

PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 3-4/2018

**EU a osobní
údaje**



Budete moci zavolat pacientovi?

GDPR

Termín **účinnosti nařízení GDPR** se blíží.
Máme pro Vás řešení pro práci s **kontakty pacientů**.
Rozhodněte se rychle, rozhodněte se správně,
rozhodněte se pro Magistru.

 **Magistra**
Lékárny



Vaši **pacienti**
budou vždy
VAŠI.

Vaše **data**
budou vždy
VAŠE.



- ✓ **Nejvyšší** úroveň zabezpečení dat díky ISO 27001.
- ✓ **Nejmodernější** cloudové řešení uložení dat, které splňuje nároky GDPR.
- ✓ Smluvní ošetření **bezpečnosti** dat Vašich klientů.

Pro informace volejte nebo pište.

Magistra, a. s. Telefon: **+420 736 755 255**, Email: **Info@magistra.cz**, **www.magistralekarny.cz**



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
3–4/2018, ročník XVIII (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, Rudolf Hála, Mgr. Lucie Zimová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D., Ing. Vít Syrový, PharmDr. Tereza Holbová

REDAKCE: Helena Johnová – inzertní manager, 777 268 259, Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10, tel: 274 861 189, e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

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: 3. 4. 2018

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE: Art D, Grafický atelier 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 dalších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vybrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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

A už se to stalo!

Sotva jsme pochválili systém elektronických receptů jako stabilní, došlo k prvnímu většímu výpadku. Bohužel zákazníci lékáren byli nepříjemní, protože se rázem ocitli v nekonečné frontě a nevěděli, kdy se systém spustí a kdy dostanou své léky. Lékárníci dělali co mohli. Někteří povolali své IT oddělení a ani to nepomohlo, spíše naopak, systém nespustili. Když pak SÚKL eRecepty opravil, mnozí z Vás právě díky aktivitě svých IT zase systém nemohli spustit. Takový začarovaný kruh. Jediná rada asi je, vyčkat vždy na pokyny SÚKL až sami systém opraví a zprovozní. A my Vám přinášíme další nášup Vašich reakcí k zavedení a používání eReceptů.

Konference Pharma News jsou v plném proudu a my frčíme na vlně výborných přednášejících s tématy, které Vás zajímají. Ale co nás trápí je zaprvé velký odpad těch z Vás, kteří se na akce přihlašují. A pak bez omluvy nepřijdou. Bohužel tak bráníte ostatním, kteří by chtěli dorazit a poslechnout si nová aktuální témata. Navíc pro Vás objednávané občerstvení, které pak na akcích zůstává. A za druhé, co je smutné, je to, a teď apeluji na farmaceutické asistentky, že s koncem povinnosti sbírání kreditů jste se přestaly vzdělávat. Ale pozor na to, povinnost vzdělávání neskončila! Povinností každého odborného personálu je se vzdělávat. Podívejte se na to i z běžného života, dnešní doba je tak tvrdá, že pokud na sobě lidé nepracují, přicházejí o práci, nebo musí dělat podřadné práce, a to nikdo nechce.

Chceme se přeci v životě posouvat dál, chceme být vzory pro naše děti, chceme se dozvědět co nejvíce zajímavostí, chceme více cestovat, užít si a poznávat. A to bez pravidelného přísunu nových informací nepůjde. A navíc, co si na konferencích užijete, je osobní setkání s lidmi, na které normálně nemáte čas. Jako bonus se pro Vás vždy snažíme vymyslet na každé konferenci něco navíc, a co to bude příště? Přijďte se osobně přesvědčit. Těšíme se na Vás!

Jana Jokešová

Dlouhodobě zavedená soukromá lékárna
(majitel lékárník) v Berouně a OOVL Loděnice,
prijme magistra/u na plný, nebo částečný úvazek.

Nástup možný ihned.

Bližší informace a benefity na tel. 311623605, 311621602.

Lékárna Libčice nad Vltavou

Hledáme lékárníky s atestací i bez, na částečný i plný úvazek,
do malé soukromé lékárny v Libčicích nad Vltavou.
Pracovní doba od pondělí do pátku.

Požadujeme: odpovídající vzdělání, příjemné vystupování, profesionalitu a vstřícnost.

Nabízíme: dobré platové ohodnocení, podporu dalšího vzdělávání,
úhradu příspěvku ČLnK, bezvíkendový pracovní provoz,
individuální přístup ke každému zaměstnanci, 5 týdnů dovolené.

V případě Vašeho zájmu zašlete své CV na e-mail lekarna@deelpharma.cz,
nebo volejte na telefon 603301062. Kontaktní osoba Mgr. Jana Rozporková.

Pilulka lékárna v Poděbradech hledá farmaceutickou asistentku na plný úvazek.

Nabízíme příjemný kolektiv, pracovní dobu po-pá, 5 týdnů dovolené, interní kurzy a školení,
příspěvek na stravování, slevy na zaměstnanecké nákupy, pracovní oděv zdarma a příspěvek
na obuv, možnost také využít jednorázový příspěvek na ubytování či přestěhování
a velmi dobré platové podmínky. Nástup možný ihned.

Kontakt: e-mail: libor.plechac@pilulka.cz

Pilulka lékárny hledají létajícího magistra pro Prahu na plný úvazek.

Nabízíme příjemný kolektiv, pracovní dobu po-pá, 5 týdnů dovolené, interní kurzy a školení,
příspěvek na stravování, slevy na zaměstnanecké nákupy, úhradu příspěvku do ČLnK,
pracovní oděv zdarma a příspěvek na obuv, možnost také využít jednorázový příspěvek
na ubytování či přestěhování a velmi dobré platové podmínky. Nástup možný ihned.

Kontakt: e-mail: libor.plechac@pilulka.cz

- 2 / SÚKL
- 4 / GDPR – jsou osobní údaje vašich pacientů vaše?
- 5 / Novinky, tipy
- 6 / Chraňte si své oči
- 7 / Jedovaté rostliny známé i neznámé...
- 9 / Zkuste to také – Dietal extreme reduction slim
- 10 / Silný bio-zázvorový extrakt v kapslích
- 12 / Když se řekne Detralex
- 16 / Bojovat s cukrovkou lze i přírodní cestou
- 18 / Nimesulid – jistota, když vás něco bolí
- 22 / Mateřské mléko – přirozená výživa dítěte
- 25 / Kvalitní bandáž poznají klouby, ne oči
- 27 / Knižní tip
- 28 / Rozhovor – Kristýna Frejová
- 30 / České Švýcarsko – krajina plná tajemství
- 32 / Křížovka

Canephron®, obalené tablety (inzerce na str. 5)

SOUHRN ÚDAJŮ O PŘÍPRAVKU - Zkrácená verze

Složení: Jedna obalená tableta obsahuje: Centaurii herba 18 mg; Levistici radix 18 mg; Rosmarini folium 18 mg. Indikace: Tradiční rostlinný léčivý přípravek používaný u dospělých jako doplňková léčba v rámci prevence usazování ledvinového písku a v případě zánětlivých onemocnění močových cest provázených lehkými obtížemi (jako např. časté močení, pálení při močení). Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Dávkování - dospělí: Jednotlivá dávka: 2 obalené tablety. Denní dávka: 6 obalených tablet.

Užívá se jednotlivá dávka ráno, v poledne a večer. Tablety se polykají vcelku a zapíjejí se tekutinou (např. sklenicí vody). Doporučuje se zvýšený příjem tekutin. Délka trvání léčby: Pokud je lék účinný a dobře snášen pacientem, může být užíván po dobu 4 týdnů (po 2 týdenním užívání je nutno se poradit s lékařem). Pacient je v příbalové informaci poučen, že pokud se příznaky zhorší nebo přetrvávají po přibližně 7 dnech, je nutno se poradit s lékařem. Kontraindikace: Hypersenzitivita na léčivé látky, anetol (tj. složka esenciálních olejů, např. v anýzu, fenýklu) či rostliny z čeledi Apiaceae (Mířkovité) (např. anýz, kmín, celer, koriandr, kopřiva) nebo na kteroukoli pomocnou látku. Aktivní peptické vředy. Canephron nesmí být užíván v případě zánětlivých onemocnění ledvin a v případě snížené funkce ledvin, v případě edémů vzniklých v důsledku srdeční nebo renální insuficience a v případech, kdy je doporučen snížený příjem tekutin, jako například závažné onemocnění srdce nebo ledvin.

Zvláštní upozornění: Pokud se vyskytne horečka, bolest v podbřišku, krev a hnis v moči, křeče, poruchy močení nebo akutní retence moči, je pacient poučen, aby okamžitě kontaktoval lékaře. Canephron obsahuje tekutou glukózu usušenou rozprašením, sacharózu a monohydrát laktózy. Pacienti se vzácnými dědičnými problémy s intolerancí galaktózy nebo fruktózy, vrozeným deficiencím laktázy, sacharózo-izomaltázové deficiencí nebo malabsorpcí glukózy a galaktózy by tento přípravek neměli užívat. Poznámka pro diabetiky: 1 obalená tableta Canephronu obsahuje přibližně 0,020 výměnných sacharidových jednotek. Interakce: Nejsou dosud známy. Těhotenství a kojení: Jelikož nejsou dostatečné zkušenosti s užíváním během těhotenství a kojení, přípravek by neměl být během těhotenství a laktace užíván. Nežádoucí účinky: Velmi vzácně: hypersenzitivní reakce, gastrointestinální poruchy (např. nauzea, zvracení, průjem). Zvláštní opatření pro uchovávání: Nevyžaduje. Balení: 60 obalených tablet. Držitel rozhodnutí o registraci: BIONORICA SE, Kerschsteinerstrasse 11 – 15, 92318 Neumarkt, Německo.

Tel.: 09181/231-90. Fax: 09181/231-265. Internet: www.bionorica.de. Email: info@bionorica.de. Registrační číslo: 94/472/16-C. Datum první registrace a revize textu: 9.11.2016. Volně prodejný lék, není hrazen zdravotními pojišťovnami.

*SPC, preklinické studie



Kontroly lékáren ze strany SÚKL v roce 2017

Ke konci roku 2017 evidoval Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) celkem **2544 lékáren** a **240 odloučených oddělení výdeje léčiv a zdravotnických prostředků (OOVL)**. Oproti konci roku 2016 se celkový počet lékáren snížil o 15 subjektů, počet OOVL o 5 oddělení. V roce 2017 provedl SÚKL celkem **876 inspekci** lékáren, z toho se **40 kontrol** týkalo lékáren nemocničních. Z celkového počtu kontrolovaných lékáren se ve **38 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, ve **4 případech** šlo o kontroly cílené. Samostatná kontrola **zacházení s návykovými látkami** a prekursorů byla v roce 2017 provedena ve **452 lékárnách**. Na základě skutečností zjištěných při provedených kontrolách bylo provozovatelům lékáren uloženo celkem **258 pravomocných rozhodnutí o pokutě** za porušení povinností stanovených zákonem o léčivech v celkové výši **12 433 000 Kč**. V rámci kontrol zacházení s návykovými látkami bylo na základě zjištění závažných

porušení zákona o návykových látkách provozovatelům lékáren uloženo celkem **31 pravomocných rozhodnutí o pokutě** v celkové výši **647 000 Kč**. V **5 případech** byla lékárně **pozastavena příprava léčivých přípravků** (důvodem byly ve všech případech neověřené váhy používané při přípravě léčivých přípravků). Za porušení zákona o cenách a pravidel cenové regulace byly vydány a nabyly právní moci sankce za **625 000 Kč**. Dále nabylo právní moci 6 sankcí podle zákona o veřejném zdravotním pojištění ve výši **90 000 Kč** a podle zákona o prekursorech **11 pravomocných sankcí ve výši 115 000 Kč**.

Hlavní důvody k uložení pokuty:

- výdej léčivých přípravků bez lékařského předpisu nebo na neplatné lékařské předpisy a výdej neoprávněnými osobami,
- uchovávání a výdej léčivých přípravků, které měly být staženy z oběhu nebo u nich skončila platnost registrace,
- převody léčivých přípravků mezi lékárnami a nelegální vývoz léčivých přípravků do zahraničí,
- nedodržování podmínek uchovávání léčivých přípravků,

- závažné nedostatky v kusové evidenci příjmu a výdeje.

Nejčastější zjištěné závady při kontrolách:

- výdej léčivých přípravků neoprávněnou osobou,
- nepřítomnost farmaceuta v lékárně,
- příprava léčivých přípravků z prošlých surovin nebo ze surovin bez certifikátu,
- volný výdej léčivých přípravků vázaných na recept,
- neprovedení stažení léčivého přípravku z oběhu a jeho výdej,
- nelegální vývoz léčivých přípravků do zahraničí a převody léčivých přípravků z lékárny do distribuce,
- převody registrovaných léčivých přípravků mezi lékárnami v rozporu se zákonem o léčivech,
- a další.

Další informace o kontrolách lékáren v roce 2017 jsou zveřejněny na našich webových stránkách www.sukl.cz v části Dodávky a jiná hodnocení – Hodnocení činnosti odboru lékárenství a distribuce – Kontrola lékáren.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

FRONTLINE

TRI-ACT[®] PRO PSY



ŽIVOT JE FAJN
BEZ PARAZITŮ

RADIKÁLNÍ ÚČINEK
PRO DLOUHODOBOU OCHRANU



BLECHY



KLÍŠŤATA



KOMÁŘI



FLEBOTOMY



STÁJOVÉ MOUCHY

www.frontlinecz.com



FRONTLINE. AŽ VÁŠ PES ZŮSTANE SPOKOJENÝM MAZLÍČKEM

FRONTLINE.
UDRŽUJE
MAZLÍČKY
ZDRAVÉ
JŽ PO 23 LET

GDPR – jsou osobní údaje vašich pacientů vaše?

Připravili jsme pro vás odpovědi na několik důležitých otázek, které se týkají každodenní praxe lékáren v souvislosti se zavedením GDPR. Není to raketová věda, stačí znát význam základních pojmů.

Je lékárna správcem osobních údajů?

Ano. Každá lékárna, resp. její provozovatel, je správcem osobních údajů. Správce musí mít zpracovanou dokumentaci ke všem osobním údajům, se kterými pracuje. Jaké osobní údaje zpracovává, k jakému účelu, z jakého právního titulu, jak jsou data technicky zabezpečena, kdo k nim má přístup. Vše musí být popsáno a doloženo.

Jaké osobní údaje lékárna zpracovává?

Jsou tři základní okruhy osobních údajů. Osobní údaje zaměstnanců, osobní údaje dodavatelů a odběratelů a osobní údaje pacientů (klientů).

Co to je účel zpracování a právní titul?

Každé zpracovávání osobních údajů musí mít svůj jasně daný účel, tomu odpovídající právní titul neboli důvod a rozsah – jen to, co je potřeba.

Například právním titulem (důvodem) zpracovávání osobních údajů zaměstnance je plnění pracovní smlouvy, doložení vzdělání potřebného pro výkon povolání, plnění zákonných povinností zaměstnavatele vůči státu, sociální a zdravotní pojištění atp. Takže jméno, příjmení, rodné číslo, adresa, číslo účtu, doklad o vzdělání. Bez těchto údajů nelze v lékárně nikoho zaměstnat. Otisky prstů nebo krevní skupina k účelu zaměstnání už potřeba nejsou. Právním titulem zpracovávání osobních údajů pacientů je poskytování zdravotní služby podle zákona – výdej léčivých přípravků a zdravotnických prostředků.

Tomuto účelu musí odpovídat rozsah a způsob zpracování osobních údajů. Týká se to čísla pojištění v počítačovém systému, údajů na lékařském předpisu – pokud se jedná o nehraný léčivý přípravek a tuto dokumentaci je nutné uchovávat 5 let, údaje v otiřovací knize, případně další zdravotnická dokumentace, kterou lékárna vede.

Jaká jsou specifika zdravotnictví?

Specifikum zdravotnictví je v tom, že práva subjektů údajů (pacientů) jsou modifikována. Například právo na výmaz (být zapomenut) se nevztahuje na zdravotní dokumentaci zpracovávanou a uchovávanou na základě zákona. Pokud tedy pacient prohlásí, že chce být „zapomenut“, abyste vymazali všechny jeho osobní údaje, tak smažete data ve věrnostním systému, ale rozhodně nebudete mazat záznam v otiřovací knize. V souvislosti s výdejem léčivých přípravků můžete pacienty kontaktovat.

Jak je to s věrnostními systémy?

K jakémukoliv využití osobních údajů nad rámec poskytování zdravotnických služeb musí dát subjekt údajů (pacient, klient) souhlas v souladu s GDPR, který obsahuje: jaké osobní údaje budou zpracovávány, za jakým účelem, komu se souhlas uděluje (správce), na jak dlouhou dobu (podle účelu), upozornění na práva (vzít souhlas zpět, být zapomenut...).

Může lékárna fungovat bez souhlasu pacientů se zpracováním osobních údajů?

Jistě. Pokud nebude s pacienty komunikovat, obejde se i bez souhlasu. Otázka je,



jak taková lékárna ob stojí v konkurenci. Pokud nebudete s pacienty komunikovat, bude to dělat někdo jiný.

Dbejte na to, abyste byli správcem osobních údajů svých pacientů.

Provozování moderního věrnostního systému je často mimo možnosti běžné lékárny. Proto může jeho provoz svěřit externí firmě nebo síti, které je členem. Pacient udělí souhlas se zpracováním a využitím jeho osobních údajů, dostává nabídky, sbírá bodíky, vše je zdánlivě v pořádku. Pokud však pacient udělí souhlas pouze někomu jinému, například pouze síti, jejímž jste členem a lékárna není správcem dat, můžete se změnou sítě o data vašich pacientů snadno přijít. Zkontrolujte si, jestli je vaše lékárna správcem „komerčních“ dat nebo pouze zpracovatelem a sběračem pro někoho jiného. Zjistíte to snadno na formuláři, kterým pacient souhlas uděluje. **Tento drobný detail rozhoduje o tom, jestli jsou data vašich pacientů k dispozici vám, nebo někomu jinému. Nenechte si své pacienty vzít.** Vyberte si takového partnera, který zajistí, že v každém případě budete moci data svých pacientů používat.

Redakce



Jak implementovat NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY 2016/679 je název příručky, kterou vydalo Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s ÚZIS pro oblast zdravotnictví. Informace, praktické návody, tabulky a postupy naleznete ve zmíněném dokumentu na stránkách Ministerstva zdravotnictví ČR. Na www.mzcr.cz – legislativa – Implementace GDPR.

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů může ulevit již od prvních příznaků

- akutních
- jako doplňková léčba,
- opakujících se např. k antibiotikům

Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z natí zeměluče, kořene líbečku a listů rozmarýny. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.



150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.
140 00 Praha 4 Cestmírova 1, tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.canephron.cz

Generica uvádí na trh první
registrovaný zdravotnický
prostředek!

3+1

HYDROGEL
KOMPLEX

PDK / APA – 3601219/3601219



hydro pastilky

20 pastilek

GENERICA®

Zmírňuje bolest, škrábání/pálení v krku, chrapot a dráždění na kašel. Doporučuje se i pacientům s chronickým post radiačním zánětem na sliznici ústní dutiny a s poruchou činnosti slinných žláz. Komplexním působením vytvářejí pastilky na sliznici ochranný zvlhčující film, čímž chrání před bakteriálními patogeny a brání tak pronikání virů. Mimo zvlhčení podporují i její regeneraci.

INOVATIVNÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ S KRKEM SPOČÍVÁ
VE ZVLHČENÍ PODRÁŽDĚNÝCH SLIZNIC V ÚSTECH A KRKU.

www.generica-bohemia.cz

ZdravéTuky.cz
blahodárný len

BIO LNĚNÉ OLEJE, KAPSLE A VLÁKNINY
PRO FUNKČNÍ VÝŽIVU BUNĚK
A UDRŽOVÁNÍ VAŠEHO ZDRAVÍ.



Využijte s námi čistě přírodní zdroj Omega-3
mastných kyselin, které prokazatelně posilují
imunitu a zdravé fungování organismu.

Karitol Lymfa – dejte vale otokům

- podporuje spalování tuků
- ulevuje od otoků, modřin a pocitu těžkých nohou
- vhodný na lymfodrenáž
- pomáhá proti celulitidě
- zpevňuje cévní stěnu
- ulevuje při křečových žilách

účinné látky

Xylopia (habešský pepř),
kaštan



K dispozici
jsou dvě balení:
100 ml za 209 Kč
a 500 ml s dávkovačem
v podobě pumpičky
v ceně 689 Kč.

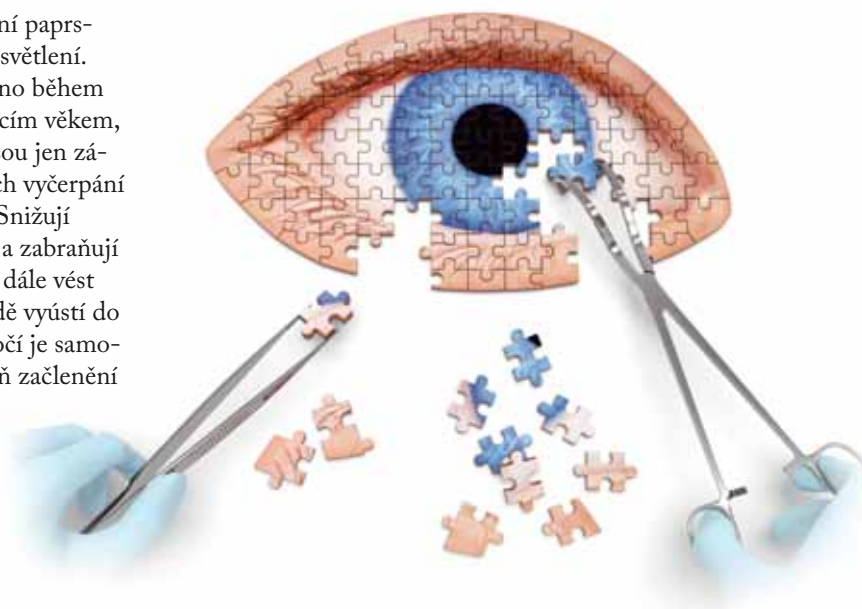
MEDI N NATUR®

více informací na www.medinatur.cz

Chraňte si své oči

Nepříjemné pocity v souvislosti s očima si často spojujeme s hodinami strávenými u monitoru, avšak na jejich únavě se podílí i dalších faktory.

Naše oči jsou citlivé na suchý vzduch, ostré sluneční paprsky, příliš dlouhé sledování televize nebo umělé osvětlení. Dává jim zabrat klimatizace, průvan či pootevřené okno během jízdy v autě. Kondice oka se navíc zhoršuje s přibývajícím věkem, nedostatkem tekutin a živin. Zarudlé a oteklé oči nejsou jen záležitostí estetiky. Související bolest a další projevy jejich vyčerpání negativně zasahují do našich každodenních činností. Snižují produktivitu tím, že neustále odvádějí naši pozornost a zabraňují nám se plně koncentrovat. Neléčené příznaky mohou dále vést k zánětům spojivek a jiných částí oka, v horším případě vyústí do bolesti hlavy a migrén. Nejlepším řešením problému očí je samozřejmě omezení činností, které oči namáhají či alespoň začlenění přestávek, ve kterých si mohou oči odpočinout. Jistou úlevu přinášejí oční kapky. Unikátní oční kapky Occusept obsahují extrakt světlíku lékařského, který se tradičně používá při zánětech spojivek provázených zčervenáním a pálením očí, při zvýšeném slzení, otocích a zčervenání očních víček nebo jejich okrajů. Kyselina boritá a tetraborát sodný mají antitymolytické a antibakteriální účinky. Occusept navíc obsahuje hypromelózu a lipidické složky, které se přirozeně vyskytují v slzách a pro své viskoelastické vlastnosti zlepšují krytí oka ochranným filmem. Tyto složky prodlužují dobu, po kterou je film nepřerušovaný, neboť vytváří lipidickou vrstvu, která brání odpařování a narušování souvislé vrstvy slzného filmu. Významně tak zlepšují komfort při poruchách tvorby slz. Oftalmologicum Occusept poskytne Vaším očím účinnější a bezpečnější terapii při poruchách tvorby slz různé etiologie, při syndromu suchého oka různé etiologie, je vhodný ke zklidnění



očí u akutního nebo chronického zánětu spojivek neinfekčního původu, u podráždění očí vlivem vnějších podmínek (slunce, prach, kouř apod.) nebo vlivem nošení kontaktních čoček a při dlouhodobém zrakovém vypětí. Roztok je možné použít pro výplachy očí po jejich zasažení dráždivými látkami a pro odstranění cizích těles, tudíž ho směle můžete zařadit do každé lékárničky. Díky svému inovativnímu složení ho lze podle potřeby užívat i dlouhodobě.



Occusept

oční kapky s vaničkou
pro výplach oka

- substituce slz při poruchách tvorby slz
- při akutním nebo chronickém zánětu spojivek neinfekčního původu
- při podráždění očí
- pro výplachy očí

CE 1023
Zdravotnický prostředek



- ke zklidnění očí při **akutním nebo chronickém zánětu spojivek neinfekčního původu**
- při **poruchách tvorby slz**
- při **syndromu suchého oka**
- při **podráždění očí**
- při dlouhodobém **zrakovém vypětí**
- **udržuje ideální pH oka**
- pro **výplachy očí** při jejich zasažení **dráždivými látkami**
- pro **odstranění cizích těles**
- snášenlivost s kontaktními čočkami
- pro každodenní i dlouhodobé použití

Jedovaté rostliny známé i neznámé...



RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Máme tu 21. století, věda je tak říkájíc na vrcholu, díky televizním médiím a internetu má informace přístupné skoro každý a přesto se můžete setkat s člověkem, který se vás u keře tisu červeného (který právě plodí a svítí svými červenými lampionky) zeptá, zda jsou tyto bobulky jedlé... Zdá se vám to nemožné? Myslíte, že ten člověk byl málo chytrý a že to musel být ojedinělý případ?

Uvedu tedy jiný. Při jednom přátelském setkání přišla řeč na chuť nápoje. Zažertovali jsme s otázkou, zda v něm není strychnin... Odpověď nás překvapila... A co to je? Pravdou je, že to, co každý z nás považuje za normální a samozřejmé, tak nemusí pro druhé vůbec vypadat. Záleží na tom, kde člověk vyrostl, jaké má pracovní zaměření, jaké jsou jeho koníčky. Někdy, když sedím u počítače a připravuji pro vás čtenáře nový článek, říkám si, tohle jsem možná popsala moc složitě, nebo toto asi každý nezná. A tak vezmu prvního člověka, kterého mám po ruce a konzultuji. Pokud čtenář narazí na místo, které není srozumitelné, je čas sednout a článek předělat. U jedovatých rostlin a jedů obecně, může malá povědomost způsobit velké zdravotní potíže. Zvláště pak, pokud si zasažený pacient v první chvíli není vědom kontaktu s jedem a dojde ke zbytečné prodlevě. Proto informací pro širokou veřejnost v této oblasti není nikdy dost.

KAM NA VHODNOU DEFINICI?

Pokud se zeptáme náhodně na nějakou jedovatou rostlinu, většinou první co nás napadne je rulík, nebo blín. Je to proto, že ve většině škol v průřezu času se právě tyto rostliny uváděly jako příklady jedovatých rostlin.

Jako základní definici pro jed můžeme použít například tuto: „*Biologicky aktivní látka, která chemickou reakcí způsobí poškození organismu.*“

Moje nejoblíbenější definice jedu je ovšem skoro půl tisíciletí stará. „*Všechno je jed, ve všem je jed. Záleží pouze na dávce.*“ (Paracelsus) Tuto definici mám ráda, protože v sobě zahrnuje nejen známé jedy, které by nikdo rozumný nepozřel, ale také další aspekty, které si průměrně inteligentní člověk, zdravý fyzicky, ale i psychicky a sociálně, vůbec nepřipustí. Tedy, například spolykání velkého množství léků, které v doporučené dávce nejsou nijak škodlivé, ale i přemíru nevhodného jídla či čajů, ale také velmi zajímavý fenomén poslední doby a tím je „fitness“ přístup ke zdraví. Když pomínou různé preparáty do posiloven a přemíru potravních doplňků, které tělo nestihne zpracovat, pak ještě zbývá základní látka a tou je voda (ještě se k této myšlence vrátíme).

Obecně můžeme jedy rozdělit do několika základních kategorií:

- anorganické jedy
- bakteriální a plísňové jedy
- živočišné jedy
- rostlinné jedy

Kromě původu jedu lze definovat také způsob, jakým jed pronikne do těla:

- požití
- inhalace
- kontakt s povrchem těla

Každý organismus reaguje na jed jiným způsobem. Rychlost působení jedu závisí na jeho dávce, typu jedu a v neposlední řadě na konstituci samotného pacienta. Silný a zdravý jedinec ve středním věku bude jedu odolávat mnohem lépe, než člověk slabší konstituce, vysokého věku, případně se zdravotními potížemi. Jedy postihují důležité životní funkce – srdeční činnost, nervovou soustavu, trávicí trakt. Kontaktní jedy působí primárně v místě kontaktu z kůží. Některé vyvolávají lokální reakci, některé pak působí sekundárně na další orgány v těle.

SMRT VODOU

Vraťme se teď k Paracelsově definici jedu a fenoménu dnešní doby a tím je konzumace vody. Voda je nedílnou součástí všeho živého na naší planetě. Lidé by bez vody nemohli vůbec existovat. Nedostatek pitné vody v chudších oblastech má za následek předčasná úmrtí. Také lidé, kteří nedodržují pitný režim, si mohou přivodit spoustu zdravotních potíží.

V dnešní době se ovšem můžeme setkat i s opačným trendem. Pojem „*aquaholik*“ je užíván již několik posledních let pro ty, kteří ve jménu zdraví a zdravého životního stylu pijí vodu ve větším množství, než prospívá lidskému organismu.

Vědci se dokonce zabývali otázkou, jakou má voda hodnotu L_{50} . Ano mluvíme tu o smrti. O smrti způsobené přemírou konzumace vody. Lidský organismus se jednoduše řečeno „*utopí zevnitř*“. Důležité životní funkce buněk jsou narušeny a pacient na tyto následky umírá.

PRVNÍ POMOC

Při jakékoliv otravě je nejlepší spolehnout se na odbornou pomoc. Znalost základních principů první pomoci při otravě ovšem není nikdy zbytečná. Pro první pomoc jsou nejdůležitější tři základní kroky:

- podání protijedu (antidota)
- detoxikace organismu
- podpůrná medikace

Jednou z velmi důležitých věcí je znalost jedu. Pokud při otravě lékař zná její příčinu, urychlí to podání antidota a zvolení vhodné doplňkové léčby. Zajištění látky, která způsobila otravu, nezahrnuje jen to, co pacient pozřel, ale také v případě zvracení, zajištění tohoto materiálu. Někdy to může být to jediné, z čeho se dá jed identifikovat.

JAK PŘÍSTUPOVAT K JEDOVATÝM ROSTLINÁM

Jedovaté rostliny jsou nedílnou součástí našich životů. Jejich znalost vychází z dlouhodobých zkušeností získávaných po tisíciletí. Každá rostlina má na zemi své místo a každá je svým obsahem látek jedinečná. Obsahové látky rostlinného původu daly základ farmacii a myslet si, že v dnešní době už není pro látky rostlinného původu místo, by bylo mylné. I když se můžeme setkat s názorem, že bylinné čaje a bylinné extrakty nemohou pomáhat „protože je to jen bylina, nebo protože je to jen čaj“. Tento přístup může nést svou míru odpovědnosti za některé zdravotní komplikace pacientů. Zajímavostí jedovatých rostlin je jejich vizuální vybavenost. Obecně můžeme říci, že jedovaté rostliny jsou na pohled velmi krásné, barevně rozmanité a lahodící oku. To odpovídá principům přírody, obecně rostliny a živočichové, kteří mají jedovaté vlastnosti, jsou nápadné, protože se díky těmto vlastnostem nemají důvod maskovat. Dle distribuce jedu může být jedovatá jen jedna část rostliny, nebo rostlina celá.

BOBULE ČERVENÉ, MODRÉ, BÍLÉ...

Z hlediska náhodného požití jedovatých rostlin jsou asi nejčastější otravy bobulemi. Na pohled pěkné, lákavé barvy i tvary, bývají bobule jedovatých rostlin zaměňovány za jahody, borůvky, etc. Většina dospělých se takové situaci vyhne, ale u malých dětí, které toto ještě nechápou a nerozeznají lesní jahodu od jiné podobné bobule, mohou skončit s otravou. U dospělých je to spíše výjimečně a to z důvodu absence primární informace. Je tedy čas si několik jedovatých zástupců z rostlinné říše připomenout a osvěžit si paměť a také tyto informace doplnit.

Tis červený (*Taxus baccata*) je keř s výraznými červenými plody. Patří mezi okrasné rostliny, které sluší každému parku. Rostlina je jedovatá celá kromě masitého červeného míšku, který chrání jedovaté semeno. Mezi zajímavosti této rostliny patří fakt, že ptáci, kteří pojídají plody tisu, vylučují nestrávená semena s trusem a tak jej rozšiřují.

Pokud se vrátíme k jediné nejedovaté části tisu, pak je tu ještě jedna zajímavost. Zkušeni zahrádkáři jsou schopni zpracovat tisový míšek do marmelády. Musím přiznat, že kdybych se osobně nesetkala s takovým člověkem, asi bych sama nevěřila.

Požítí tisového jedu způsobuje nevolnost, zvracení, závratě, poruchy srdeční činnosti, poruchy krevního oběhu, ochrnutí dýchacího svalstva. V případě otravy je jako první potřeba detoxikovat organismus, podává se adsorpční uhlí a pacient musí být pod intenzivním dozorem.

Ale jak jsme již zmínili, každá rostlina má své využití. Tis je zdrojem velmi cenné látky a tou je paclitaxel. Látka, využívaná při léčbě nádorových onemocnění.



Cesmína ostrolistá (*Ilex aquifolium*) je typickou rostlinou vánočních svátků. Díky svému vzhledu temně sytě zelených listů a rudých plodů je využívána jako dekorace pro vánoční dekorace a její motiv se používá na ubrusy, ubrousky, polštáře, svícny a svíčky. Tradice dříve známá spíše v Americe a Anglii zdomácněla i u nás. Ovšem tato cesmína je také jedovatá. Požití listů a plodů způsobuje potíže zažívacího traktu bolest žaludku, průjem, zvracení a ospalost.

Jednou z příbuzných rostlin cesmíny ostrolisté je **cesmína paraguayská** (*Ilex paraguariensis*) mezi lidmi ovšem známá spíše jako **yerba maté**. Rostlina, která je

konzumována ve formě čaje, pro svůj obsah kofeinu.

Další červené bobule patří okrasné rostlině. **Lýkovec jedovatý** (*Daphne mezereum*) patří stejně jako ostatní druhy z rodu lýkovec mezi chráněné rostliny u nás. Vyznačuje se také červenými plody. Lýkovec je nebezpečný hlavně malým dětem, už 10-12 lýkovcových bobulí způsobuje u dětí smrt. Mezi příznaky otravy po požití patří v první řadě bolesti v ústech, otoky rtů, slinění, následně křeče, průjem a pocit žízně. Jed postihuje ledviny, provázeno bílkovinou a krví v moči. Primárním cílem je detoxikace – živočišné uhlí v kombinaci s projímadlem. Dále symptomatická léčba potíží zažívacího traktu. Lýkovec mimo otravy po požití vyvolává také kontaktní reakce na kůži. Zarudnutí pokožky, puchýře, otoky. Při delším kontaktu s rostlinou dochází i k hnisání kůže.

Jako poslední rostlinu s jedovatými červenými bobulemi uvedeme konvalinku. **Konvalinka vonná** (*Convallaria majalis*) je obecně velmi známá a k otravě jejími plody dochází spíše vzácně. Rostlina je zdrojem srdečních glykosidů a tak je přece jen dobré určité opatrnosti. Důležité je, že pokud si dáte kytičku konvalinek do vazy, jed se uvolňuje do vody. V minulosti se prášek z konvalinky používal do šňupacího tabáku, protože vyvolává kýchání.

A co bílé bobule?

Málokdo by si uměl představit vánoce bez jmelí. Tato parazitická rostlina je spjata s vánočními svátky u nás stejně jako je cesmína v Anglii. **Jmelí bílé** (*Viscum album*) patří také mezi léčivé rostliny, obsahové látky se využívají například při vysokém krevním tlaku.

Ovšem v syrovém stavu jsou prakticky

všechny části jmelí jedovaté a mohou způsobit otravu, i když jen mírnou.

Jedovaté rostliny nejsou jen barevné bobule. O rostlinách krásných na pohled ale prudce jedovatých se můžete dočíst v pokračování článku v příštím čísle.

Zdroje:

Korbelář J., Endris Z., Krejča J.: Naše rostliny v lékařství, Avicenum Praha 1973.

Poluninová M., Robbins Ch.: Léčiva z přírody, Gemini Bratislava 1994.

Grünwald J., Jänicke Ch.: Zelená lékárna, Svojtka Praha 2008.

Framer-Knowlesová H.: Léčivé rostliny od A do Z, Metafora Praha 2011.

Altmann H.: Jedovaté rostliny, jedovatí živočichové, Euromedia Group Praha, 2012.

U jedovatých rostlin a jedů obecně, může malá povědomost způsobit velké zdravotní potíže.

Zkuste to také – Dietal extreme reduction slim!

Moderní bylinný doplněk stravy pro redukci tělesné hmotnosti a pocitu hladu.

Co to je DIETAL?

Přípravek je složen z nejmodernějších rostlinných materiálů. Je určen ke snižování tělesné hmotnosti a k omezení pocitů hladu při redukčních a očistných kúrách. Jedno balení představuje 10denní redukční kúru a je složeno z tablet na redukci pocitů hladu a ze sáčků na přípravu nápoje, který se po vypití přemění na nekalorický gel, který má za úkol zaplnit žaludek a vytvořit pocit sytosti. Tento duální systém má nahradit část jídla (cca 30 – 50 %) a tím omezit kalorický příjem. Při tom by neměl být zásadním způsobem narušen potravinový komfort užívajícího.

Jak to prakticky funguje:

Přípravek se skládá ze sáčků pro přípravu nápoje, který se po vypití v žaludku přemění do podoby nekalorického gelu, jenž se smísí s potravou. Výsledná směs se tráví pomaleji a člověk nespotřebuje tak velké množství jídla.

Sáček obsahuje extrakt z rostliny Konjak, který má schopnost zafixovat až 100 násobné množství vody do gelu, jenž je kaloricky nevýznamný. Dále Inulín, který dává přípravku část sladké chuti. Ve střevěch se chová jako rozpustná, avšak nestravitelná vláknina, která podporuje růst symbiotických střevních bakterií, čímž napomáhá zlepšení trávení a je zdrojem jejich energie.

Aminokyseliny ze sáčků a Garcinia cambogia z tablet zároveň dokážou ovlivnit vnímání mozku, kterému je signalizováno nasycení. Reaguje zejména hypothalamus tak, že reguluje příjem potravy ve smyslu jejího snížení. Green coffee z tablet s leucinem také zvyšují produkci inzulínu a zároveň stimulují přijímání glukózy svalovými buňkami, čímž tělu pomáhají zpracovávat krevní glukózu nezávisle na inzulínu a také zajišťují ochranu před ztrátou svalové hmoty tím, že ve svalu aktivují recyklaci glukózy. Před každým hlavním jídlem je potřeba si jeden sáček rozmíchat ve 2 dcl vody a vypít. Tím se zaplní část žaludku. Je nutné snížit obvyklé množství konzumované potravy ideálně o 30 – 50 %. Uživatelé netrpí pocitu hladu, tělo nestrádá a nepřechází na úsporný režim. Postupně se začne spalovat zásobní tuk a váha jde dolů.

Další doporučení k přípravku DIETAL:

Výrobek je vhodné doplnit přípravkem „Green Coffee zelená káva extra silná 60 tbl.“ pro zvýšení účinnosti detoxikace a přípravkem s názvem „Kardiofit“ na snižování hladiny toxického homocysteinu, neboť většina lidí s nadváhou má hladinu krevního homocysteinu nadnormální.

Velmi vhodná je pravidelná pohybová aktivita ve formě kondičního tréninku alespoň 3 – 4x týdně po dobu 30 minut a déle.

Velkým přínosem pro intenzivnější redukci je úprava skladby jídla a pití. Je vhodné omezit konzumaci jídel s vysokými glykemickými hodnotami v oblasti cukrů, polysacharidů a tuků. V oblasti cukrů to znamená omezit sladká jídla, zákusky, cukroví, čokoládu, tyčinky, oplatky, bonbóny apod. V oblasti polysacharidů to jsou potraviny z pšeničné mouky jako knedlíky, pšeničné pečivo nahradte žitným, brambory a ryže jsou plné polysacharidů – lze je nahradit zeleninou. Tablety Dietalu potlačují chuť na sladkosti a jídlo obecně. V oblasti tuků, které jsou nositeli obrovského množství energie je vhodné omezit máslo, smetanu, oleje a majonézu. Tučná masa zaměnit za libová.

Spoustu energie obsahují nápoje. Jedno 0,5 l pivo má energie za 12 – 17 kostek cukru. Nealkoholické slazené vody, minerálky a džusy je vhodné zaměnit za neslazený čaj a neslazenou vodu. Alkohol je vhodné v období redukce zcela vyřadit neboť je nesmírně bohatý na energii.

Pokud jste názoru, že zázračné výrobky na hubnutí neexistují máte pravdu. Neexistují přípravky, které nahradí silnou vůli člověka snažícího se zhubnout a zbavit přebytných kilogramů. Je však pravdou, že vhodně volený doplněk stravy může být užitečným pomocníkem a jedním z faktorů v dosažení požadované postavy. Dietal je ideálním doplňkem stravy na redukci hmotnosti a při očistných kúrách. Doplněkem, který vám pomůže dosáhnout stanovených cílů a ulehčí náročné období hubnutí mimo jiné také i tím, že na to člověk není úplně sám. A nezapomeňme: „Kdo to nezkusil, ten nezhubnul.“

Více informací na www.medicinka.cz. Přípravek lze pořídit u LV Phoenix s.r.o.

inzerce



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. pocitu 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

Čeští vědci vyvinuli Kitl Eligin, silný bio-zázvorový extrakt v kapslích



Na český trh vstoupila koncentrovaná forma kvalitního BIO zázvoru pod názvem Eligin. Na jeho vývoji se podílela řada odborníků v čele s přední českou imunoložkou prof. MUDr. Jiřinou Bartůňkovou, DrSc. Eligin vyrábí jablonecká společnost Kitl z kvalitního zázvoru, který obsahuje nadprůměrně vysoká množství účinných látek.

Uzrodu Eliginu stála prof. MUDr. Jiřina Bartůňková, DrSc., přednostka Ústavu imunologie 2. lékařské fakulty UK. Na zázvor, který se v tradiční východní medicíně používá po tisíciletí pro svoje mnohostranné léčivé účinky, se zaměřuje dlouhodobě. „Doporučit jíst zázvor čerstvý nebo pít zázvorový čaj je sice snadné, ale kvalita prodávaných zázvorů se diametrálně liší,“ uvádí lékařka. „Chtěli jsme produkt, jehož výrobu budeme mít pod kontrolou, a tudíž budeme moci ručit za jeho obsah,“ vysvětluje.

Účinné látky zázvoru

Kouzlo zázvoru tkví zejména ve dvou účinných látkách: 6-gingerolu a 6-shogaolu. Ne každý oddenek jich však obsahuje stejně. Rozdíly bývají propastné. „Složení rostlinného materiálu se mění v závislosti na geografickém původu suroviny a roční době sklizně,“ vysvětluje prof. Ing. Jan Tříška, CSc. z Ústavu výzkumu globální změny AV ČR, který se na vývoji Eliginu podílel. Společně s kolegyní RNDr. Naděždou Vrchotovou, CSc. provedli celou řadu analýz zázvorových oddenků z Asie a Afriky. „Díky

těmto znalostem jsme dokázali doporučit dobrý a spolehlivý zdroj pro vstupní suroviny,“ dodává profesor. Zázvor, z něž je Eligin vyroben, pochází z Indonésie a je produktem ekologického zemědělství.

Jak dostat z kořene to nejlepší

Vysoký obsah účinných látek v oddenku ale sám o sobě nestačí. Je třeba zázvor vhodným způsobem upravit. Maximalizovat množství 6-gingerolu i 6-shogaolu se v Eliginu podařilo díky specifickému výrobnímu postupu.

„A protože samotný zázvor obsahuje jen stopová množství vitamínu C, přidali jsme do konečného produktu ještě definované množství tohoto vitamínu, který potencuje účinky zázvoru,“ doplňuje profesorka Bartůňková. Navíc přídavek vitamínu C umožňuje zvýšení obsahu 6-shogaolu.

Zázvorový prášek v Eliginu je obalen speciální enterosolventní kapslí. Díky tomu se po zapití rozpouští až ve střevě. Tudíž se lze vyhnout jeho pálivému účinku v jícnu nebo žaludku. Kdo má

Kitl Eligin Bio

- vyrobený z kvalitního BIO zázvoru
- s vysokým množstvím účinných látek
- s vitamínem C pro posílení účinku zázvoru
- ve speciálních kapslích pro potlačení pálivé chuti
- vyvinutý předními českými vědci

*Eligin je registrován jako doplněk stravy.
S přípravkem Eligin nebyly prováděny klinické studie.*



Účinky zázvoru na lidské zdraví

Zázvor má popsáno značné množství účinků na zdraví organismů. Z publikovaných sdělení vyplývá, že látky obsažené v zázvoru a z něj připravené extrakty:

- pozitivně ovlivňují procesy trávení
- zmírňují dyspeptické potíže
- aktivují střevní peristaltiku
- podporují chuť k jídlu
- vykazují protizánětlivé a imunostimulační účinky
- stimulují srdeční činnost a krevní oběh
- zabraňují srážení krve
- snižují hladinu krevních tuků a cukrů
- mají výrazný antioxidační účinek
- mohou působit chemopreventivně
- tlumí bolest u pacientů nemocných osteoartritidou
- se osvědčily při nevolnostech a zvracení různého původu (kinetóze, těhotenské nevolnosti nebo nauzeje doprovázející chemoterapii)
- působí antibakteriálně

Nejsou publikovány údaje o tom, že by byl zázvor potravinovým alergenem. Naopak, je popisován jeho příznivý efekt na snížení symptomů alergie I. typu.

naopak rád palčivou chuť, může obsah kapsle vysypat a užít extrakt samostatně. Eligin mohou užívat dospělí a děti od 6 let věku.

O výrobci

Společnost Kitl sídlí v Jablonci nad Nisou. Během deseti let své existence uvedla na český trh řady medicínálních sirupů, vín i medovin. Zpracovává ty nejkvalitnější suroviny a snaží se o co nejzdravější složení svých výrobků. Do vybraných sirupů pěstuje a zpracovává byliny v BIO kvalitě. Díky mnohaleté spolupráci s odborníky z Výzkumného ústavu potravinářského Praha se technologové společnosti Kitl zapojili do vývoje Eliginu, výrobku na bázi zázvoru.



Přinášíme Vám další odpovědi na otázky, které položila redakce PN Vám – lékárníkům k problematice eReceptů a jejich zavedení v praxi. Tímto tématem jsme se zabírali již v minulém vydání a slíbili jsme, že otiskneme další, kterých od Vás přišlo opravdu hodně. Děkuje za vaše reakce!

Jak hodnotíte systém eReceptů v praxi?

Vyhovuje Vám tento systém? Co byste na něm popřípadě změnili?

Lékaři neumí zadávat platné kódy SÚKL, zadávají tabletáže, které se vůbec nikdy nedovážely, mnohdy se překlepnou i v miligramáži či lékové formě a navíc dají nezaměňovat. Léky se tudíž nedají zaměnit za adekvátní a na trhu dostupnou náhradu, dávají krátkou dobu platnosti (3 až 5 dní), což je v rozporu s klasickým papírovým receptem (14 dní). Nelze ověřit, zda recept prošel úložištěm, nám se to jeví jako ano a při zabalíkování dávky na zdravotní pojišťovnu se najednou ukáže, že neprošel. A je tím pádem po době platnosti, takže nelze znovu pořídit. Lékařům se pardonuje, že dávají i papírové recepty, ale my v důsledku nemožnosti připojení na úložiště (výpadek internetu apod.) tento benefit nemáme a tudíž nemůžeme vydat klasicky po staru. Což se obvykle stává s receptem z pohotovosti, během 15 minut těsně před zavřením lékárny večer a jde většinou o nedostatková antibiotika či podobné léky, kde hrozí nebezpečí z opožděného nasazení léčby – např. astmatické dítě s angínou. Tady bychom měli mít stejný nárok na pardon jako lékaři, též bez sankcí, s respektováním zásady – v první řadě PACIENT a ne úřednicka. Zadat eRecept do úložiště jde totiž snáze, než ho stáhnout a vydat! Možnost zkontrolovat lékovou historii pacienta je rovněž nula! Systém byl uveden do provozu zbrkle, nepřipraven a nedohotovén. Až se připojí zbývající lékaři, očekává se kolaps. S přibývajícím počtem uživatelů se vše totiž zpomaluje a pacienti jsou navíc nervózní a nechtějí čekat. Navíc se nám nelíbí

nekalá reklama Dr.Max, která kromě slibovaných doplatek všem z všeho o 50 % ještě navíc vysílají reklamu, že jen oni umí vydat a poradit s eRecepty. Myslím, že jsme již jen krůček od toho, že si centrální úložiště koupí od SÚKL korporace Penta, která vlastní nejen řetězec lékáren Dr.Max, ale i výrobu, distribuci, zdrav. zařízení, vývoj nových léků atd., čímž se monopolizace tohoto oboru dovrší.

Lékárna U divadla-kolektiv

Hodnocení:

Zbytečná byrokratická pruda.

Stojí nás zbytečné peníze, zvyšuje náklady (musíme servisovat síť, školit se, atd. a nikdo nic nekompenzuje).

Nic nepřináší, k informacím, které už máme v systému, nic nepřidá.

Zdržuje. Každý recept vyžaduje zbytečné úkony navíc, některý problematický recept dokáže zastavit expedici na desítky minut – přímé ztráty v ušlém zisku, nepřímé v image lékárny. Rozptyluje, vzácný čas, který má pacient na nás a my na něj, zmaří byrokracie, brání soustředění na odborné problémy. Komplikuje spolupráci s lékařem (povolenou změnu – např. režim úhrady, nelze provést).

Nemá řešení např. u novorozence bez rod.číslo – systémový lapsus.

Technicky nepřívětivý – kontrola, retaxace, vyúčtování, případné reklamace pojištěnoven stojí další marný čas a úsilí.

Žádné sliby s ním spojené (ověření ZP, IČZ, lékový záznam...) nesplnil. Opět nám lhali, jako vždy.

Lékárna Černošice

Když se řekne Detralex...

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Asi si řeknete, zda by se článek neměl jmenovat jinak? Třeba „Léčba a prevence žilních potíží“ nebo něco takového. Abych pravdu řekla, impulzem pro napsání tohoto textu bylo setkání na farmaceutické konferenci a také určitá osobní zkušenost. Nechci tu příliš opakovat známá fakta o žilních onemocněních, ani dělat reklamu tomuto preparátu, protože jistě mi vy lékárníci dáte za pravdu, že Detralex ji opravdu nepotřebuje.

Mým cílem je spíše upozornit na historická omezení pre-skripce, která ve skutečnosti omezením nebyla, na chybějící informace u samotných pacientů, kteří čerpají informace pouze od lékařů, lékárníků a z reklam občas i na absenci informací u lékárníků, protože ne vždy platí, že méně informací je více. Tato absence některých informací sice může ušetřit nějaké peníze jak pacientům nebo pojišťovnám, ale je to to správné místo na úsporu? Osobně si tím nejsem jistá. A proč? Protože pokud nejsme důslední v prevenci a léčbě prvotních příznaků žilních onemocnění, dopadá to i takto – otevřené rány, které se nehojí, pacienti jsou kromě nemoci samotné imobilizováni, omezení ve výběru oblečení, možnosti sociálního kontaktu, žádné krátké kalhoty, sukně, žádná plovárna. A když se to nelepší? Opakované chirurgické zákroky, ale i obrázek pacienta ve sprše, kterému se otevřela rána a crčí z něj krev. Myslíte, že přeháním? Abych pravdu řekla, moc bych si přála, aby to byla jen iluze.

Co dnešní trh nabízí žilám?

Žilní onemocnění není v dnešní době žádným mimořádným jevem. Skoro nej přesnějším zařazením by bylo označení **civilizační nemoc**. Protože s vývojem hlavně elektroniky, a dáte mi jistě za pravdu, stáváme se prostě línými. S tím souvisí i fakt, že v televizi v dnešní době mimo reklamu na hračky, elektroniku či doplňky stravy a jídlo, běží současně i reklamy na to, jak dostat dítě ke sportu nebo do přírody. Ano, opravdu se generují reklamy na to, co je nebo by aspoň mělo být zcela přirozené. Skoro to připomíná ten vtip o muži, kterému běželo do sluchátek „nádech, výdech, nádech, výdech“. A když mu je sebrali, muž zemřel. Nejnebezpečnější a nejzákeřnější nemoci nejsou ty, které přichází náraz, ale ty, které se den za dnem, měsíc za měsícem, rok za rokem vyvíjí tak pomalu, že jednotlivé změny nejsou obyčejnému necvičenému oku viditelné. Pacienti tak tyto změny snadněji přijímají a méně „panikaří“ k jejich vlastní škodě. Pokud by si někdo přál zázračnou pilulku, která po měsíci užívání, či dvou uleví od všech příznaků, zastaví progresi onemocnění a hlavně uklidí pacienty ke klidu, pak bude zklamaný.

Chronické žilní onemocnění – největším nepřítelem našich žil jsme my sami

Jak sám název napovídá, jedná se o chronické onemocnění. Tedy jen zcela výjimečně by mohlo dojít ke stavu naprostého

vyléčení. Chronické žilní onemocnění zahrnuje velké množství příznaků, které v prvotní fázi člověka nijak neobtěžují. A v tom je právě ten problém. Lidská populace je lenošná věnovat dejme tomu 30 % denních aktivit starosti o sebe sama, když

to není vidět. Dostatek pohybu, protože to je zdravé pro mé končetiny, plavání, nekouřit, odpustit si přidavek u oběda a druhý zákusek. Tyto rádoby povinnosti nás prostě obtěžují. Ale pokud už dojde nemoc tak daleko, že nás nejen obtěžuje, ale izoluje od společnosti, rádi bychom se vrátili k preventivním krokům, ale to už je zpravidla pozdě. A v tom to je, prevence. Žádná

léčba nebude dostatečná, pokud k tomu nepřidáme i určitou sebekázeň. A u žilních onemocnění to platí dvojnásob. Mezi základní charakteristiky přispívající k žilním potížím patří tyto:

- sedavé nebo statické zaměstnání (to platí i pro budoucí výběr zaměstnání)
- nedostatek pohybu
- dědičnost
- pohlaví žena
- hormonální léčba (protože hormonální léčba nemusí být jen antikoncepcí)
- nadváha
- špatné stravovací návyky
- poruchy vyprazdňování

Ale vraťme se teď k té zázračné pilulce. Není. Ani na žilní nedostatečnost, ani na srdeční potíže ani na nádorová onemocnění. To ovšem neznamená, že venofarmaka nejsou k dispozici, nebo že by nepřinášela úlevu. Jelikož, jak jsme již zmínili, je mnoho příznaků a také pacienti očekávají úlevu od větší části z nich. Některé jsou častější, některé méně. Chronické žilní onemocnění totiž není jen to, co je obecně známé – křečové žíly, či bérkové vředy, ale spousta nenápadných příznaků:

- nejčastěji nepříjemná vleklá bolest, hlavně večer
- otoky dolních končetin
- pocit pnutí v nohou (i bez přítomnosti otoku)
- změny na kůži – pigmentace až jednolitě červené skvrny
- křeče v dolních končetinách

detralex®

MPFF® – mikronizovaná purifikovaná flavonoidní frakce

**NOVINKA
180 tablet**



„Zahájení léčby venofarmaky v časném stadiu chronického žilního onemocnění může oddálit progresi změn. Venofarmaka by měla být podávána kontinuálně, léčbu není nutno přerušovat.“

Doporučené postupy pro léčbu CVD, 2016¹

Chronické žilní onemocnění (CVD*)

2 tbl denně

Hemoroidální onemocnění

až 6 tbl denně



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. **DÁVKOVÁNÍ 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***: Žádné. **FERTILITA***. **TĚHOTENSTVÍ/KOJENÍ***: V experimentálních studiích na zvířatech nebyly zjištěny teratogenní účinky a nebyly prokázány žádné anatomické anomálie ani potíže v chování mláďat během období kojení; nežádoucí účinky nebyly zaznamenány ani u lidí. Z dostupných údajů o podávání přípravku těhotným ženám vyplývá, že nedochází k žádnému nepříznivému ovlivnění těhotenství ani plodu. Studie reprodukční toxicity na zvířatech neprokázaly vliv na fertilitu u samic a samic potkanů. **ÚČINKY NA SCHOPNOST ŘÍDIT A OBSLUHOVAT STROJE***: Žádné. **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***: 24.7.2017. 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 ADRESĚ***: 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

1. Karetová D et al. Doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře – chronické žilní onemocnění. Novelizace 2016. Centrum doporučených postupů pro praktické lékaře. SVL ČLS JEP 2016.

* CVD = Chronic Venous Disease



- svědění
- pocit neklidných nohou
- neidentifikovatelný pocit diskomfortu v dolních končetinách

Ten poslední je velice zvláštní, přitom definice je opravdu reálná. Pacient nemusí aktuálně cítit žádnou bolest, žádný tlak, ani křeče nebo mravenčení, jen takový divný pocit v končetinách, který je smyslově nepříjemný a většinou jej nutí okamžitě změnit polohu těla.

Zpět k Detralexu

Teď je čas vrátit se k Detralexu. Jak jsme již předesílali na začátku, Detralex asi není třeba dlouze představovat. Je to lék, běžně užívaný právě při chronické žilní nedostatečnosti, (druhou indikací jsou hemeroidy). Lék je považován za jeden z těch účinnějších, současně je určen i pro dlouhodobé užívání, čemuž odpovídá také fakt, že při dvou tabletách denně (ráno) má své 180 tabletové balení. Co ale není až tak známým faktem? Je to lék první volby a také aktuálně jediný s úhradou pojišťovny. Navíc lékař – jak specialista, tak praktický lékař – jej může předepsat i mimo hrazené indikace (s plnou úhradou pacienta), pokud je to ku prospěchu pacienta. **Na druhou stranu, pacient by měl vědět, že tuto možnost má.**

A co v Detralexu působí? Proč se vedou dohady na toto téma? Pojďme si připomenout nebo objevit informace, které prostě nejsou tak úplně přístupné veřejnosti jak by asi měly být. Definice obsahové látky je přesně daná – 500 mg MPFF, tedy mikronizované purifikované flavonoidní frakce. Ale to není jen diosmin. Purifikovaná flavonoidní frakce – to může být jeden flavonoid, dva, tři, kolik jich v té konkrétní frakci Detralexu je? MPFF je registrovaná značka a informace ohledně flavonoidní frakce sama o sobě odkazuje na přírodní zdroj. Co se ale skrývá za mateřskou rostlinou? Zdrojem flavonoidů v Detralexu je sladký pomeranč. Konkrétně se jedná se o druhy – *Citrus sinensis late*, *Citrus tangerina* a *Citrus navel*, které patří do čeledi *Rutaceae aurantia*. Tyto rostliny poskytují Detralexu směs flavonoidních látek, konkrétně pěti – diosmin, hesperidin, linarin, isorhoifolin a diosmetin. Diosmin je zastoupen majoritně, a to 450 mg zatímco ostatní čtyři flavonoidy zbylými 50 mg. Studie, které se zabývaly efektem jednotlivých flavonoidních látek a směsnou frakcí prokázaly synergické působení těchto 5 flavonoidních látek na chronické



žilní onemocnění. To nás vrací k mému oblíbenému názoru, že uspořádání obsahových látek v rostlinách má svůj smysl.

Na závěr

Žilní systém v těle se stará o to nejdůležitější. Přináší živiny všem orgánům v těle. Pokud tento transportní systém nebude pracovat, jak má, znamená to dříve nebo později smrt v důsledku nevratných změn. Na to bychom neměli zapomínat ani jako pacienti, ani jako odborníci. Proto je potřeba tělu věnovat tolik péče kolik si zaslouží:

- vhodná životospráva (jak v jídle tak při pohybu)
- včasné zahájení prevence
- správný výběr medikace, ale i léčebné kosmetiky

A na úplný závěr ještě jednu malou poznámku – braňme naše zdraví proti nemocem, proti sobě samým, ale i proti administrativním překážkám. A platí to i v lékárnách, je potřeba chránit pacienty proti nim samým. Protože to nejjednodušší nemusí být vždy to nejlepší.

Zdroje:

Paysant J. et al: Different flavonoids present in the micronized purified flavonoid fraction (Daflon 500 mg) contribute to its anti-hyperpermeability effect in the hamster cheek pouch microcirculation, *Internal angiology*, **2008**, 27, 81.

Nicolaides A. et al: Management of Chronic Venous Disorders of the lower limbs, *Internal angiology*, **2014**, 33, 87.

Chronické žilní onemocnění-Novelizace 2016, CDP-PL, ISBN 978-80-86998-80-0, **2016**.

SÚKL. Souhrn údajů o přípravku, Detralex



Kapsaicínová náplast – Capsolka

CAPSOLKA, kapsaicínová náplast s ALOE VERA, představuje regenerační, prohřívací a relaxační náplast k lokální aplikaci na kůži.

Bolest je v první řadě subjektivní prožitek, který je každým jednotlivým člověkem vnímán zcela individuálně. A to v závislosti na značném množství proměnných. Ať už jde o zdroj bolesti, její lokalizaci, intenzitu, délku trvání, schopnost snášet ji, přes postoj k bolesti, reakci na ní, okolnosti jejího vzniku, psychologické aspekty, a notnou řadu dalších.

Přes veškeré vědecké termíny, klasifikace a kazuistiky je třeba mít na paměti, že v popředí celé problematiky stojí vždy člověk, se všemi svými záhadami a jedinečnostmi a ne rozbitý strojek, který lze mechanicky opravit podle přiloženého návodu. V samotném zjednodušeném základu je bolest definována jako běžná reakce organismu na škodlivý podnět. Hraje roli varovného signálu, který nás mnohdy uchrání dalšího poškození organismu.

Hřejivou náplast **CAPSOLKA s ALOE VERA** doporučujeme jako bezpečný podpůrný prostředek na ztuhlé svaly, klouby a záda. Tato hřejivá náplast Vám poskytne rychlou úlevu od bolesti pohybového aparátu. Uleví Vám při přetížení svalů i při pouřazových stavech. Je určena k šetrné ochraně pokožky a prohřátí cíleného místa. Kombinace vytvořeného tepla se zklidňujícími účinky Aloe Vera je zárukou příjemné relaxace a úlevy.

Aloe Vera ve spojení s dalšími prvky, napomáhá jejich lepšímu pronikání do kůže a vyživování škůry i podkoží či aktivace krevního mikrooběhu v těchto vrstvách.

Působením svých proteolytických enzymů aloe vera odstraňuje odumřelé buňky. Proteolytické enzymy jsou takové enzymy, které zajišťují hydrolyzu bílkovin, neboli jinými slovy jejich rozklad vázáním vody. Epidermis – horní vrstva kůže – není vyživována krevním mikrooběhem jako škůra a podkoží. Je-li průchod mezi škůrou a pokožkou volný, škůra může správně vyživovat epidermis a mohou se tak tvořit nové buňky.

Postačí, když tuto elastickou a dobře přilnavou náplast nalepíte na bolestivé místo. Již po chvíli pocítíte příjemné teplo a okamžitou úlevu. Účinné látky, které jsou v hřejivé náplasti **CAPSOLKA s ALOE VERA** obsaženy, mohou pozitivně ovlivnit příznaky svalového revmatismu, ischiasu, bolestivosti svalů, beder nebo ztuhlosti krku a ramen.

Použití kapsaicínové hřejivé náplasti je velmi snadné. Nejprve vodou a mýdlem omyjte místo, na které chcete hřejivou náplast **CAPSOLKU s ALOE VERA** aplikovat, a pečlivě jej osušte. Poté sejměte ochrannou vrstvu náplasti, náplast přiložte na cílové místo a mírně přitlačte. Doporučená doba působení je 6 – 8 hodin. Opakovaně můžete další náplast použít již po 12 hodinách.



Náplast **CAPSOLKA s ALOE VERA** bývá velice dobře snášena. Pokud by se však vyskytly nepříjemné pocity, nebo jakékoliv neobvyklé kožní reakce, náplast okamžitě odstraňte.

Lehké začervenání pokožky po aplikaci je přirozenou reakcí a zpravidla vymizí v průběhu 48 hodin. Pouze ve vzácných případech se může projevit silnější podráždění kůže, které konzultujte se svým lékařem. Náplast Capsolka není vhodná pro děti. Pouze pro vnější použití.





Bojovat s cukrovkou lze i přírodní cestou



V Česku se léčí s cukrovkou téměř 900 tisíc obyvatel a mnoho lidí o svém onemocnění vůbec neví. Podle odborníků denně přibude 150 nových případů cukrovky, čímž se bohužel zařazujeme mezi země s nejvyšším počtem nemocných z pohledu evropských měst. Cukrovka je nevyhléditelné onemocnění, které vyžaduje u těžších případů léčbu v podobě pravidelné aplikace inzulínu. K úspěchu léčby je třeba odhalit cukrovku v raném stadiu, protože jinak může dojít k závažným zdravotním komplikacím, které se týkají především velkých a malých cév.

Pro diabetiky je důležité, aby dodržovali diabetickou dietu. Hlavní je vyloučit potraviny, které obsahují sacharidy – cukr, med, džem, čokoláda, cukrovinky a současně co nejvíce omezit příjem tuků. Dále je důležité jíst pravidelně 4 až 6 krát denně, častěji a menší množství. Vhodné jsou potraviny s vysokým obsahem vlákniny (zelenina, ovoce, celozrnné pečivo, vločky) – při jejich konzumaci nedochází k vysokému vzestupu hladiny krevního cukru a déle přetrvává pocit sytosti. Pro diabetiky je nejdůležitější, aby hladina cukru v krvi nekolísala, což by mohlo mít za následek i vážné akutní, i život ohrožující stavy.

Cukrovka je opravdu závažná civilizační choroba, které lze samozřejmě předcházet vhodnou životosprávou. Nehovoříme zde pouze o špatných návycích spojených se stravováním, přidružené rizikové faktory jsou rovněž přílišná stresová zátěž, nepravidelné stravování nevhodnými potravinami, nedostatek pohybu a absence relaxace. Bohužel je pravda, že např. děti v základních a středních školách jsou výrazně negativně ovlivňovány nápojovými korporacemi, které umisťují automaty se slazenými nápoji a již v tomto věku tak mnoho dětí získává nezdravý návyk, díky kterému se v pozdějším věku může k cukrovce „propracovat“.

Kromě standardní léčby předepsané diabetologem lze využít prokázaných účinků některých bylin nebo dokonce hub, které pomáhají udržovat zdravou hladinu cukru v krvi. Málokdo ví, že asi nejznámějším pomocníkem s antidiabetickými účinky je lupenatá houba **hnojník obecný** (*Coprinus comatus*), u něhož bylo prokázáno v rámci klinických studií, že při dlouhodobé konzumaci pomáhá snižovat hladinu krevního cukru a i mezi diabetology už začíná být uznávaným podpůrným medikamentem při boji s cukrovkou. Tuto vlastnost má díky přítomnosti minerálního prvku Vanád, který je obsažen jak v myceliu houby, tak i v plodnicích a dále díky nově objevené aktivní chemické látce **Comatin**, jehož působení na krevní glukózu je podobné účinku inzulínu. Vysoký účinek této látky byl opakovaně prokázán několika vědeckými studiemi. Navíc hnojník zlepšuje chuť k jídlu, krevní oběh a působí proti ateroskleróze. Z bylin má příznivý vliv na hladinu cukru v krvi dále **chebule srdčitá** (*Tinospora cordifolia*), což je vytrvalý popínavý keř, který pochází z Indie. Kromě toho, že pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi, posiluje imunitní systém, pomáhá chránit zdraví plic a jater proti toxinům. Poslední součástí „léčivé čtyřky“ je skořice se zázvo-rem. **Skořice** je aromatická kůra skořicovníků, která se hojně využívá jako koření, ale z pohledu léčivých účinků pomáhá udržet zdravou hladinu cukru v krvi



Cukrovka je opravdu závažná civilizační choroba, které lze samozřejmě předcházet vhodnou životosprávou.

a zdravou váhu. **Zázvor** zase přispívá k přirozené obranyschopnosti těla, podporuje imunitní systém, ale také trávení, což souvisí i s vylučováním inzulínu.

Díky této harmonické kombinaci přírodních léčivých hub a bylin je tu možnost podpořit přírodní cestou

zdraví těch, pro které by se cukrovka mohla stát, nebo už je, zlým pánem.

Regulace hladiny cukru v krvi

Diaregul obsahuje hnojník obecný, chebuli srdčitou, zázvor lékařský a skořici.



Chebule srdčitá pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi

Zázvor a skořice pomáhají udržovat normální hladinu cukru v krvi

TEREZIA

srdcem z přírody

Doplnek stravy



Vyrábí: TEREZIA COMPANY | www.terezia.eu

Nimesulid – jistota, když vás něco bolí

O léčbě bolesti ale i bolesti samé jsme už diskutovali několikrát v předchozích číslech Pharma News. Rozebírali jsme definice, typy bolesti, možnosti léčby i konkrétní léčiva. Dnes přišel na řadu nimesulid. A proč právě tato látka? Co je na ní tak zvláštní, když celosvětový postoj farmaceutického kolosu k ní není úplně pozitivní?

Nimesulid – historie, potenciál, pozitivní a negativní faktory

Nimesulid není nová sloučenina. Tato látka má za sebou více jak 40 let historie. Hlavní podíl na jeho objevu má americký chemik doktor George G. I. Moore. Derivát sulfonamidu s velkým protizánětlivým potenciálem nesl prvotní označení R-805. V roce 1974 byl pak nimesulid patentován.

Nimesulid (N-(4-Nitro-2-phenoxyphenyl)methansulfonamid) – látka se sumárním vzorcem $C_{13}H_{12}N_2O_5S$ a molekulovou hmotností 308,31 g/mol patří do skupiny nesteroidních antiflogistik (NSA). Při perorálním užití nimesulidu je jeho výhodou rychlý nástup účinku, dle eliminačního času (až 6 hodin) patří mezi NSA na hranici středně dlouhého účinku (standardně se doporučuje užívání 2x denně).

Z hlediska zavedení nimesulidu jako NSA do lékařské praxe a následné progresy v průběhu let, je nimesulid jakousi zvláštností. Literatura uvádí primárně léčbu chronických artritických stavů. Díky dobrému nástupu účinku i délce působení se nimesulid postupně zavedl pro léčbu akutních bolestivých stavů. Studie popisují účinnost nejen u akutních bolestivých stavů pohybového aparátu, ale také migrenózních potíží, či drobných chirurgických zákroků. Nimesulid ovšem narazil také na svou „stinnou stránku“. Potenciální hepatotoxicita vedla k tomu, že došlo v roce 2004 k omezení preskripce u rizikových pacientů. O několik let později pak došlo ke zpřísnění podmínek pro preskripci a ze seznamu indikací byly vyjmuty právě ty prvotně indikované chronické stavy.

Nimesulid – co pacientovi nabízí

Na druhou stranu v roce 2003 byla publikována studie o porovnání účinku nimesulidu a ibuprofenu při tonsilektomii. Byl porovnáván nástup účinku, úleva od bolesti a také vliv nežádoucích účinků. Z této studie vyšel nimesulid jako preferovaná látka.

Další zajímavostí je studie hepatotoxicity vzhledem k pacientům užívajícím NSA. Studie z roku 2013 napříč transplantacními centry Evropy byla realizována na základě prvotní informace ohledně potenciální hepatotoxicity nimesulidu. Studie porovnávala u pacientů s nutností transplantace předchozí užívání NSA. Porovnání neukázalo signifikantní rozdíl mezi nimesulidem a ostatními nesteroidními antiflogistiky.

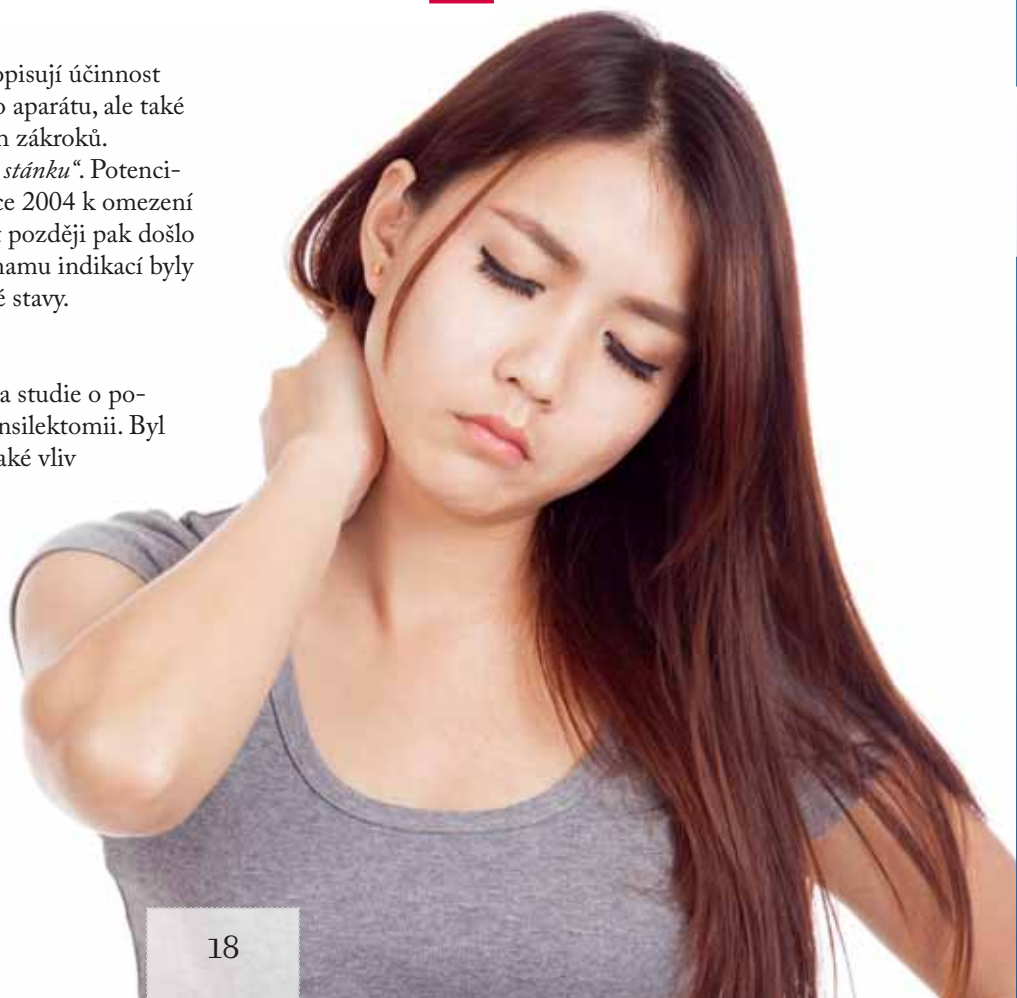
Překvapením byly hodnoty terapeutických dávek paracetamolu. Ty dopadly ve studii výrazně v neprospěch pacienta.

Je třeba podotknout, že nimesulid patří k těm účinnějším lékům proti bolesti, a proto je jeho užívání vázáno na lékařský předpis (na rozdíl třeba od ibuprofenu), aby se eliminovalo riziko náhodného nekontrolovaného užití. Co ale když toto riziko hepatotoxicity snížíme?

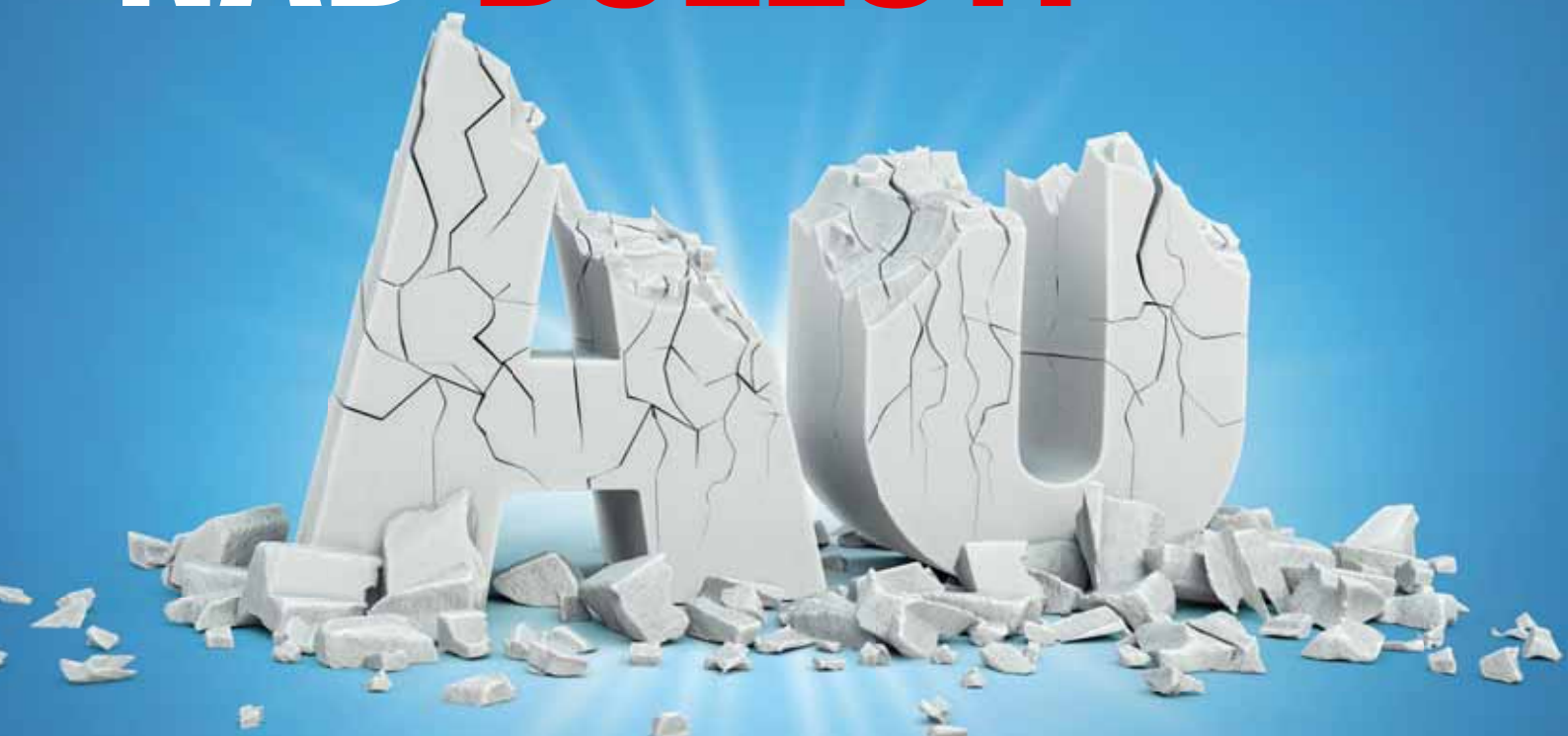
Nimesulid – zevní užití

Tak jak již bylo řečeno, nimesulid má výrazný potenciál při léčbě bolesti pohybového aparátu a byla by škoda toho nevyužít (studie které se zabývaly porovnáním nimesulidu s dalšími NSA ve formě topických přípravků jen potvrdily přednosti této látky, které jsme zmínili u perorální formy). Gelová forma nimesulidu významně snižuje riziko spojené s jeho potenciální hepatotoxicitou. V České republice je registrováno několik preparátů pro vnitřní užití, ale pouze jeden pro užití zevní,

V České republice je registrováno několik preparátů pro vnitřní užití, ale pouze jeden pro užití zevní a to Aulin gel.



ZVÍTĚZTE NAD BOLESTÍ



Aulin gel – Váš trumf

pro léčbu bolesti při poranění svalů a kloubů



- SYMPTOMATICKÁ LÉČBA BOLESTI A ZÁNĚTU, PŘI PORANĚNÍ MĚKKÝCH TKÁNÍ (PODVRTNUTÍ, VYMKNUTÍ, NARAŽENÍ), PŘI ZÁNĚTU ŠLACH
- CITELNÁ ÚLEVA OD BOLESTI DO NĚKOLIKA MINUT OD APLIKACE¹
- OBSAHUJE SPECIÁLNÍ TRANSPORTNÍ LÁTKU PRO MAXIMÁLNÍ PODPORU PROSTUPU KŮŽÍ NA MÍSTO ÚČINKU²
- MINIMÁLNÍ SYSTÉMOVÁ ABSORPCE
- NEZANECHÁVÁ MASTNÝ POCIT NA KŮŽI

Literatura: 1. Sengupta S, Velpandian T, Kabir SR, Gupta SK: Analgesic efficacy and pharmacokinetics of topical nimesulide gel in healthy human volunteers: double-blind comparison with piroxicam, diclofenac and placebo. Eur J Clin Pharmacol (1998) 54: 541-547. 2. SPC přípravku Aulin gel.

Zkrácená informace o přípravku Aulin gel: **S:** Nimesulidum 30 mg v 1 g gelu. **IS:** Nesteroidní antiflogistikum k lokální aplikaci. **CH:** Nimesulid (Aulin) je inhibitor enzymu cyklooxygenázy. Po lokální aplikaci Aulin gelu je plazmatická koncentrace nimesulidu velmi nízká ve srovnání s hladinami po perorálním podání. **I:** Symptomatická léčba bolesti a zánětu, při poranění měkkých tkání (podvrtnutí, vymknutí, naražení apod.) nebo u akutní traumatické tendinitidy. **KI:** Přecitlivělost na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku, alergická reakce na NSAID v anamnéze, aplikace na kůži poraněnou nebo postiženou lokální infekcí, současná používání s jinými lokálními přípravky, podávání dětem mladším 12 let. **ZU:** AULIN gel by se neměl dostat do kontaktu s očima nebo sliznicemi, neměl by být aplikován pod okluzivní obvazy. Pacienti by měli být varováni před vystavováním ošetřeného místa přirozenému nebo umělému UV záření pro snížení rizika fotosenzitivity. Přípravek může způsobit přechodné žluté zbarvení ošetřené kůže nebo oblečení. **NU:** Erytém, svědění; případné nežádoucí účinky je možné omezit použitím přípravku po co nejkratší dobu. **IT:** Nejsou známy. **TL:** Přípravek by neměl být v průběhu těhotenství ani kojení používán, pokud to není nezbytně nutné. **D:** Dospělí: 3 g (6–7 cm vytlačeného gelu) v tenké vrstvě na postižené místo 2x–3x denně, vmasírovat do kompletního vstřebání. Doba léčby je 7–15 dnů. **B:** Gel 50 g, 100 g. **Datum poslední revize textu SPC:** 13. 6. 2017. Přípravek není vázán na lékařský předpis a není hrazen zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).

a to Aulin gel. Gelová forma obsahuje 3 % nimesulidu, tedy 30 mg látky na 1 g gelu. Tento gel není vázán na lékařský předpis a primárně je určen k ošetření poraněných měkkých tkání, jako je podvrtnutí, zhmoždění, atd.

Výhodou této aplikační formy je výrazně nižší hodnota plazmatické koncentrace nimesulidu. Zatímco perorální léková forma dosahuje po podání dávky 100 mg nimesulidu maximální plazmatické koncentrace v rozsahu 3–4 mg/l během dvou až tří hodin (u dospělého pacienta), u gelu je signifikantně nižší. Gel také obsahuje látku známou jako Transcutol (Diethylenglykolmonoethylether), který podporuje penetraci účinné látky, a tím ovlivňuje i rychlost nástupu účinku.

Po jednorázové aplikaci 200 mg nimesulidu ve formě gelu (pro srovnání běžná jednorázová dávka 6–7 cm gelu odpovídá 3 gramům, tedy 90 mg nimesulidu) bylo dosaženo maximální plazmatické koncentrace 9,77 ng/ml. V ustáleném stavu (osmý den) byly plazmatické koncentrace vyšší (37,25 ± 13,25 ng/ml), ale téměř 100krát nižší než koncentrace získané po opakovaném perorálním podávání.

Proto také riziko spojené s potenciální hepatotoxicitou je velmi nízké a opatrnosti je třeba dbát pouze u rizikových pacientů.

Důležitou indikací gelové formy nimesulidu je **tendinitida**.

Protože tento pojem nemusí být až tolik známý, raději použijeme jiný český ekvivalent. Tendinitida, neboli velmi jednoduše **zánět šlach** je v dnešní době velmi častý zdravotní problém.

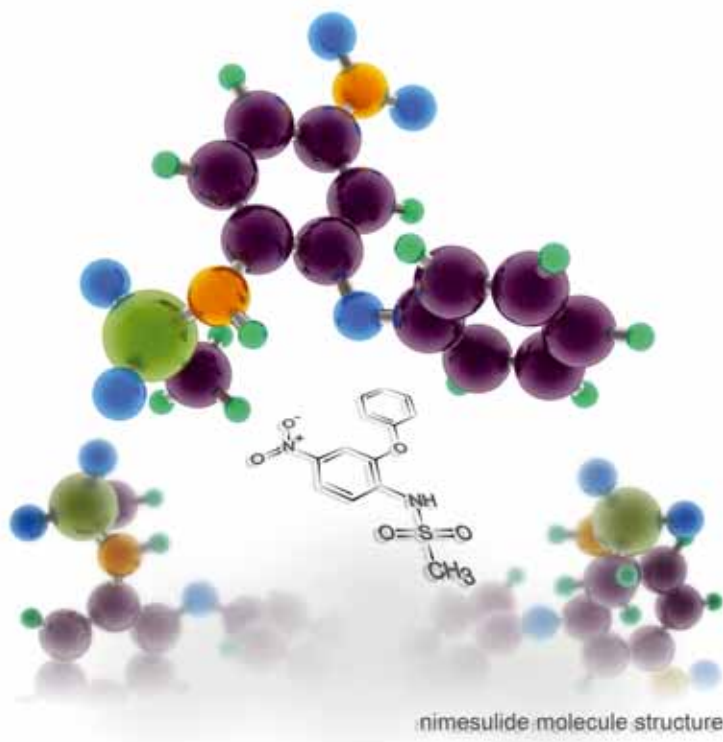
Základními charakteristikami zánětu šlach je:

- může být zapříčiněn jednostrannou činností
- může působit velmi bolestivé stavy
- při dlouhodobé zátěži vznikají mikrotraumata
- akutní stavy se mohou opakovat

Mezi postižené části těla patří Achillovy šlachy, podkolenní šlachy, karpální tunely, tenisový loket, atd. Aulin gel pomáhá ulevovat od bolestivých stavů způsobených právě tímto zánětem šlach. Díky zvyšujícímu počtu pracovních profesí, které zahrnují více jak 90 % práce na počítači, je pacientů řešících problém zánětu šlach (konkrétně karpální tunely a potíže rukou) čím dál více. Včasné řešení akutních potíží může zabránit i následnému operativnímu procesu.

Na závěr

Nimesulid nabízí svým pacientům velký bonus ve formě nástupu účinku a délky působení. Díky možnosti aplikace gelové formy lze tuto látku podat i pacientům, kteří z nějakého důvodu nemohou užívat perorální formu.



Studie z posledních let ukazují, že při krátkodobém použití nimesulidu převažují spíše přednosti před některými dalšími NSA preparáty.

Hlavními přednostmi gelové formy:

- rychlé vstřebávání díky transportní látce Transcutol
- rychlý nástup účinku
- snížené riziko hepatotoxicity
- není vázána na lékařský předpis

Pokud nemocnému pacientu nimesulid poskytne možnost bojovat proti bolestem pohybového aparátu a vést tak plnohodnotný život, pak je to vítězství nejen pro pacienta, ale také pro nás odborníky. Protože to je pravým cílem léčby bolesti – vracet lidem jejich denní aktivity a důstojnost.

Zdroje:

Sengupta S.: Analgesic efficacy and pharmacokinetics of topical nimesulide gel in healthy human volunteers: double-blind comparison with piroxicam, diclofenac and placebo; Eur J Clin Pharmacol, 1998, 54: 541.

Aho M.: Nimesulide versus Ibuprofen for Postoperative Tonsillectomy, Pain Clin Drug Invest, 2003, 23, 651.

Masár O.: Nesteroidní analgetika, Neurologie pro praxi, 2004, 5, 268.

Goněc R., Kozáková Š.: Léčba bolesti volně prodejnými léčivými přípravky, Praktické lékárenství 2012; 8, 90.

Gulmez S. E. et al.: Transplantation for Acute Liver Failure in Patients Exposed to NSAIDs or Paracetamol

(Acetaminophen) Drug Safety, 2013, 36, 135.

SÚKL. Souhrn údajů o přípravku, Aulin gel

Dhaon B.K. et al.: Efficacy and Safety of Nimesulide Transdermal Gel versus Diclofenac and Piroxicam Gel in Patients with Acute Musculoskeletal Condition; <https://www.researchgate.net/>



Šetrně ošetří a vrátí úsměv

Měkké a šetrné dětské náplasti

spolehlivě ošetří
všechna drobná
zranění.



Umožňují pokožce dýchat, jsou hypoalergenní a originální
animované motivy spolehlivě vrátí úsměv na každou dětskou tvář.





Mateřské mléko – přirozená výživa dítěte

Mateřské mléko je nepochybně nejlepší start do života, který maminka může dát svému dítěti. Poskytuje přirozenou ochranu před infekcemi a pomáhá zdravému vývoji miminka. Organismus matky se připravuje v průběhu celého těhotenství na přirozený děj – kojení.

Petra Pařízková

Doporučení odborníků je výlučné kojení do konce šestého měsíce a dále pokračovat do dvou let věku dítěte s postupným přidáváním nemléčných příkrmů. Mateřské mléko má ideální složení živin (bílkovin, cukrů a tuků). Svým obsahem obranných látek chrání dítě před celou řadou infekcí, snižuje výskyt alergií a svým měnícím se složením se přizpůsobuje potřebám rostoucího kojence.

Než kojení začne...

Budoucí maminka by se měla již v průběhu těhotenství zajímat o nástup a průběh laktace. Dále by měla znát výhody kojení pro ni a pro její budoucí narozené miminko. A také by měla mít informace o tom, že způsob stravování v průběhu těhotenství má vliv na zdravotní stav jejího dítěte. Takovéto informace o kojení získá již budoucí maminka na certifikovaných

předporodních přípravách, které jsou vedené zejména při porodnických zařízeních. Kvalitní předporodní příprava je velmi dobrou formou vzdělávání obou rodičů. Výživa těhotné ženy je důležitá jak z hlediska zdraví matky, tak z hlediska fyziologického vývoje plodu. V našich standardních podmínkách (do standardu nezahrnujeme styl vegetariánství, veganství, fruktariánství atd.) se ženy živené normálním způsobem nemusí obávat výraznějších nutričních problémů během těhotenství. Je také velmi žádané, aby žena nevstupovala do těhotenství s vyčerpanými zásobami živin, což např. nastává při nevhodně sestavených a dodržovaných redukčních dietách nebo při dodržování diet, které z nejrůznějších důvodů zcela vylučují některé potravinové skupiny. Proto se doporučuje, aby alespoň v posledních 3 měsících před plánovaným

těhotenstvím měla žena stabilní hmotnost a dobře vyváženou a pestrá stravu. Během vlastního těhotenství je třeba zabezpečit optimální příjem celkové energie, který se dá podstatnou měrou kontrolovat žádoucím vývojem váhového přírůstku během těhotenství. Dále je třeba věnovat pozornost dostatečnému příjmu bílkovin a správnému výběru tuků, kyseliny listové, železa, jódu, vápníku a vitamínu D. Nedostatek těchto důležitých látek během těhotenství může mít závažný vliv na vývoj plodu a zdraví matky. Samozřejmě by se matka měla vyvarovat tzv. „rizikového chování“, jako je kouření, pití alkoholu, užívání drog, které mohou ovlivnit růst a vývoj plodu a také složení mateřského mléka. Jednou ze zajímavostí je složení mateřského mléka a jeho relativní stálost složení i za situace, kdy výživa matky není ideální.

První přiložení – začátek kojení

První přiložení novorozence k prsu probíhá ještě na porodním sále, ideálně do 30 minut po narození. Sací reflex dítěte je v této době vyvinutý a organismus matky je kompletně připraven na nástup laktace jak po hormonální stránce tak po anatomické stránce, kdy v průběhu těhotenství a dochází také ke změnám na prsní žláze. Pokud k tomu nedojde, maminky se nemusí obávat toho, že laktace nenastoupí. Musíme vždy brát v úvahu, že každá maminka i miminko jsou individuality a svou adaptaci na nový prostor a souznění může trvat každému jinak. Také se musí zohlednit, a na to nesmíme zapomenout, průběh porodu. Zdravý novorozenec, který je přiložen na hrudník nebo břicho maminky, je v prvních hodinách aktivní a bdělý. V případě, že je mu dopřán čas pro nerušené uplatnění komplexu reflexů, najde sám spontánně prs s bradavkou a přisaje se. V prvních dnech pije miminko malé množství mleziva, které je lehce stravitelné, kaloricky velmi bohaté, s vysokým obsahem bílkovin, vitamínů a obranných

látek. Mlezivo a následně mateřské mléko společně zabezpečují úspěšný přechod novorozence ze sterilního prostředí v děloze matky do zevního světa plného bakterií.

Sací reflex dítěte je v této době vyvinutý a organismus matky je kompletně připraven na nástup laktace.

Kojení - zdravý start, pro zdravou budoucnost

Výhody pro miminko

- Mateřské mléko obsahuje všechny potřebné látky pro zdravý vývoj dítěte v prvních šesti měsících.
- Mateřské mléko je lépe snášeno, než náhrady mateřského mléka, snižuje riziko průjmu, bolení bříška a zvracení.
- Kojené děti jsou lépe chráněny proti infekcím dýchacích a močových cest a zánětu středního ucha.
- Další prokázané a nepřekonatelné výhody zahrnují lepší mozkový vývoj, nižší riziko

alergie a v rodinách s dědičným rizikem cukrovky ochranu proti cukrovce. Kojené děti mohou mít nižší krevní tlak, cholesterol a nižší riziko nadváhy v dospělosti.

Výhody pro maminku

- Kojení může být velmi emocionální zkušenost pro maminku
- Kojení pomáhá mamince, aby se děloha po porodu rychleji vrátila do původního stavu a postava získala stejnou podobu jako před těhotenstvím.
- Kojení chrání ženu před rakovinou prsu, vaječníků a děložního hrdla a před zvýšenou lomivostí kostí v období menopauzy.
- Mateřské mléko je vždy čerstvé, připravené vždy, kdy potřebujete, ve správné teplotě i uprostřed noci. Navíc je zdarma.

Co se děje při kojení?

Během kojení dochází k velké řadě hormonálních reakcí, které způsobují, tvorbu mléka, jeho uvolňování a i následnou reakci těla matky na tvorbu další dávky mateřského mléka a jeho složení. Čím častěji matka kojí, tím rychleji se vytvoří mléko.

inzerce



**feminella
Hereditum**
Doplňek stravy

**Prožít kojení,
být matkou.**

Feminella Hereditum obsahuje **Lactobacillus fermentum Lc40** izolovaný přímo z mateřského mléka. Mateřské mléko obsahuje řadu zdraví prospěšných mikroorganismů podporujících **správný vývoj a činnost imunitního systému dítěte i matky**. Za normálních podmínek jsou mikroorganismy ve vzájemné rovnováze, prostupují do mateřského mléka a následně osídlují střeva kojence.

- zdravá střevní mikroflóra podporuje správný vývoj imunitního systému a je důležitá pro zdraví kojenců
- správně fungující imunitní systém tvoří bariéru rozvoji alergií a autoimunitních onemocnění
- Lactobacillus fermentum Lc40 může přispět ke zdravému kojení



Najdete nás na
[facebook.com/feminellahereditum](https://www.facebook.com/feminellahereditum)

www.feminella-hereditum.cz



Angelini Pharma Česká republika s.r.o.
Páteří 7, 635 00 Brno
tel.: 546 123 111, www.angelini.cz

Elektrické odsávačky Philips AVENT

vám umožní efektivně
odsát více mléka
za kratší dobu



značka
č.1
doporučovaná
maminkami
na celém
světě



Pohodlnější poloha při odsávání
pro plynulejší průtok mléka. Vzpřímená pozice
při odsávání pomáhá mamince cítit se pohodlněji
a odsát více mléka.

Měkká masážní vložka
pro jemnou stimulaci prsu a podporu toku mléka.

Kompaktní design
s ergonomicky tvarovanou pákou pro snadné
ovládání. Umožňuje mamince jednoduše vytvořit
podtlak a udržet pevně přisátí k prsu.

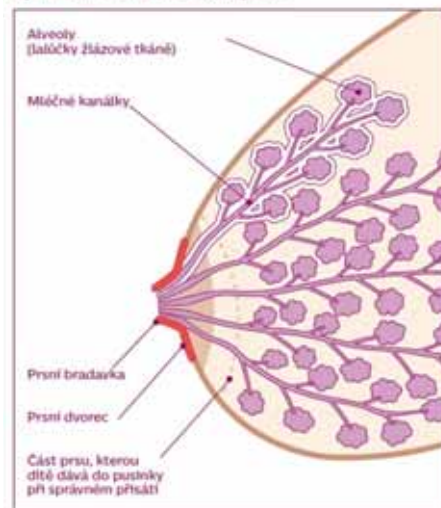
Dva hormony, které se tvoří během kojení

Prolaktin: působí na tvorbu mateřského mléka. Čím více dítě sají, tím více prolaktinu se vylučuje a tím více se tvoří mléka. Oxytocin: má vliv na uvolňování mléka v průběhu kojení. Vyvolá kontrakci v malých buňkách, které uvolní mléko dítěti. Také napomáhá zpětnému zavinutí dělohy.

Díky hormonálním změnám, ke kterým dochází brzy po porodu, se začne mateřské mléko tvořit hned, jakmile miminko začne sát z prsu. Mléko se tvoří ve žlázových buňkách mléčné žlázy, které jsou uspořádány do malých útvarů (alveolů). Pokaždé, kdy miminko sají z prsu, bude matka produkovat více hormonu prolaktinu. Vysoká hladina prolaktinu podporuje tvorbu mléka.

Oxytocin je produkován krátce po začátku kojení. To vyvolává „spouštěcí reflex“. Jakmile jsou prsa maminky prázdná, díky prolaktinu se začne tvořit více mléka pro další krmení dítěte. Produkce mléka

Zjednodušená ilustrace prsu



funguje na principu nabídky a poptávky. Čím větší poptávka (stimulace/kojení) je, tím více se bude tvořit mléka. Toto je možné využívat i v případech, že z nějakého důvodu tvorba mléka poklesne. Stačí dítě znovu častěji přikládat k prsu a přibližně do 2 dnů se produkce mléka zvýší.

*Vysoká hladina prolaktinu
podporuje tvorbu mléka.*

Přirozený instinkt dítěte je základem, podle kterého se musí řídit počet a délka jednotlivých kojení. Kojení by se mělo řídit dle dítěte, protože právě ono zná nejlépe své potřeby.



Kvalitní bandáž poznají klouby, ne oči

Jaro už klepe na dveře, o slovo se hlásí letní sporty a s nimi spojená zdravotní rizika. Zvrknutým, pohmožděným i namoženým vazům, šlachám a kloubům může výrazně pomoci kvalitní bandáž. A to i (zejména) v případech, kdy se nechceme vzdát pohybu a chceme zůstat aktivní. Jak se taková bandáž pozná? Rozhodně ne na první pohled.

Kolo, kolečkové brusle, běh i horská turistika rozhodně patří mezi oblíbené letní sporty, kterým holduje stále více lidí. Co když do hry ale vstoupí neopatrnost nebo nevhodný terén, který promění radostné chvílky v urputnou bolest? Pak přichází na řadu bandáže, které dokáží zakrátko přirozeným způsobem bolesti utlumit. Základním stavebním kamenem každé kvalitní bandáže je mírný stálý tlak. Stimuluje určité nervy v kůži a brání hromadění tekutin. Napětí v podkožní tkáni poté klesá, a to přináší dotyčnému úlevu.



Jak ulevit od bolesti?

Avšak ne každá bandáž představuje účinnou pomoc. Záleží zejména na kvalitě a někdy i na výběru správné velikosti, která je pro řádnou funkci bandáže klíčová. Kvalitu na první pohled nejspíš nepoznáte, nicméně vaše klouby ji zaznamenají velice brzo a úleva od bolesti by se měla dostavit během několika minut.

Inženýři ze společnosti 3M ve spolupráci s lékaři a celým týmem profesionálů vytvořili bandáže řady Futuro. Přinášejí spolehlivou podporu, kompresi a jistý krok.

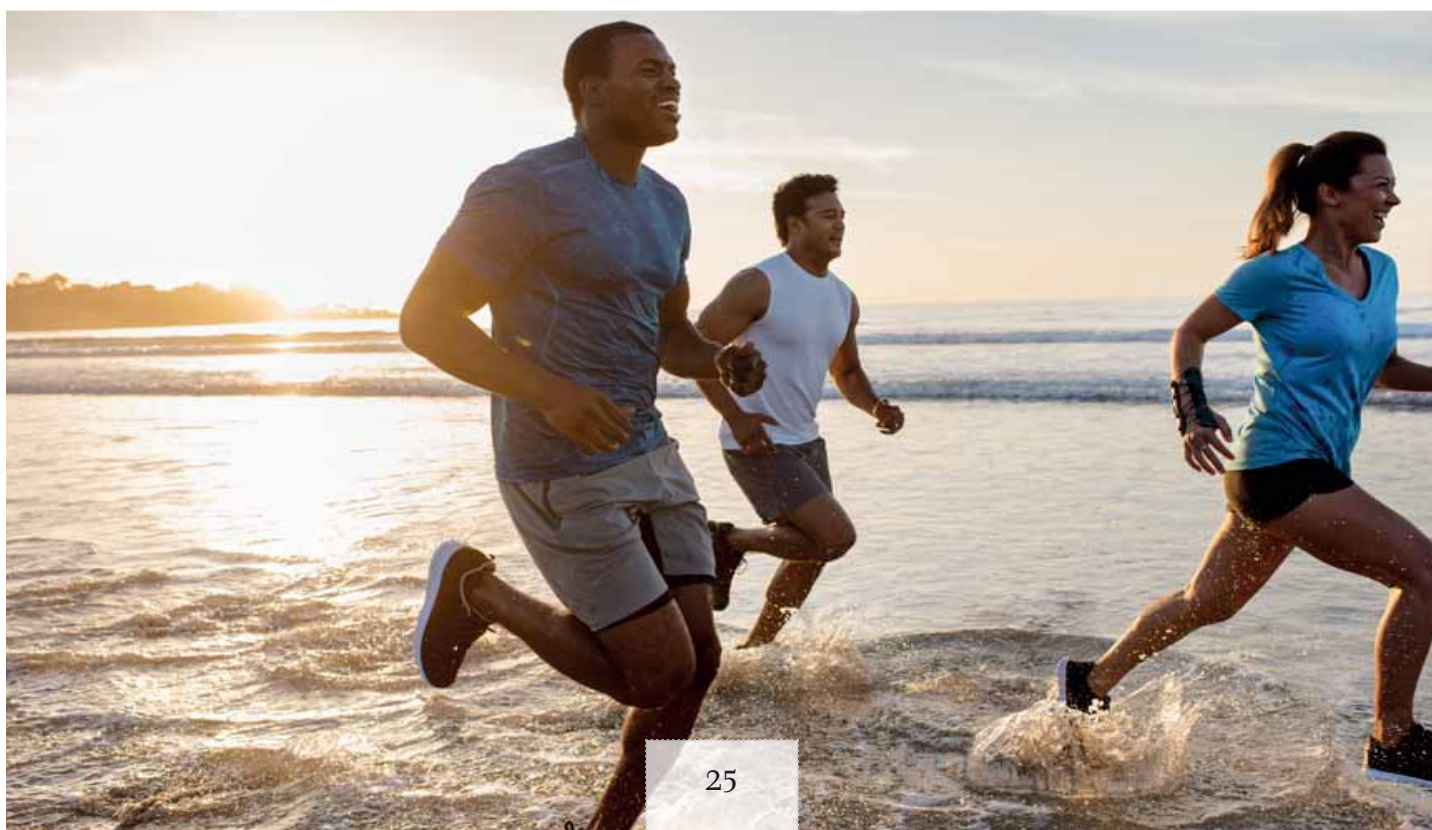
Technologie bandáží se opírá o tři klíčové faktory. Mírný tlak na proprioceptory zlepšuje biomechaniku těla a koordinaci svalů. Díky tomu si uvědomujeme křehkost kloubů a vyhýbáme se bolestivému pohybu. Bandáž zároveň působí na

klouby a podkožní tkáň, ve které se hromadí tekutiny. V důsledku tlaku způsobenému bandáží klesá napětí v podkožní tkáni a přichází úleva od bolesti. Materiál použitý na bandážích Futuro navíc vytváří příjemné teplo, prohřátá pokožka tak napomáhá krevnímu oběhu a podporuje proces hojení.

Vedle bandáží pomáhají také obklady. Chladivé se hodí na otoky a natažené svaly, naproti tomu namožená záda, klouby či krční obratle je třeba zahřát. V portfoliu 3M se naskytá široké spektrum chladících či hřejivých polštářků, které jsou k dostání v lékárnách, například Nexcare.

Zpevnit, ale ne paralyzovat

Bandáže se mohou používat také jako prevence před dalším zraněním. Díky bandáži je oslabená část těla zpevněná a zafixovaná – takže je méně náchylná k případnému úrazu. Důležité přitom je, aby bandáž přinášela podporu a nebyla naopak překážkou v pohybu. Pro aktivní pohyb byly vyvinuty bandáže z řady Futuro Sport, které umí podpořit namožené zápěstí, přepjaté šlachy v koleni nebo naražený loket. Aktivní život přináší úspěchy i pády. Drobná zranění by neměla znamenat rezignaci na zdravý pohyb. Kvalitní bandáž by měla nejen pomoci zapomenout na bolest, ale také dodat podporu pro další aktivní pohyb.



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.



Zahrada žije – Zahradničíme s dětmi



Jedinečná, zábavná, naučná! Odpojte děti od přístrojů a napojte je na přírodu! Užijte si společně strávený čas!

Kniha srozumitelně a zábavně vysvětluje principy zahradničení (nejen) s dětmi, poskytuje kalendářní přehled pro celý rok a slouží jako praktický manuál pro jakoukoli zahradu.

Je jedinečná v tom, jak se cíleně zaměřuje na zapojení (menších i větších dětí) do veškerého dění. Nabízí spoustu inspirace, jak si v zahradě tvořit a příjemně hrát v jakékoli sezóně. Tato hra je propojena i s opravdovým pěstováním, které bude bavit dospělé i děti a díky kterému si společně vypěstují krásnou vlastní úrodu! Celoroční životní cyklus zahrady se prolíná s konkrétními pracovními postupy a činnostmi vhodnými pro děti, formou originálních, ale přitom snadno zvládnutelných projektů.

Navíc se čtenář dozví spoustu zajímavých detailů ze života zvířat i fungování rostlin. Seznámí se také s hezkými tradičními rituály, které můžeme i dnes s chutí zapojit do moderního rodinného života. **A dozví se, jak proměnit svou zahradu v opravdu živé a zajímavé místo plné zeleně, květů a jedlých plodů, plné motýlů i ptáků, záhonků i skryší: zdroj radosti, úrody a dobrodružství.**

Kniha je nabitá autorčinými krásnými fotografiemi z reálného pestrého roku s dětmi na zahradě, návodnými postupy a ilustracemi.

Je určena dětem a jejich průvodcům: rodičům, prarodičům i pedagogům.

Vydává nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz.

Bezový sirup

Voňavá smetanová květenství černého bezu rozzáří koncem května keře podél cest, polí i v okolí našich zahrad. Máte-li bez na zahradě, určitě se ho nezbavujte: kromě krásy patří také k velmi chutným a zdravím prospěšným rostlinám. Zkuste si z jeho květů vyrobit sirup pro přípravu osvěžující letní limonády. Je to opravdu jednoduché!

Kdy začít

Až pokvete černý bez, tedy od konce května zhruba do půlky června.

JAK NA TO

1. Sbírání květů

Na zhruba 1 litr bezinkového sirupu je třeba natrhat asi patnáct velkých květenství (čím víc květů, tím intenzivnější chuť sirupu). Sbírejte za suchého počasí a vybírejte pouze ta zdravá, s čerstvě rozvíjenými květy. Květenství opatrně opeřte pod tekoucí vodou a oberte ze stopek.

2. Výroba sirupu

Ve velkém hrnci převařte 1 litr vody. Než do ní ponoříte bezová květenství, musí voda vychladnout. Nádoby (ideálně zakrytou poklicí) pak umístíte na 24 hodin do chladného prostředí: do sklepa nebo lednice. Druhý den vodu slijte přes síto, které vyložíte čistou gázou. Tekutina už bude krásně vonět po bezových květech. Přisypte cukr, přes gázu vymačkejte do směsi dva citrony a přidejte lžici kyseliny citronové. Směs za stálého míchání zahřívejte, dokud se cukr nerozpustí. Pozor, příliš vysoká teplota či var by sirup mohly připravit o cenné látky. Hotovou směs můžete nalít do připravených sklenic nebo do lahvi, které jsou pečlivě vymyté nebo sterilizované. Víčko je možné ještě zakápnout tvrdým alkoholem.

3. Kde sirup uložit?

Takto připravený hotový sirup uskladněte na chladném místě, bez další konzervace několik týdnů jistě vydrží: pokud ho ovšem nestáčíte do té doby vypít. Sirup si můžete také zamrazit ve tvoričkách na led. Podává se s vodou nebo minerálkou a plátkem citronu, limonádu dochutí listky máty nebo meduňky.

Využití

Sirup z černého bezu není jen lahodný a osvěžující, má také mnohostranné léčivé využití. Květ černého bezu pomáhá při nemoci z nachlazení, oceníte jej tedy při chřipce, bronchitidě, kašli či zánětu dutin. Má rovněž potopudné účinky, používá se tedy při snižování teploty. V neposlední řadě pomáhá s potíží močových cest a ledvin. Pozor, při nadměrné konzumaci má i mírně projímavé účinky.

Jak se dá dále černý bez využít? Je to rostlina opravdu všestranná, ne nadarmo naši předkové říkali: Před heřmánkem smekni, před bezem však klekni. Květenství můžete usušit pro přípravu čaje, který se pije zejména při nachlazení. Víte, co je to kosmatice? Květy obalené v těstíčku a osmažené na pánvičce. Zhruba od konce prázdnin dozrávají modročerné lesklé plody: z těch se zase vyrábí sirup, džem či kompot (pozor, syrové sice nejsou jedovaté, ale mají projímavý účinek). Zbylé plody na keru potěší vaše ptáčí sousedy, kteří si na nich rádi pochutnají.

Bylinkové mýdlo

Výroba mýdla je aktivita zábavná pro děti i pro dospělé, hotové mýdlo se pak dá použít jako hezký domácí dáreček ze zahrady. Pokud si netroufáte na výrobu ze základních surovin, mezi které patří i pro děti nepříliš bezpečný hydroxid sodný, není nic jednoduššího než zakoupit si již předpřipravenou sadu. Ta většinou obsahuje připravenou mýdlovou hmotu, aroma a barviva, pipetu i silikonové formičky.

Kdy začít

Kdykoliv, nejlepší je to ale v létě, kdy můžete nasbírat čerstvé voňavé bylinky.

JAK NA TO

1. Jděte na bylinky

Na zahradě natrhejte bylinky a květy, které chcete do mýdla přidat. Kromě čerstvých lze použít také rostliny sušené.

Do mýdla se hodí: měsíček lékařský, levandule, růžové plátky nebo kvítky sedmikrásky.

2. Rozpouštění mýdlové hmoty

Ve vodní lázni rozpustíte připravenou mýdlovou hmotu, pozor, nesmí se ale začít vařit. Namíste je tedy stále opatrně promíchávání.

3. Plnění formiček

Tekutou mýdlovou hmotu promíchejte s připravenými přísadami (barvy či vůně) a vlijte do formiček. Nejvhodnější jsou formičky silikonové, pokud použijete třeba plastové bábvičky na pískoviště, raději je nejprve vymažte trochou oleje. Do mýdlové hmoty můžete přidat listky, okvětní plátky nebo celé květy: nejprve nalijte zhruba třetinu formičky, přidejte rostlinné části a hmotu dolijte až po okraj.



4. Chladnutí a tuhnutí mýdla

Před vyklepnutím formičky by mýdlo mělo dostatečně vychladnout, u malých mýdel obvykle postačí zhruba 10 minut. Pokud tvoříte mýdlo velké, ponechte ho před krájením alespoň jeden den odpočinout. Vyrobená mýdla vydrží několik měsíců až jeden rok.

Kosmetika z přírody

Víte, že jsou rostliny, které dokáží mýdlo dobře nahradit? Obsahují látky zvané saponiny, které ve vodě pěň. Asi nejčastěji bývala k mytí a čištění používána hojně v naší přírodě rostoucí mydlice lékařská. Pokud celou rostlinu rozmixujete v mixéru, pokrájíte a trochu povaříte kořen, vše smícháte a hmotu necháte do vychladnutí uyluhovat, získáte pro přečištění mýdlovitou kluzkou směs, kterou můžete použít jako zaručeně přírodní tekuté mýdlo nebo šampón.

Soutěžní otázka pro vás!

Napište nám názvy tří kuchařek vydaných nakladatelstvím Smart Press, ze kterých jsme vám v minulých vydáních otiskli několik tipů na výborné recepty.

Správnou odpověď pošlete do 14.5.2018 na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz a kuchařka La Buchta bude vaše!



Kristýna Frejová: Peníze obracím do zážitků

Kristýna Frejová měla herectví předurčené, protože tatínek Ladislav je u televizních diváků velmi oblíbený a neméně slavná byla i maminka Věra Galatíková. Pokračovatelka slavného rodu si kromě rolí užívá také adrenalinové aktivity s dcerou.

Hrajete v divadle, v seriálu Modrý kód a nově se také objevujete v televizní kampani Když jde o život, která učí první pomoci. Co byste divákům poradila, aby se v krizových momentech nebáli konat?
To je hodně těžká otázka. Mluvili jsme o tom i s panem doktorem, který náš kurz první pomoci vedl, a shodli jsme se, že je důležité, aby někdo převzal zodpovědnost. Je vždycky lepší se o pomoc pokusit než nedělat nic.

Váš spot dělá osvětu cévní mozkové příhody. Existuje nějaká pomůcka, jak toto nebezpečí odhalit?

Ano, je jí slovo FAST. Jde zároveň o zkratku a také anglický výraz slova RYCHLE, a rychlost je v tomto případě zásadní. Platí navíc i heslo zlatá hodinka – postižený by se měl do hodiny dostat do péče lékařů. Pak už jsou případné změny v mozku nevratné. Zkratka FAST nás vlastně vede tím, co máme sledovat. F jako Face

– pozorujeme obličej, může nastat ochrnutí, povislý koutek nebo oční víčko. A znamená Arms – postiženého požádáme, aby se zavřenýma očima předpažil, a pokud mu jedna ruka začne ubíhat, je to špatné. S označuje Speech – položíme jednoduchou otázku, a pokud dotyčný není schopen odpovědět, na nic nečekáme, protože písmeno T znamená Time – čas, voláme záchranku.

Jak to máte vy? Dokázete ve stresových situacích zachovat rozvahu?

Je to zvláštní, ale opravdu v takových momentech zachovávám klid, což se docela hodí a párkrát v životě jsem měla možnost si to ověřit. Vím, že ve chvíli, kdy se děje něco opravdu vážného, přepínám do racionálního levelu, což se mi tak úplně nedaří ve chvílích, kdy nejde o nic. (směje se)

Hodí se vám to jistě při adrenalinových sportech, jimiž jste vyhlášená...

Vlastně ani nevím, co se to se mnou od pětatřiceti let stalo. Do té doby jsem pořád neměla čas, protože má Ráchelka byla malá a do toho byla hodně nemocná maminka, o kterou jsem se starala. Teď už je dceři jedenáct let a je skvělý parťák pro vše, co děláme společně.

Prozrad'te tedy, prosím, co za sporty provozujete?

Pravidelně jezdíme lyžovat. Moji rodiče byli hodně zaměstnaní, a tak jsme nikdy na



hory nejezdili. Až když byly Ráchelce tři roky, tak jsem ji postavila na svah a půjčila jsem si sama lyže, objednala si hodiny s instruktorem a začala lyžovat. Když mě teď někdo vidí na svahu tak nevěří, že jsem nelyžovala od malička. Což je pro mě odměna, vidím, že má smysl začít s čimkoliv i později, klidně v pětadvaceti letech. Mám ráda výzvy...

Co dalšího vás ještě baví?

Také lezení je taková moje meditace a duševní hygiena. A s dcerou to máme vážně stejně. Když jsem ji poprvé postavila před patnáctimetrovou stěnu, vylezla ji a ani se nezačervenala... Považuji za skvělé, že se umí slanit, uvázat uzle, a také by dokázala pomoci sobě i ostatním, kdyby došlo ke krizové situaci. Do toho děláme freediving, a to je další skvělá věc. Není to tak, že bych záměrně vybírala adrenalinové sporty, ale potkaly jsme se s partou lidí, kteří potápění vyučují, proto jsme ho začaly také milovat. A zase mi připadá úžasné, že ve svých letech ví, že kdyby se jí stalo něco třeba na vodě, tak že má čas a pod hladinou nemusí panikařit, může se uklidnit a zamyslet nad stylem záchran. Do toho děláme jógu, což je zase sport, kde se člověk podívá do sebe, je se sebou v souladu a nemůže škodit. Připadá mi to jako dobrá výchova, k odpovědnosti a přípravy do života, zapadá mi to do sebe a dává smysl.



Jak tohle všechno při vašem pracovním vytížení stiháte?

Je pravda, že mám hodně práce a když nenatáčím seriál, tak hraji divadlo. Díář mám na půl roku narvaný... Ale můj volný čas a moje práce jsou spojené nádoby. Kdybych neměla tolik práce, tak bych pak nemohla trávit několik týdnů na horách... Ty peníze bohužel netisknu ve sklepe, takže ke svobodě je prostě potřebuji. Je to tak, že člověk se může snažit žít jakkoliv duchovně a vést k tomu třeba i děti, ale zároveň, co si budeme povídat, to bych se musela odstěhovat do Tibetu, abych mohla žít jen duchovně, tam by to třeba šlo. Ale to zatím není moje cesta. Takže mám radost z každé nabídky a práci nepohrdám, protože mi pak umožňuje svobodu s dcerou a věnování se sportům. Když vidím ve svém dířáři pár dní volna, okamžitě vymyslím, co podnikneme.

Jak tedy dcera snáší vaše pracovní vytížení?

Já vlastně děkuji andělům že má takovou povahu. Ráchelka je empatická, velkorysá a mojí práci chápe. Jenom díky tomu mohu tak intenzivně hrát. Vůbec si nedovedu představit jak by to fungovalo, kdyby měla nějaké psychické problémy s tím, že mamka takhle pracuje. Ale my už si to umíme říct – ona má svůj díář, kam si píše přesně kdy já nemůžu, takže je zorientovaná a ví, kdy bude u tatínka, a kdy máme společný čas a někam odjedeme.

Takže jste sladěné na všech frontách...

Vždycky se snažím ji informovat dopředu, ale také jsme se tohle všechno musely učit.

Jak to myslíte?

Dřív měla kvůli mé pracovní vytíženosti nějaké ekzémy... Ale zase díky tomu jsme u ní zjistili alergii na antibiotika, tak jsem se začala zajímat o homeopatika a bylinky a musím říct, že Ráchelka od osmi měsíců, kdy měla antibiotika poprvé a naposledy, se bez nich obešla a nebyla nemocná! Myslím si, že u dětí se hodně choroby projevují kvůli tomu, že táta nebo máma nemají čas, nebo se rodiče hádají... Takhle jsem myslela to naše učení – já tomu říkám, že se snažím minimalizovat škody dané mojí prací vůči ní. Zatím se nám to daří a vypadá to nadějně. Nehromadím totiž majetek, nemám půjčky, nemám hypotéky, nemám auto... Peníze co vydělám, obracím do zážitků a vyhovuje nám to, protože ty materiální věci si s sebou do hrobu nevezmu.

Slyšel jsem, že doma nemáte ani televizi, je to pravda?

Já ji fyzicky doma mám, ale ona nefunguje. (směje se) Přestěhovaly jsme se a pak jsme zjistily, že ještě po dvou měsících byla televize zabalená v rohu v bublinkové folii, takže jsme ji prostě nepotřebovaly. Vybalila jsem ji, až když jsem do ní musela zasunout flashku se záznamem představení, ve kterém jsem zaskakovala a učila jsem se roli i podle videa. A tak jsme televizi zapnuly do zásuvky a asi po dvou dnech jsem našla i anténu. Ale zjistily jsme, že ta vůbec nefunguje. (směje se) Takže my ji vlastně máme nemáme. Zase tam stojí chudák vypnutá v koutě a práší se na ni...

Vaše dcera je ale velký fanda Modrého kódu, kde hrajete doktorku Emu Vlčkovou...

To ano, ale ona si seriál vždycky najde někde na internetu. Dokonce říkala, že to sledují také spolužáci, což mě těší, že na to koukají i pubertáci, a že je to baví. Snad by jim mohlo něco uvíznout v hlavičkách a speciálně pak z té osvětové kampaně Když jde o život, to je strašně důležité.

Takže vy se na sebe vůbec nedíváte?

Ale jo, já se občas dívám s ní. Přes všechny ty aktivity si umíme užít i válení v posteli. (směje se) Máme rády takové ty večery, kdy s sebou pláceme pod deku a koukáme na filmy. Říkám jí, že jsou prostě snímky, které patří k základnímu vzdělání.

Jako třeba?

Vetřelec, Terminátor, Někdo to rád horké, Láska nebeská, to všechno jsem s ní absolvovala. Také Pelíšky, to pro mě bylo důležité, aby Ráchelka viděla. A když občas něčemu nerozuměla, zastavila to a ptala se proč a jak, takže jsem jí ještě dávala nalejváru ohledně roku 1968. Tak když nemám nic na práci, umíme si i užít i pohodu.

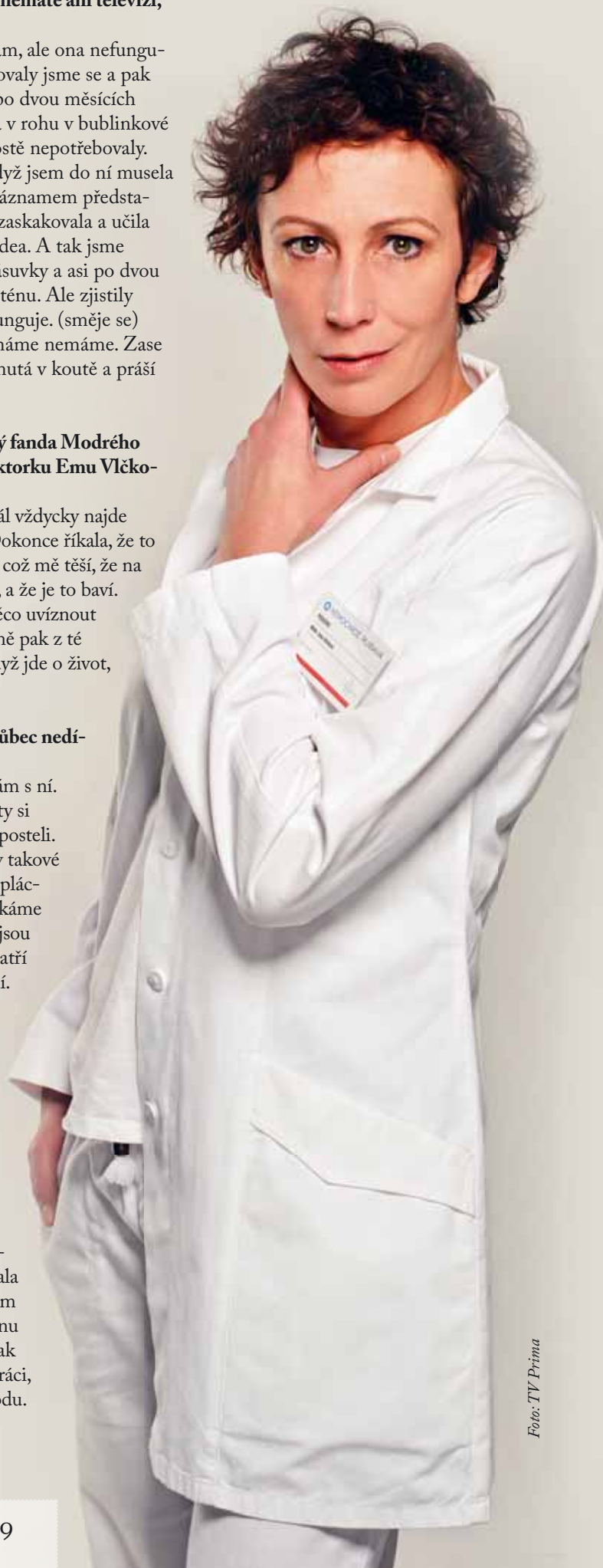


Foto: TV Prima

České Švýcarsko – krajin

V severozápadním cípu naší republiky se na ploše 79 km² rozprostírá Národní park České Švýcarsko, jež spolu se sousedním Národním parkem Saské Švýcarsko představuje oblast pískovců, která svou rozsáhlostí a zároveň minimálním osídlením nemá v Evropě obdoby. Národním parkem bylo toto úchvatné skalnaté území s jedinečnou faunou a flórou vyhlášeno v roce 2000.

A jak toto zajímavé přírodní území vzniklo? Před více než 90 miliony let se zde rozprostíralo mělké moře, na jehož dně se začala tvořit vrstva písčitých usazenin. Když moře ustoupilo, zanechalo po sobě pískovcovou desku, kterou dodnes přetváří vítr, déšť a mráz. Zrodil se tak podivuhodný pískovcový svět plný skalních věží, mostů, roklí a soutěsek. Charakter krajiny dotváří také zalesněné vrcholy sopečného původu, z nichž nejvýraznější je Růžovský vrch, dominanta jižní části národního parku.

České Švýcarsko však netvoří pouze nehybné skály. Rozlehlé lesy ukrývají nejrozsáhlejší druhy živočichů a rostlin, a tak možná při svých cestách po tomto kraji zahlédnete v lese rysa ostrovida, nad hlavou vám zakrouží sokol stěhovavý nebo poblíž vodních toků spatříte stopy vydry říční. V posledních několika letech se ve zdejší říčce Kamenici objevují lososi, kteří sem byli vysazeni v roce 1999 a na podzim se připlouvají zpět do rodných vod vytříit.

České Švýcarsko známé i neznámé

Počátky turistického zájmu o toto území se datují již do druhé poloviny 18. století, kdy zdejší kraj okouznil švýcarské romantické malíře a získal svůj název České Švýcarsko. Tehdejší majitelé panství (Kinští a Clary-Aldringenové) začali systematicky zpřístupňovat turisticky atraktivní lokality, takže se České Švýcarsko od druhé poloviny 19. století stalo vyhledávaným cílem rozvíjející se turistiky.

Nejatraktivnějšími místy národního parku, tedy okolím **Hřenska** a **Jetřichovickými stěnami**, procházejí dvě oblíbené turistické

stezky. Cyklisté mohou poznávat krásy Českého Švýcarska při jízdě po cyklotrasách, pro milovníky jízdy na koni jsou zde vyznačeny koňské stezky.

Nejznámějším z turistických cílů je Národní přírodní památka **Pravčická brána**, největší pískovcová skalní brána v Evropě. Velkému zájmu turistů se těší také soutěsky říčky Kamenice, kde je již od 19. století provozována jízda na pramicích. Svězt se na lodičkách hlubokým kaňonem obklopeným skalními stěnami bizarních tvarů je však možné pouze od Velikonoc do konce října. V severní části parku pak určitě stojí za to se projít či projet na kole malebným Kyjovským údolím, kterým protéká říčka

Foto: V. Sojka



Foto: M. Rak

Křínice. Stezka vede až k zaniklé obci Zadní Doubice, kde je pro pěší a cyklisty otevřen hraniční přechod do sousedního Saského Švýcarska.

Pro ty, kdo touží spatřit České Švýcarsko z ptáčích perspektiv a nebojí se náročnějšího výstupu,



a plná tajemství

se nabízí několik možností. Krásné výhledy do krajiny a zvláště pak na západy slunce se naskýtají ze skalních vyhlídek **Mariina skála, Rudolfův kámen a Vilémínina stěna poblíž obce Jetřichovice**. Rovněž stojí za to vystoupat na rozhlednu na Vlčí hoře poblíž Krásné Lípy. Odměnou je panoramatický výhled jak na Národní park České Švýcarsko, tak i na Lužické hory a při dobrém počasí je možno spatřit i vrcholky Českého středohoří. Od května do září je rozhledna otevřena kromě pondělí denně, v ostatních měsících pouze o víkendech. Úchvatný pohled se nabízí také z **Lou-**

Foto: Z. Patzelt



pežnického hradu Šaunštejn poblíž Vysoké Lípy. Šaunštejn je jedním ze šesti tzv. skalních hrádků na území národního parku, které byly vybudovány na pískovcových skalách během středověku. Za návštěvu stojí i Falkenštejn u Jetřichovic či Kyjovský a Brtnický hrádek v severní části národního parku.

České Švýcarsko však není pouze divoká příroda plná skal a roklí, ráz zdejší krajiny dotváří i malebné roubené chaloupky ve vesnicích, rozestých podél

hranic národního parku. Zvláštností tohoto kraje jsou takzvané **podstávkové domy**, které jinde v Čechách nespátíte. Vznikly kombinací roubeného slovanského domu s hrázdným domem západního typu. Mimořádně krásné lidové stavby naleznete v Kamenické Stráni a Vysoké Lípě, které byly vyhlášeny vesnickou památkovou zónou, ale i v obcích Mezná, Chříbská či v Jetřichovicích.

Mezi další zajímavé památky Českého Švýcarska, připomínající dávné příběhy zdejších obyvatel, patří boží muka, skalní kapličky,

Foto: J. Pufler



kostelní stezky a smírčí kříže, kterých je v tomto kraji velké množství.

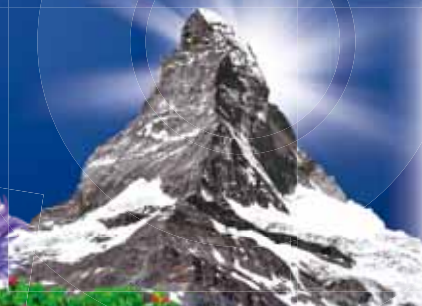
Pro bližší informace o turistických možnostech v Českém Švýcarsku se neváhejte obrátit na turistické informační středisko v Krásné Lípě, které provozuje obecně prospěšná společnost České Švýcarsko. Na vaše dotazy vám tam rádi odpoví!

Dům Českého Švýcarska
Křínické náměstí 1169/10
Krásná Lípa 407 46
Tel.: 775 552 789

E-mail: informace@ceskesvycarsko.cz
www.ceskesvycarsko.cz

Špičkový kolagen pro Vaše klouby, vazy a šlachy

Vyrobeno
ve Švýcarsku



Doplněk stravy

Jediný v ČR se zesílenou dávkou čistého kolagenu NCI® a NCII® a vitamínem C

Vitamin C je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupkách.

Špičkový.....(dokončení v tajence)

Autor: Yan	Družina	Italik	Staroar- ménské město	Býv. SPZ Švitav	Vláčeti		Loketní kost	Doba	Německé zájmeno „já“	Důvěrně oslovovati		Úděl	1. díl tajenky	Avšak
Rozkoš						Vzdělávat Oděv					Pytlácké nástrahy			
3. díl tajenky											Solmizační slabika Zájmeno osobní			
Druh palmy				Německé mužské jm. Mexická platidla					Geometr. těleso Likérníky					
Chemická značka titanu			Část nohy Přiléhavé kalhoty					Tlupa Pichlavá rostlina						Chemický prvek
Průzkumy veřejného mínění							Starořím. politik Bicykl					Chem. zn. gallia Potoční ryba		
	Bulharské platidlo	Snad Vlach				Směs koření Granit					Porost stromů Zn. vol- tampéru			
Peruánská metropole					Velké pytle Ku-klux- -klan					Závít (zast.) Tmel				
Značka vysavačů				Uctívání Název nosovky					Písmeno alfabety Chem. zn. Berylia					
2. díl tajenky											Anglicky „umění“			
Dívčí jméno							Sada				Hovorový souhlas			Pomůcka: Aza

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 14.5.2018. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky z února 2018:** Zdena Mrkvičková, Neratovice-Mlékojedy; Jaroslava Větrovcová, Teplice; Petr Soukup, České Budějovice; Hana Krejčová, Vlašim; Mgr. Marcela Březáková, Praha 4; Věra Boháčová, Rumburk; p. Petřujová, Brno; Milan Rickl, Nový Bor; PharmDr. Hana Doleželová, Ledenice; PharmDr. Jan Cetkovský, Hluk

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Vaše lékárna



Naše starost

Ohlídáme oběh osobních údajů nejen v elektronické,
ale i v papírové podobě.

Pro své klienty navrhujeme záznamy o činnostech zpracování
(dle čl. 30 GDPR) a ostatní potřebné doklady v souladu s GDPR.

Vycházíme vstříc a proto nás můžete s vašimi dotazy
kontaktovat na specializované lince.

Naším klientům pomáháme s novou
legislativou EU.

Obecné nařízení o ochraně osobních
dat platí od 25. května 2018.

S námi si pauzu vychutnáte

S Apatykou se nemusíte GDPR obávat!
Pro vaši lékárnu máme řešení.

**Potřebujete se zeptat? Pište na gdp@apatykaservis.cz nebo volejte
GDPR linku pro lékárny 731 517 152**



EFEKTIVNÍ VYPLNĚNÍ VRÁSEK

40x MENŠÍ MOLEKULY KYSELINY HYALURONOVÉ PRONIKAJÍ HLOUBĚJI DO PLETI*

*Kréem kromě vysokomolekulární kyseliny hyaluronové obsahuje také nízkomolekulární kyselinu hyaluronovou, která má (v porovnání s vysokomolekulární kyselinou hyaluronovou) 40x menší molekuly a díky tomu proniká do hlubších epidermálních vrstev.