproti konci roku 2017 se celkový počet lékáren snížil o 19 subjektů, počet OOVL o 9 oddělení.

V roce 2018 provedl SÚKL celkem **880 inspekci** lékáren, z toho se **43 kontrol** týkalo lékáren nemocničních. Z celkového počtu kontrolovaných lékáren se ve **43 případech** jednalo o **cílené kontroly**, tj. kontroly provedené na základě podnětů, které SÚKL obdržel k činnosti lékáren. Dále bylo provedeno **110 kontrol** zaměřených na dodržování **zákona o cenách** a pravidel cenové regulace u léčivých přípravků. Samostatná kontrola **zacházení s návykovými látkami** a prekursorů byla v roce 2018 provedena ve **461 lékárnách**.

Na základě skutečností zjištěných při provedených kontrolách bylo provozovatelům lékáren uloženo celkem **94 pravomocných rozhodnutí o pokutě** za porušení povinností stanovených zákonem o léčivech v celkové výši **12 295 000 Kč**.

V rámci kontrol zacházení s návykovými látkami bylo na základě zjištění závažných porušení zákona o návykových látkách provozovatelům lékáren uloženo celkem **20 pravomocných rozhodnutí o pokutě**, z nichž se ve 4 případech jednalo o pokutu pouze za přestupky podle tohoto zákona v celkové výši **110 000 Kč**. V ostatních případech se provozovatelé lékáren dopustili spáchání přestupků podle jiných zákonů, a byla jim proto uložena úhrnná pokuta.

Za porušení zákona o cenách a pravidel cenové regulace byly vydány a nabyly právní moci sankce za **895 000 Kč**.

Nejčastější zjištěné závady při kontrolách:

- příprava z prošlých surovin a surovin bez dokladu o jejich jakosti,
- nedodržení podmínek uchovávání léčivých přípravků,
- výdej na neplatné lékařské předpisy a výdej léčivých přípravků vázaných na lékařský předpis bez předpisu,
- výdej léčivých přípravků, které byly předmětem stahování z oběhu z důvodu závady v jakosti,
- výdej léčivého přípravku vázaného na lékařský předpis nebo volně prodáváných léčivých přípravků s omezením neoprávněnou osobou (farmaceutickým asistentem),
- přesuny léčivých přípravků mezi lékárnami nad rámec podmínek stanovených zákonem o léčivech,
- neprovádění pravidelné údržby a kontroly přístrojů a zařízení používaných k přípravě léčivých přípravků,
- nedostatky ve vedení záznamů o přípravě a kontrole léčivých a pomocných látek a léčivých přípravků,
- nedostatky v provozní dokumentaci lékárny,
- nepravdivé nebo chybějící záznamy o teplotě uchovávání léčivých přípravků,
- a další.

Veškeré výsledky a informace o kontrolách lékáren v roce 2018 jsou zveřejněny na našich webových stránkách www.sukl.cz.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

personální inzerce

Do lékárny BONA v krásné přírodě Českosaského Švýcarska přijmeme magistu/ra farmacie a farmaceutickou asistentku na plný úvazek.

Jsmo mladý kolektiv, práce u nás je zábavná a inspirující. Odpovídající plat samozřejmostí, navíc nabízíme bonusy z obratu, zdarma bydlení v novém bytě, stravenky a podporu (i finanční) dalšího vzdělávání.

Rádi přijmeme magistry s praxí i čerstvé absolventy.

Těšíme se na vás!

Kontakt: Mgr. Jiří Vojtěšek • Lékárna BONA • Dolní Poustevna
Tel.: 412331790, 774487661 • Email: lekarna.bona@seznam.cz

**Soukromá neřetězcová lékárna
v OLOMOUCI
hledá lékárníka/lékárnici na celý úvazek.**

Pracovní doba po-pá. Nabízíme dobré platové ohodnocení, 25 dní dovolené, stravenky, příspěvek na vzdělávání, příspěvek na pracovní oblečení, platbu členského poplatku a další benefity.

e-mail: lekarna.olomouc@email.cz, tel.: 776 725 556

Emergentní systém dodávky

– řešení či další bezzubý nástroj?

Adam Tietz, advokátní kancelář SEDLAKOVA LEGAL s.r.o.

Protipadělková úprava. Sdílený lékový záznam. Rx online. Lékárenství podléhá stále dalším a dalším změnám, které se projevují nejen na papíře, ale zejména také v samotném provozu lékáren. Trh s léčivými přípravky (dále také jako „LP“) na předpis se v posledních letech potácí s výpadky a nedostatky. Tyto výpadky, ať již zapříčiněné na straně výroby či z důvodu reexportů, mohou způsobit zásah do zaručeného práva na poskytnutí zdravotní péče pacientů. Výpadky se nedotýkají pouze českého trhu s LP, ale jedná se o celosvětový problém, jehož vyřešení rok od roku nabírá na důležitosti.

Z tohoto důvodu se v českém právním prostředí chystá novela zákona č. 378/2007 Sb., zákon o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (dále také jako „**zákon o léčivech**“), jež má zavést tzv. **emergentní systém dodávky LP**. Emergentní systém v České republice (dále také jako „**ČR**“) částečně vychází ze zkušeností, které bylo možné načerpat z dosavadního fungování obdobného systému na Slovensku.

V ČEM SPOČÍVÁ PROBLÉM?

Vývoz (tzv. reexport) LP do zahraničí je legální činností, která v některých případech může vést k nežádoucímu omezení dostupnosti zdravotní péče v ČR. Současná právní úprava klade výrobcům (držitelům rozhodnutí o registraci) povinnost dodávat LP na český trh v množství a časových intervalech odpovídajících potřebám pacientů. Výrobce však nemá možnost ovlivnit to, zda distributor, jenž je od něj převzal, nevyveze LP do zahraničí. K reexportu dochází zejména z toho důvodu, že ČR uplatňuje poměrně přísný systém regulace maximálních cen a výše úhrad, který vede k nižším cenám některých LP. Ty jsou tak zajímavé pro reexport do dalších států, kde mají mnohem vyšší ceny.

SOUČASNÁ ÚPRAVA

Dosavadní úprava v zákoně o léčivech, která pochází z roku 2017, má za cíl zajistit dodání LP do lékáren tím, že zavedla povinnost distributorů dodat LP objednaný lékárnou do dvou pracovních dnů od objednávky. Distributor má možnost ob-
rátit se podle svých tržních po-
dílů na výrobce, který

musí LP dodat. Samotná úprava obnáší řadu nedostatků a dopadá na příliš široce stanovenou kategorii LP.

V praxi je tak neaplikovatelná, nevymahatelná a povinnosti kladené výrobcům odporují pravidlům hospodářské soutěže v EU. Současně úprava neobsahuje ani způsob výpočtů tržních podílů (finanční objem dodávek, počet balení, denní dávky), ani zmocnění tento způsob určit.

NOVELA ZÁKONA – JAK BY VŠE MOHLO VYPADAT

Je zapotřebí říci, že emergentní systém nemá být standardní cestou distribuce LP. Smyslem systému je vytvořit doplňkový způsob distribuce, který nebude mít značný vliv na dosavadní dodavatelskou síť. Navrhovaná úprava nedopadá na všechny léčivé přípravky, ale pouze na dodávky hrazených LP předepisovaných na recept, které nejsou volně dostupné v běžné distribuční síti. Nedostupnost těchto léků by mohla významně ohrozit veřejné zdraví a zdravotní péči pro české pacienty. Volně prodejně léčivé přípravky a léčivé přípravky na žádanku nejsou zpravidla nedostupné, z tohoto důvodu tak nebudou zahrnuty do emergentního systému. Cílem úpravy je zajistit pro konkrétního pacienta dostupnost LP důležitých pro poskytování zdravotní péče a zajistit možnost jejich vyzvednutí ve kterékoliv lékárně, kterou si sám určí. Zároveň má úprava za cíl mít pozitivní sociální dopad



léčivých přípravků

na pacienty tím, že LP budou dostupnější, čímž dojde k posílení jistoty pacientů o tom, že se k nim potřebný lék dostane včas.

Vedle emergentního systému by měla být přijata další dvě opatření spočívající v omezení vývozu. Úprava nemůže výrobci stanovit, aby vyráběl a uváděl LP pouze na český trh. Takováto restrikce by vedla k porušení pravidel hospodářské soutěže Evropské unie. Částečný zásah do volného pohybu zboží, v rozsahu nezbytném pro ochranu zdraví obyvatelstva, je však právem Evropské unie povolen. Novela si tak klade za cíl, aby LP určené na český trh na tomto trhu přednostně zůstaly.

EMERGENTNÍ SYSTÉM

Systém by měl automatizovaně a nepřetržitě přijímat objednávky skrze lékárenský systém, v případě výpadku pak umožnit lékárnám jiný způsob objednávek (email, telefon). Lékárna by v případě, kdy na základě předloženého receptu LP na předpis, hrazeného ze zdravotního pojištění, nemá nebo jej nemůže sehnat běžnou cestou (objednáním u distributorů, kteří daným LP disponují a které držitel rozhodnutí o registraci označil v systému jako subjekt zajišťující dodávky), měla mít možnost obrátit se přímo na držitele rozhodnutí o registraci, který bude povinen dodat požadovaný LP do dvou pracovních dnů od obdržení objednávky. Navrhovaná úprava počítá s dodáním do dvou pracovních dnů, přičemž se tato lhůta počítá ode dne objednání, pakliže objednávka dorazí v obvyklé provozní době. Součástí objednávky by měl být také identifikátor receptu, a to z několika důvodů. Uvedený postup jednak umožní ověřit, že pacient doopravdy LP potřebuje, jednak umožní systém zablokovat daný recept proti dalším žádostem o výdej LP skrze emergentní systém. Zároveň úprava počítá s možností prodloužení platnosti e-receptu do okamžiku vydání LP pacientovi. Jak již bylo v článku uvedeno, emergentní systém by měl sloužit pouze pro výjimečné situace. Z tohoto důvodu musí lékárna vydat LP pacientovi, pro který jej objednala. V případě nevydání bude mít lékárna

povinnost vrátit lék distributorovi, od kterého jej převzala.

VÝJIMKY Z DODÁNÍ A SANKCE

Navrhovaná úprava zároveň počítá s výjimkami, ve kterých nebude mít držitel rozhodnutí o registraci povinnosti dodat LP emergentním systémem. Mezi tyto výjimky můžeme zařadit například řádně hlášený výpadek nebo ukončení dodávek na příslušný trh.

Úprava musí být připravena také na případná zneužití systému. Ze strany slovenských držitelů rozhodnutí o registraci dochází k tomu, že někteří z nich dodávají na trh LP pouze skrze emergentní systém. Tento postup by však měla nová úprava vyloučit, neboť by tento postup nesplňoval povinnost dodávat na trh LP v množství a časových intervalech odpovídajících potřebám pacientů.

Vedle emergentního systému by měla být přijata další dvě opatření spočívající v omezení vývozu.

K zamezení zneužívání budou stanoveny nové přestupky (zneužití systému, vývoz LP do zahraničí v období zákazu apod.), včetně sankcí za jejich porušování.

NÁKLADY

Předpokládaná finanční zátěž dopadá zejména na držitele rozhodnutí o registraci. Finanční zátěž bude spočívat v nákladech na vytvoření emergentního systému, zajištění jeho nepřetržitého provozu a nákladech na zajištění dodávek LP objednaných prostřednictvím emergentního systému. Na základě slovenské zkušenosti lze očekávat, že by mohl být elektronický systém vyvinut ze strany velkodistributorů. Takto připravený systém bude vyvinut pro řadu držitelů rozhodnutí o registraci, čímž dojde k rozložení nákladů na zřízení a provoz systému. Tento postup není zakázaný, odpovědnými však stále zůstanou držitelé rozhodnutí o registraci. V případě použití a upravení již existujícího



slovenského systému by navíc nákladnost systému měla ještě klesnout. Další náklady ponese ČR, a to na zajištění kontrol nad dodržováním regulace a zřízení služby pro ověřování elektronického receptu.

ZKUŠENOSTI S EMERGENTNÍM SYSTÉM V RÁMCI SLOVENSKA

Emergentní systém, známý jako *Informačný systém na mimoriadne objednávanie liekov* (dále také jako „ISMOL“), byl na Slovensku zaveden 1. 4. 2017 novelou zákona č. 362/2011 Z. z., o liekoch. V případě, kdy lékárna není schopna zabezpečit výdej základního sortimentu lékárny do 24 hodin, je povinna zabezpečit LP objednaním přes ISMOL. Úprava klade držitelům rozhodnutí o registraci povinnost dodat, ať už samostatně či pomocí distributorů, objednaný LP do 48 hodin od obdržení objednávky. V praxi se většina objednávek doručuje skrze pověřené distributory, málokdy dochází k tomu, aby LP doručoval samotný držitel rozhodnutí o registraci. Oproti navrhované úpravě v ČR, která pracuje se 2 pracovními dny, stanovuje slovenský předpis povinnost dodat objednávku ve lhůtě určené hodinami. Z tohoto důvodu tak musí ISMOL fungovat nonstop, bez ohledu na denní dobu. S ohledem na to, že povinnost dodat léčivo skrze ISMOL dopadá pouze na ty léčivé přípravky, jež jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, došlo k podání řady žádostí o vyřazení léčiva z této kategorie. Výrobci se tak, s ohledem na odpovědnost za dostupnost LP v rámci slovenského trhu, snaží vyhnout povinností dodávat LP přes ISMOL. Někteří držitelé rozhodnutí o registraci navíc začali vydávat léčiva pouze na základě objednávky v rámci

emergentního systému (tento postup by porušoval navrhované znění českého zákona o léčivech).

Zkušenost s dosavadním systémem je potřeba hodnotit kladně. V rámci Slovenska je počet hlášení o nedostupnosti léků nízký, informace o výpadech jsou analyzovány a vyhodnocovány na měsíční bázi. Možnosti objednání LP skrze ISMOL využilo již 80 % slovenských lékáren.

DALŠÍ NÁSTROJE

Jedna z variant úpravy počítá také s omezením vývozního práva LP, které jsou hrazené z veřejného zdravotního pojištění a vydávané na recept, pouze na držitele rozhodnutí o registraci a jimi pověřené distributory. Tento postup by měl zamezit reexportům, které nejsou ze strany držitelů rozhodnutí o registraci ovlivnitelné, čímž by měla být zvýšena dostupnost těch LP, které jsou pro poskytování zdravotní péče v ČR klíčové. V ojedinělých případech, které by nešly vyřešit běžnou cestou, úprava umožní vydat opatření obecné povahy, které dočasně zakáže veškerý vývoz určitého LP.

Dalším bodem úpravy by se mělo stát oprávnění příslušných orgánů vydat časově omezené oprávnění, umožňující dodat na český trh i takové LP, které nesplňují všechny zákonem předepsané formální náležitosti administrativní povahy, jež nemají vliv na kvalitu a bezpečnost daného LP. Může se tak jednat o nesoulad textů

na obalu s registrační dokumentací, dovoz cizojazyčných šarží apod.

ÚČINNOST ÚPRAVY

Navrhovaná úprava zatím nebyla přijata. Je tak otázkou, v jaké podobě se výsledek legislativního procesu promítne do zákona o léčivech. V ČR by mohl být zaveden samostatný emergentní systém, emergentní systém spolu se zavedením regulace reexportu či emergentní systém spolu s regulací reexportu a procesu vydávání opatření proti vývozu do zahraničí.

ZÁVĚR

Emergentní systém, společně s omezením práv na reexport a časově omezeným zákazem ve formě opatření, představují nový model regulace dostupnosti LP na českém trhu. Smyslem celé úpravy je zajistit co nejvyšší dostupnost LP důležitých pro zdravotní stav obyvatelstva. Samotný emergentní systém umožní objednat léčivo přímo u držitele rozhodnutí o registraci, který bude mít povinnost dodat LP v předem vymezené lhůtě. Úprava zároveň celoplošně omezí reexport pouze na samotné držitele rozhodnutí o registraci, čímž zamezí reexportu ze strany distributorů a lékáren. Státní ústav pro kontrolu léčiv bude navíc oprávněn vydat časově omezené opatření, jež zakáže vývoz určitého LP úplně či naopak povolí distribuci takový LP, které nesplňují všechny zákonem normy administrativního charakteru.

Navrhovaná úprava však neřeší některé z problémů, které současný model dodavatelské sítě obnáší. V případě, kdy malá soukromá lékárna bude muset LP objednat skrze emergentní systém, ale konkurenční, řetězcová lékárna, daný lék mít bude, je předpokladatelné, že pacient zvolí cestu ihned dostupného LP. Tento model nahrává velkým řetězcovým lékárnám, které mají lepší obchodní vztahy s distributory a výrobci.

Největší otázkou zůstává, jaký model řešení nakonec ČR zvolí. Emergentní systém však můžeme hodnotit kladně, neboť, na rozdíl od jiných úprav, cílí na reálný pozitivní dopad na pacienty a kvalitu zdravotní péče.

SED LAKOVA
— L E G A L —

ZDROJE

Zákon č. 378/2007 Sb., zákon o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech).

Vládní návrh zákona, kterým se mění zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech), ve znění pozdějších předpisů.

Závěrečná zpráva z hodnocení dopadů regulace podle obecných zásad.

Zákon č. 362/2011 Z. z., zákon o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov.



Staňte se **EXPERTY** v očích Vašich pacientů

EXPERT NA BOLEST

Říjen 2019
Praha



Nová vysoce odborná a **specializovaná** konference
pro lékárníky a farmaceutické asistenty

3 silné důvody, proč byste neměli chybět:

Pacient Vaši radu
potřebuje



Internet
Vás **NENAHRADÍ!**

Bolest trápí každého



Staňte se
EXPERTY na bolest

Odborně i prakticky



Školí Vás specialisté
NEJLEPŠÍ v oboru

Říjen 2019, Praha: Přihlašte se na www.pharmanews.cz

Určeno pro všechny lékárny. Více informací: info@magistralekarny.cz nebo na 736 755 255.

BASIC BATH

pro všechny
typy pokožky

vhodné pro
dospělé i děti

vhodné pro těhotné
a kojící ženy

hydratační koupele mají díky vysokému obsahu hydratačních a rozpustných olejových látek **silný zvláčňující a promašťující účinek**.

Ner rozpustné oleje po koupeli zůstanou na pokožce rozprostřeny jako tenký, pokožku zvláčňující film, který **brání nadměrnému vysoušení pokožky**.



- + bez parfemace
- + hypoalergenní
- + nekomedogenní
- + neobsahuje ropné látky

BASIC BATH
s vůní bergamot
500 ml



Revital® BETA-KAROTEN VEGAN

Pro dlouhotrvající krásné opálení

PŘÍRODNÍ EXTRAKTY

✓ mrkev ✓ měsíček lékařský ✓ veganské kapsle

komplex karotenoidů 9,6 mg (beta-karoten 6 mg, lutein 3 mg, zeaxantin 0,6 mg)

60 kapslí



vitar® MAGNÉZIUM MANGO

PRO SVALY,
NERVY A SRDCE

- sypká směs bez zapíjení
- s obsahem organické formy hořčiku – laktát hořečnatý, vitaminy B6 a C
- hořčík a vitamin B6 přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání

20 sáčků



Tradiční český výrobce vitaminových doplňků | www.vitar.cz

ALTA
HERBA

Pinda mast v domácí vazelině

Bylinná mast pro uvolnění chlapecké předkožky

- Bylinná mast pro uvolnění chlapecké předkožky
- Přírodní nechirurgické řešení problému, který se vyskytuje u každého třetího malého chlapce.
- Po aplikaci masti je měkká tkáň více elastická a dosáhnete s ní snadnějšího přetažení chlapecké předkožky.

Vyrobeno v ČR: ALTA HERBA, s.r.o.

www.altaherba.cz



Jarní novinky a tipy



Jelení luj®
Originál

Po ruce už od roku 1962

www.jeleniluj.cz
www.reginakosmetika.cz



Generica (nejen) ženám!

GENERICA®



PDK / APA – 3692747 / 3692747

FERRIGEN 30 KAPSLÍ

Železo v patentované mikroenkapsulované formě.

- ✓ nedráždí trávicí trakt
- ✓ bez železité pachuti
- ✓ vysoká biologická dostupnost



ÚNAVA
A VYČERPÁNÍ



TVORBA ČERVENÝCH
KRVINEK
A HEMOGLOBINU



IMUNITA



PDK / APA – 3490357 / 3490357

ACTIVE FOLIC 30 TABLET

Aktivní forma kyseliny listové Quatrefolic®

folát nejnovější 4. generace s vysokou biologickou dostupností. Nemusí se proměňovat. Je vhodný i pro lidi s mutací enzymu MTHFR, která se vyskytuje u 57% populace.



TĚHOTENSTVÍ
A KOJENÍ



PSYCHIKA



VITALITA

Doplňky stravy. Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležitými faktory zdraví.

www.generica-bohemia.cz

Postkoitální antikoncepce

MUDr. Jitka Zvejšková

Klíčová fakta

- Nouzová antikoncepce může zabránit více než 95 % těhotenství, pokud je použita do 5 dnů po pohlavním styku.
- Nejčastější situace pro použití nouzové antikoncepce jsou nechráněný pohlavní styk, obavy z možného selhání antikoncepce, nesprávné použití antikoncepce, nebo sexuální napadení.
- Mezi metody nouzové antikoncepce patří zavedení nitroděložního tělíska s mědí a použití antikoncepční tablety.
- Postkoitální tablety obsahují nejčastěji ulipristal acetát, levonorgestrel nebo kombinaci léků.

Co je to nouzová antikoncepce

Tato metoda dokáže zabránit otěhotnění v případě nechráněného pohlavního styku, nebo po selhání použité metody kontracepce (protržený kondom, zapomenutá tableta perorální antikoncepce aj). Podmínkou její účinnosti je použití dříve, než dojde k uhnízdění oplozeného vajíčka v děložní sliznici (což nastává zhruba 6. den po oplození). Uplatňuje se zde vysoká dávka estrogenů, progestinů, nebo jejich kombinace. Nouzová antikoncepce nemůže přerušit již vzniklé těhotenství nebo poškodit vyvíjející se embryo.

Kdo může použít nouzovou antikoncepci?

Neexistují žádné absolutní kontraindikace pro použití nouzové antikoncepce. Také nejsou dány žádné věkové limity. Tabletou může použít každá žena či dívka bez ohledu na věk.

V jakých situacích lze použít nouzovou antikoncepci?

1. Pokud nebyla při pohlavním styku použita žádná antikoncepční metoda.
2. Po sexuálním útoku, pokud žena nebyla chráněna účinnou antikoncepční metodou.
3. Pokud existují obavy z možného selhání antikoncepce, nebo po jejím nesprávném aplikování:
 - protržení, sklouznutí kondomu, nebo jeho špatné nasazení
 - 3 a více vynechaných, po sobě jdoucích tablet kombinovaných perorálních kontraceptiv
 - více než 3 hodiny zpoždění od obvyklého času užívání progesteronové tablety (minipilulky), nebo více než 27 hodin po předchozí tabletě
 - více než 12 hodin zpoždění od obvyklého času užívání tablety obsahující desogestrel (0,75 mg), nebo více než 36 hodin po předchozí tabletě
 - více než 2 týdenní zpoždění injekční aplikace norethisteron enathanu, nebo gestagenní antikoncepce
 - více než 4 týdenní zpoždění injekční aplikace depotního medroxyprogesteron acetátu
 - více než 7 denní zpoždění injekční aplikace kombinované antikoncepce
 - selhání přerušované soulože (např. ejakulace v pochvě nebo na vnějších genitáliích)
 - selhání spermicidních čípků nebo krémů
 - chybný výpočet plodných a neplodných dnů
 - odloučení nitroděložního tělíska



A CO TEĎ?

Egianti TABLETA „PO“

- Bez receptu
- Anonymně
- Ihned

Egianti je pohotovostní antikoncepce, kterou lze použít do 72 hodin po nechráněném pohlavním styku, anebo po selhání Vaší obvyklé metody antikoncepce.

www.egianti.cz



Egianti 0,75 mg tablety. Léčivá látka levonorgestrelum. Perorální podání. Nouzové kontraceptivum pro užití do 72 hodin po nechráněném sexuálním styku nebo po selhání použité metody kontracepce. Obě tablety (1500 mikrogramů) musí být užity současně co nejdříve, nejlépe do 12 hodin a nejpozději do 72 hodin po nechráněném pohlavním styku nebo selhání antikoncepční metody. Egianti se nesmí podávat těhotným ženám. Přípravek Egianti není určený dětem pro použití před první menstruací.

Přečtěte si pozorně příbalovou informaci dříve, než začnete přípravek užívat a užívejte přípravek přesně v souladu s příbalovou informací nebo podle pokynů svého lékaře nebo lékárníka.

Volně prodejný registrovaný léčivý přípravek.

Egis Praha s.r.o., Ovocný trh 8, Praha 1, tel.: 227 129 111, www.egispraha.cz
EG_01_1806

Přechod na pravidelnou antikoncepci

Po použití nouzové antikoncepce mohou ženy opět pokračovat ve své pravidelné antikoncepci.

Po užití tablety s ulipristal acetátem mohou ženy zahájit jakoukoliv antikoncepční metodu obsahující progestogen (buď v kombinované formě, nebo pouze gestagenní) za šest dní.

Čtyři možnosti nouzové antikoncepce

- tableta obsahující ulipristal acetát
- tableta obsahující levonorgestrel
- tableta obsahující kombinaci léků
- nitroděložní tělísko s mědí

WHO doporučuje jako postkoitální antikoncepci některý z následujících léků

- tabletu obsahující ulipristal acetát, v jednorázové dávce 30 mg
- tabletu obsahující levonorgestrel, v jednorázové dávce 1,5 mg nebo alternativně ve 2 dávkách po 0,75 mg v rozestupu 12 hodin
- kombinovaný preparát, v první dávce 100 µg ethinylestradiolu a 0,50 mg levonorgestrelu, následováno druhou dávkou 100 µg

O nejvhodnějším typu pravidelné antikoncepce se poradte s gynekologem.

ethinylestradiolu a 0,50 mg levonorgestrelu v rozestupu 12 hodin (Yuzpe metoda)

Účinnost nouzové antikoncepce

Metaanalýza dvou studií prokázala, že ženy, které užily tabletu obsahující ulipristal acetát, otěhotněly v 1,2 % a ženy, které užily tabletu s levonorgestrelem, otěhotněly v 1,2 % až 2,1 %.

V ideálním případě by měly být tablety užity co nejdříve po nechráněném pohlavním styku, nejpozději do 120 hodin. Je prokázáno, že mezi 72-120 hodinami po pohlavním styku jsou účinnější tablety obsahující ulipristal acetát.

Bezpečnost nouzové antikoncepce

Vedlejší účinky po užití nouzové antikoncepce jsou podobné účinkům perorálních kontraceptiv. Patří sem nevolnost a zvracení, únava, mírné a nepravidelné vaginální krvácení. Naštěstí tyto stavy nejsou časté a většinou samovolně vymizí. Pokud

během 2 hodin od podání léku dojde ke zvracení, je třeba tabletu užít znovu. V praxi se podání antiemetika před nouzovou antikoncepcí nedoporučuje. Léky používané pro nouzovou antikoncepci nemají negativní vliv na následující plodnost.

Neexistují žádná omezení pro zdravotní způsobilost osob, které použijí nouzovou antikoncepci

Není vhodné používat nouzovou antikoncepci jako hlavní způsob zabránění početí, protože časté užívání nouzové antikoncepce může vést k nepravidelnosti menstruačního cyklu. Dále bylo zjištěno, že nouzová antikoncepční tableta je méně účinná u obézních žen.

Doporučení WHO pro poskytování nouzové antikoncepce

Všechny ženy a dívky vystavené nechtěnému těhotenství mají právo na přístup k nouzové antikoncepci.

Nyní je nouzová antikoncepce v ČR k dostání bez lékařského předpisu (platí pro osoby starší 16 let). K jejímu vydání postačí občanský průkaz. Nouzová antikoncepce v žádném případě neslouží jako pravidelná forma antikoncepce. O nejvhodnějším typu pravidelné antikoncepce se poradte s gynekologem. Pokud dojde po užití nouzové antikoncepce k dalšímu nechráněnému pohlavnímu styku, přípravek již nezabrání otěhotnění. Až do začátku následující menstruace je nutné používat jinou formu antikoncepce, například kondom. Závěrem je vhodné říci, že se rozhodně nejedná o potratovou pilulku, jak je někdy chybně zaměňováno. V případě těhotenství tableta již působit nebude, ale ani neohroží zdraví dítěte.

<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/emergency-contraception>

DIETAL – elegantní způsob řešení nadváhy

Vy jste vyvinul speciální přípravek na hubnutí. Mohl byste nám ho představit?

Přípravek se jmenuje DIETAL. Jedná se o již osvědčený přípravek na českém trhu, který pomohl obrovské skupině uživatelů odbourat nadbytečné tukové zásoby. Má za úkol účinně snižovat tělesnou hmotnost a bránit pocitům hladu při redukčních a očištných kúrách. Jedno balení představuje 10 denní redukční kúru a je složeno z tablet na redukci pocitů hladu a ze sáčků (MIX 3 různých příchutí) na přípravu nápoje, který se po vypití přemění na nekalorický gel, zaplní žaludek a vytvoří pocit sytosti.

Jak to prakticky funguje?

Před hlavními jídly – tj. 3x denně – užíváme 1 tbl. pro potlačování chutí na sladké a na jídlo + 1sáček rozpuštěný do 2 dcl vody – pro přípravu nápoje, který se po vypití v žaludku přemění na gel, který se smísí s potravou a zajistí tím zaplnění žaludku a pomalejší trávení – tzn. prodlouží dobu sytosti a sníží tím spotřebu jídla. Po užití přípravku pak na talíř dáváme již poloviční porci, netrpíme pocitem hladu a nemáme nutkání cokoliv konzumovat. Máme mírný nezájem o jídlo. Podstatné je, že dokážeme díky dobře vybraným rostlinám oklamat žaludek i mozek, naše tělo nehladoví a mozek neblokuje odbourávání uložených tuků, protože neidentifikuje kalorickou krizi. Tím donutíme tělo spotřebovávat uložené tukové zásoby a máme konečně šanci hubnout. V ČR neexistuje tak komplexní přípravek, jako je Dietal.

Čím se liší Váš přípravek od ostatních?

Dietal se skládá z nejmodernějších rostlinných materiálů, které užívajícímu člověku nezpůsobují průjemové problémy, dehydrataci a nezatěžují nadměrným způsobem játra různými toxickými fenoly a ketony, tak jak to dělají některé diety. Není návykový a lze jej používat dlouhodobě až do dosažení požadovaného váhového úbytku. Zajišťuje pohodové nehladovějící stavy při hubnutí. Mimo intenzivní redukční účinky jej lze použít i jako udržovací přípravek např. v režimu 1x denně.

Vy už jste s Dietalem zhubnul?

Přípravek jsem si vymyslel v podstatě pro sebe. Hubnul jsem tempem cca 1 kg týdně. Celkově jsem dosáhl váhového úbytku 18 kg. Udělal jsem drobné korekce ve skladbě stravy. Dávám si pozor např. na nápoje – obsahují spoustu energie třeba pivo, slazené vody a džusy.

A co JOJO efekt?

Ten hrozí vždycky, když se vrátíme ke svým původním stravovacím návykům, a kvantům konzumované potravy. Moje nynější váha se drží. Je to díky tomu, že Dietal užívám neustále, ale již ne 3x denně. Používám formou udržovacího režimu tj. 1x denně.

Komu je DIETAL určen?

Každému, kdo má nadváhu a chce s tím něco dělat. Lidem, kteří chtějí detoxikovat a pročišťovat organismus popř. mají zvýšenou hladinu cholesterolu.

Postačuje tento přípravek nebo je vhodné DIETAL něčím doplnit?

Lze doplnit o KARDIOFIT – přípravek na snižování hladiny homocysteinu. Homocystein je toxická kyselá látka, která při zvýšené koncentraci v našich tělech vytváří podmínky pro snadné ukládání tuků.

Máme již vyvinoutou i novinku, jmenuje se LINIER. Je vhodný k potlačení funkce amylázových enzymů, která štěpí škroby na jednoduché cukry a tělo je pak snadno transformuje do tukových zásob.

Co byste vzkázal závěrem potencionálním kandidátům na redukci?

Není potřeba se bát. Dietal nezhubne za nás, takové přípravky neexistují, ale ulehčí náročné období hubnutí mimo jiné i tím, že na to člověk není úplně sám. A nezapomeňme, že kdo to nezkusil, tak nezhubnul.

*Na otázky redakce odpovídal Ing. Karel Bojda, Ph.D., MBA
z Lékárny Medicamentum Nový Jičín*



Dietal®

pro redukci tělesné hmotnosti a pocitu hladu

Dr. Bojda



10 denní kúra

- pro osoby s nadváhou a obezitou i pro ty, kteří chtějí stabilizovat svou tělesnou hmotnost
- vhodné k detoxikaci a pročišťování organismu popř. snížení hladiny cholesterolu
- způsobí pocit sytosti
- užívající zkonsumuje menší porce jídla - sníží se energetický příjem
- používání přípravku je jednoduché a rychlé
- sníží chuť k jídlu a event. pocit hladu při dietách
- nezpůsobuje dehydrataci, průjemy, bolesti břicha a nezatěžuje játra toxickými fenoly a ketony, což je běžné při proteinových dietách
- díky příjemným ovocným chutím nápojů, umožňuje dlouhodobé používání

Výrobek je dostupný v LV Phoenix s.r.o. a Alliance HC.

APA: 3441806

Propolis jako protizánětlivý a antibakteriální prostředek

Karel Šmejkal

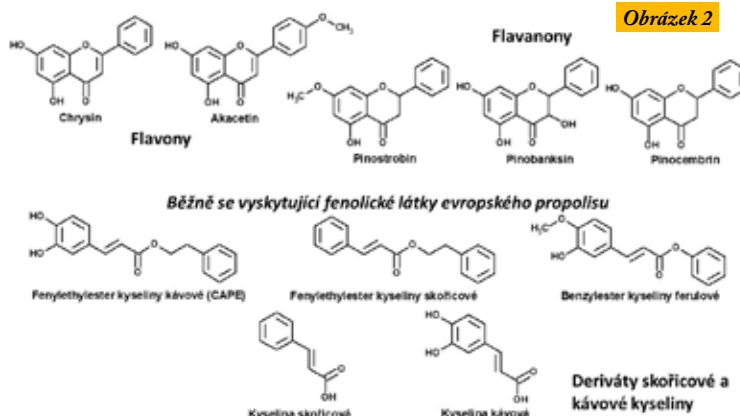
Ústav přírodních léčiv, Farmaceutická fakulta, Veterinární a farmaceutická univerzita Brno

Propolis je pryskyřičný materiál sbíraný včelami (*Apis mellifica*) z různých rostlinných zdrojů. Včely sbírají přírodní balsámy a pryskyřice aktivně ze sekretů vytvářených zejména listovými pupeny a kůrou, a míchají ho se včelím voskem a výměšky žláz. Díky antimikrobiálním vlastnostem propolis chrání včely před bakteriálními, houbovými a virovými infekcemi. V tradiční a lidové medicíně je propolis široce používán již po tisíce let pro

Obrázek 1



Obrázek 2



antimikrobiální, protizánětlivé, imunomodulační a také antioxidační vlastnosti (Obrázek 1).

Chemické složení propolis je velmi různorodé. Přibližně 50 % obsahu propolis tvoří pryskyřičná hmota s různými fenolickými látkami, jako jsou flavonoidy a fenolické kyseliny (Obrázek 2).

V současnosti je na trhu celá řada přípravků s propolisem k terapii infekcí, alergií, zánětlivých onemocnění, astmatu, diabetu, hypertenze a dalších patologických stavů. Propolis je často součástí řady mastí, krémů, roztoků, ústních vod, a také kosmetických prostředků, ale jestli je koncentrace propolis ve všech takových přípravcích dostatečná pro klinický efekt, je nejisté. V současnosti se propolis nejčastěji používá pro protizánětlivé a antibakteriální účely.

Hlavním mechanismem protizánětlivé aktivity flavonoidů propolis je inhibice cyklooxygenázy, vychytávání volných radikálů, inhibice syntézy NO, snížení produkce prozánětlivých cytokinů a imunomodulace. Fenylolethylester kyseliny kávové inhibuje genovou expresi COX-2 a iNOS, a snižuje aktivaci T-buněk snížením aktivace jaderných faktorů se snížením uvolnění IL-2. Mechanismus jeho působení je



spojen s ovlivněním signální cesty NF- κ B, na jehož konci je snížení produkce prostaglandinů, snížení produkce NO, a potlačení zánětlivé reakce.

Data velkého počtu studií hodnotících antimikrobiální aktivitu propolisu ukazují, že je propolis aktivní hlavně proti Gram-pozitivním bakteriím, proti Gram-negativním ve vyšších koncentracích. Z Gram-pozitivních bakterií nechybějí ve spektru běžné patogeny, jako jsou *Bacillus cereus*, *B. subtilis*, *Enterococcus faecalis*, *Micrococcus luteus*, *Staphylococcus aureus*, *S. auricularis*, *S. haemolyticus*, *Streptococcus faecalis*, *S. pneumoniae*, *S. pyogenes*, *S. β -haemolyticus*; z Gram-negativních bakterií *Pseudomonas aeruginosa* a *E. coli*. Mechanismus aktivity propolisu je komplexní a je pravděpodobně spojený se synergickým účinkem celé řady hlavně fenolických látek. Antibakteriální aktivita flavonoidů je spojená s více buněčnými cíli. Jedním z efektů na molekulární úrovni je tvorba komplexů s proteiny. Takovým způsobem mohou flavonoidy inaktivovat bakteriální adhesiny, enzymy, transportní proteiny, a jiné. Lipofilní flavonoidy mohou mikroby zabít i porušením membrán.

Z hodnocení bioaktivity a spektra obsahových látek je jasné, že tak komplexní směs nemůže být používána přímo, ale jako extrakt. Pro praktické použití je běžné pracovat s vodou a ethanolem v různých poměrech. Nejběžnější je příprava propolisového balzámu nebo propolisového extraktu. Pomocí promytí

V současnosti se propolis nejčastěji používá pro protizánětlivé a antibakteriální účely.

propolisu vodou jsou odstraněny hydrofilní součásti propolisu a do vysoké míry odstraněny i možné alergeny v podobě pylových zrn a proteinů. Propolis je pak dobře snášený a výskyt možných alergických reakcí se snižuje. Propolis je dobře tolerován i v několika-gramových dávkách a předávkování propolisem nehrozí. Propolis je dobře snášen i dětmi, jeho užívání je možné od tří let věku, a propolis mohou užívat i těhotné ženy. Dávkování propolisu je bezpečné, doporučené jsou dávky až 1 g propolisu denně, některé zdroje ale popisují nežádoucí účinky až okolo 15 g propolisu denně.

Literatura na vyžádání v redakci



**TANTUM[®]
NATURA**

DOPLNĚK STRAVY

**PASTILKY
NAHLAS**

DLE POTŘEBY 3-5 PASTILEK DENNĚ

Lucie Jandová



IMUNITA



TEPLOTNÍ
VÝKVVY



PODRÁŽDĚNÝ
KRK



HLASOVÍ
PROFESIONÁLOVÉ

Proboha, jak to klíště vyndaváte?

minimalizujte riziko nákazy s IXOsafe

PharmDr. Andrea Kleinová

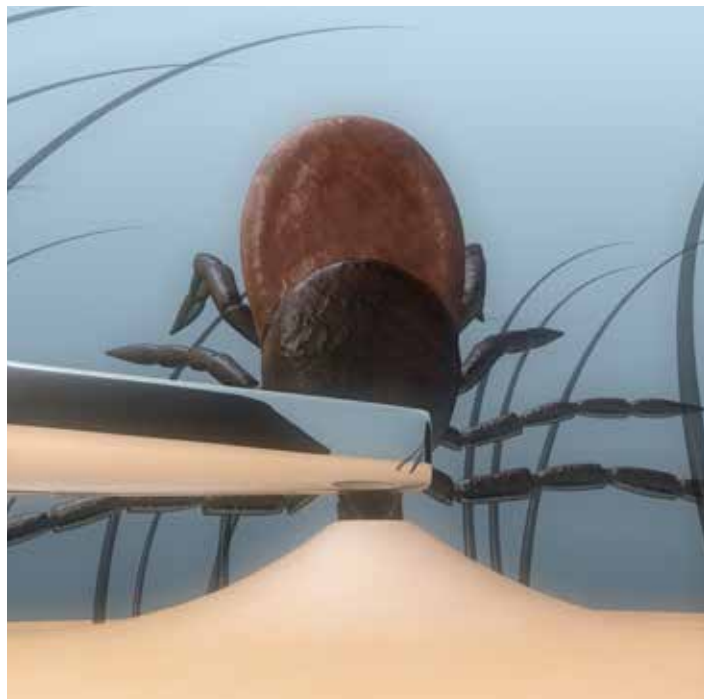
Lymeskou boreliózou se u nás každoročně nakazí tři až šest tisíc lidí a klíšťovou encefalitidou potom asi čtyři sta až sedm set. Proti klíšťové encefalitidě existuje možnost očkování, proti lymeské borelióze nikoliv. Toliko k faktům.

Je však s podivem, že ačkoliv si lidé riziko přenosu těchto onemocnění prostřednictvím klíšťat relativně dobře uvědomují a ti zodpovědnější používají nejrůznější repelenty a ochranné pomůcky při aktivitách ve venkovním prostředí, jakmile dojde k odhalení přisátého klíštěte, začíná mnohdy něco naprosto neuvěřitelného.

Pokusy o odstranění klíštěte totiž často připomínají spíše čarodějnický rituál a seznam babských rad v praxi. Přisátým klíštětem je krouceno po nebo proti směru hodinových ručiček, je jím trháno, potírá se všelijakými mastmi, sádlem, máslem a bůhví, čím ještě. Někdo dokonce tvrdí, že nejlepší je vypálit klíště přímo v ráně.

Všechny tyto aktivity, zejména pak snaha zabít přisáté klíště, například „udušením“ mastí či krémem, zvyšují riziko případného přenosu infekce.

Obranný reflex klíštěte totiž v takovém případě spočívá v masivním uvolnění slin do podkožního epitelu člověka, čímž se extrémně zvyšuje riziko přenosu případné nákazy!



NEVHODNOU MANIPULACÍ A SNAHOU O USMRČENÍ PŘISÁTÉHO KLÍŠTĚTE ZVYŠUJETE RIZIKO NÁKAZY!

Bezpečný a prověřený postup s IXOsafe

K bezpečnému odstranění klíštěte je vhodné používat mikroemulzi **IXOsafe**.

Touto gelovou emulzí se nejprve zcela pokryje tělo klíštěte.

Aktivní látky obsažené v tomto přípravku uvolní bodavý orgán klíštěte – tzv. hypostom.

Po odpaření antibakteriálně působící alkoholové složky, zhruba v rozmezí pěti až deseti minut, vzniká pevný porézní mikrofilm zakrývajíc klíště, přičemž nedochází k zabíjení klíštěte!

Pohyb klíštěte je tak omezen, riziko přenosu virů minimalizováno a klíště je připraveno k vyjmutí.

Vyjímání klíštěte se provádí pinzetou nebo háčkem na klíšata a to **zásadně** jemným kývavým pohybem!

Po vyjmutí klíštěte se ranka opět zakápně emulzí, která působí antibakteriálně a zabraňuje kontaminaci. Rychlé, spolehlivé, bezpečné.

Účinnost přípravku potvrzena znaleckým posudkem Biologického centra Akademie věd ČR.



POZOR NA KLÍŠTATA

IXOsafe

SADA K ODSTRANĚNÍ KLÍŠTAT

SADA OBSAHUJE MIKROEMULZI

+ pinzetu na klíšata



WWW.JAKNAKLISTE.CZ

Jak na jaře nastartovat organismus?

Začněte detoxem

Jarní probuzení ze zimního spánku vyžaduje víc než jen pár slunečních paprsků. Obzvlášť, když se zpod mraků objeví jen občas a na chvíli. Vybrát boj s jarní únavou ale není nic nemožného. Naopak! Stačí pár jednoduchých návyků, které dodají spoustu energie. Podle odborníků se člověk musí zamyslet zejména nad životosprávou. Přinášíme spolu s nimi několik jednoduchých rad a tipů.

Pokud to budete kupříkladu přehánět s kávou, dostaví se naopak úplně opačný efekt a budete nervózní, schopnosti se soustředit budou omezené. Inspirujte se našimi zdravými tipy.

Recept proti jarní únavě:

- Dopřejte si dostatečný spánek a odpočinek.
- Chodte na pravidelné procházky, třeba se psem či přítelkyní, sousedkou, přáteli, rodinou či dětmi.
- Jezte více ovoce a zeleniny (zkuste na jaro sezónní jako jsou například ředkvičky či polníček. Případně celoročně cibuli, česnek, mrkev, celer, zelí, pórek, brambory a další. V měsících květnu a červnu jsou ideální saláty, špenát, brokolice, rajčata, hrášek či cuketa a okurky).
- Doplněte si vitamín C, který se hojně vyskytuje například v zelí, citrusech, paprikách či rajčatech.

Dále můžete vyzkoušet aloe vera, která botanicky patří mezi sukulenty, lze ji pěstovat i při pokojové teplotě a má blahodárné účinky na zdraví. Proč? Má se za to, že posiluje imunitu, detoxikuje a regeneruje tělo.

Nezapomeňte ani na mladý ječmen, zelenou potravinu či takzvanou superpotravinu, která je nabitá vitamíny, minerálními a stopovými prvky. Účinky jsou známe již od starověku. Podle webu Blendea.cz zelený ječmen (sušený prášek) chrání lidské tkáně před karcinogeny. Tělo celkově povzbudí vitamíny a minerály z přírodního zdroje a je antioxidantem chránícím lidské buňky před volnými radikály. Navíc napomáhá normální funkci jater a žlučníku.

5 tipů, jak získat energii prostřednictvím přírody

1. Zapomeňte na energy drinky na bázi kofeinu, vsadte raději na chutný zelený čaj. Káva je návyková a mnohdy věříte, že bez ní





den nezvládnete. Sice vám rychle dodá energii, ale stejně tak rychle i její účinky vymizí.

2. Jezte pravidelně a nezapomínejte na ovocné svačiny, které vám dodají energii. Ušetříte si tak nadbytečné kalorie, které o sobě dají vědět nárůstem hmotnosti. Snažte se vyhnout čokoládovým tyčinkám, jídlům z fast foodu a jiným hříchům dnešní společnosti.
3. „Jíst byste měli každé 3 hodiny, proto snídejte, svačte, obědvajte, svačte a večeřte. Díky pravidelnosti nebudete mít hlad. Nezapomínejte ani na pitný režim. Ideální je vypít minimálně 1,5 l čerstvé neperlivé vody,“ říká Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE.
4. Zásobárnou energie a zdravým mlsáním jsou například oblíbené chia semínka nebo skořápkové plody. Zkuste i konopné semínko, které se u nás můžete legálně sehnat. Pochází z konopí s obsahem THC pod 0,3 %, takže se jej rozhodně nemusíte obávat. Ba naopak, jeho účinky jsou totiž velmi příznivé. Mimo jiné je zdrojem bílkovin, esenciálních aminokyselin a esenciálních mastných kyselin. „Dodává tělu spoustu důležitých minerálů a vitamínů. Je to v podstatě komplexní zdroj všech potřebných látek pro zdravé fungování lidského organismu,“ doporučuje Jiří Stabla, odborník na konopí, zakladatel Konopných lékáren.
5. Cítíte, že potřebujete oddech? Dejte si na chvíli „dvacet“ a uvidíte, že se vám vrátí koncentrace a s ní připluje i lepší nálada.

Citronová voda, léty prověřený tip

Den začněte šálkem teplé vody s pár kapkami citronu. Je to ten nejčastější tip na detox a zdravý životní styl, ale zároveň je to to nejmenší, co pro sebe můžete udělat. Nastartujete tak očistné procesy těla a povzbudíte metabolismus. Posílíte imunitní systém, díky povzbuzení metabolismu podpoříte hubnutí. Voda s citronem pomůže zaktivovat trávení a prospěje i pleti, kterou prozáří vitamín C. Svůj důvod má i zmíněná teplota vody. „Studená voda by probuzenému tělu způsobila šok. Obecně se

doporučuje pít vodu pokojové teploty či teploty těla. Organismus tak nemusí vydávat energii na její zahřátí. Bývá uváděno, že právě studenou vodou a zapitím teplých jídel se může metabolismus zpomalit,“ upozorňuje Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE, www.naturhouse-cz.cz. Zároveň ale vodu s citronem neberte jako všelék, či zaručený detoxikační rituál. Jen sama o sobě postrádá význam, vždy záleží na celkových stravovacích návycích a životním stylu.

Odpolední únavu ovlivní oběd

S čím se určitě každý z nás setkal, je únava odpolední. Ta nás nejčastěji zastihne mezi 14. a 16. hodinou. Je to přirozený jev našeho denního biorytmu, ale sami máme možnost ovlivnit, v jaké míře nás únava přepadne. Zkuste přemýšlet nad skladbou svého oběda. Ten by neměl být příliš těžký, tučný nebo s bistraWveg větším obsahem jednoduchých cukrů. Bohužel klasická česká kuchyně taková převážně je.

Takové jídlo se dlouho tráví, krev se přesouvá do trávicího ústrojí, místo aby se nám dostatečně okysličoval mozek, a zmíněná únava je na světě. Zkusit proto můžete raw obědy. „Raw jídlo je poměrně vydatné a syté, to znamená, že není potřeba ho sníst hromadu (zejména pak u kombinací zeleniny s oříšky nebo semínky a také u výborných raw dezertů). Výhodou raw stravy (pokud to ovšem s tím množstvím sami nepřeháníte) je, že se po jídle necítíte unavení a nemáte potřebu si odpočinout a dát si „dvacet“. Naopak, raw strava nezatěžuje tělo. Nabíje vás energii,“ vysvětluje Stanislav Petříček zakladatel bistraWveg, popularizátor zdravého životního stylu pro manažery, spolumajitel společnosti TP Consulting.

Jaro je období detoxu

Dopřejte si pravidelnou dávku detoxikace v podobě šťavnatého ovoce či zeleniny. „Zaručené se budete cítit lépe a budete mít více energie. Ovoce i zeleninu můžete konzumovat jak vcelku, tak ve formě šťáv či lahodných pyré,“ říká Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE.

Vaše tělo pročistí například celer, cuketa, řeřicha, artyčok, celozrnné obiloviny, chřest, pórek, celozrnné obiloviny, cibule, šterbák nebo úplně obyčejné jablko či hruška. Antioxidační účinky pak mají například olivový a řepkový olej, granátové jablko, brokolice, kiwi, mandarinka, pomeranč, citron, mrkev či rajče.

„Pokud se stravujete nezdravě a jeden týden v roce budete jíst jen syrové ovoce a zeleninu, nemůžete čekat zázraky. Pokud je vaše životospráva opravdu bídná, můžete tímto šokem vašemu tělu přivodit třeba i nemalé zdravotní komplikace. Raději pozvolna a dlouhodobě. Zkuste si dát denně jen o pár kousků ovoce či zeleniny víc. Tento návyk má šanci udržet se ve vašem jídelníčku podstatně déle,“ říká Marta Svačinová, odbornice na zdravý životní styl z Blendea.cz s tím, že jarní detox a detoxikační kúry by měly sloužit spíše jako restart vašeho jídelníčku, ideálně i přístupu k pohybu, a vy byste i po jejich ukončení měli ve zdravém stravování pokračovat. Jen tehdy pro vás mohou mít skutečně přínos.

FRONTLINE®

COMBO



ŠIROKÁ OCHRANA
CHRAŇTE SVÉHO MAZLÍČKA
I SVOU DOMÁCNOST

SLOŽENÍ S OBSAHEM IGR*
USMRČUJE BLECHY A KLÍŠŤATA
CHRÁNÍ PROSTŘEDÍ DOMÁCNOSTI
PŘED **PROMOŘENÍM BLECHAMI**

Dostupný v:



- 2-10 kg
- 10-20 kg
- 20-40 kg
- 40-60 kg



- ≥ 1 kg

K OCHRANĚ PROTI:



LARVY
A VAJÍČKA



BLECHY



KLÍŠŤATA

FIPRONIL

Usmrcuje dospělé blechy
a klíšťata

S-METHOPREN

Eliminuje larvy a vajíčka
blech přítomné v prostředí
domácnosti

DOPORUČENÍ
ODBOBNÍKA

POKYNY PRO POUŽITÍ:



APLIKUJTE MEZI LOPATKY



NEKOUPAT
48 HOD.
PO OŠETŘENÍ



OPAKOVAT
KAŽDÉ
4 TÝDNY

PSI ≥ 8 týdnů KOČKY ≥ 8 týdnů FRETKY ≥ 6 měsíců

95% blech nežije na vašem mazlíčkovi, ale v prostředí domácnosti (křesla, koberec, ...).
Proto je prevence prostřednictvím přípravku Frontline Combo nezbytná k ochraně
vaší domácnosti před promořením bleší populací.

*IGR = Insect growth regulator (Regulátor růstu hmyzu)

Frontline Combo Spot-On pro psy S (M, L, XL) roztok pro nakapání na kůži. Léčivé látky: Fipronilum 67,00 mg/134,00 mg/268,00 mg/402,00 mg; (S) – Methoprenum 60,30 mg/120,60 mg/241,20 mg/361,80 mg. Indikace: K použití proti napadení blechami, a to pouze blechami nebo blechami spolu s klíšťaty a/nebo všenkami u psů. Přípravek je možné použít jako součást léčebné strategie při kontrole alergie na bleší kousnutí (FAD). Před použitím čtěte pozorně příbalovou informaci.

Frontline Combo Spot-On pro kočky a fretky roztok pro nakapání na kůži. Léčivé látky: Fipronilum 50,00 mg; (S) – Methoprenum 60,00 mg. Indikace: U koček: K použití proti napadení blechami, a to pouze blechami nebo blechami spolu s klíšťaty a/nebo všenkami. Přípravek je možné použít jako součást léčebné strategie při kontrole alergie na bleší kousnutí (FAD). U fretk: K použití proti napadení blechami, a to pouze blechami nebo blechami spolu s klíšťaty. Před použitím čtěte pozorně příbalovou informaci.

Boehringer Ingelheim spol. s r.o., Na Poříčí 1079/3a, 110 00 Praha 1, tel: +420 234 655 111



Boehringer
Ingelheim

Efekt oplachování sliznic dutiny nosní izotonickým roztokem mořské vody při léčbě alergické rýmy

MUDr. Jitka Zvejšková, ORL Aures s.r.o.

Alergická rýma je zánětlivé onemocnění nosní sliznice, charakterizované klasickými příznaky rýmy: nosní sekrecí, nosní obstrukcí, kýcháním a svěděním. V současnosti je alergická rýma globálním zdravotním problémem, protože postihuje 25–35 % obyvatelstva. Zdravotnicko-ekonomická závažnost onemocnění chronickou rýmou je dána stoupající prevalencí s postižením mladých lidí v produktivním věku. Neléčená alergická rýma může být i zdrojem závažných zdravotních komplikací.

Léčebná strategie alergické rýmy zahrnuje eliminaci alergenů, farmakoterapii a imunoterapii. Právě antihistaminika a lokální kortikosteroidy jsou nejčastějšími léčebnými možnostmi. Jako první linie se doporučuje podání nosních kortikosteroidů. Tato léčba bývá každodenní.¹

Nedávné studie přinesly zajímavé výsledky týkající se zvlhčování nosní sliznice jako doplňkové léčebné metody sinonasálních onemocnění, včetně alergické rýmy. Pravidelné zvlhčování snižuje projevy alergické rýmy a spotřebu perorálních antihistaminik u dětí.²

Kombinovaná terapie nasálními kortikosteroidy a roztokem izotonické mořské vody snižuje symptomy alergické rýmy a potřebnou dávku kortikosteroidů.³

Ve studii bylo 61 dětí, o průměrném věku 6 let, se středně závažnou až závažnou alergickou rhinitidou, randomizováno do tří skupin, užívajících nosní výplach fyziologickým roztokem mořské vody (n=18), intranasální kortikosteroidy ve formě 200 µg fluticasonu propionátu (n=17) a kombinaci obou metod (n=26) po dobu 12 týdnů. Symptomy alergické rýmy a množství eosinofilů byly hodnoceny po 4, 8 a 12 týdnech léčby. Projevy (svědění, kýchání, ucpaný nos a výtok z nosu) byly hodnoceny na 4 bodové škále (od nulových, po závažné).³

Primárním výsledným ukazatelem je zhodnocení efektu výplachů nosu mořskou vodou jako přídatné léčby k intranasální aplikaci kortikosteroidů u alergické rýmy u dětí.³

Z výsledků studie vyplývá:³

- Průměrné skóre symptomů alergické rýmy u pacientů prokazuje, že kombinace mořské vody a nasálních kortikosteroidů zvyšuje efektivitu léčby alergické rýmy u dětí.

- Snížené množství eosinofilů v nosním sekretu u pacientů s alergickou rýmou prokazuje, že kombinace mořské vody a nasálních kortikosteroidů zvyšuje efektivitu léčby alergické rýmy u dětí.

- Signifikantní zlepšení symptomů bylo patrné ve 4., 8. a 12. týdnu léčby pro skupinu s kombinovanou terapií (p<0,05).

- Signifikantní snížení množství eosinofilů v nosním sekretu bylo patrné v 8. a 12. týdnu léčby pro skupinu s kombinovanou terapií (p<0,05), kdy množství intranasálně aplikovaných kortikosteroidů mohlo být redukováno z 200 µg na 100 µg fluticasonu po 4. týdnu a na 50 µg po 8. týdnu.

Šetrný oplach sliznic

Izotonický roztok mořské vody je svým složením a koncentrací podobný tekutinám v lidském těle. Díky tomu jsou minimalizovány nežádoucí účinky. Tyto roztoky jsou prodejné nejčastěji ve formě sprejů, které po **vstříknutí dopraví drobné kapky mořské vody na nosní sliznici. Způsobí oplach sliznice, odplavení nežádoucí sekrece a změkčení zaschlých krust. Tento efekt na sliznici je velmi důležitý, protože usnadní vstřebání intranasálních kortikosteroidů a minimalizuje jejich nežádoucí účinky. Salinické roztoky se doporučuje používat do vysmrkaného nosu, krátce před aplikací nosního kortikosteroidu.²**

Závěrem lze říci, že zvlhčování nosní sliznice izotonickým roztokem mořské vody je u pacientů s alergickou rýmou dobře snášeno a je považováno za vhodnou doplňkovou léčbu. Při oplachu sliznic zůstává zachována účinnost léčby při nižší dávce intranasálního kortikosteroidu, což má za následek snížení vedlejších účinků a ekonomické zátěže. **Samotný roztok mořské vody bývá účinnou léčbou i pro nekomplikovanou infekční rýmu.²**

Zdroje:

1. Garavello, Federica Di Berardino, Marco Romagnoli, Giuseppe Sambataro, Renato Maria Gaini; Nasal Rinsing with Hypertonic Solution: An Adjunctive Treatment for Pediatric Seasonal Allergic Rhinoconjunctivitis. *Int Arch Allergy Immunol* 2005;137:310–314
2. Doporučený postup Česká lékařnická komora 1/2018
3. Jia-Rui Chen, Lei Jin, Xiao-Yan Li; The effectiveness of nasal saline irrigation (seawater) in treatment of allergic rhinitis in children. *Int J of Ped Otorhinolaryngology* 78 (2014) 1115–1118

Quixx pro péči o nos alergika^{2, 3}



Pro šetrnou péči
o nos od 1. dne života¹



Citlivá péče
s Aloe vera²



Důkladná hygiena a hydratace nosu
ve velkém 100ml balení³

Přínos izotonických solných roztoků v léčbě AR:

- ✓ Zmírňují nosní symptomy AR⁴
- ✓ Snižují spotřebu léků na alergie⁴
- ✓ Zlepšují čas mukociliární clearance (MCT)⁴
- ✓ Zlepšují kvalitu života⁴

Reference:

1. Návod k použití Quixx baby, datum poslední revize textu 09/2014.
2. Návod k použití Quixx soft, datum poslední revize textu 10/2011.
3. Návod k použití Quixx daily, datum poslední revize textu 02/2017.
4. Hermelingmeier KE at al. Nasal irrigation as an adjunctive treatment in allergic rhinitis: A systematic review and meta-analysis. Am J Rhinol Allergy 2012; 26, e119-e125. Design studie: Metaanalýza 10 prospektivních, randomizovaných, kontrolovaných studií hodnotících vliv oplachu nosní sliznice solnými roztoky. Primární výsledný ukazatel: Skóre symptomu. Sekundární výsledné ukazatele: Spotřeba léku, mukociliární clearance, kvalita života.

Zkrácená informace o zdravotnických prostředcích Quixx daily, Quixx baby a Quixx soft. Složení: Mořská voda, čištěná voda, salinita 0,9 % (Quixx daily, Quixx baby a Quixx soft). Quixx soft obsahuje extrakt Aloe vera 0,05 g/100 ml. **Indikace:** Čištění nosních cest, zvlhčení nosní sliznice. Quixx daily a Quixx soft: každodenní péče o nos. Quixx baby: Pro péči o nosy a hygienu u nejmenších od prvního dne života. **Dávkování:** Od prvního dne života dítěte – Quixx baby 1–3 kapky do každé nosní dírky 2–6 krát denně, v případě potřeby častěji. U novorozenců a kojenců do tří měsíců věku se doporučuje nepřímá aplikace vatovým tamponem. Od 6 měsíců do 6 let – Quixx soft 1 vstřík do každé nosní dírky až 4x denně. Děti od 6 let – Quixx soft 1–3 vstříky do každé nosní dírky několikrát denně, podle potřeby. Dospívající a dospělí – Quixx soft 1–3 vstříky do každé nosní dírky několikrát denně, podle potřeby. Děti od 2 let, dospívající a dospělí – Quixx daily až 5x denně 1–2 vteřinové vstříky do každé nosní dírky. **Kontraindikace:** Přecitlivělost na mořskou vodu nebo na další složky přípravku. **Interakce:** Nejsou známy. **Nežádoucí účinky:** Quixx soft, Quixx daily a Quixx baby – doposud nejsou známy žádné nežádoucí účinky. **Uchovávání:** Mimo dohled a dosah dětí, při pokojové teplotě. **Balení:** Quixx soft – nosní sprej 30 ml. Quixx baby – lahvička s 10 ml roztoku. Quixx daily – nosní sprej 100 ml. **Distributor:** Berlin-Chemie AG (Menarini Group), Berlín, SRN. **Datum poslední revize:** Quixx soft říjen 2011, Quixx baby září 2014, Quixx daily únor 2017. Tyto zdravotnické prostředky jsou vydávány i bez lékařského předpisu. Nejsou hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Materiál vytvořen: únor 2019

Berlin-Chemie/A. Menarini Ceska republika s. r. o., Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4 – Michle,
tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, e-mail: office@berlin-chemie.cz

CZ-QUI-02-2019-v01-press



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Určeno pouze odborníkům ve smyslu zákona 40/1995 Sb.

Více informací na: www.quixx.cz

Zelená káva – moderní trend při detoxikaci a čištění

Ing. Karel BOJDA, Ph.D., MBA – Lékárna MEDICAMENTUM Nový Jičín

Káva v různých formách je jedna z nejoblíbenějších pochutin na světě. Často se vedou diskuze o účincích konzumace kávy na lidské zdraví. Řada pravidelných konzumentů kávy zjistila, že po vypití hrnku kávy nepocítují tak silný hlad a mnozí zaznamenali zvýšenou exkrementaci moči popř. stolice. Tyto schopnosti kávy, lze využít při redukci váhy a detoxikaci a jsou mnohem silnější u nepražené zelené kávy, která je bohatá na různé typy chlorogenových kyselin, které představují hlavní účinnou látku. A právě tyto organické kyseliny jsou zodpovědné za váhové úbytky, které byly popsány ve vědeckých publikacích. V pražené kávě je nenajdeme, protože během pražení kávy se tyto látky ničí. Chlorogenové kyseliny mají schopnost zasáhnout do složitých hormonálních reakcí souvisejících s adaptací organismu na nižší příjem potravy a udržování energetické rovnováhy. V důsledku jejich působení přirozeně omezujeme množství zkonsumované potravy a zvyšujeme energetický výdej, pocítíme také čistící efekt.

Kombinace všech látek zastoupených v zelené kávě může při pravidelném užívání mít pozitivní vliv na vitalitu, detoxikaci, vyprazdňování, cholesterol a imunitu. Dalším efektem zelené kávy je zlepšení cirkulace krve v těle a to díky obsahu kofeinu. Jedná se o látku, která ovlivňuje chod srdečně cévního systému, centrální nervové soustavy a jedná se o stimulant metabolismu, který umí uvolnit svalový glykogen a opozdit nástup únavy. Dochází k zlepšení krevní cirkulace, posílení svalů a celkové zlepšení vitality. Zajímavý a nezanedbatelný je i vliv na zlepšení

imunitních funkcí, zelená káva obsahuje také kyselinu kávovou, která patří k velmi silným antioxidantům, které na sebe vážou celou škálu škodlivých volných radikálů. Lze také poukázat na detoxikační vlastnosti vedoucí k zbavování lidského těla škodlivých látek čehož lze s úspěchem využít při jarní očistě.

Tradičně je vhodné detoxikaci provádět po Vánocích, kdy se konzumují velká kvanta potravy všeobecně a i kila jdou svižně nahoru. Po zimě, během které probíhají zabíjačky, plesy, karnevaly a masopusty. Bohužel přes zimu má většina z nás sníženou pohybovou a sportovní aktivitu. Takže v průběhu

jara je ideální doba pro detox a green coffee.

A pak po dovolených a různých all inclusive pobytech, které bývají spojeny s větší konzumací jídla popř. alkoholu.

Zelená káva extra silná 4000

je přípravek obsahující silný

koncentrát zelené nepražené

kávy 1:20 s minimálně 50 % obsahem

chlorogenových kyselin, který si oblíbili zejména

věkově starší pacienti pro jeho schopnost usnadnit vyprazdňování velmi přirozeným způsobem a schopnost povzbudit

vitalitu. Přípravek není vhodné doporučovat lidem se závažnými

kardiovaskulárními chorobami. Všeobecně se lze řídit tím

jak na pacienta působí konzumace klasické kávy. Pokud pacient

po konzumaci klasické kávy cítí bušení srdce, točení hlavy atp.

pak pro něho obvykle není green coffee vhodný.

Všeobecně popularita green coffee neustále roste především

díky jeho bezpečné a neinvazivní roli při čistících kúrách

a hubnutí a díky celé škále dalších pozitivních účinků, které

vedou k příjemným pocitům na straně zákazníků.



I ve Vašem těle může být uklizeno !

Green coffee extra silné



účinky:

- redukční
- detoxikační
- vitalizující
- antioxidační



Výrobek je dostupný v LV Phoenix s.r.o. a Alliance HC.

APA: 2918242

Dětská obrna – už zase skáču přes kaluže?

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Starší ročníky znají jistě filmové zpracování působivého příběhu Alana Marshala „Už zase skáču přes kaluže“, který zpracovává tematiku dětské obrny. Představitel hlavní role – Vladimír Dlouhý – v roce 1970 bravurně ztvárnil postavu malého chlapce, který se navzdory nepřízní osudu rozhodl přemoci onemocnění, o kterém by se dnes dalo říci, že je už pouze otázkou historie.

Z vyprávění?

Dětská obrna – vybavíme si něco, co známe spíše jen z vyprávění našich babiček a dědečků. Onemocnění, které mívalo doživotní následky a často izolovalo jedince z běžné společnosti, vzhledem k motorickým omezením. Měli bychom ale mluvit nadále v čase přítomném. Lidé, kteří prodělali toto onemocnění, nejsou historii, ale stále žijí mezi námi. Navíc můžeme být velmi vděční za civilizovanost místa, kde žijeme. Každý člověk totiž nemá takové štěstí, aby byl proti takovému onemocnění očkován.

„Ráda bych tento článek věnovala památce paní učitelky Kolevové z Brna, jedné ze vzácných osobností, se kterými jsem měla tu čest se setkat a která přes svůj handicap z dětské obrny byla vynikajícím pedagogem a úžasným člověkem. Děti, které učila, ji zbožňovaly a vracely se k ní v dospělosti jako ke vzácnému příteli.“

Co to vlastně je dětská obrna?

Onemocnění je to pro některé možná asi už archaické, tak se pojďme vydat za definicí trochu více do historie. **Nový lékařský rádce doktora Pura** z roku 1942 popisuje toto onemocnění asi takto:

„Epidemická obrna dětská – jest to infekční choroba, vyskytující se buď v ojedinělých případech, nebo ve větších epidemiích a postihující hlavně hochy do 5 roků. Původce choroby byl objeven koncem minulého století; zdá se, že nemoc nepřenáší vždy jen nemocné dítě, nýbrž i zdravý jedinec. Nákaza se šíří nejvíce v létě a na podzim. Mezi prvními příznaky choroby uplyne doba přibližně jednoho týdne. Nemoc začíná náhle vysokou horečkou, skleslostí, bolestmi v kloubech a zvláště citlivostí kůže. Každý dotyk vyvolává prudké bolesti, takže dítě, již blížící-li se mu někdo, křičí ze strachu, by se ho nedotknul. Nejpruďší jsou bolesti v křtži a končetinách, jež později ochrnou.“

Ve starší literatuře se můžeme setkat také s označením **Heine-Medinova nemoc**, novější zdroje mluví o infekční obrně spíše jako o **poliomyelitidě**.

Poliomyelitida

Riziko deformace končetin je pro každého člověka velmi nepříjemnou představou. Virové onemocnění vyvolávající v těžších případech dětskou obrnu je v dnešní době ve většině zemí už vymýceno, nebo se o to WHO (Mezinárodní zdravotnická organizace) alespoň snaží. Polioomyelitida má na svědomí spousty pacientů, kteří jsou nějakým způsobem omezeni v pohybu. Vysoký výskyt onemocnění se projevil v letech 1948 a 1953 – kdy bylo evidováno až 2000 nemocných. Až u jednoho procenta nemocných pak vznikala paralytická forma. V České republice byly poslední případy zaznamenány kolem roku 1960. V té době se začalo proti viru způsobujícímu toto onemocnění očkovat a nemoc byla vymýcena. Díky tomu nebyl nový případ zaznamenán. To ovšem neznamená, že riziko nezůstalo. Země, kde je toto onemocnění stále přítomno, znamenají jisté riziko, zvláště v dnešní době frekventovaného cestování, humanitárních zásahů, migrace populací. Viry, způsobující poliomyelitidu, patří mezi enteroviry a jsou tři. Všechny se používají k vakcinaci obyvatelstva.



Vakcinace

Nejjednodušším způsobem jak chránit organismus před virovými onemocněními je očkování. Vakcinace patří mezi metody, kdy podáváním určitých látek podporujeme funkce imunitního systému. Některá očkování jsou relativně povinná, některá jsou pouze dobrovolnou volbou pacienta. Důležitost vakcinace je ovšem neoddiskutovatelná. Očkování proti viru dětské obrny patří našťásti stále mezi ta povinná. Přehled povinného dětského očkování shrnuje **Tabulka 1**. Dříve, než se začalo proti onemocnění dětské obrny plošně

Přestože v ČR není hlášen výskyt tohoto onemocnění, celosvětově je situace jiná.

Tabulka 1

Dětská očkování povinná – očkovací kalendář

Mikroorganismus	Věk
Tuberkulóza	4. den až 4. měsíc
Záškrt, tetanus, černý kašel, hepatitis B	9. týden
Dětská obrna	2,5 až 14 měsíců
Dětská obrna	+ 1-2 měsíce po prvním
Záškrt, tetanus, černý kašel	+ 1 měsíc po prvním
Záškrt, tetanus, černý kašel	+ 1 měsíc po druhém
Spalničky, příušnice, zarděnky	15. měsíc
Spalničky, příušnice, zarděnky	+ 6-10 měsíců po prvním
Dětská obrna	+ 1 rok po prvním
Zarděnky	2. rok
Záškrt, tetanus, černý kašel	18. až 20. měsíc
Záškrt, tetanus, černý kašel	5. rok
Tuberkulóza	11. rok
Dětská obrna	13. rok / květen
Tetanus	14. rok (pak každých 10-15 let)*
Tuberkulóza	18. rok (pouze při negativním testu)

**Původní model desetiletého intervalu byl nabházen delším, hladinu protilátek lze také určit rozborom krve a naplánovat očkování až v okamžiku poklesu protilátek.*

očkovat, objevovaly se v 3 až 5-ti letých intervalech doslova epidemie. V roce 1958 bylo v Československu zahájeno plošné očkování inaktivovanou poliovakcínou, v roce 1960 byla nahrazena vakcínou živou perorální.

Od roku 1961 bylo Československo jednou z prvních zemí bez výskytu epidemické dětské obrny. Žádný další případ nebyl hlášen. V letech 2007-2008 byla očkovací látka nahrazena zesílenou inaktivovanou vakcínou, která je součástí kombinovaných dětských vakcín.

Vakcinace jsou poslední dobou velice rozporuplné. Na jednu stranu přicházejí na trh nové a lepší vakcíny, na druhou stranu se ovšem snižuje počet povinných očkování. Některí rodiče pod představou návratu k přírodě zastávají názor, že nejlepší

je neočkovat vůbec. Pokud bychom takovou situaci dovedli do extrému, pak při zavlečení dětské obrny z některé ze zemí, kde je relativně stále rozšířená, hrozí nebezpečí minimálně všem neočkovaným dětem. A je nutno stále opakovat, že epidemická dětská obrna je onemocnění v některých případech až smrtelné.

Přestože v ČR není hlášen výskyt tohoto onemocnění, celosvětově je situace jiná.

V roce 1970 bylo zavedeno celosvětově očkování proti výskytu dětské obrny. V roce 1988, kdy se WHO pustila do globální eradikace, byl výskyt nových případů přibližně 1000 dětí denně. Spolu

s globálním očkováním po třiceti letech byl výskyt jen asi v desítkách dětí ročně. 24. říjen je každoročně vyhlášen dnem bez obrny. V dnešní době se vyskytuje divoká forma viru pouze v zemích, jako je Afghánistán, Nigerie nebo Pakistan. Ale také jsou hlášeny případy, kdy došlo v některých zemích k výskytu polioviru rozšířením z živé vakcíny. Mezi ohrožené země patří například Nigerie, Kongo, Papua Nová Guinea.

Postpoliomyelitický syndrom

Jak již bylo řečeno, poslední hlášené případy epidemické dětské obrny v České republice byly kolem roku 1960 a následně došlo k úplné eradikaci, tedy k vymizení výskytu tohoto onemocnění i jeho původce. To tedy znamená, že posledním pacientům, u kterých se mohlo onemocnění vyvinout v dětskou obrnu je letos 59 let. V ČR je tedy určité procento lidí ve věku nad 59 let, kteří prodělali epidemickou dětskou obrnu. Tito lidé byli vyléčeni a zůstala jim vzpomínka ve formě deformace nejčastěji dolních končetin. Problematika ovšem není tak jednoduchá. Objevuje se komplikace v podobě postpoliomyelitického syndromu.

Tento pojem je poměrně novou záležitostí. Teprve v 80. letech došlo k popsání zhoršení zdravotního stavu u 50 až 60-letých pacientů po prodělané poliomyelitidě. Soubor příznaků byl označen jako Postpoliomyelitický syndrom (PPS).

Diagnostická kritéria PPS:

- 1) anamnéza poliomyelitidy
- 2) částečné obnovení poškozených pohybových funkcí
- 3) minimálně 15 let trvající stabilizace zdravotního stavu
- 4) postupné zhoršování svalové síly i celkové výkonnosti

Mezinárodní zdravotnická organizace (WHO) udává počet 12 milionů žijících pacientů po prodělané poliomyelitidě a až u 75 % pacientů se objevují postpoliomyelitické potíže (**Tabulka 2**). Tyto potíže komplikují pacientům život a vyžadují pravidelný lékařský dozor a rehabilitaci.

Mozková obrna – jen další název?

Jistě jste si všimli neustálého zdůrazňování slova „epidemická“ v názvu onemocnění. Má to samozřejmě své důvody. Obrna, dětská obrna, mozková obrna, paralýza končetin, paréza, etc. Pojmy, které se zdají být podobné, ale nejsou. Zatímco to doted



Tabulka 2 – Klinické příznaky PPS a četnost jejich výskytu

Příznak	Četnost výskytu
nadměrně zvýšená únavnost	62–89 %
úporné bolesti svalů a kloubů	71–86 %
rostoucí slabost v paretických svaích	69–88 %
rostoucí slabost ve svaích původně zdravých	50–61 %
vznik nových svalových atrofií	28–39 %
fascikulace a křeče	25–42 %
celkové horšení pohybových schopností	52–85 %
intolerance chladu	29–56 %
dýchací obtíže, spánková apnoe	27–39 %

vypadalo jako ujištění, že nám hrozba dětské obrny již nehrozí, je na čase tuto tématiku mírně zkomplikovat. Pokud nebudeme mluvit o Obrně s velkým „O“, ale o obrně jako o příznaku (**Tabulka 3**), pak máme v první řadě velkou skupinu onemocnění postihující pohybový aparát dítěte. Takového postižení má neprogresivní vývoj, během stárnutí organismu se stav již nezhoršuje. Naopak může při velmi trpělivém přístupu docházet ke zlepšení. K postižení mozkovou obrnou může docházet v několika fázích – finálních nitroděložních, během porodu, nebo v raném dětství. Příčiny mohou být ovšem různé (**Tabulka 4**). Společným znakem onemocnění je pak omezení pohybu, které může být v některých případech doprovázeno mentální retardací. Naopak ovšem mohou být lidé postižení parézou velmi inteligentní.

Co říci na závěr?

Dětská obrna je pro nás možná bez rizika, ale na druhou stranu i hrozbou do budoucna, protože s větší volností cestování, menší

Tabulka 3 – Typické projevy mozkové obrny

Příznak	Projev
Spastická paralýza	Abnormální ztuhlost s kontrakce svalů
Atetóza	Nedobrovolné krouivé pohyby
Ataxie	Ztráta koordinace a rovnováhy

Tabulka 4 – Časté příčiny vzniku mozkové obrny

Příčina	Projev
Mozková hypoxie	Nedostatečné zásobení mozku kyslíkem
Kernikterus	Novorozenecská žloutenka
Encefalitida	Zánět mozku
Meningitida	Zánět mozkových lan
Poranění hlavy	Nitrolebeční krvácení

disciplínou v očkování do zahraničí, bojkotem povinných očkování v ČR se rizika již vymýcených onemocnění stávají znovu reálnými.

Mnozí pacienti vidí ve vakcinaci ať už své, nebo svých dětí jen farmaceutický byznys. Jsou rizika, kde pacient nedostává druhou šanci a dětská obrna je jedním z nich. Jen zodpovědný přístup může zabránit znovurozšíření onemocnění, které je drženo už více jak 50 let díky vakcinaci mimo dosah malých dětí. I u ostatních forem obrny lze prevencí předejít mnohým komplikacím.

Nakonec si zrekapitulujme důležitá fakta tohoto onemocnění:

- epidemická dětská obrna je onemocnění virové
- přenáší se i kapénkovou cestou
- i dětská obrna má své „přenašeče“, pacienty, kteří nevykazují známky onemocnění
- člověk v ČR by měl být chráněn povinným očkováním
 - nulový výskyt onemocnění v ČR není samozřejmostí, riziko přetrvává
 - v některých zemích se nemoc stále šíří a lidé na ni umírají
 - postpoliomyelitický syndrom komplikuje již vyléčeným pacientům život

A na úplný závěr: „Člověk nemá rád tělesnou bolest, a o to je to horší, pokud tuto bolest musí snášet malé děti. To pak my dospělí cítíme bolest dvojnásob. Udělat maximum, abychom takovým věcem zabránili, je naší povinností.“

Zdroje:

Pur K., Nový lékařský rádce, Dům zdravotnictví, Brno 1942.
 Havlová M.: Problematika „Postpoliomyelitického syndromu“, Interní medicína pro praxi, 2002, 11, 537.
 Kumpel P., Petráš M.: Povinná očkování v dospělosti, Medicína pro praxi, 2006, 1, 24.
http://www.vakciny.net/pravidelne_ockovani/OPV.htm
 Marešová V., Očkovací látky pro děti, dostupné v ČR, Pediatrie pro praxi, 2001, 1, 17.
 Blechová Z., Paretické komplikace onemocnění v dětském věku, Pediatrie pro praxi, 2001, 1, 26.
www.szu.cz/ - Světový den Polio



MULTIFUNKČNÍ MĚŘICÍ PŘÍSTROJ CORAZON K9

KOMPLEXNÍ A PROFESIONÁLNÍ SLUŽBA LÉKÁREN



A

Ulrazvukový senzor provádějící měření výšky s přesností 1 cm.

B

Barevný LCD displej vhodný k prezentaci Vaší lékárny nebo Vámi nabízených produktů a služeb.

C

Dotykový barevný LCD displej, určený pro volbu a spuštění požadovaných měření. Displej též zobrazuje průběh měření a měřené hodnoty. Při nepoužívání přístroje zobrazuje animaci a návod na používání přístroje.

D

Vestavěný oxymetr k měření saturace krve kyslíkem (SpO2). Používá se vložením prstu.

E

Rukávec pro měření krevního tlaku oscilometrickou metodou, a pulsu, zachycující max. a min. hodnotu. Používá se vložením levého zápěstí.

F

Čtečka karet s čárovým kódem pro spuštění měření. ⁽¹⁾

G

Senzory, určené k měření indexu tělesného tuku, vody v těle a čisté hmotnosti bez tuku pomocí bioelektrické impedanční analýzy (BIA)

H

Věšáček pro odložení bundy nebo kabelky.

I

Mincovník pro spuštění měření vložením mince.

J

Prostor vestavěné termické tiskárny pro tiskový výstup na lístek z provedeného měření.

K

Na platformě, na které osoba při měření stojí, se provádí měření hmotnosti s přesností 100 g. Platforma je chráněná gumovým krytem proti vodě a nečistotám.

E-HEALTH EDITION

K dispozici speciální model e-Health pro ukládání výsledků měření do cloudového úložiště na internetu, a s možností sledování historie měřených hodnot.

(1) Pro identifikaci uživatele a spuštění měření se používají dodané karty s čárovým kódem. Po výrobním nastavení lze použít vlastní věrnostní či zákaznické karty s čárovým kódem.



LUŠTĚNINOVÁ KUCHARKA se spoustou zeleniny pro celou rodinu

Petr Klíma

Jak luštěniny zařadit do domácího vaření? Jak je správně připravovat, klíčit, fermentovat, skladovat? Co všechno se z nich dá vyčarovat a jaké druhy se na co hodí nejlépe? A hlavně, jak si na nich i s dětmi pochutnat?



Díky této kuchařce si budete moci vychutnat kouzlo moderní veganské kuchyně, ať už je váš stravovací styl jakýkoli a uvařit dobré kvalitní jídlo pro celou vaši rodinu. A protože zásadní součástí zdravého jídelníčku představují bílkoviny, je tato kniha věnována (zejména) luštěninám jako jejich kvalitnímu rostlinnému zdroji.

Šéfkuchař oblíbené dejvické restaurace Country Life a autor úspěšné Zeleninové kuchařky Petr Klíma spojuje své zkušenosti ze světové gastronomie s každodenní praxí v restauraci i v domácí kuchyni, kreativní postupy a dostupné sezónní suroviny. Spolu s luštěninami hraje i tady velkou roli čerstvá lokální zelenina a bylinky, autorův oblíbený zdroj nevyčerpatelné inspirace i výzva jej co nejlépe zpracovat. V přehledném výběru figurují nejrůznější typy jídel: od svačinkových dipů, pomazánek a salátů,

přes dokonalé polévky a pestrou nabídku hlavních jídel, až po překvapivé, ale skvělé sladkosti. Například cizrna tady zazáří nejen v polévce, ale i „na pivo“ coby hlavní chod nebo naopak ukrytá v báječných sušenkách!

K vydání na duben 2019 připravuje nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz/cz

Polévka z pečených kedluben a červené čočky s křenem a pažitkou

Letos jsem dal kedlubně v kuchyni více prostoru. Minulý rok jsem stihl sotva jeden recept, a tak jsem si říkal, že to musím letos napravit. Je pravda, že kedlubnu je nejlépeš chroupat jen tak syrovou, hlavně tu mladou, která není ještě dřevnatá a je náramně sladoučká.

Počet porcí 5

Doba přípravy 60 minut

Budeme potřebovat:

3 střední mladé kedlubny • olivový olej
1 lžice sušeného česneku
1 lžička provensálského koření
2 cibule • 1 lžička kmínu
100 g loupané celé červené čočky
1 lžička zeleninového bujonu Wurzl
1 lžička soli
2 lžičky strouhaného křenu ze skleničky
malý svazek pažitky
rostlinná smetana na zjemnění

Návod:

1. Kedlubny oloupeme, nakrájíme na libovolné kousky, posypeme česnekem, osolíme, polijeme olejem a pečeme v předem vyhřáté troubě na 180°C asi 30 minut. Během pečení občas zamícháme.
2. Ve větší pánvi zpěníme na oleji nahrubo nakrájenou cibulku do růžova, zasypeme kmínem, který chvíli orestujeme. Zalijeme 1,3 l vody, vsypeme čočku, přidáme wurzl, osolíme a vaříme, dokud nezačne čočka měknout. Nakonec přidáme upečené kedlubny, křen a rozmixujeme v jemný krém.
3. Dle potřeby dosolíme, zjemníme smetanou a zasypeme nakrájenou pažitkou.

Můj tip:

Upečte o jednu kedlubnu více a po upečení ji nakrájejte na menší kostky. Ty pak vložte do hotové polévky, ať je co kousat.



Křupavý kernoto salát s mungo klíčky

Kernoto, neboli mechanicky opracované zrno špaldy, je považované za velice zdravou a univerzální surovinu napříč všemi stravovacími styly. Vhodné je jako příloha, do polévek, karbanátků, ale také v salátech, stejně jako v tomto receptu. Zrno špaldy se nemusí mlet, nevaří se příliš dlouho a jeho vliv na naše zdraví je významný. Obsahuje v první řadě velké množství vlákniny, která pomáhá hlavně dobrému trávení. Zrno nám poskytne také některé druhy vitamínů a nezbytné bílkoviny. Výborně zasytí a určitě bychom měli takové obiloviny zařazovat do jídelníčku častěji.

Počet porcí 4

Doba přípravy 45 minut

Budeme potřebovat:

250 g špalďového kernota • 2 hrstky mungo klíčků
• 2 hrstky kukuřice • 1 mrkvička • ½ okurky •
2 malé stroužky česneku • pažitku • mletý pepř
olivový olej • sůl

Návod:

1. Mungo naklíčíme podobně, jak je tomu v receptu zde.
2. Kernoto zalijeme dvojnásobným množstvím vody a pozvolna vaříme asi 30 minut. Slijeme do sítky, propláchneme vodou a vyspeme do větší misky.
3. K obilnině přikrájíme na libovolné kousky ředkvičky, mrkev, okurku, vsypeme kukuřici, pažitku, ochutíme solí, pepřem, zalijeme olejem a zamícháme.



Těstoviny s čočkou, zeleninou a mořskou řasou

Zařazujete do jídelníčku mořské řasy? Pokud ne, tak o hodně přicházíte. Určitě si zaslouží dát jim šanci, třeba proto, že obsahují velké množství jódu. Dají se přidávat do salátů, polévek nebo použít třeba ve spojení s luštěninou a těstovinami. Řasy bychom však měli konzumovat v malém množství a především pravidelně, jediné tak se nám dostane jejich blahodárných účinků. Wakame, kterou jsem pro tento recept vybral, je mořská řasa, která není náročná na úpravu. Požadovanou porci stačí pouze zalít horkou vodou a následně nechat asi 10 minut nabobtnat. Výlub můžeme také použít, stejně jako jsem ho použil já v tomto jídle.

Počet porcí 4

Doba přípravy 50 minut

Budeme potřebovat:

80 g zelené čočky • 15 g řasy wakame • 120 g pšeničných těstovin
6 lžic oleje (hodně se hodí sezamový nebo wok – směs slunečnicového s arašidovým) • 1 menší cibule • 1 mrkev • 1 větší červená feferonka
2 stroužky česneku • 1 lžička kari koření (nebo koření 5 vůní)
svazek mladého špenátu (100 g) • 3 lžice sójové omáčky
2 jarní cibulky • opražený sezam a ořechy na posyp

Návod:

1. Čočku si 12 hodin před vařením namočíme do misky. Řasy vložíme do misky, zalijeme 3 del vroucí vody a přikryjeme, občas můžeme zamíchat.
2. Na oleji ve větší pánvi osmahneme na hrubší kostky nakrájenou cibuli a mrkev do růžova. Přidáme nahrubo nasekaný česnek, feferonku, kari a opět chvíli restujeme. Vsypeme čočku, zalijeme výluhem z mořských řas a dusíme, dokud čočka nezačne měknout a voda se téměř vyvaří. Mezitím si uvaříme těstoviny al dente, které scedíme a necháme pod pokličkou.
3. K čočce přidáme nahrubo nasekaný špenát, chvíli podusíme. Nakonec vmícháme nakrájené řasy s těstovinami, zakápneme sójovou omáčkou a zamícháme. Posypeme nakrájenou cibulkou, sezamem a ořechy. Jídlo opět můžeme při servírování přelít trochou sezamového oleje.



Michal Kavalčík: Ruda z Ostravy

Populární herec, moderátor a bavič Michal Kavalčík (43) se proslavil díky své postavě Rudy z Ostravy. Do sprostěrého hudebníka se už sice nepřevtěluje, ale sám si uvědomuje, že jeho Ruda bude žít věčně. Alespoň na internetu...

Michale, dostáváte na Rudu z Ostravy ještě často otázky?

To víte, že ano. Není to už tak intenzivní, jako když jsem s ním v červnu roku 2016 skončil, ale Ruda je stále silné téma. A myslím, že to ještě dlouho přetrvá. Přeci jen on byl hodně výrazná postava, existoval jedenáct let.

Přemlouvají vás k návratu?

Samozřejmě mě ukecávají, aby se Ruda vrátil. Prý klidně i s parukou, že to bude o to vtipnější. A často na mě lidé volají, nebo píšou smsky: „Zduř Rudo!“

On s vámi Ruda stejně zůstane do konce života...

Tak jasně. Došlo mi to, když jsme v roce 2016 točili film Komici s.r.o. The Tour. Hráli jsme tehdy v Mladé Boleslavi a na podpisové akci zůstal jako poslední jeden divák, který Rudu miloval. Řekl jsem mu, že má jeden z posledních podpisů Rudy, že už za chvíli nebude. A on na to: „Počkej, jak jako Ruda nebude? Na internetu zůstane pořád, ne?“ V tu chvíli mi došlo, že tady Ruda opravdu bude navždy. Tu vtečku jsem si zapamatoval, dokonce mě

to tenkrát rozbrečelo. Použili jsme ten záběr i do filmu a lidé se smáli, protože mysleli, že Ruda je tak dobrý komik a hraje i pláč...

Jaký je tedy život s krátkými vlasy a jménem Michal Kavalčík?

Když nastal konec té postavy, zažil jsem tehdy rok krize, protože všichni pořád chtěli Rudu. A když jsem jim na pracovní nabídku řekl, že to bude taky vtipné, ale že přijede Michal v saku, často se lekli a zavolali někomu jinému... Naštěstí se ale vyplatilo tečku udělat a zhruba po roce se všechno zase rozjelo. Skončil jsem sice úspěšný pořad na Frekvenci 1, který uváděl Ruda, ale v dubnu 2017 jsem začal pracovat na celoplošném Radiu Kiss, kde mám denně od devíti do dvanácti vlastní show. A krátce na to přišel nápad, že by se rádio moderátorsky propojilo s Primou, protože oboje má stejného majitele.

Tak jste se přesunul do Divošek?

Nejdřív vznikl nápad, že budu do Divošek jen natáčet videa. Jenže to nebylo tak dobré, ale protože odcházela na mateřskou Lucie Šilhánová, pozvali mě na casting moderátora. A to se uchytilo.

Na Primě se objevujete už téměř dva roky, baví vás divácké zprávy?

Jasně! Vždycky říkám, že všichni tři moderátoři – já, Andrea Košťálová i Petr Vojnar – jsme postižení sociálními sítěmi... Umíme v tom chodit, o to je to pro Divošky jednodušší a pro nás radost. Klasické zprávy jsou napříč světem negativní, protože funguje ozkoušený model s lidskými tragédiemi. Ale Prima to, myslím, pěkně rozbila, kdy po těch občas nepřilíš pozitivních zprávách, divák dostane pár minut legrace. Ukážeme lidem, co nestihli vidět přes den na sociálních sítích a vůbec shrneme, co teď frčí za virální videa. Já rád říkám, že Divošky jsou světlo na konci tunelu. (směje se)

Máte pocit, že díky Divoškám se videa ze sociálních sítí dostanou i ke starší generaci?

Ruda z Ostravy 2016



Myslím, že ano. I když třeba moje maminka si před třemi lety založila Facebook, protože chtěla vědět, jaké fotky tam její děti dávají a co dělají. Takže už jí to nemusíme složitě přeposílat mailem. Takže bych řekl, že čím dál víc starších lidí s tím umí pracovat. Nemají asi Instagram, nebo neumějí vysílat live. Někdo říká, že je dnes Facebook sociální sítí starších, ale to jsou takové vlny.

Vy sám jste na sociálních sítích hodně aktivní.

Taky někdy uvažuji nad tím, jestli už nemám svých kanálů moc. Ale všude mám zajímavá čísla a přišlo by mi nefér vůči těm, se kterými jsem takzvaně budoval Facebook, ho teď prostě vypnout. Dnes je fenoménem Instagram a uvidíme, kam až to půjde. Hlavní ale je, že mě baví ty sítě naplňovat a točit videa. Nedávno jsem byl na retro plesu, a tak jsem mladé generaci mohl ukázat bony, tuzex a další vzpomínky na minulost. Využívám sociální sítě k propagaci i osvětě a zatím to funguje.

Plníte si obsah opravdu sám?

Přesně tak. Nikdy jsem neměl agenturu, která má hesla ke všem mým aplikacím. Vím, že někteří zpěváci a herci, kteří



Michalovi loni jeho snoubenka Zuzanka porodila druhého syna, dnes osmiměsíční miminko dostalo jméno Dave Martin.

travy je nesmrtelný

v tom neumí až tak chodit, anebo nestíhají, právě takové agentury mají a ty jim obsah třikrát týdně plní. Ale ono je vždycky poznat, kdy je to marketingově řízené. Možná, že právě v autentičnosti byla síla Rudy z Ostravy a dnes Michala Kavalčíka na sociálních sítích. Vlastně Ruda má nyní i po dvou letech na Facebooku 310 tisíc odběratelů. A co je vtipné, Baník Ostrava jich má devadesát, míň než Ruda má i AC Sparta Praha a donedávna měla třeba méně i Lucka Bílá... Totiž vše, co na sociální sítě dávám, je skutečně ode mě, a to lidé milují. Přesně proto má úspěch Beyonce, Ariana Grande, nebo Cristiano Ronaldo, všichni jsou autentičtí a lidé tomu věří. Jakmile za tím divák cítí kalkul, lajky nebudou přibývat.

Vypadá to, že v sociálních sítích jste se našel...

Já tím žiju a dokonce jsem si musel pořídit na mobil dvojistou baterku, aby mi vydržel nabitý celý den. Stávalo se, že jsem ráno odešel do práce a ve dvě odpoledne jsem měl vybito. Zase je to strašný důkaz toho, že je na mobilu člověk přibitý celý den a zdraví jde trochu stranou. Pravá ruka už pak kolikrát dostávala křeče.

Co říkáte na děti, které koukají víc do mobilu, než aby si spolu hrály? Chtě nechtě to trochu přizívujete...

No... (zamyslí se) Víte co, to bychom mohli říct, proč lidé jezdí tolik autem, když se v nich tolik z nich zabývají? To bychom opravdu nemohli nic. Je to fenomén a možná brzy přijde doba, kdy bude zase IN nebýt na sociálních sítích. Ale zase je fakt, že tohle už se říkalo před pěti lety... Já to беру tak, že Instagram a další prostě patří k této době. V osmdesátých letech frčely walkmany a všichni chodili po ulici se sluchátky na uších. Pak přišel třeba fenomén snowboardu a zase se říkalo, že to jsou blázni a nechtěli je ani pouštět na svahy, protože prý prkno ničilo sjezdovky. A dnes to nikomu nevádí. To jsou vždycky jen takové, jak já říkám, kecý! Samozřejmě člověk musí vědět, kdy už je za čarou a já si také od sítí dávám často pauzu a už tam neláduji tolik obsahu. Zjistil jsem, že jen to trochu okořenit má větší záběr než tlačení na sílu.

Ostatně doma máte osmiměsíčního synka. Ten vás činí nejvíc šťastným?

Měl jsem štěstí už před čtyřmi lety, kdy jsme se poznali s mojí snoubenkou Zuzankou a zrovna teď v dubnu máme výročí.

Zuzanka se stala mojí manažerkou, ale za pár měsíců přeskočila jiskra a z pracovní lásky se stala ta životní. My spolu hodně cestovali a na jednom z výletů u skleničky vína padla myšlenka, že by příště mohl jet někdo s námi. Nějaký pretek... Vysadili jsme všechny antikoncepční pomůcky a vida – někdo čeká rok, někdo deset let a nám se to povedlo na poprvé! Takže máme krásného kluka Dejvíka. Navzájem jsme se našli a je to krásné.

Máte ještě syna Alexe, který se potatil, že?

Ano, v červnu mu bude patnáct a dostal se na státní konzervatoř, takže půjde ve šlépějích táty a moc se na to těší. Herectví se věnoval asi od páté třídy v divadelním souboru při Národním divadle. Dával jsem mu ze začátku tak čtrnáct dní, ale on tam vydržel, nacvičili čtyři krásné premiéry a teď dokonce hrajeme společně v pohádce Kocour v botách v divadle Broadway. Já si ale jinak řekl, že si dám od muzikálů roční pauzu a až někdy na podzim, nebo příští jaro bych zase začal něco zkoušet. Teď si chci užít rodinný život a syna. Zuzanka má dvě děti, těm je dvanáct a deset, takže jsme velmi početná rodina a děti si rozumí, takže všechno funguje. Když to shrnu, teď mi jde karta pracovní i životní. Jen je potřeba víc odpocívat.

Autor fotek: Petra Klačková

Michal Kavalčík 2019



Písecko – Blatensko a je

Nemusíte se bát. Nebudeme vás zatěžovat složitými historickými reflexemi. Máme totiž na mysli obyčejný odraz ve vodní hladině. Turistická oblast Písecko – Blatensko, kterou najdete na půli cesty mezi Prahou a Českým Krumlovem, se právem pyšní množstvím historických památek, které se zrcadlí ve vodní hladině řek, rybníků i Orlické přehrady. Slogan Orlík, Březnice, Blatná, Lnáře – zámky jako „na Loáře“ je možná trochu nadnesený, ale když k návštěvě těchto čtyř vodních zámků přidáte ještě hrad Zvíkov a město Písek, máte plán na několikadenní výlet pohádkovou krajinou se spoustou zážitků.

Písek – historický klenot nad řekou Otavou

Město spojené především se jménem českého krále Přemysla Otakara II je dnes proslulé svou malebností a komfortem, který poskytuje svým návštěvníkům. Stačí jedna procházka historickým centrem plným hospůdek a kaváren, návštěva Prácheňského muzea, Křižíkovy elektrárny nebo pohodové odpoledne na říční



Tip na zážitky:

- 10. – 12. 5. 2019 **Pískoviště** – třídní festival pro celou rodinu, při kterém se celé město promění v jednu velkou hernu, divadelní a koncertní sál.
- 7. – 9. 6. 2019 **Dotkni se Písku** – barokní městská slavnost
- 22. – 25. 8. 2019 **Mezinárodní folklorní festival** – město nad řekou Otavou každoročně roztančí folklorní soubory z celého světa.
- 5. – 7. 9. 2019 **Neobyčejný festival loutkových divadel** – do šapitó vedle kostela Narození Panny Marie na Bakalářích se sjíždějí loutkáři se svými představeními pro děti i dospělé.

plovárně u svatého Václava, která jako by vypadla z Vančurova Rozmarného léta a Písek si hned zamilujete. Na nábřeží řeky Otavy u Kamenného mostu můžete každý rok obdivovat v sezóně obří pískové sochy. V budově bývalé sladovny v Písku dnes najdete největší interaktivní prostor v České republice pro děti a jejich doprovod.

Hrad Zvíkov

Král českých hradů na soutoku řek Otavy a Vltavy je dodnes jednou z nejkrásnějších ukázek hradní architektury v Čechách. Před výstavbou Karlštejna to byl nejdůležitější z královských hradů



a střežil mimo jiné i korunovační klenoty. Dnes už se nevypíná nad strmým údolím, jeho silueta se odráží v klidné hladině Orlické přehrady. Hradní areál je mimo placenou trasu volně přístupný celoročně a poskytuje řadu krásných vyhlídek na soutok Vltavy s Otavou. Pod hradem naleznete přístaviště parníků.

Tip na zážitky:

- červenec, srpen **Zvíkovské divadelní léto** – víkendová večerní divadelní představení v kulisách středověkého hradu jsou opravdovým zážitkem, na který se nezapomíná.

Zámek Orlík

Kdysi to bývalo opravdové orlí hnízdo na vysoké skále nad řekou Vltavou. Dnes se jeho novogotická podoba blyštivě odráží v hladině Orlické přehrady. Je zasazen do rozsáhlých parků a zahrad, kde se vám naskytne úchvatné výhledy. Zámek nabízí jednu prohlídkovou trasu. Jeho interiéry se s výjimkou čtyř místností



ho historická zrcadlení

Tip na zážitky:

duben – září

Plavby po Orlické přehradě – lodě vyplouvají na hladinu Orlické přehrady po zimní přestávce většinou začátkem dubna. V období duben – červen a září – říjen pouze v sobotu, neděli a ve svátek. Od 2. 7. do 28. 8. denně. Můžete díky nim brázdit hladinu přehrady, kdy si vzpomenete.

v prvním patře dochovaly ve stavu, v jakém je Schwarzenbergové nuceně opustili v roce 1948.

Zámek Březnice

Původní gotická tvrz doznala v průběhu staletí řadu stavebních úprav, a tak je dnes březnický zámek skutečnou encyklopedií stavebních stylů od gotiky, přes renesanci a baroko až po interiéry ve stylu empír a biedermeier.



Tip na zážitky:

duben – říjen

Synagoga Březnice – nachází se uprostřed židovské čtvrti zvané Lokšany, architektonicky a urbanisticky nejzachovalejší židovské čtvrti v Čechách z první poloviny 18. století.

Zámek Blatná

Že ho odněkud znáte? No aby ne. Dejte se na chvíli zavřít do hladomorny a spolu s princem si zanotujete, „miluju a maluju...“ Už víte? Zámek Blatná si zahrál v jedné z nejslavnějších českých



Tip na zážitky:

červen – srpen

Noční prohlídky blatenského zámku s příběhem

pohádek Šíleně smutná princezna a ve spoustě dalších filmů. Zámecký areál nabízí celkem pět prohlídkových tras. Zámecký park s rozlohou 42 ha patří k nejpůsobivějším místům v regionu. Jeho vyhledávanou atrakcí je početné stádo daňků skvrnitých, kteří se zde volně pasou a jsou velmi krotcí.

Zámek Lnáře

Ve Lnářích vás čeká další opravdový průlet historií. Od gotické tvrze k baroknímu zámku, přes výcvikové středisko Hitlerjugend k rekreačnímu středisku socialistické vlády, až k návratu do rukou původních majitelů, kteří dnes o zámek pečují a postupně jej otevírají veřejnosti. Celý areál je zasazen do krásného parku, obklopen rybníky. Vedle prohlídkových okruhů v něm najdete i muzeum rybníkářství a muzeum koček.



Tip na zážitky:

celoročně

Krajinou čertových kamenů – krajina v okolí Lnář je doslova poseta velkými kameny, které odpradávná budily úctu a obdiv a staly se zdrojem mýtů, pověstí a děsivých příběhů. V nedalekém Kadově najdete ten nejznámější z nich – Kadovecký viklan.

Informace:

Turistické informační centrum Písek

Velké náměstí 113/1 (nádvoří Sladovny), 397 01 Písek

Tel. +420 387 999 999, E-mail: infocentrum@pisek.eu,

www.pisek.eu

otevřeno říjen – duben denně 9 – 17 h

květen – září denně 9 – 18 h

Infocentrum Blatná

tř. J. P. Koubka 4, 388 01 Blatná

Tel. +420 383 311 260, E-mail: info@icblatna.cz, www.icblatna.cz

otevřeno říjen – duben po – pá 10 – 12 a 13 – 17 h; so 10 – 13 h

květen – září po – pá 9 – 12 a 12.30 – 17 h; so, ne 9 – 14 h

Photoderm NUDE Touch SPF 50+

TÓNOVANÝ FLUID S EFEKTEM
PŘIROZENÉHO MAKE-UPU (NUDE)

Výjimečná textura se
zmatňujícím efektem až na 8h

Pro smíšenou až mastnou pleť

Obsahuje 100 % minerálních filtrů



PŘED POUŽITÍM
DŮKLADNĚ
PROTŘEPAT



NOVINKA

PŘIROZENÝ SVĚTLÝ TMAVÝ

BIOLOGIE VE SLUŽBÁCH DERMATOLOGIE

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Produkty řady Photoderm od BIODERMY poskytují maximální míru fotoprotekce pokožky nejen proti UVA a UVB záření, ale jako jediné chrání buňky až na úroveň DNA.

(tajenka...) obsažený v těchto produktech, pomáhá předcházet rakovině kůže a zpomaluje stárnutí pokožky.

Autor: Yan	Mělká slaměná nádoba	1. díl tajenky	Staro- římské platidlo	Sopečná usazenina	BIODERMA	Horizont	Část litosféry	Zhoubná nemoc	Autonomní oblast (zkr.)	BIODERMA	Vznik (knižně)	Karetní hra	Zájmeno osobní	Palice
Převor					Párová veslice					Plivník Zdatní muži				
Podvozek vozidla					3. díl tajenky Jméno fenky									
Chemická značka astatu			Ježíšův přítel Lék proti bolestem						Sluha Budovy					
Pulz				Solmizační slabika Anglický šlechtic				Um. směr 20. století Ráže					Obyvatelé Belgie	Nápadné (expr.)
Dýmkový tabák							Úder nohou Mistr meče				Barvivo na vejce Plavidla			
Ústřední místnosti starořímsk. domů						Jméno malíře Lhotáka Poučka						Slovensky „jestli“ Ásijské ovoce		
BIODERMA	Dobrý nápoj	Setina hektaru Symetrála			Náspy Zástup					Španělská polévka Asiat				
Šatní motýlek				Potomci Bývalá SPZ Karviné					Pitomec Býv. SPZ Ústní n. Orlicí					
Oklestit							2. díl tajenky							
Látka k vyšívání							Pokolení				Římská dvojka			Pomůcka: olla

Tajenku zasílejte na adresu Pharma News, Jakobiho 326, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 15. 5. 2019. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky z ledna 2019:** Marie Oherová, Hulín; I. Veverková, Hradec Králové; Ing. Pavel Vrba, České Budějovice; Marcela Kaňáková, Frýdlant nad Ostravicí; Maria Čerchová, Ostrava; Ludmila Moravčíková, Kynšperk nad Ohří; Hana Bužková, Čeladná; Barbora Vašatová, Náchod; PharmDr. Markéta Linková, Štáhlavy; PharmDr. Veronika Maršíková Čapkova, Mírotice

Kinetóza?

- k předcházení a léčbě nevolnosti a zvracení při cestování dopravními prostředky
- vhodný pro dospělé i děti od 2 let
- volně prodejný lék
- nástup účinku během 10–15 minut



50
let



www.noventis.cz

www.kinedryl.cz

Zkrácená informace o přípravku KINEDRYL® 25 mg/30 mg tablety:

Léčivé látky: 1 tableta obsahuje moxastini teoclas 25 mg a coffeinum anhydricum 30 mg. **I Indikace:** léčba dospělých, dospívajících a dětí ve věku od 2 let. Používá se k profylaxi a léčbě kinetóz (nevolnost při jízdě automobilem, letadlem, vlakem, lodí) a terapii vertiga, nauzey a vomitu při vestibulárních poruchách. Antivertiginózní účinek se využívá při léčbě Meniérovy choroby. **I Dávkování a způsob podávání:** dávkování a doba léčby jsou individuální a závisí na indikaci, klinickém obrazu a citlivosti pacienta. Dospělí: 1 tableta 60 minut před začátkem cesty. Při dlouhotrvajícím cestování stačí podávat ½ – 1 tabletu v intervalu 2 – 3 hodin. V terapii akutně vzniklé kinetózy se užívají 2 tablety jednorázově, při nedostatečném účinku potom v intervalech 30 minut ½ – 1 tabletu až po maximálně 4 tablety. Při náhlém zvracení je účelnější počáteční dávka 2 tablet nepodat najednou, ale rozdělenou do 4 dávek v intervalu několika minut. Děti do 15 let: Dětem ve věku 2 – 6 let se podává ¼ tablety, ve věku 6 – 15 let ¼ – ½ tablety. První dávka se užije 60 minut před začátkem cesty, při dlouhotrvajícím cestování se může podání dvakrát opakovat v intervalu 2 – 3 hodin. Děti do 2 let: Přípravek Kinedryl se nesmí podávat dětem do 2 let. Meniérova choroba a další vestibulární poruchy: Dospělí ležící pacienti užívají 2 – 4 tablety 2 – 3 krát denně. U ostatních se podává až 8 tablet denně. Tabletů je potřebné zapít dostatečným množstvím tekutiny. **I Kontraindikace:** hypersenzitivita na léčivé látky nebo na kteroukoli pomocnou látku uvedenou v bodě 6.1 SPC, akutní intoxikace léky tlumícími CNS, terapie inhibitory MAO včetně období 14 dní po jejím ukončení, glaukom, retence moči při obstrukci močových cest, hypertrofie prostaty, obstrukce trávicího systému, ulcerózní kolitida, gravidita a laktace, děti ve věku do 2 let. Kinedryl není vhodný ve všech případech, kde je nežádoucí úmrtí a ospalost. Opatrnost je třeba u epilepsie. **I Zvláštní upozornění:** Současným užitím alkoholu a léků s tlumivým účinkem se zvýrazní tlumivý účinek přípravku na CNS i při běžném dávkování. Při dlouhodobějším užívání je nutno akceptovat snižování účinnosti nepřímých antikoagulancií, je nutné sledovat hemokoagulační parametry, při podávání perorálních antidiabetik je nutná kontrola glykémie a případná úprava terapie. Zvýšená opatrnost je potřeba při podání léků pacientům se závažným kardiovaskulárním onemocněním a epilepsi, peptickým vředem, hyperfunkcí štítné žlázy, při těžké poruše funkcí jater, při akutních horečnatých stavech, při závažné hypoxii a cor pulmonale. U dětí je možný vznik excitace a výskyt křečí. Starší lidé mají zvýšenou citlivost na anticholinergní účinky přípravku (sucho v ústech, poruchy mikce), může u nich vzniknout zmatenost, hypotenze, tachykardie, ale i paradoxní excitací reakce. Při vyšších dávkách mohou nastat poruchy srdečního rytmu. Lék může ovlivnit pozitivitu alergenových kožních testů, proto je potřeba Kinedryl několik dní před testy nepodávat. Během terapie přípravkem Kinedryl je třeba vyvarovat se pití alkoholických nápojů. Přípravek může v ojedinělých případech provokovat status epilepticus. Tento léčivý přípravek obsahuje monohydrát laktózy. Pacienti se vzácnými dědičnými problémy s intolerancí galaktózy, vzácným nedostatkem laktázy nebo malabsorpcí glukózy a galaktózy by tento přípravek neměli užívat.

I Interakce: Lék zvyšuje sedativní účinek jiných centrálně tlumivých látek včetně alkoholu, hypnotik, sedativ a spasmolytik. Moxastin teoklát potencuje antimuskarinový účinek ostatních antimuskarinů jako je atropin a tricyklická antidepressiva. Snižuje účinek nepřímých antikoagulancií, perorálních antidiabetik, hydantoinů, steroidů a steroidních kontraceptiv. Účinnost léku zvyšují inhibitory monoaminoxidázy a inhibitory acetylcholinesterázy, hypnosedativní působení zvyšuje zejména alkohol, hypnotika, sedativa, neuroleptika a anxiolytika. Účinnost léku snižují barbituráty a pyrazolonové deriváty. Při současném podání kofeinu a sympatomimetik nebo jiných xantinových derivátů se zvyrazňují jejich bronchodilatační a nežádoucí účinky. **I Těhotenství a kojení:** kontraindikováno. **I Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje:** Kinedryl ovlivňuje nepříznivě pozornost pacienta a jeho schopnost soustředění. Přípravek Kinedryl není určen pro řidiče, piloty letadel a obsluhu strojů. **I Nežádoucí účinky:** poruchy koncentrace, celkový útlum, spavost, slabost, zvýšená podrážděnost a bolest hlavy, paradoxní excitace a zmatenost, zastesnění vidění, poruchy akomodace, zvýšení nitroočního tlaku, sucho v ústech, snížená sekrece bronchů, těžkosti s močením a retence moči, obtíže s průjem, nauzea, zvýšení žlučového refluxu, tachykardie, hypotenze. Velmi vzácné jsou poruchy krvetvorby s agranulocytózou, leukopenií a trombocytopenií, epileptický záchvat, svalové křeče, status epilepticus a kožní přecitlivělost. Starší lidé mají zvýšenou citlivost na anticholinergní účinky přípravku (sucho v ústech, poruchy mikce), může se u nich vyskytnout sedace, zmatenost, hypotenze, tachykardie, ale i paradoxní excitací reakce. Při vyšších dávkách mohou nastat poruchy srdečního rytmu (viz bod 4.4). Zvláště u mladších dětí může dojít k paradoxní excitaci a vzácně i ke vzniku epileptických paroxysmů. Frekvence nežádoucích účinků viz: úplný souhrn SPC. **I Předávkování:** viz úplný souhrn SPC. **I Úchování:** uchovávejte při teplotě do 25 °C v původním obalu, aby byl přípravek chráněn před světlem a vlhkostí. **I Druh obalu a velikost balení:** blistr PVC/Al, krabička. Velikost balení 10 tablet. **I Držitel rozhodnutí o registraci:** Noventis, s. r. o., Filmová 174, 761 79 Zlín, Česká republika. **I Registrační číslo:** 20/195/69-S/C. **I Datum první registrace:** září 1969 **I Datum prodloužení registrace:** 15.12.2010 **I Datum revize textu:** 1. 3. 2016

Výdej léčivého přípravku není vázán na lékařský předpis. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Dříve než léčivý přípravek doporučíte nebo předepíšete si, prosím, pečlivě přečtěte úplný souhrn údajů o léčivém přípravku.

Podrobnější informace jsou dostupné také na adrese: Noventis, s. r. o., Filmová 174, 761 79 Zlín, Česká republika, www.noventis.cz.

Reference: SPC přípravku Kinedryl | Určeno pro osoby oprávněné předepisovat a vydávat léky.

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Vaše lékárna  Naše starost

Protipadělková směrnice? S námi bez problému.

Úspěšně jsme realizovali projekty
v různě velkých lékárnách.

Bližší informace u Vašeho systémového poradce.