

PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 5-6/2017



FARMAŠMEJDY

Magistra lékárny jsou sdružením nezávislých lékáren. Poskytujeme Vám obchodní, marketingové, mediální a další služby.

Měníme vnímání Vaší lékárny v očích klienta a pomáháme Vám s ním **trvale komunikovat.**

Nyní Vám přinášíme další důkaz, proč je výhodné být členem Magistra lékáren: aktivní systém motivace klientů DAVID. Věříme, že **aktivní, personifikovaná a nákladově efektivní komunikace** s klienty je cesta k úspěchu Vaší lékárny.

Staňte se se svou lékárnou součástí systému aktivní motivace klientů.

Jdu do toho s Vámi!



Ing. Lubomír Calta
Výkonný ředitel
Magistra, a. s.





PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
5–6/2017, ročník XVII (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: 31. 5. 2017

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

TISK: EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

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

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

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

Pojedte s námi na Sázavafest!

Vzpomínáte? Stejně jako loni, máme tady opět soutěž o vstupenky na Sázavafest.

Zahrajte si o vstupenky na třídní rodinný festival v hodnotě 990,-Kč.

Soutěž najdete nejen uvnitř časopisu, ale i na našem FB Pharma News.

Užijeme si třídní zábavu od rána do večera na krásném místě v zámecké zahrádě ve Světlé nad Sázavou.

Jarní pracovní sezónu máme již za sebou. Děkujeme za hojnou účast na každé z konferencí a budeme se těšit na podzim. Začínáme v Hradci Králové v hotelu Tereziánský Dvůr již 21.9.2017.

A co se tentokrát dočtete v květnovém vydání? Dobrá pověst je to nejcennější, co lékárníci mají.

Co je v lékárně, přece musí být kvalitní. V lékárně mi doporučí jen to nejlepší. Alespoň tak to vnímají pacienti a zákazníci lékáren. Bohužel, v každém oboru se najdou černé ovce, které na dobré pověsti lékáren parazitují. Výrobky, které se tváří jako velmi kvalitní a unikátní se nakonec ukážou jako klamavé, či dokonce nebezpečné. V listopadu minulého roku provedla Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI) velký záťah na kloubní přípravky. Co zjistila a proč by vás to mělo zajímat? Přečtěte si v naší rubrice „téma“.

Ale teď už se maximálně těšíme na léto. A na krásné teplé večery, konečně. Pohodové léto Vám přeje....



Více mléka přirozeněji

Manuální odsávačka
mateřského mléka
Philips AVENT Natural



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 přísátí k prsu.

3 / Jste připraveni na povinnou e-preskripci?

4 / Novinky

6 / „Farmašmejdy“ – už nikdy z vašich rukou

8 / Lázeňské procedury – na co pomáhají

12 / Plísňové infekce nohou

14 / Zdravý životní styl – začínáme s pohybem

18 / Vaginální záněty a jejich topická farmakoterapie

23 / Meduňka

24 / Beauty Body Clinic

26 / Rozhovor – Mariana Prachařová

28 / Pojeďte s námi i tento rok na Sázavafest!

29 / Recepty – Já zhubnu – zdravě a natrvalo

30 / Barokní areál Žireč

32 / Křížovka

8



6



14



23



Jste připraveni na povinnou e-preskripci?

Od roku 2018 budou všechny recepty na léky vystavované v ČR výlučně elektronické, proto nyní vzniká zcela nový systém pro správu a vystavování elektronických receptů (eReceptů), který bude propojen např. i s mobilní aplikací pro pacienty i lékaře. Celý projekt má na starosti Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL).

eRecept a pacienti

Pacient už nebude potřebovat k vydání léků žádný papírový doklad, byť si bude moci od lékaře vyžádat papírovou průvodku. Plně mu však postačí identifikátor receptu, který obdrží např. e-mailem nebo prostřednictvím SMS. K dispozici bude mít také evidenci všech receptů, které mu byly vystaveny.

eRecept a lékárníci

Lékárníci budou mít absolutní jistotu, že je recept pravý. Nový eRecept de facto vylučuje možnost padělání, ke kterému u papírových receptů v současnosti může docházet. Vydávání léků se také výrazně zefektivní. Nebude již třeba z papírového receptu složitě identifikovat, co je na něm napsáno, je-li vypsán ručně, ale postačí načíst identifikátor eReceptu (čárový či později QR kód, případně ručně zadaný alfanumerický identifikátor). To zjednoduší zejména vydávání léků u receptů s opakovaným výdejem, které pacienti často schraňují řadu týdnů, čemuž pak odpovídá i kvalita receptu ve smyslu jeho čitelnosti.

eRecept a lékaři

Pro lékaře se toho po provozní stránce příliš nezmění, eRecepty budou moci vystavovat třemi způsoby – buďto přímo ze svého systému, který používají pro evidenci pacientů (tedy jako doposud), nebo prostřednictvím webového rozhraní eReceptu nebo přímo z mobilní aplikace, kterou budou mít ve svém mobilu či tabletu. Tuto poslední možnost využijí lékaři v situacích, kdy eRecept potřebují vystavit i na cestách či při návštěvách u svých pacientů, tedy mimo ordinaci.

Drtivá většina lékařů již v tuto chvíli používá nějaký lékařský software, ať už elektronickou preskripci využívá, nebo ne. Tyto softwary zároveň většinou umožňují i vystavování elektronických receptů, pokud je daný lékař a zdravotnické zařízení připojeno

k centrálnímu úložišti elektronických receptů. SÚKL navíc v rámci nového systému poskytne zcela bezplatné webové a mobilní rozhraní, prostřednictvím něhož bude možné eRecepty vystavovat, aniž by bylo nutné mít k dispozici lékařský software.

Velkou výhodou a přidanou hodnotou elektronického receptu pro lékaře je fakt, že získají možnost zjistit, zda a kdy si pacient léky vyzvedl. Stejně tak budou mít možnost být v kontaktu s příslušným lékárníkem, který léky vydal. Lékárník bude moci při výdeji léků prostřednictvím eReceptu uvést jakoukoliv poznámku, o čemž bude lékař informován. Stejně tak lékař zjistí, pokud lékárník z nějakého důvodu pacientovi nevydá konkrétní lék uvedený na receptu, ale jiný léčivý přípravek.

Jak se k e-preskripci připojit?

Je možné využít služeb Call centra eReceptu, které provozuje SÚKL, a to na telefonním čísle 800 900 555 nebo na e-mailu erecept@sukl.cz, každý všední den od 8:00 do 17:00.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Nezávislá Lékárna Červený Rak v Praze na Florenci

přijme lékárníka/lékárnici

na plný nebo zkrácený úvazek.

Kontakt: Dr. Tomáš Pecka, tel.: 602 360 226, e-mail: tomas.pecka@cervenyrak.cz

Lékárna v Lišově u Českých Budějovic

**hledá magistru
na plný nebo částečný úvazek.**

Pracovní doba Po - Pá, 5 týdnů dovolené.

Informace na tel.: 387994315 nebo e-mail: leklisov@volny.cz

Soukromá lékárna v Českém Brodě přijme lékárníka/lékárnici na plný i částečný úvazek. Rádi přivítáme i absolventy. Nástup možný ihned.

Nabízíme:

- skvělé platové ohodnocení
- podpora dalšího vzdělávání
- úhrady příspěvku ČLnK
- stravenky
- příspěvek na dopravu
- flexibilní pracovní doba
- bez víkendový provoz
- příjemné pracovní prostředí
- přátelský kolektiv

Požadujeme:

- odpovídající vzdělání
- příjemné vystupování
- profesionalitu a vstřícnost

Kontakt:

PharmDr. Jana Košťálová,
tel.: 321 622 392, 723 761 801,
e-mail: lekarnasante@volny.cz



SOUKROMÁ LÉKÁRNA FARMAKO JIHLAVA

Masarykovo nám. 1097/33, 586 01 Jihlava

hledá do svého usměvavého a ochotného týmu

VEDOUcíHO LÉKÁRNíKA

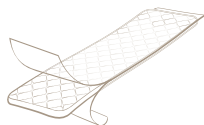
Nabízíme:

- nadstandardní platové podmínky
- příspěvky na životní a penzijní pojištění, kulturní a sportovní aktivity, rekreaci
- za zaměstnance hradíme poplatky lékárnické komory
- 25 dní dovolené

Kontakt: Mgr. Iveta Vilímová
tel.: 567 573 031, e-mail: farmako@iol.cz
www.lekarnafarmako.cz



NOVĚ V NABÍDCE VÝROBKY CHICCO



Poporodní vložky

Poporodní vložky byly speciálně navrženy na období po porodu. Jsou obzvláště dlouhé a široké pro zabezpečení maximální ochrany. Díky třívrstvé struktuře jsou výsoce absorpční a pohodlné. Ideální v kombinaci s poporodními kalhotkami Chicco.

Balení obsahuje 30 ks.
(01143.00)



Čistící ubrousky na prsa

Čistící ubrousky na prsa obohacené o pšeničné a mléčné proteiny pomáhají udržet přirozenou hydrolipidovou rovnováhu pokožky. Ubrousky jsou bez vůně a chuti, neobsahují alkohol, parfém, ani barviva. Nevivňují tak chuť mateřského mléka a jsou bezpečné pro dítě i matku. Čistící ubrousky na prsa jsou vhodné k použití před i po kojení. Prsa není při používání ubrousků třeba oplachovat vodou, a proto jsou vhodné i na cesty. Ubrousky jsou dermatologicky i mikrobiologicky testovány.

20 ks (68902.00) / 80 ks (68903.00)



Nosní odsávačka PhysioClean

Nosní odsávačka PhysioClean má ergonomický tvar rukojeti a jemnou, ohebnou špičku pro šetrné odstranění nosních hlenu dítěte, jednoduché použití. Vyměnitelná měkká špička zajišťuje maximální hygienu.

(04904)



Zklidňující zubní gel

Zklidňující a čistící zubní gel je ideální pro utišení podráždění, které způsobují prořezávající se zoubky. Výtažek z heřmánku zklidňuje dětské dásně a pomocí vytloučené dezinfikuje ústní dutinu. Zklidňující gel je bez příchuti a bezpečný v případě spolknutí. Obsah balení je 30 ml.

(02083)



DĚTSKÁ KOSMETIKA pro miminka i maminky

s Bio měsíčkem lékařským

OLEJ PO KOUPELI • ochraňuje, vyživuje a regeneruje • nezanechává mastný povrch a lehce se vtírá do pokožky • je vhodný na uvolňující relaxační masáž před spaním

TĚLOVÉ MLÉKO • zvláčňuje, zvlhčuje a zjemňuje • ochraňuje a vyživuje, navozuje pocit zklidnění a uvolnění • dobře se roztírá a nezanechává mastný povrch



V souladu s přírodou.



více informací na:
www.linteo.cz

Na dásně je Herbadent

Nyní i v lékárnách



GEL NA DÁSNĚ S CHLORHEXIDINEM HERBADENT PROFESSIONAL 35 G

- S 0,15% chlorhexidinem
- Vysoký obsah bylinného extraktu
- Při ošetření akutních zánětů dásní, krvácení a parodontózy
- K péči o dásně s otoky pod snímatelnými náhradami nebo rovnátkách
- Při výskytu aftů

3+1
zdarma



BYLINNÁ ZUBNÍ PASTA S FLUOREM HERBADENT PROFESSIONAL 100 G

3+1
zdarma

Na oba produkty nyní akce 3+1 u všech lékárenských distributorů.
Akce trvá do 31.8.2017.

PROFESSIONAL
HERBADENT
Léčivé byliny od roku 1897

A-DERMA PROTECT AD SPF 50+

Ochrana fragilní kůže před slunečními paprsky
Speciálně vyvinuto pro kůži se sklonem k atopii



www.aderma.cz

www.klorane.cz



*3 kroky péče s výtažkem z pivoňky čínské
pro zklidnění citlivé a podrážděné
vlasové pokožky*

DVĚ MOUCHY JEDNOU RANOU!



Letošní novinka
značky Eau Thermale Avène,
Sluneční Anti-age SPF 50+,
dokáže kromě ochrany
vaší pleti před sluncem
zároveň bojovat
proti jejímu stárnutí.

www.avenne.cz

DUCRAY

**Anaphase+ Šampon
a Posilující kondicionér**
přinášejí vašim unaveným
a vypadávajícím vlasům
posílení, objem, hydrataci
a usnadní rozčesávání.
Jsou vhodné i pro muže.



„Farmašmejdy“ – už nikdy z vašich rukou



V listopadu minulého roku provedla Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI) velký zátah na kloubní přípravky. Proč by vás to mělo zajímat?

Dobrá pověst je to nejcennější, co lékárny mají. Jsou to zdravotnická zařízení kontrovaná státem. Co je v lékárně, přece musí být kvalitní. V lékárně mi doporučí jen to nejlepší. Alespoň tak to vnímají pacienti a zákazníci lékáren.

Bohužel, v každém oboru se najdou černé ovce, které na dobré pověsti lékáren parazitují. Výrobky, které se tváří jako velmi kvalitní a unikátní, se nakonec ukáží jako klamavé, či dokonce nebezpečné.

Abychom se vrátili ke kontrole. SZPI donedávna neměla k dispozici akreditovanou laboratoř pro měření obsahu glukosaminu a chondroitinu ve výrobcích, na co možná někteří výrobci spoléhali. A jaké výsledky nová nezpochybnitelná metoda měření přinesla? Sedm z kontrolovaných kloubních přípravků vykazovalo závady natolik závažné, že se objevily na oficiálních varovných stránkách SZPI – potravinynapranyri.cz, a to v kategorii falšované potraviny. Jinými slovy, měřením byl zjištěn neomluvitelný rozdíl mezi deklarovaným a skutečným množstvím účinných látek. Nebudeme vás déle napínat. Rozdělili jsme přípravky na dvě skupiny. Ty z internetu a ty v lékárnách.

Falšované kloubní přípravky na internetu

S uvedenými produkty se v lékárnách moc nesetkáváme, pacientovi je ale můžete vydat, například pokud jste výdejním místem lékárenského e-shopu Pilulka.cz. U jiných lékárenských eshopů (např. lékárna.cz) jsme je nenašli.

LR FREEDOM PLUS, přípravek, kterého 60 kapslí stojí na Pilulka.cz 1049 Kč (s odkazem: „Toto zboží není dostupné běžně v lékárnách.“), deklaruje obsah chondroitin sulfátu 50 mg. – „Obsah chondroitin sulfátu ve výrobku byl pod mezí detekce laboratorní metody. Spotřebiteli byly poskytnuty zavádějící informace o obsahu chondroitin sulfátu ve výrobku.“

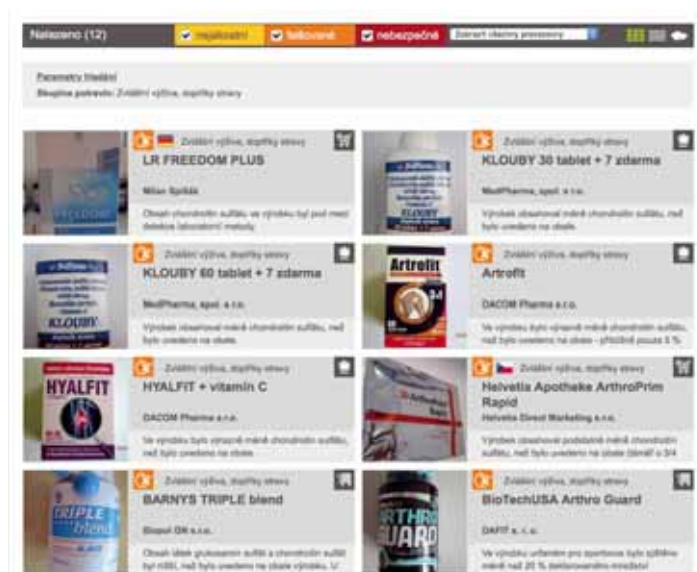
BioTechUSA Arthro Guard – „Ve výrobku určeném pro sportovce bylo zjištěno méně než 20 % deklarovaného množství chondroitin sulfátu.“

Helvetia Apotheke ArthroPrim Rapid – „Výrobek obsahoval podstatně méně chondroitin sulfátu, než bylo uvedeno na obale (téměř o 3/4 méně).“

Falšované kloubní přípravky v lékárnách

Přípravky, které můžete mít v lékárně a možná i doporučujete. MedPharma, spol. s r.o. KLOUBY 60 tablet + 7 zdarma a 30 tablet + 7 zdarma – „Výrobek obsahoval méně chondroitin sulfátu, než bylo uvedeno na obale.“

DACOM Pharma s.r.o. HYALFIT + vitamín C – „Ve výrobku bylo výrazně méně chondroitin sulfátu, než bylo uvedeno na obale.“



DACOM Pharma s.r.o. Artrofit – „Ve výrobku bylo výrazně méně chondroitin sulfátu, než bylo uvedeno na obale – přibližně **pouze 5 % deklarovaného množství.**“

Biopol GN s.r.o. BARNYSTRIPLE blend – „Obsah látek glukosamin sulfát a chondroitin sulfát byl nižší, než bylo uvedeno na obale výrobku. U chondroitin sulfátu bylo zjištěno množství **odpovídající méně než 1/3 deklarovaného množství.**“

Náhoda? To sotva.

Chyba se stát může, znáte to ze své praxe. SÚKL pravidelně informuje o chybách kvality léčivých přípravků, i když se jedná třeba jen o překlep v příbalovém letáku. I seriózní firma udělá chybu.

U uvedených produktů a společností to ale spíše vypadá na systém jejich „práce“. V květnu 2016 časopis D-test varoval před třemi výše uvedenými výrobci - Helvetia Apotheke, MedPharma a Dacom Pharma. Také je oslovil a vyzval k nápravě. Jak je vidět z kontroly SZPI, varování si k srdci nevzali a závadné výrobky prodávali vesele dál.

Výrobky Dacom Pharma jsou často propagovány ústy charismatického majitele Ing. Cichého ve sledovaných televizních pořadech, avšak kvalita propagovaných výrobků silně pokulhává za kvalitou reklamy.

Společnost Biopol GN je trochu jiný případ, nicméně zde také můžeme najít některé varovné signály. Personálně propletené společnosti Biopol GN, Patron CA, Partners Canada a nedávno zaniklé Patron RM (známé prodejem přípravku na hubnutí s obsahem EFEDRINU!), dodávají na trh a propagují značky Barney's a Alavis. Koňské dávky pro lidi se však evidentně nekonají. Jak to je s koňskými dávkami pro koně, není známo. Pravděpodobně se však jedná o stejný výrobek v jiném balení. Ani u masivně propagovaného výrobku Klokkan žádné vysoké dávky glukosaminu a chondroitinu nenajdete. Otázkou je, jestli na obale deklarované 4,3 mg glukosaminu (0,29 % doporučené dávky) resp. 7,9 mg chondroitinu (0,99 % doporučené dávky) jsou vůbec měřením detekovatelná množství.

Klíčový je výběr sortimentu

Důvěra v lékárny je tvořena lidmi a sortimentem. V zájmu

lékáren je, aby nabízené a doporučované produkty byly kvalitní a relevantní. Není nic horšího, než když se pacient vrátí se slovy: „Co jste mi to včera doporučili, když se už půl roku ví, že ten výrobek je podvod. Dokonce ho propagujete ve výloze a v letáku.“ Na to se odpovídá těžko. Důležité je vůbec se do takové situace dostat. Asi není v silách jedné lékárny, byť velké, sledovat všechno. Pro sítě, ať už majitelské nebo virtuální nebo velké eshopy, ale žádná omluva není. Řídit sortiment směrem ke kvalitním přípravkům a vyloučení pochybných, falšovaných či nebezpečných výrobků, má být součástí jejich práce.

Aktuální informace

Sledovat hlášení o kvalitě léčiv od SÚKL je naprosto samozřejmé. Velkou část sortimentu lékáren dnes tvoří i potraviny – doplňky stravy. Sledovat hlášení o jejich kvalitě by mělo být stejnou samozřejmostí. Základním vodičkem jsou stránky Státní zemědělské a potravinářské inspekce potraviny.naprapyri.cz,

kde se objevují nejvíce alarmující případy nejakostních, falšovaných a nebezpečných potravin. Stačí do vyhledávače napsat „doplňky stravy“. Je to v zájmu pacientů i dlouhodobě budované důvěry v lékárny.

Na závěr několik jednoduchých pravidel

- 1) Pečlivě vybírejte sortiment. I sami dokážete posoudit, který výrobek byste doporučili svým blízkým a který ne.
- 2) Nespolehlivým výrobkům a společnostem je lepší zdaleka se vyhnout.
- 3) Dbejte na to, co máte ve výloze, v letáku nebo v akci.
- 4) Pokud jste součástí sítě, požadujte po centrále pravidelnou kontrolu sortimentu s ohledem na kvalitu výrobků a spolehlivost jejich výrobců.
- 5) „Farmašmejdý“ ohrožují vaši pověst, proto nemají v lékárně co dělat.

PS: Také doufejte, že v seznamu SZPI nenajdete něco z nákupu potravin na nedělní oběd. Nebyl by to příjemný pocit, že?

Zdroje: SZPI, potraviny.naprapyri.cz, pilulka.cz, justice.cz, stránky výrobců

redakce

**ZA HODNĚ
PENĚZ 0,29 %
MUZIKY!**

(0,29 % DDD)





Lázeňské procedury – na co pomáhají

Lucie Zimová

V naší republice najdete spoustu léčebných pramenů, které jsou základem léčby v tradičních lázních. Vysoká odbornost personálu spolu s krásným prostředím lázní představují hlavní pilíře českého lázeňství.

Tradice

České lázeňství má bohatou historii. V průběhu staletí byly lázně místem léčby, odpočinku a relaxace mnoha významných osobností společenského, kulturního i politického života od J. W. Goetha, F. Chopina či bývalé prezidenty T. G. Masaryka a V. Havla. Dokonce sám Karel IV. pravidelně využíval příznivé účinky lázeňského pobytu. Na konci 19. století dosáhly české lázně takového věhlasu, že se o nich hovořilo jako o salonech Evropy. Dnes je Česká republika jednou ze světových lázeňských velmocí a kvalitní lázeňská zařízení najdete prakticky ve všech regionech naší republiky.

Kvalita a profesionalita

České lázně se pyšní kvalitní lékařskou péčí a progresivními léčebnými a rehabilitačními metodami. Zásahu na skvělých výsledcích českého léčebného lázeňství má především vysoce kvalifikovaný personál (lékaři, fyzioterapeuti a zdravotní sestry), který je zároveň jednou z jeho největších předností. Právě lázeňské zařízení z České republiky získalo jako první v Evropě v roce

2006 certifikát **EUROPESPA med®** – prestižní ocenění kvality Evropského svazu lázní v Bruselu, které je udělováno vybraným evropským lázním po náročné kontrole a auditu jejich provozu. Česko je v rámci EU zemí s nejvyšším počtem úspěšně absolvovaných certifikací.

Na konci 19. století dosáhly české lázně takového věhlasu, že se o nich hovořilo jako o salonech Evropy.

Potenciál

Česká republika disponuje stovkami přírodních léčivých pramenů a bohatými nalezišti peloidů (bahno, slatina a rašelina), zdroji přírodních zředěných plynů i místy s příznivým klimatem. Díky jejich propojení s lékařskou vědou najdete na našem

území více než třicet lázeňských míst pro léčbu nejrozumnějších onemocnění.

Léčba bez chemie

V dnešní době se lidé opět začínají vracet k osvědčeným přírodním postupům a snaží se využívat staletími prověřený léčebný efekt přírodních léčivých zdrojů. Svému tělu můžete dopřát výrazně šetrnější péči než je medikamentózní léčba či radikální lékařský zákrok.

Dlouhodobý efekt

Lázeňská léčba má prokazatelný blahodárný efekt při léčbě mnoha onemocnění. Pozitivní účinky se však nedostávají pouze během léčebného pobytu, ale přetrvávají ještě několik měsíců po jeho ukončení. A to je právě jedním z důvodů, proč se lidé do lázní rádi vrací.

Dostupnost lázeňské péče

Jako nezbytná součást potřebné zdravotní péče je léčebný pobyt v lázních hrazen buď plně, nebo částečně zdravotní pojišťovnou. Lázně jsou dostupné i samoplátcům a všem, kdo zde chtějí vyrazit na relaxační pobyt či dovolenou. Nemusíte cestovat přes celou republiku, kvalitní lázeňská zařízení najdete prakticky ve všech regionech naší vlasti.

Kulturní a sportovní vyžití

Kromě léčebných a wellness procedur nabízí lázně mnoho příležitostí k sportovnímu, společenskému i kulturnímu vyžití. Krásné okolí většiny lázeňských míst láká k procházkám a turistickým výslapům, k dispozici jsou bazény, fitness centra, tenisové kurty, půjčovny kol ad. Pro hosty bývá připravena široká nabídka koncertů, divadelních představení a dalších kulturních akcí.

Z nabídky si vybere každý

Kromě tradičních léčebných pobytů nabízejí lázeňské společnosti řadu preventivních, relaxačních a wellness pobytů, antistresových programů pro manažery, beauty programů pro ženy či pobytů zaměřených na redukci nadváhy. Vybrat si můžete i délku pobytu

dle svých časových možností – oblíbené jsou týdenní pobyty či prodloužené víkendy.

Léčivé zdroje v balneoterapii

Minerální voda se používá v lázeňské léčbě (balneoterapii) v závislosti na svém složení k různým účelům – k pitným kúram, inhalacím, irigacím, koupelím či podvodním masáží. **Peloidy** slouží k zábalům, obkladům a koupelím a mají blahodárný účinek na pohybový aparát i pokožku. **Plyny** se využívají k podkožní aplikaci pro uvolnění bolesti a k léčbě funkčních poruch. Nezbytnou součástí lázeňské léčby je také **klima** – krásná příroda, čistý vzduch i nadmořská výška mají léčebný účinek.

Léčebné procedury

Balneoterapie nabízí širokou škálu procedur, které pacientům vždy doporučí lékař s ohledem na aktuální zdravotní stav. Léčebné procedury lze rozdělit do dvou skupin:

- **unikátní procedury využívající místní přírodní léčivý zdroj** – koupele, zábaly, inhalace či pitné kúry
- **doplňující procedury poskytované ve všech lázních** – vodoléčba, masáže, elektroléčba, magnetoterapie, kineziterapie

Balneoterapie má výborné výsledky při léčbě pohybového aparátu, oběhového a trávicího systému, u onemocnění dýchacího a nervového systému, při léčbě cukrovky, kožních nemocí, gynekologických a endokrinních potíží, při nemocech

inzerce



„Svým zákazníkům
chci poskytnout maximální
péči proto, aby byli
spokojeni a rádi se vraceli.
Proto jsem si pořídila
vážící a měřicí zařízení
Corazon+“



MULTIFUNKČNÍ MĚŘICÍ PŘÍSTROJE DO LÉKÁREN

měří:

**VÝŠKU / HMOTNOST / KREVŇÍ TLAK
PULS / B.M.I. / INDEX TUKU
SATURACE KYSLÍKU V KRVÍ (SpO₂)**

Multifunkční měřicí přístroje Corazon+ jsou určeny do lékáren, kde nacházejí praktické využití v možnosti provedení základních zdravotních měření. Používání přístroje umožňuje uživatelům pravidelně sledovat stav svého zdraví, a tím pravidelně navštěvovat Vaši lékárnu.

Přístroj Corazon+ plní též funkci reklamního a prezentačního panelu, který je díky své dotykové barevné obrazovce a velkému vestavěnému LCD displeji velmi zajímavým a moderním doplňkem k upoutání pozornosti Vaší lékárny a Vám nabízených produktů a služeb.



VYUŽIJTE VAŠICH
VĚRNOSTNÍCH
KARET A NABÍDNĚTE
ZÁKAZNÍKŮM NOVOU
SLUŽBU E-HEALTH

A navíc modely e-Health umožňují uživatelům automaticky odesílat prováděná měření do cloudového úložiště a následně sledovat výsledky na internetové stránce či provést tiskový výstup. Systém využívá dedikovanou kartu s čárovým kódem nebo stávající věrnostní kartu Vaší lékárny, a umožňuje Vám tak sloučit více služeb do jedné karty.



močových cest, při nadváze a obezitě a také u stavů po onkologických onemocněních.

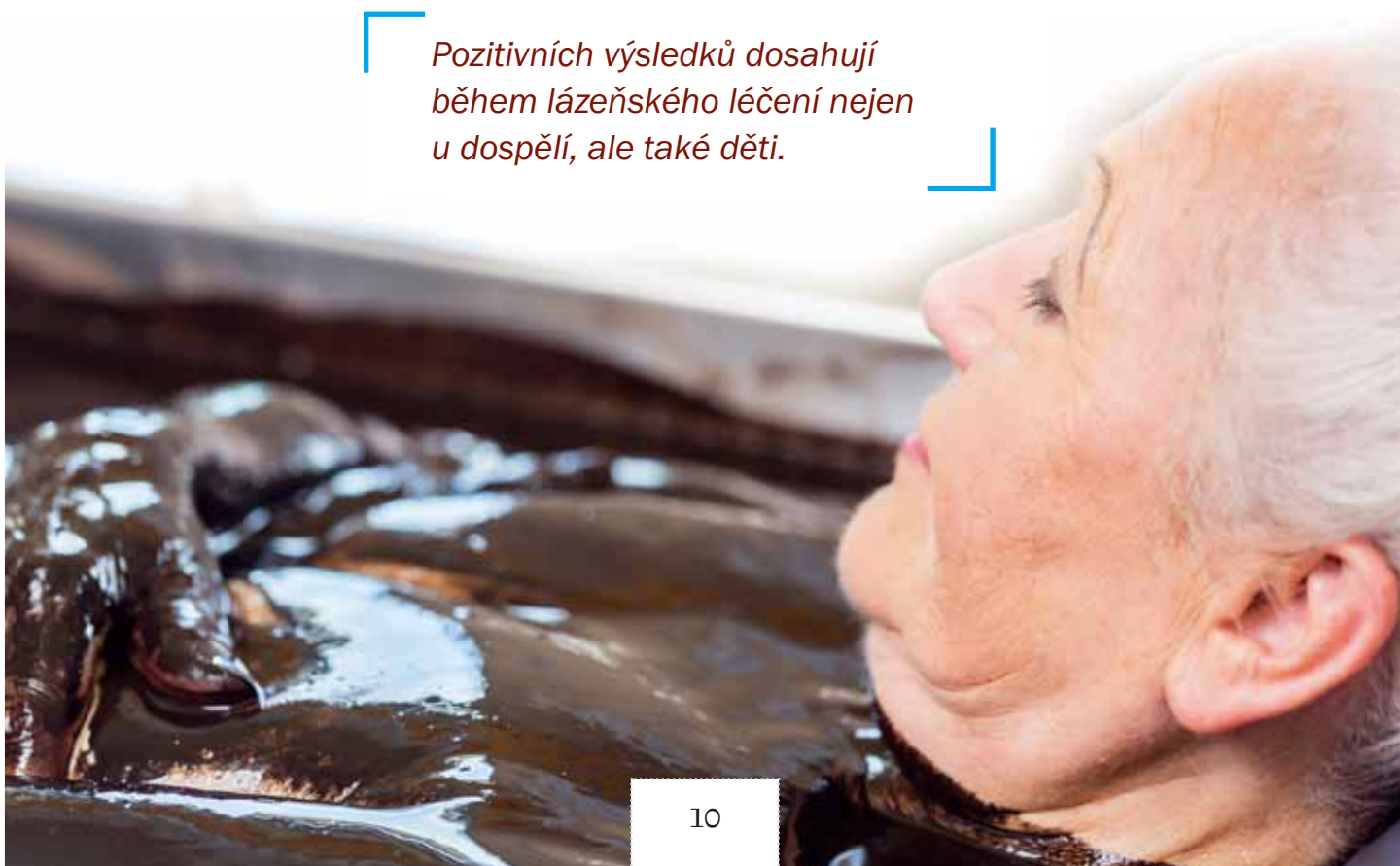
Cílem lázeňské léčby je pomocí přírodních léčivých zdrojů a vhodné rehabilitace dostat organismus do stavu, kdy dokáže plně využívat svých **samoregulačních a samoléčících schopností**. Léčebná péče zvyšuje obranyschopnost organismu, odolnost vůči stresům, stimuluje a reguluje funkce autonomní nervové soustavy,

upravuje látkové a hormonální řízení organismu a zvyšuje rozsah funkcí celého organismu.

Léčebné pobyty pro děti

Pozitivních výsledků dosahují během lázeňského léčení nejen dospělí, ale také děti. Především u dětí se zdravotními problémy jsou pravidelné návštěvy lázní šancí na **kvalitnější život**. V posledních letech stále roste počet **astmatiků, dětí s alergickou**

*Pozitivních výsledků dosahují
během lázeňského léčení nejen
u dospělí, ale také děti.*



rýmou a opakovanými záněty dýchacích cest. Jejich léčba v lázních je založena na příznivém vlivu klimatu, využití minerálních vod ke koupelím, inhalacím a pitné kúře, velký důraz je kladen na léčebnou rehabilitaci. Výborné výsledky má lázeňská péče i při léčbě stavů po zánětech dutin, průdušek, po zápalích plic a operacích hrudníku a plic. Také léčba nemocí **pohybového ústrojí** u dětí má u nás velkou tradici. Nejčastěji jde o stavy po úrazech, ortopedických operacích a léčbu skolióz. Lázeňskou léčbou **dětské mozkové obrny** se Česká republika proslavila i ve světě. Přírodní léčivé zdroje a léčebná rehabilitace v lázních se úspěšně využívají i u dětí s onkologickými diagnózami, s onemocněním oběhového a trávicího ústrojí, ledvin a močových cest, při diabetu, onemocněních štítné žlázy, kožních a gynekologických nemocech či duševních poruchách. Lázně jsou rovněž ideální cestou k nastartování zdravého životního stylu pro **obězňá děti**. Součástí tohoto programu jsou léčebná tělesná výchova, chůze, cvičení na rotopedu, koupele, plavání a edukace nutričním terapeutem. Léčba přírodními léčivými zdroji je účinná a zároveň vůči dětskému organismu šetrná. Děti, které absolvovaly lázeňskou léčbu, bývají méně často nemocné. S lázeňskou léčbou je vhodné začít již v období mezi druhým a třetím rokem, kdy je dítě schopno aktivně se účastnit lázeňských procedur. Malí klienti se účastní pobytu s rodiči a dobře se adaptují na nové prostředí. Školáci se nemusí obávat, že by pobytem v lázních zameškali výuku. Součástí komplexní lázeňské péče je i zajištění

Níže uvádíme pouze výřez ze značného množství českých lázní*:

Bechyně
Františkovy Lázně
Hodonín
Jáchymov
Janské Lázně
Jeseník
Karlova Studánka
Karlovy Vary
Klimkovice
Konstantinovy Lázně
Lázně Bělohrad
Lázně Bohdaneč
Lázně Darkov
Lázně Kunderatice
Lázně Kynžvart
Lázně Lednice
Lázně Libverda
Lázně Toušeň
Luhačovice
Mariánské Lázně
Mšené-lázně
Ostrozská Nová Ves
Poděbrady
Slatinice
Teplice
Teplice nad Bečvou
Třeboň
Velké Losiny
Vráž
Velichovky

*seznam převzat z oficiálního portálu Svazu léčebných lázní:
<http://www.lecebne-lazne.cz/>



plnohodnotné školní výuky speciálně vyškolenými pedagogy, kteří se dětem věnují individuálně.

Léčebný program

Po příjezdu do lázní absolvuje každý pacient **vstupní vyšetření** lázeňským lékařem, který mu na základě lékařské zprávy praktického a odborného lékaře, popř. výsledků biochemického vyšetření, sestaví **individuální léčebný plán** lázeňských procedur.

Následuje tzv. **načasování procedur**, včetně stanovení kontrolních lékařských vyšetření. Procedury jsou poskytovány od pondělí do soboty v průběhu celého dne, nejčastěji však dopoledne. O tom, jak bude klient v lázních trávit svůj volný čas, si rozhoduje sám. Volnočasové aktivity je vhodné přizpůsobit léčebnému charakteru pobytu.

Závěrem

Lázeňská léčba a preventivní opatření mají probudit vnitřního lékaře. Můžete se naučit, jak nemoci předcházet, jak s ní lépe zacházet a jak žít zdravěji ve všedních dnech. Je krásné alespoň na krátký čas zažít uvolňující působení kvalitní masáže, koupat se v termální vodě, relaxovat nebo se dát díky sportu opět dohromady.

Plísňové infekce nohou

Zvláštní pozornost by měla být věnována prevenci

Plísňová kožní onemocnění a onemocnění nehtů jsou často považovány společností za choulostivý problém. Proto je konzultace s pacienty ohledně požadovaných otázek terapie a prevence zvláště významným úkolem v praxi lékařů. Přesné vyhodnocení stížností pacientů, konzultace o prevenci a taktikách předepsané terapie jsou významnými opatřeními, která zabraňují nekontrolovanému samoléčení pacientů.

Patologické houby nezpůsobují onemocnění pokaždé, když se dotýkají kůže. Mykóza je stav, kdy patogenní houby protínají obrannou bariéru lidského těla a za podmínek příznivého mikroklimatu (tepla a vlhkosti) způsobují infekci v oblastech s konstantním prostředím, například nohy, oblasti mezi prsty, inguinální oblast, podpaží atd. Citlivost na mikroorganismy může být vrozená nebo spojená s kompetencí imunitního systému. Predispozice k mykóze je předurčena především věkem, pohlavím, zdravotními problémy, zvyklostmi v péči o tělo, genetickými faktory, rodinnou anamnézou a zlovyky pacientů jako je kouření; například, plísňová onemocnění jsou častěji pozorována u mužů nežli u žen. Starší lidé jsou vystaveni vyššímu riziku než mladší lidé. Rovněž je třeba zvážit systémové faktory – imunodeficit, diabetes mellitus, onemocnění periferních cév, použití imunosupresivních léčivých přípravků. Místní a obecná reaktivita, stejně jako ochranná funkce kůže, hrají významnou roli ve vývoji onemocnění.

Infekce způsobené dermatofyty jsou jednou z nejběžnějších forem mykóz kůže nohou. Dermatofyty napadají a reprodukuji se pouze v keratinizované tkáni tím, že ji používají jako zdroj potravy. Navíc mohou poškodit všechny keratinizované struktury – kůži (svrchní vrstvu epidermis), vlasy a nehty. Povrchové houby se vyskytují přibližně u 20–25% populace. Fungální infekce nohou – tinea pedis nebo atletická noha je nejběžnější formou povrchových kožních infekcí pozorovaných v praxi dermatologie

a podologie. Původně invaze dermatofytu postihuje oblasti mezi prsty, menší infikované oblasti mohou vzniknout i na plantární kůži nohy. Mezi hlavní klinické příznaky, které svědčí o možných onemocněních na kůži nohou, patří zčervenání, svědění, pocity pálení a píchání, macerace, škálování a popraskání kůže.

V lékárnách je v současné době dostupná široká škála prostředků pro péči o pokožku. Je důležité vzít na vědomí účinek aktivních ingrediencí a zvolit činidla pro nehty a kůži ve formě oleje, masti, krému, gelu nebo spreje v závislosti na stavu pokožky, životním stylu a každodenních zvyklostech pacienta. Volba prostředků pro péči o pokožku nohou je určena stavem kůže a sezónními charakteristikami. Například krémy pro výživu a intenzivní péči jsou vhodnější v zimě a v případě hlubokých prasklin, zatímco v létě je vhodnější použití hydratačních krémů, lotionů a gelů. V případě pocení nohou je ideální vybrat lotiony, spreje a před spaním případně i pudry.

Modrý cypřiš, levandule, šalvěj, teatree a manukový olej, každá složka odděleně nebo v různých kombinacích v produktech pro péči o nohy, zabraňují vzniku zánětů a plísňových chorob. Mátový olej, mentol, extrakt z vilínu (hamamelis) mají osvěžující, chladivé a uklidňující účinky. Tyto prostředky obsahující antiseptické látky mohou být nastříkány přímo do obuvi.

Novinkou v českých lékárnách je Dezinox, zdravotnický prostředek s obsahem bylin,

dezinfekčním a antifungálním účinkem. Dezinox působí třemi způsoby: působí proti plísňovým infekcím, na rozdíl od jiných antifungálních přípravků se jedná o sprejovou formu, která poskytuje příjemnou vůni, chladivý účinek, svěžest a může být použit dvěma způsoby: přímo na kůži i v obuvi. Rozprašovací forma zajišťuje snadné použití, rychlé schnutí a tudíž na povrchu pokožky nezanechává nekomfortní mastný film jako například po použití krémů či mastí.

Dezinox vytváří ochrannou vrstvu na pokožce, která chrání před fungálními infekcemi a na pokožce zůstává 12 hodin. Antimykotická účinnost přípravku Dezinox byla prokázána ve výzkumné studii. Studie prokázala, že po použití Dezinoxu se navázalo 2 krát méně hub než bez Dezinoxu a po 24 hodinách byl počet hub blízky nule.

Dezinox je určen pro osoby s vysokým rizikem infekcí houbami: osoby s nadměrným pocením, všichni, kteří mají nohy dlouhé hodiny na teplém a vlhkém místě (např. dělníci, vojáci, sportovci, manažeři), pacienti, kteří již v minulosti fungálními infekcemi trpěli, diabetiky a pacienty s nízkou imunitou. Dezinox je vhodné použít rovněž před návštěvou veřejných koupališť a bazénů.

Ačkoliv léčba topicky podávanými látkami je správnou volbou pro každého, měla by být konzultace odborníka – podologa, dermatologa nebo praktického lékaře nezbytně nutná, pokud se objeví první příznaky onemocnění houbami.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

DEZINOX

PRO VAŠE ZDRAVÁ CHODIDLA

Řešení pro nejčastější problémy s chodidly v jedné lahvičce

- ✓ Chrání před fungálními infekcemi^{1,2}
- ✓ Dezinfikuje nohy
- ✓ Snižuje nadměrné pocení nohou
- ✓ Redukuje nežádoucí zápach
- ✓ Zasychá ihned po aplikaci
- ✓ Může být použit také v botách

1.I.Saknīte «FUNGISPRAY (Dezinox) existences time on the upper layers of the skin» (University of Latvia)

2.D.Kulikova «FUNGISPRAY (Dezinox) effect on Candida albicans binding to ceramic surfaces (University of Latvia)

Zdravý životní styl

Začínáme s pohybem

Rudolf Hála

Více pohybu! To je doporučení, které současná společnost v níž dramaticky bují civilizační choroby, slyší prakticky ze všech stran. Vhodný druh pohybu společně s vyváženou stravou zkrátka neodmyslitelně patří k základním pilířům celku, který označujeme termínem „zdravý životní styl“.

Nejčastějším důvodem pro změnu životního stylu ve smyslu zapojení čtenějších pohybových aktivit bývá zpravidla nespokojenost s vlastním tělem, vycházející zejména z nadváhy a pojí se s touhou po vypracovaném těle, které funguje perfektně jak uvnitř, tak vypadá dobře navenek.

Rozhodnutí „začít se hýbat“ vzniká proto často emotivně. Prvotní nadšení však bohužel ve většině případů velmi rychle vyprchá a člověk se vrací zpět ke svým původním návykům. To ostatně neplatí pouze u pohybových aktivit, ale běžně i ke snaze o změnu jídelníčku směrem k vyvážené stravě.

Kolikrát ovšem není na vině pouze slabá vůle, ale také fakt, že řada lidí začíná s pohybem bez rozmyslu a svým jednáním si zdraví spíše poškozují. Ono se totiž snadno řekne:

Začnu s pohybem!

Při snaze udělat něco pro své celkové zdraví prostřednictvím pohybu bývá jednou z nejčastějších „prvních voleb“ běh. S určitým odstupem ho pak následuje cyklistika, plavání a samozřejmě nejrůznější druhy cvičení.

Pomyslná první příčka náleží běhání zejména z důvodu nejnižší náročnosti na počáteční vybavení a dostupnost. Běhat lze prakticky všude a vyběhnout tak lze prakticky přímo ze dveří. Nevyžaduje ani speciální oblečení a jedinou počáteční investici tak bývá nákup vhodné obuvi. V tomto směru si dovolíme malou odbočku.

Běžecká obuv a došlap

Budete-li pročitat články o běhání, téměř vždy narazíte na zvýraznění potřeby kvalitní běžecské obuvi a to nejlépe po poradě s odborníky ve specializovaných prodejnách, kteří zhodnotí váš došlap. Ten totiž může být v zásadě trojího typu:

Pronace – typ došlapu při kterém se chodidlo vychyluje směrem dovnitř, neboli – je více zatěžovaná ta hrana chodidla, která směřuje ke druhé noze. Tento pohyb je do určité míry přirozený – v případě nadměrného vychýlení, které nebývá vzácné, však

způsobuje zdravotní komplikace. V takovém případě jsou vám obvykle doporučeny boty se stabilizačními prvky na vnitřní straně podrážky.

Supinace – neboli nedostatečná pronace je opačným případem, ve kterém se chodidlo vychyluje směrem ven. Od toho se obdobně odvíjí i typ doporučené obuvi.

Neutrální došlap – Ideální došlap, při kterém došlap chodidla při běhu prochází středem a nedochází ke stranovému vychýlení. Nevyžaduje obuv se stabilizačními prvky.

Nicméně, není zcela nutné nakupovat běžeckou obuv ještě před prvním vyběhnutím. Jak vhodně podotýkají někteří běžci ve svých článcích, začnete-li běhat v jakékoliv obuvi, brzy sami zjistíte, která místa jsou při došlapu nadměrně namáhána a postupně budete schopni upravit svůj došlap do správné polohy. Stručně řečeno, nové běžecké boty přímo na míru vám sice budou skvěle vyhovovat, ale máte-li špatný došlap, nic vás nebude nutit ho změnit.

Začínáme s pohybem... a záhy s ním často skončíme

Ať už se rozhodneme pro běh, jízdu na kole, plavání, domácí cvičení či jiný druh pohybu, který je nám nejbližší, velmi často se dopouštíme řady chyb, které jsou pro naše snažení kontraproduktivní. O zdraví ani nemluvě.

Zjevně nejčastějším a také nejčastěji opakovaným pochybením je obecně přecenení vlastních sil a příliš vysoká zátěž v době, kdy se sportovní aktivitou teprve začínáme. Nadšení sice neschází, ale bývá velmi rychle vystřídáno frustrací a také zdravotními problémy. Organismus netrénovaného člověka, který nebyl zvyklý na pravidelnou sportovní zátěž, musí být zkrátka zatěžován zpočátku jen mírně.

Začínajte zvolna a zátěž postupně zvyšujte podle svých skutečných možností. Využívejte odborně sestavených cvičebních plánů, ale vždy vycházejte z pocitů vlastního těla.

Začínáte s běháním? Chvilí po startu se objeví píchání v boku a nemůžete popadnout dech? Běžíte prostě moc rychle. Začátečnickům se doporučuje zpočátku velmi pomalé tempo. V případě nadváhy a hrozících problémech s klouby je dokonce vhodnější začít nejprve pravidelnou chůzí.

Běhat od samého začátku co nejrychleji či co nejdéle je poměrně rychlou cestou do pekel. Brzo se objevují bolesti nohou, problémy v oblasti kolenních kloubů, např. zánět kolenních vazů a další komplikace, které řadu lidí odradí a z původní motivace udělat něco pro své zdraví zůstane jen frustrace. To samozřejmě platí i pro ostatní sportovní aktivity, běh nám zde slouží pouze jako vzorový příklad.

Čím začít?

Chodit, běhat, plavat, jezdit na kole, nebo dělat něco jiného? Jednoduchou odpovědí na otázku, kterou si klade mnoho lidí po rozhodnutí začít se zdravě hýbat, bývá zpravidla: dělejte to, co vás bude nejvíc bavit. Samozřejmě se zohledněním vlastních možností. Je sice skvělé rozhodnout se pro plavání, ovšem v situaci, kdy je nejbližší dostupný bazén (případně jiná

vhodná vodní plocha) třičtvrtě hodiny daleko a zavírá hodinu a půl po konci naší pracovní doby, i ti méně bystří vytuší, že to nebude zrovna to pravé. Ale o to tu samozřejmě nejde. Každá vhodná pohybová aktivita je zdraví prospěšná, pokud je správně prováděna. Máme-li ovšem navíc určitý cíl(e) (např. zhubnout, posílit svaly zad, atd.), bude nás zajímat vzájemné porovnání pohybových aktivit v různých rovinách vzhledem k těmto aspektům.

Běh X plavání X cyklistika

Ekonomická náročnost – Průměrné pořizovací náklady základního vybavení jsou nejnižší u plavání a to přibližně jeden tisíc korun. O něco více vás vybavení bude stát v případě, že se rozhodnete pro běh a budete pořizovat novou běžeckou obuv a výrazně vysoké náklady přináší pochopitelně cyklistika s ohledem na nákup nového kola.

Pokud ovšem zohledníme i náklady na provozování sportu za jeden rok, plavání v plaveckém bazénu se rázem stane nejdražším sportem. Běh a jízda na kole nevyžaduje následné finanční investice.

Vydaná energie – Nejnižší energetický výdej při rekreačním sportování drží v tomto trojlístku cyklistika. Při jízdě na kole po rovině šlapáním pouze překonáváme tření kol a odpor vzduchu. Výrazně vyšší výdej energie pak sledujeme u plavání. Například při plavání stylem prsa vydá za jednu hodinu člověk o hmotnosti 70 kilogramů asi 680 kcal. Odpor, který voda při pohybu klade, je v tomto směru tedy pozitivním přínosem.



ALPA
SPORT STAR

Pro hvězdný výkon

www.alpa.cz
Naše výrobky zakoupíte v síti
prodejen Teta, Makro, Globus, lékárny.

Naše výrobky používají i hráči extraligových klubů
HC Sparta Praha,
FC Vysočina Jihlava,
HC Kometa Brno,
HC Oceláři Třinec.





Na pomyslné první příčce ovšem přeci jen stojí běh, při kterém spálíte ještě o něco více kalorií. Je to dáno zejména tím, že oproti plavání se při běhu intenzivně zapojují největší svalové partie našeho těla – tedy hýždě a stehna.

Celkové procvičení těla – U běhání a cyklistiky jsou s největší intenzitou zapojovány samozřejmě nohy. Horní polovina těla se u cyklistiky zapojuje pouze velmi málo a u běhu se střední intenzitou. Oproti tomu plavání je ideálním sportem pro intenzivní zapojení a procvičení prakticky všech partií. Další jeho výhodou představuje velmi nízká zátěž pro klouby, a proto je pravděpodobně nejvhodnější startovní pohybovou aktivitou pro lidi trpící obezitou a nadváhou.

Jak (například) začít

Běh – Před samotným během se pět minut mírně protáhnout. Běžet velmi mírně tempem, při kterém by měl člověk být

schopen plynně hovořit, toto tempo může být stejně rychlé nebo dokonce pomalejší než chůze! Uběhnuté úseky střídát s úseky kdy se pohybujeme rychlejší chůzí. Celková doba této aktivity může být např. 30 minut. V závěru trasy neukončovat rychlým během, ale naopak zvolnit a lehce vyklusat, či dojít.

Cyklistika – Zpočátku si zvolte délku jízdy, například jednu hodinu. Šlapejte do pedálů plynule a jeďte pouze takovou rychlostí, při které se nezadýcháte. Nejlepší budou zprvu rovinaté úseky.

Plavání – Zvolte si plavecký styl, který vám nejvíce vyhovuje. Vaším prvním cílem může být například deset minut soustavného plavání. Dopracujte se k tomuto výsledku postupně. Plavejte uvolněně, na konci bazénu si vždy můžete odpočinout. Pokud zvládáte více plaveckých stylů, můžete je během plavání prostrídat, čímž dojde k zapojení různých svalových skupin.

Nejčastější chyby

Obecně – Příliš ostrý start, kdy chceme od našeho těla příliš mnoho a příliš rychle. Nepřítomnost jakéhokoliv tréninkového plánu.

Běh – Zcela nevhodná obuv. Absence protažení a zahřátí těla před během.

Plavání – Zejména při plavání stylem prsa špatná poloha hlavy. Vydechovat je třeba do vody, krečovitým a neustálým držením hlavy nad vodou trpí krční bátež.

Cyklistika – Výběr nevhodného kola, špatné nastavení sedla a řídítek.

Nadšení sice neschází, ale bývá velmi rychle vystřídáno frustrací a také zdravotními problémy.

Zdroje:

<http://www.techblog.cz/veda/ucinky-behani-na-lidske-zdravi-vedecky-podlozena-fakta.html>

http://ona.idnes.cz/behani-je-zdrave-i-kdyz-ne-uplne-pro-kazdeho-fku-/zdravi.aspx?c=A060903_190602_zdravi_ad

http://ona.idnes.cz/jak-se-pri-behani-vyvarovat-zacatecnickych-chyb-f5n-/zdravi.aspx?c=A060910_234153_zdravi_ad

<http://www.superzivotnistyl.cz/jak-zacit-s-pohybem/>

<http://www.fitcoach.cz/?p=7421>



CHLAD A TEPLLO:

účinné, přirozené a bezpečné řešení úlevy od bolesti

Aplikace chladu a tepla je ve zdravotnictví používána k urychlení hojení, obnově tkání a rychlé úlevě od bolesti v případě úrazu. Pro běžné každodenní užití se doporučuje používat chladivé nebo hřejivé gelové obklady, vyrobené z kvalitní a bezpečných materiálů.



TERAPEUTICKÁ SÍLA CHLADU

Aplikace chladu je přirozeným prostředkem úlevy od bolesti. Zužuje cévy v pokožce, stahuje měkké tkáně a zmírňuje tak otoky a zánět. Navíc po odstranění studeného obkladu dochází ke zrychlení krevního oběhu a regeneraci postižené části těla. Přírodní terapeutická síla chladu se doporučuje při komplikacích, jako je: podvrtnutí a vykloubení, otoky, natažené svaly, bolest zubů, bolesti hlavy a migrény, pohmožděnin a otoky či bodnutí hmyzem.



TERAPEUTICKÁ SÍLA TEPLA

Aplikace tepla naopak způsobuje rozšíření cév a zvýšení průtoku krve. To umožňuje účinnější výživu postižené oblasti a přispívá tak k odstraňování toxinů. Teplo uvolňuje svalové napětí a zmírňuje pocit bolesti. Přírodní terapeutická síla tepla se proto doporučuje při projevech: revmatismu a artritidě, bolestech krčních a šíjových svalů, bolesti zad, bolesti kloubů, menstruační bolesti a bolesti břicha či svalovém napětí.



COLDHOT™

Gelové polštářky Nexcare™ ColdHot™ jsou navrženy tak, aby přírodní terapeutická síla tepla nebo chladu působila přímo v místě bolesti a zmírnila tak otok nebo urychlila léčení menších zranění. Samostatně nebo jako doplněk k ostatním ošetřením jsou produkty Nexcare™ ColdHot™ vhodnou nelékovou formou úlevy od bolestí, které jsou součástí našeho každodenního života.

Úleva od bolesti vždy po ruce



99% BIOLOGICKY ODBOURATELNÝ
GEL*



Nexcare™ COLDHOT™

Chladicí/hřejivé gelové polštářky
pro účinnou a přirozenou
úlevu od bolesti

❄ Chlad použijte
na podvrtnutí a vykloubení, otoky,
pohmožděnin, zánět šlach, k uklidnění
natažených svalů končetin a mnoho dalšího!

☀ Teplo použijte
na křeče, ztuhlost nebo svalové napětí
šije, ramen, zad a mnoho dalšího!

* Obsahuje 99 % aktivních složek, v souladu s 84/449/EEC.
Gelový obklad používejte vždy s obalem.

Před použitím si prostudujte návod přiložený k výrobku.
Zdravotnické prostředky Nexcare ColdHot žádejte v lékárnách.

3M

Vaginální záněty a jejich topická farmakoterapie

doc. PharmDr. Kateřina Kubová, Ph.D.

Infekce ve vulvovaginální oblasti patří mezi běžná onemocnění, se kterou se setkala téměř každá žena. Mezi nejčastější příčiny akutního onemocnění patří užívání antibiotik, diabetes mellitus, těhotenství, kombinovaná hormonální antikoncepce, nevhodné těsné a neprodyšné oblečení, nevhodná hygiena, nadměrné požívání sladkostí, koupel v nečisté vodě, nechráněný pohlavní styk apod.

Zpravidla dochází k narušení přirozené mikrobiální rovnováhy charakterizované snížením bakterií rodu *Lactobacillus* a zvýšením fyziologického pH k neutrálním hodnotám (neplatí vždy).

Záněty mohou být infekčního nebo alergického původu, popřípadě mohou doprovázet atrofii vaginální sliznice u žen v menopauze. Nejčastějšími původci infekčních onemocnění vaginální sliznice jsou kvasinky (kandidózy až 20 % - nejčastěji *Candida albicans* nepatří mezi sexuálně přenosné choroby - STDs¹), patogenní bakterie (chlamydiová infekce - *Chlamydia trachomatis*, zařazena mezi STDs, *Gardnerella vaginalis*, zařazena mezi STDs.), protozoa (nejčastěji *Trichomonas vaginalis* zařazena mezi STDs) a viry. Nejčastěji se dostavuje svědění, pálení, zarudnutí, zduření (otok) a bolestivost v oblasti pochvy a zevních rodidel, může být přítomen i výtok z pochvy různého charakteru a/nebo dyskomfort při močení. Zatímco kvasinkové infekce jsou doprovázeny bělavým hrudkovitým výtokem bez zápachu, bakteriální vaginitidy se projevují hustým bělavým výtokem často se silným zápachem (rybí zápach u *Gardnerella vaginalis*).

Velmi často platí, že terapie v době menstruace není vhodná a je třeba ji přerušit. Jako vhodné lékové formy (LF) se nejčastěji používají z kapalných LF roztoky, z polotuhých LF masti, krémy a z pevných vaginální tablety, vaginální měkké i tvrdé tobolky. Přípravky se zavádějí, pokud je

to možné, do zadních segmentů vaginální dutiny, doplňkově se aplikují také na vnější pohlavní ústrojí. Použití různých aplikátorů při vaginálních zánětech je poměrně běžné, nedoporučuje se jeho použití v pokročilejším stupni těhotenství. V závažnějších případech je často nezbytná také systémová terapie. Nelze opomenout, že řada vaginálních zánětů vyžaduje současnou léčbu sexuálního partnera.

Antimykotika

Antimykotika používaná v terapii vaginálních zánětů patří mezi azolová antimykotika založená na imidazolu. Mechanismus účinku spočívá v inhibici biochemické kaskády vzniku ergosterolu (inhibice enzymu 14- α -lanosteroldemethylázy), který je nezbytnou součástí buněčné stěny.

Nelze opomenout, že řada vaginálních zánětů vyžaduje současnou léčbu sexuálního partnera.

V tomto směru se používají ekonazol-nitrát, fentikonazol-nitrát, klotrimazol a mikonazol-nitrát.

Klotrimazol (Clotrimazolum)

Klotrimazol se používá k léčbě gynekologických zánětů způsobených houbovitými mikroorganismy, kvasinkami, plísněmi především rodu *Candida*. Navíc působí proti bičíkovci poševnímu (*Trichomonas vaginalis*) a některým druhům bakterií. Ve

vyšší dávce působí proti infekcím pochvy způsobeným grampozitivními mikroby, především streptokoky a stafylokoky, *Gardnerella vaginalis* a gramnegativními mikroby (*Bacteroides*). Vaginální přípravky s klotrimazolem jsou dostupné bez lékařského předpisu ve formě vaginálních tablet (100, 200 a 500 mg) a vaginálních krémů (1-2 %). Lékové formy často obsahují kyselou pomocnou látku na úpravu vaginálního pH (např. kyselina mléčná/kalcium-laktát, kyselina adipová). Doba aplikace vaginálních tablet se liší v závislosti na dávce klotrimazolu (100 mg po dobu 6-12 dní, 200 mg po dobu 3 dní, 500 mg jednorázově). Absorpce klotrimazolu do systémové cirkulace je v řádu jednotek procent dávky.

Ekonazol-nitrát (Econazoli nitras)

Ekonazol-nitrát je účinný proti kvasinkovému, plísňovému a některým bakteriálním infekcím vyvolaným grampozitivními bakteriemi, které mohou vyvolávat onemocnění ženského pohlavního ústrojí a zánět předkožky žalu u mužů.

Je dostupný ve formě lipofilních vaginálních čípků² (50 mg a 150 mg/čípek) a vaginálního krému (1 %). V dávce 50 mg/čípek se aplikuje během 14-ti po sobě jdoucích dní, v dávce 150 mg/čípek během tří po sobě jdoucích dní. Je volně dostupný bez lékařského předpisu. Absorpce ekonazol-nitrátu do systémové cirkulace je velmi pomalá v řádu jednotek procent dávky.

ROSALGIN® EASY

140 mg vaginální roztok

benzydamin hydrochloridum

ZBAVTE SE
GYNEKOLOGICKÝCH ZÁNĚTŮ

JE TO

EASY



Svědění, pálení, výtok nebo bolest jsou projevy vaginálního zánětu. Rosalgin Easy rychle uleví od bolesti, potlačí patogeny a sníží množství výtoku. Jednodušší forma připravená k okamžitému použití. Navíc Vás překvapí jeho jemná vůně po růžích.

ROSALGIN EASY 140 mg vaginální roztok: S: Benzydamin hydrochloridum 0,1 g ve 100 ml vaginálního roztoku. IS: Gynekologikum, antiflogistikum. CH: Benzydamin vykazuje při lokální aplikaci silný analgetický, protizánětlivý a antiexsudativní účinek, redukuje bolest spojenou se zánětem. Prokázán byl rovněž jeho antiseptický a lokálně anestetický účinek. I: Zánětlivé projevy ženských genitálií jakéhokoliv původu, včetně těch, které vznikají sekundárně po chemoterapii nebo radioterapii. Rosalgin Easy se aplikuje profylakticky před i po operačním gynekologickým zákroku, může být používán při běžné ženské hygieně. KI: Přecitlivělost na léčivou látku nebo pomocné látky. ZU: Dojde-li ke vzniku přecitlivělosti, je nutné léčbu přerušit. NÚ: Ojediněle projevy přecitlivělosti, jako pálení, svědění. IT: Nejsou známy. TL: Těhotenství a laktace nejsou kontraindikací. D: Ženy starší 15 let: Vaginální roztok aplikovat 1x – 2x denně po dobu maximálně 14 dnů. U dětí od 6 let je možno použít přípravek k oplachům zevních pohlavních orgánů. B: Lahvičky 5 x 140 ml. Datum poslední revize textu SPC: 10. 11. 2016. Přípravek není vázán na lékařský předpis a není hrazen zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).

Fentikonazol-nitrát (Fenticonazoli nitrás)

Fentikonazol-nitrát vykazuje silný fungistatický a fungicidní účinek na dermatofyty, kvasinky i grampozitivní bakterie. Používá se k léčbě kvasinkových zánětů pochvy a zevních rodidel i smíšené infekce s podílem grampozitivních bakterií.

Je dostupný ve formě vaginálního krému (2 %) a vaginálních měkkých želatinových tobolek (600 mg/tobolka). Tobolky se používají jednorázově, v případě přetrvávajících potíží je možné druhou dávku aplikovat až po 3 dnech. Preparát je dostupný pouze na lékařský předpis, v těhotenství a po dobu kojení se jeho použití nedoporučuje. K systémové absorpci fentikonazol-nitrátu pravděpodobně nedochází.

Mikonazol-nitrátu (Miconazolium nitrás)

Kromě výše zmíněného účinku azolových antimykotik, mikonazol inhibuje katalázu a peroxidázu, což vede ke kumulaci toxických peroxidů a následně k nekróze buňky. Mikonazol-nitrát působí na dermatofyty a druh *Candida*, dále má při lokálním podání silný bakteriostatický efekt na některé druhy grampozitivních bakterií. Používá se v kombinaci s metronidazolem viz Antiprotozoika. Mikonazol-nitrát není absorbován v detekovatelném množství.

Antibiotika a chemoterapeutika Zástupci používání samostatně

Klindamycin (Clindamycinum)

Klindamycin patří mezi linkosamidová antibiotika. Mechanismem účinku je inhibice proteosyntézy. Klindamycin se přednostně váže na 50S podjednotku ribozomu a ovlivňuje proces iniciace peptidového řetězce. Vykazuje bakteriostatický účinek na grampozitivní a anaerobní bakterie. Ve formě klindamycin-dihydrogen-fosfátu inkorporovaného do vaginálního krému (100 mg/1 dávka, cca 5 g) se užívá k léčbě bakteriálních vaginóz (způsobených citlivými bakteriemi u netěhotných žen a žen ve

druhém a třetím trimestru těhotenství. Přípravek se aplikuje vždy večer před spaním po dobu 3 nebo 7 dnů. Jeho výdej je vázaný na lékařský předpis. Absorpce klindamycinu do systémové cirkulace je v řádu jednotek procent dávky.

Natamycin (Natamycinum)

Natamycin patří mezi polyenová antimykotika. Mechanismem působení je vazba na ergosterol obsažený v buněčné membráně houby s následnou poruchou její semipermeability. Natamycin je fungicidní. Je na něj citlivá většina kvasinek, kvasinkových organismů, dermatofytů a hub. Průměrná MIC³ je 1 - 10 µg/ml pro většinu těchto mikroorganismů. Natamycin nepůsobí na bakterie. Používá se k léčbě vaginitidy způsobené *Candida albicans*. Výdej přípravků s natamycinem je vázaný na lékařský předpis. Je dostupný v dávce 100 mg ve formě vaginálních kuliček na bázi lipofilního cetanolu a ve formě vaginálního krému (2 %). Léčba zpravidla probíhá po dobu 3 - 6 dní, vaginální krém se používá pouze k ošetření zevního pohlavního ústrojí jako doplněk. Natamycin je účinný lokálně a není absorbován.

Nystatin (Nystatinum)

Nystatin řadíme mezi makrolidová antibiotika ze skupiny polyenů produkované druhem *Streptomyces noursei* s fungistatickými a fungicidními účinky. Má široké spektrum antifungální účinnosti. Mechanismus účinku spočívá ve vazbě na steroly buněčné membrány, díky které dojde k ovlivnění buněčné permeability a vylití buněčného obsahu. Je dostupný ve formě suspenzní masti (1 g masti obsahuje 100 000 m.j. nystatinu). Přestože se nejedná o vaginální přípravek, je mast používána doplňkově při vaginální kandidóze. Jeho výdej není vázaný na lékařský předpis. Nystatin se z intaktní kůže a sliznic nevstřebává.

Zástupci používání v kombinaci

Neomycin-sulfát (Neomycini sulfas)

Neomycin-sulfát patří mezi aminoglykosidová antibiotika s velmi nízkým alergizujícím potenciálem. Působí především na gramnegativní bakterie, u kterých narušuje integritu vnější membrány.

Nifuratel (Nifuratelum)

Nifuratel je syntetické širokospektré chemoterapeutikum ze skupiny nitrofuránů, které se používají zejména k léčbě urogenitálních infekcí. V mechanismu účinku nitrofuránů zřejmě dominuje ovlivnění

proteosyntézy, narušení cytoplazmatické membrány a zábrana redukce cytochromu c. Pro vaginální infekce má velký význam citlivost na *Gardnerella vaginalis*, *Bacteroides*, *Chlamydia trachomatis*, *Mycoplasma*, *Trichomonas vaginalis* a částečně *Candida*. Přínos představuje jeho neúčinnost na mikroorganismy rodu *Lactobacillus*.

Polymyxinu B-sulfát (Polymyxini B sulfas)

Polymyxinu B je polypeptidové antibiotikum, které působí baktericidně zvýšením permeability cytoplazmatické membrány bakterií a narušením homeostázy bakteriální buňky.

Základní výhodou vícesložkových preparátů je možnost jejich využití k léčbě zánětu ve vulvovaginální oblasti způsobeného jak běžnou bakteriální infekcí, tak kvasinkami i k terapii smíšené infekcí.

Používanou kombinací je směs neomycin-sulfátu – 35 000 IU⁴, polymyxin B-sulfátu 35 000 IU a nystatinu 100 000 IU.

Aplikační formou trojkombinace jsou měkké vaginální tobolky. Přípravek je pacientkami velmi dobře snášen. Aplikuje se 1 vaginální tobolka večer po dobu 12 dnů. Výdej přípravku je vázaný na lékařský předpis. Vstřebání jednotlivých složek vaginální sliznicí je minimální.

Další možností je kombinace nifuratelu a nystatinu. Umožňuje dosažení antimykotického, antibakteriálního a trichomonádocidního efektu při terapii polyvalentních zánětů a obnovení fyziologických poměrů v pochvě. Aplikační formou jsou měkké vaginální tobolky (nifuratel 500 mg, nystatin 200 000 IU/tobolka) a vaginální masti (nifuratel 10,0 g, nystatin 4 000 000 IU v 100 g masti). Doporučená dávka přípravku je 1 vaginální tobolka 1 – 2 krát denně po dobu 6 – 12 dnů podle závažnosti infekce. K významnějšímu vstřebávání přípravku do celkového oběhu nedochází ani po opakovaném podávání. Výdej přípravku je vázaný na lékařský předpis.

Antiprotozoika

Metronidazol (Metronidazolium)

Metronidazol je nitroimidazolový derivát, který vykazuje antimikrobiální a antiprotozoální účinky. Snadno proniká buněčnou membránou jednobuněčných organismů, bakterií a protozoí. Do lidských buněk neproniká. Jeho mechanismus účinku spočívá ve vytvoření reaktivních meziproductů při redukci nitroskupiny. Tyto meziproducty způsobují přerušování řetězce DNA. Používá se

při léčbě vaginálních infekcí vyvolaných některými prvoky, jako jsou trichomoniáza, amébiáza, lamblióza a bakteriální vaginózy způsobené bakteriemi *Gardnerella vaginalis*, *Bacteroides species* a *Mycoplasma hominis*. Během léčby metronidazolem je striktně zakázáno pití alkoholu. Topická léčba bývá často kombinována s perorální aplikací metronidazolu. V České republice jsou registrovány dva vaginální přípravky ve formě vaginálních tablet, které jsou vázány na lékařský předpis. Optimální doba léčby je až 10 dní. Je užíván v dávce 500 mg samostatně nebo 100 mg v kombinaci se 100 mg mikonazol-nitrátu (viz Antimykotika). Indikací kombinovaného preparátu jsou ženské urogenitální trichomoniázy a/nebo kandidózy, pro rychlejší navození fyziologického stavu obsahuje vaginální tableta kyselinu vinnou na úpravu pH. Asi 20 % vaginálně podané dávky metronidazolu je absorbováno do organismu.

Lokální antiseptika

Ciklopiroxolamin (Ciclopiroxolaminum)

Jedná se o derivát cyklohexyl-hydroxy-metyl-pyridonu. Mechanismem účinku je inhibice syntézy proteinů buněčné membrány mikroorganismů a tím její destrukce. Ciklopiroxolamin vykazuje fungicidní účinek na dermatofyty, kvasinky a plísň, kromě toho je účinný i proti

širokému spektru mikroorganismů, jako jsou gram pozitivní a gram negativní bakterie, mykoplazmata a trichomonády. Jedná se o netoxickou látku. Rychle a úplně se resorbuje vaginální sliznicí. Je dostupný ve formě lipofilních vaginálních kuliček obsahujících 100 mg léčiva a vaginálního krému (1 %) s kyselinou mléčnou. Výdej přípravku je vázaný na lékařský předpis. Ciclopiroxolamin má rychlý nástup účinku, k vymizení základních příznaků onemocnění dochází již během prvních dnů léčby. Doporučená dávka je jedna kulička denně po dobu 3 až 6 dní v závislosti na závažnosti onemocnění, u krému je doporučeno 6 dní.

Dekvalinium-dichlorid (Dequalinium dichloridum)

Dekvalinium-dichlorid patří do skupiny antiinfektiv a antiseptik do třídy kvartérních amonných sloučenin. Vykazuje aktivitu proti bakteriím, které způsobují bakteriální onemocnění pochvy. Jedná se o povrchově aktivní látku, která zvyšuje permeabilitu buněk bakterií. Konečným výsledkem je buněčná smrt.

Pro vaginální aplikace je dostupný ve formě vaginálních tablet s obsahem 10 mg účinné látky. Doporučená dávka přípravku je 1 vaginální tableta denně po dobu 6 dní. Výdej přípravku je vázaný na lékařský předpis. Dekvalinium-dichlorid je po vaginální aplikaci absorbován jen ve velmi nízké míře.



Jod, jod-povidon (Iodum, Iodopolyvidonium)

Elementární jod je velmi účinnou, rychle působící germicidní látkou. Jodovaný povidon je komplex jodu a polyvinylpyrrolidonového polymeru, který po určité době po aplikaci uvolňuje jod. Mechanismus účinku je založený na reakci jodu s oxidovatelnými skupinami -SH a -OH aminokyselin tvořících enzymy a strukturní proteiny mikroorganismů, čímž jsou tyto proteiny inaktivovány nebo zničeny. Vykazuje široké antimikrobiální spektrum (grampozitivní a gramnegativní bakterie, kvasinky, trichomonády, viry).

Používá se na akutní nebo chronické záněty pochvy, smíšené infekce, mykotické infekce, infekce způsobené *Trichomonas vaginalis*, nespecifické infekce (bakteriální vaginóza způsobená *Gardnerellou vaginalis*) apod. Je dostupný ve formě vaginálních čípků na bázi hydrofilního makrogolu 1000. Obsah v lékové formě je 200 mg. Jeho výdej je vázaný na lékařský předpis. K léčbě méně závažných infekcí se doporučuje aplikovat přípravek jednou denně po dobu 7 dní, v případě infekcí závažnějších nebo při nedostatečné odpovědi dalších 7 dní.

Tetraboritan sodný dekahydrát (Natrio tetraborico decahydricus)

Tetraboritan sodný dekahydrát je mírně lokální antiseptikum potlačující růst a množení kvasinek. Je dostupný ve formě želatino-glycerolových vaginálních kuliček s obsahem 600 mg účinné látky. Jedná se volně prodejný přípravek (10 vaginálních kuliček, větší balení je na lékařský předpis). Obvykle se používá po dobu 6 – 10 dnů večer před spaním.

Nesteroidní antiflogistika Benzydamin (Benzydaminum)

Jedná se o látku s protizánětlivým, analgetickým, anestetickým a antiseptickým účinkem. Je účinný v poměrně vysokých koncentracích, proto se používá zpravidla lokálně. Mechanismem jeho účinku je potlačení prozánětlivých cytokinů, a to zejména tumor nekrotizujícího faktoru (TNF-alfa), interleukinu-1 β , chemokinového ligandu 2 a chemotaktického proteinu-1. Současně inhibuje agregaci krevních destiček, vykazuje stabilizační efekt na membrány erytrocytů, inhibuje respirační vzplanutí stimulovaných lidských monocytů a desgranulaci lidských neutrofilů. Na rozdíl od jiných nesteroidních antiflogistik tedy neovlivňuje

působení protizánětlivých mediátorů. Současně působí nespecificky proti bakteriím a plísním a působí synergicky s některými antibiotiky. Vaginálně se používá jeho roztok k výplachům pochvy a oplachům zevních rodidel při zánětlivých onemocněních ženského pohlavního ústrojí mikrobiálního, chemického i fyzikálního původu. Přípravek se dále používá před a po operačním gynekologickém zákroku. Roztok je vhodný i pro běžnou ženskou hygienu a hygienu během šestinedělí. Na trhu je dostupný ve formě granulátu pro přípravu roztoku a ve formě

Výdej přípravků s estradiolem je vázán na lékařský předpis.

roztoku v 0,1% koncentraci. Jeho výdej není vázán na lékařský předpis. Mírně se vstřebává bez jakéhokoli farmakologického efektu.

Hormony

Estradiol (Estradiolum)

Léčivo 17 β -estradiol je chemicky a biologicky identické s endogenním lidským estradiolem. Biologický účinek probíhá prostřednictvím řady specifických estrogenních receptorů. Je lokálně podáván při atrofii vaginální sliznice spojené s menopauzou a sníženou produkcí estrogenů z vaječníků ženy. Pozitivně působí na syndrom suché vaginální sliznice, opakovaná zánětlivá onemocnění, inkontinenci moči nebo opakující se záněty močového měchýře. Vhodnou aplikační formou je 0,1% vaginální krém estradiolu nebo hemihydrát estradiolu. Při vaginálních potížích je obvyklá denní dávka (0,5 mg) během prvních týdnů, později se dávka podává pouze dvakrát týdně. Při vaginální aplikaci se estradiol vstřebává z vaginálního epitelu. Důkazy naznačují, že užívání přípravků s obsahem estradiolu zvyšuje riziko rakoviny prsu. Výdej přípravků s estradiolem je vázán na lékařský předpis. Jiné hormonální léčivo *Estriol (Estriolum)* je součástí přípravku v kombinaci s mléčnými bakteriemi *Lactobacillus acidophilus* (viz *Bakteriální mikroflóra*).

Bakteriální mikroflóra

Jako antiinfektiva jak preventivní tak terapeutická se používají živé mléčné bakterie (zejména rod *Lactobacillus*), které jsou součástí přirozené poševní mikroflóry.

Přeměňují glykogen z exfoliovaných slizničních buněk na kyselinu mléčnou, čímž zajišťují kyselé vaginální pH (3,9–4,2) a brání tak pomnožení potencionálně patogenních mikroorganismů. V průběhu léčby se nesmí provádět poševní výplachy antiseptickými přípravky, protože by snížily životnost zaváděných bakterií. Zpravidla jsou aplikovány ve formě želatinových tobolek nebo vaginálních tablet. Jsou k dispozici bez lékařského předpisu.

Jsou dostupné v kombinaci *Lactobacillus rhamnosus*, *Streptococcus salivarius subsp. thermophilus* a *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* (jogurtová kultura).

Celkové minimální množství jsou 2 miliardy CFU⁵ v jedné tvrdé tobolce. Preventivně se užívají 1–2 tobolky jednou týdně večer před spaním. Pro podpurnou léčbu bakteriálních vaginitid a pro obnovení normální vaginální mi-

kroflóry se aplikuje 1 tobolka denně vždy večer před spaním po dobu 10 dnů.

Lactobacillus acidophilus je dále dostupný ve formě vaginálních tablet spolu s hormonem estriolem – 0,03 mg. Tato kombinace účinných látek se používá k obnově fyziologického stavu vaginální oblasti pro ženy v menopauze. Úlohou estriolu je léčba atrofie vaginální sliznice a s tím spojených potíží. Délka terapie závisí na účelu podání. Výdej je vázán na lékařský předpis.

Lokální terapie vaginálních zánětů je založena na celé škále účinných látek podávaných jak samostatně, tak v kombinaci. V praxi využívané lékové formy pro vaginální aplikaci patří do tzv. první generace lékových forem. Jejich hlavním problémem je nižší efektivita terapie, omezený kontaktní čas kvůli vytékání přípravku a v neposlední řadě také dyskomfort pacientek. Budoucnost lze v tomto směru vidět v přípravcích pro vaginální aplikaci tzv. druhé generace s prodlouženým uvolňováním léčiva. Mezi ně patří mukoadhezivní vaginální gely, vaginální kroužky nebo vaginální inzerty, které jsou již v současnosti využívány, ale v jiných medicínských indikacích.

Poznámky :

- 1 Sexually transmitted diseases
- 2 Označení čípek pro vaginální aplikaci není v souladu s platným Českým lékopisem. Správné označení je vaginální kulička/globule.
- 3 Minimální inhibiční koncentrace
- 4 International units
- 5 Colony-forming unit

Meduňka

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Lidé se obracují k bylinkám v různých případech. Nejčastější okruhy onemocnění, které lidé řeší bylinkami, jsou onemocnění dýchacích cest, potíže s pohybovým aparátem, kožní potíže a v tíživých životních situacích i boj s rakovinou. Jedním z problémů jsou také potíže se spánkem, stres a nervozita. Tyto potíže řešil ve svém životě skoro každý. I samotný fakt, že léky jsou k dispozici pouze na vážné formy a pouze na recept, dostává člověka do situace, že hledá řešení v alternativní medicíně. Pokud má člověk vážné deprese a potíže se spánkem, dostane antidepresiva a hypnotika. Když má člověk jen „splín na duši“ tak klasická medicína také nabízí jisté i když omezené možnosti, ale obecně mezi lidmi nejsou dost známé. A tak první cesta v takových případech vede k bylinkám. Bylinkou první volby je u nás meduňka. Její všeobecná známost mezi lidmi je možná způsobena tím, že rostlina se používá už více jak 2000 let. Zmínky o ní nechybí v dílech známých osobností, jako byli Plinius, Dioskorides, Hildegarda z Bingen, Paracelsus a Avicenna. Nicolas Culpeper byl natolik zaujat touto rostlinou, že o ní prohlásil:

„...meduňka rozradostní mysl i srdce a odplová všechny tíživé a melancholické myšlenky...“

Meduňka lékařská (*Mellisa officinalis*) je zástupcem čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*). Je to vytrvalá rostlina, kde kořeny přetrvávají v zemi, a nadzemní část rostliny na podzim odumírá. Vzprámený stonek dorůstá až devadesáti centimetrů. Meduňka kvete přibližně od května do srpna bílými nebo nažloutlými drobnými květy. Z rostliny se využívá nať, která se sbírá ještě před květem. Literatura uvádí, že pokud se meduňka nechá vykvést, mění to její chuť i vůni. Rostlina se doporučuje ustríhnout asi šest centimetrů nad zemí a nať se musí sušit rychle, protože hrozí riziko černání listů. Jelikož je meduňka řazena mezi siličné rostliny, není vhodné ji sušit na přímém slunci a po usušení se doporučuje skladovat bylinu v uzavřených nádobách.

Latinské označení mellisa pochází z řečtiny a znamená včela. Rostlina je totiž již více jak 2000 let oblíbenou potravou právě pro včely. Meduňka byla známa pod mnoha dalšími názvy, staří Římané ji říkali apiastrum, staří Řekové kalaminta, dále to jsou takové názvy jako doubravnice, doušník, materník, planá máta, včelanka, ženské koření lemovka nebo marhule. A názvů, které meduňka za ta desetiletí získala, je mnohem více.

Meduňka obsahuje 0,1% silice (hlavní obsahové látky geraniol a citral, citronelal, geraniol), která má podobné vlastnosti jako silice máťová nebo bergamotová. Silice je nositelem typické citronové vůně rostliny. Dále meduňka obsahuje deriváty kyseliny skořicové (kyselina rozmarýnová, kávová, chlorogenová), germacren-D a beta-karyofylen.

ESCOP doporučuje bylinu nebo její preparáty při pocitech napětí, nervozity, zmatenosti. V lidovém léčitelství se doporučuje také při hysterii nebo naopak melancholii. Přestože nejčastěji doporučované využití meduňky je na zklidnění organismu, její působení zahrnuje mnohem širší spektrum účinků.

Zklidňující efekt ovšem není jediným, pro které se meduňka používá. Bolesti hlavy, migrenózní stavy, zevně revmatické bolesti. Studie ukázaly, že obsahové látky mají antivirový efekt a působí například při oparech. Aby bylo dosaženo maximálního efektu, doporučuje se použít hned v počáteční fázi. Dále byl prokázán také účinek na zažívací potíže a jako karmínativum. Meduňka podporuje sekreci žluče, snižuje nadýmání.

Pro sedativní efekt se meduňka kombinuje i s dalšími rostlinami, například s kozlíkem lékařským či s chmelem. Mimo čaje ať už monokompozitní či směsi, lze meduňku užívat i ve formě tablet či kapslí. Z hlediska nežádoucích účinků je meduňka považována za bezpečnou. Výraznější opatrnost platí pouze pro těhotné a kojící matky a dále u pacientů s onemocněním štítné žlázy.

Meduňka je součástí čajového sortimentu každé lékárny a měla by být součástí každé domácí lékárníčky. Protože pokud

Letní osvěžení

potřebujete:

- hrst lístků meduňky • 500 ml vody
- citronová nebo limetková šťáva
- med • několik lístků meduňky a kolečka citrону nebo limety na ozdobu



Lístky meduňky natrháme do džbánu a zalijeme převařenou horkou vodou. Necháme louhovat než nápoj vychladne. Pak ochutíme medem a citrónem nebo limetou.

budeme o svůj psychický stav pečovat tak jak o ten fyzický, měli bychom raději zahnat „psychickou rýmu“ dřív než z ní bude angína nebo chřipka.

„Medicus curat, natura sanat“
Lékař léčí, příroda uzdravuje

Zdroje:

- Korbelář J., Endris Z., Krejča J.: Naše rostliny v lékařství, Avicenum Praha 1973.
Wichtl M. et al: Herbal drugs and Phytopharmaceuticals, Mepfarm 2003.
Castleman M.: Velká kniha léčivých rostlin, Columbus Praha 2004.
Rystonová I.: Příručka lidovými názvy rostlin, Academia Praha 2007.
Grünwald J., Jänicke Ch.: Zelená lékárna, Svojtka Praha 2008.

BEAUTY BODY CLINIC



Klinika estetické medicíny Beauty Body Clinic v čele s majitelkou, paní Mgr. Juditou Halvovou, spadá pod renomovaný pražský estetický institut s tradicí od roku 2007. Klinika garantuje vysokou úroveň všech zákroků, lékaře s dlouholetou praxí a prestižním vzděláním.



Svým zákazníkům poskytuje špičkové služby v mnoha oblastech péče o krásu a zdraví. Mezi stěžejní oblasti patří Estetická dermatologie / Ambulantní chirurgie / Laserová chirurgie / Mezoterapie / Dermatologie/ORL/ Lifting/Injekční aplikace/ Diagnostika těla / Modelace postavy.

Klinika využívá nejnovější technologie, jako plazmové technologie

(Plexr), K- laserpro chirurgické, dermatologické, cévní a estetické obory spojující invazivní a neinvazivní aplikace, dále vyniká v léčbě pohybového aparátu pomocí injekčních aplikací a vynikajících výsledků dosahuje v oblasti tvarování postavy.

„MOJE JMÉNO JE PLEXR“

Moderní a účinná mini invazivní chirurgie. Plazmová technologie je nová neablativní metoda používaná v korektivní dermatologii a estetické chirurgii. Jak ukázal i nedávný kongres plastických chirurgů v Monaku, těší se v současné době velkému zájmu, protože je efektivní a šetrná. K provedení celé škály neablativních mikrochirurgických zákroků využívá lékařský přístroj Plexr plazmové technologie. Principem metody je ionizace plynů z ovzduší vyskytujících se

provádějící zákrok není ohrožen žádným zářením a nemusí používat ochranné brýle.

- bez jizev
- bez krve
- bez řezání
- bez modřin

PLEXR - Neablativní blefaroplastika

Neablativní blefaroplastika, která je prováděna po dlouhých letech důkladného výzkumu, redukuje nadbytečnou kůži na horním očním víčku, zároveň však také dochází k redukci vrásek kolem očního okolí.

Zákrok zpravidla netrvá déle než 10 minut a drobné strupy v podobě drobných teček se samy sloupnou po zhruba třech až sedmi dnech.

Tato metoda lékaři umožňuje požadovat po pacientovi během zákroku, aby své oči otevíral a zavíral, díky čemuž snadno vidí, jak velká část záhybu mu ještě zbývá k ošetření. Nedochozí k žádnému řezání odstraňování přebytečné kůže či tuku, aniž by docházelo k jakémukoliv narušení orbikulárního svalu na víčkách.

Výhodou Plexru je tvorba mikroplazmy působící na kůži v bodech o průměru několika milimetrů, nikoliv v celé ploše.

mezi hrotem přístroje a ošetřovanou tkání, čímž dochází ke vzniku mikroplazmy a vaporizaci tkáně. Výhodou Plexru je tvorba mikroplazmy působící na kůži v bodech o průměru několika milimetrů, nikoliv v celé ploše. Je využíván především na odstraňování projevů stárnutí v obličejí jako jsou vrásky a pigmentové skvrny. Lze jím dále odstranit xantelasmata, fibromy, hemangiomy, korigovat jizvy, včetně jizev po akné, provádět lifting obličeje, dekoltu a celého těla. S velkou výhodou lze Plexr použít k zákrokům v obličejí tam, kde není možné použít laser, tedy především v oblasti očí (blefaroplastika horních a spodních víček a vrásek kolem očí). Pacient ani lékař

Dynamická neablativní blefaroplastika je prováděna tak, že jsou zrohovatělé buňky eliminovány sublimací. Sublimací se rozumí jejich přímá změna z pevného na plynné tedy (nehmotné) skupenství. Zákrok je prováděn pomocí 500 mikronových malých bodů, které přístroj Plexr vytvoří v určité přesné vzdálenosti od sebe, čímž je zajištěno, že víčka jsou dokonale plastická bezprostředně po zákroku. V každém z těchto bodů dochází k sublimaci povrchových korneocytů, aniž by byla poškozena okolní tkáň nebo tkáň pod kůží. Zákrok lze kdykoli opakovat.





V dnešní době můžeme směle tvrdit, že dynamická neablativní blefaroplastika prováděna sublimací je bezpochyby lepším přístupem, než jaký nabízí tradiční chirurgie jak z hlediska možných rizik i nákladů na zákrok.

Díky neablativnímu chirurgickému zákroku pomocí přístroje Plexr lze dosáhnout skvělých výsledků bez jakýchkoli rizik, ošetřené oči přitom získají krásný vzhled, aniž by bylo možné poznat, že byly podrobeny plastické chirurgii.

Indikace POUŽITÍ

- Blefaroplastika
- Lifting vrchních a spodních víček
- Odstranění všech útvarů
- Odstranění vrásek okolo očí
- Cysty na očních víčkách
- Emangioma
- Seborrhické cysty
- Xantelasmata
- Asymetrie víček
- Výrazové linie (čárový kód)
- Herpes simplex
- Lifting obličeje a těla
- Lifting pupíku
- Ošetření akné
- Odstranění fibromasy, pih, bradavic, keloidů, xanthelasmů, dyskeratomů
- Odstranění tetování jakékoli barvy
- Korekce jizev po akné apod.
- Ošetření dilatovaných periumbilikálních strií
- Lifting krku a dekoltu
- Labioplastika



BEAUTY BODY
CLINIC

Kosmická 745/19, Praha 4 - Háje

Slevový kupón v hodnotě
6.000,- Kč

Mariana Prachařová:

Stále se ještě hledám a mám nad sebou pochybnosti

Pochází z velké herecké rodiny. Její maminka Dana Batulková (59) patří k předním českým herečkám a tatínek David Prachař (58) baví veřejnost na divadelních prknech desítky let. Mariana Prachařová (23) jde ale spíše ve stopách svého bratra a muzikanta Jakuba Prachaře (33). Věnuje se zpěvu a pracuje na vlastní hudební tvorbě. Momentálně se však učí na státnici a přemítá, kdo vlastně skutečně je. „Občas mám trochu depresi a říkám si, co jsem vlastně zatím dokázala,” uvádí v exkluzivním rozhovoru pro Pharma News dokonce s tím, že by jednou chtěla rodičům oplatit lásku a péči vlastním úspěchem. Podaří se jí to?

Mariano, jsi influencer, tedy člověk, co nějakým způsobem ovlivňuje lidi skrz sociální síť. Jak si získala své fanoušky? Konečně mě někdo oslovil správně. Často mi totiž lidé říkají bloggerka a to nejsem. Nemám blog ani YouTube kanál, ale jen Instagram, který mě hrozně baví. Vůbec nevím, jak se to stalo, ale lidí začalo najednou přibývat, až se to dostalo přes neuvěřitelných 63k a stále to roste. Jsem za to hrozně vděčná, protože mi to přineslo spoustu příležitostí.

V centru dění jsi vždy byla díky známým rodičům. Proslavil tě ale i seriál Horákov. Věnuješ se herectví i teď?

Moc ne. Herectví mě vždy bavilo, vyrůstala jsem v uměleckém prostředí a bylo logické, že jsem se hlásila i na DAMU. Tam jsem se ale nedostala a došlo mi, že to asi není pro mě. Teď momentálně mě nikdo nikde nechce, takže netočím. Ale točila bych ráda, protože mě to baví. Je to můj koníček.

Nemrzí rodiče, že jsi vybočila z řady? Přeci jen i tvůj bratr jde v hereckých slépějích.

Naopak. Jsou rádi! Podle nich studuji něco pořádného. Nejdřív nechťeli, aby se na DAMU hlásil Kuba, ale nakonec jsou vlastně rádi, že tak udělal. U mě už byli povolnější a podporovali mě v tom, ale bohužel to nevyšlo a já jsem proto na humanitních studiích na Karlově univerzitě.

Ty i Kuba máte kladný vztah k muzice. Vedl vás k ní v dětství někdo?

Rodiče. Táta umí hrát snad na vše, na co sáhne a mamka dřív hrála na kytaru a umí krásně zpívat. Mě nutili do klavíru, na který jsem hrála skoro 7 let, ale v pubertě už to se mnou bylo k nevydržení, tak to mamka vzdala a já přestala. Dodnes si ale občas ke klavíru sednu a zkouším hrát. Je to takový relax. Zpěv jsem dělala od mala, ale vždy jen sborově. Až později jsem se mu začala věnovat sólově a zjistila, že to asi zas tak špatné s mým hlasem není.

V Česku bys tedy ráda vystupovala pod přívlastkem zpěvačka?

Ano. Kdyby ses mě zeptala ještě před dvěma týdny, tápala bych, ale měla jsem tu možnost si zkusit vystoupit před publikem a na akcích Utubering s naším labelem Mad Baker Music a tam jsem si uvědomila, že zpěv je to, co chci dělat.

Natočila jsi dokonce svou první píseň S Tebou. Budeš ve vlastní tvorbě pokračovat?

Momentálně se zaměřuji na covery a zjišťuji, co mě baví a co mi sedí. Už ale začínám přemýšlet nad svou věcí a rozhodně bych ji chtěla do konce tohoto roku mít hotovou.

Nepřemýšlela jsi o tom, že bys směřovala na zahraniční trh jako například dcera Lenky Filipové Lenny?

Já budu ráda, když se chytну v Česku. Ale pokud by to vyšlo, ráda. Jen nemám tak dobrou výslovnost angličtiny, takže nevím, jak by mi to šlo. To je také další věc. Jestli zpívat v češtině nebo v angličtině.

Jak vůbec vnímáš slávu? Je to něco, o co by lidé měli stát?

Já slavná nejsem, takže to zatím vnímám pozitivně. Když pak jdu ale někde s mamkou, lidé koukají, a to někdy bývá nepříjemné. Jsou dny, kdy chce člověk mít klid a nejde to. U nás v České republice to naštěstí není tak náročné. Neřeší se to tu tolik jako například v Americe, kde mají hvězdy fotografie na každém kroku a je to opravdu neúnosné. Evropa celkově mi v tomto přijde ohleduplnější. Když u nás byl například Justin Bieber, fotografů měl kolem sebe minimálně. Až jsem se tomu smála. Před hotelem na něj čekali dva nebo tři. V Americe jich má na každém kroku kolem sebe nejméně deset. Sláva mě ale láká, to nechci lhát. U nás se dá i dobře zvládnout.

Dokázala bys obětovat své soukromí pro vysněnou kariéru?

Nad tím jsem nikdy nepřemýšlela. Jak jsem říkala, u nás se sláva dá zvládnout a člověk z toho nemusí zešlehat. Já jsem od mala zvyklá, že se má rodina veřejně probírá, takže už mě jen tak něco nerozhodí. Pokud se chci žít jako zpěvačka, asi bude muset jít soukromý život stranou, ale nejsem kariéristka, co chce být na titulních stranách. Nějaká medializace k takovým

profesím zkrátka patří a člověk s tím musí počítat. Jen musí znát určitou míru.

Zatím máš vcelku příjemnou základnu fanoušků, nicméně i desetitisíce lidí dokážou pořádně zatopit. Setkáváš se na sociálních sítích s negativními reakcemi na tvou osobu?

To rozhodně dokážou. Já musím zaklepat, že i přes takovou velkou základnu fanoušků mívám spíše pozitivní reakce. Najde se samozřejmě někdo, kdo mi napíše něco zlého nebo hnusného, ale takové lidi si okamžitě blokuji, protože je ve svém životě ani na sociálních sítích mít nechci. Dělán to proto, že mě to baví a že chci lidem předávat něco dobrého. Z negace se snažím už nic nedělat, ale nejde to vždy. Člověk může mít sto krásných komentářů a jeden zlý a řeší i ten jediný. Ale chápu to, nemůžu se zalíbit všem.

Hodně holek na tebe dá, pokud jde o kosmetiku nebo módu. Prozrad nám, na co by slečny neměly zapomínat, aby byly krásné?

A to je přesně to, co mě na tom Instagramu baví. Že mohu něco předat, doporučit a slečny se mi potom ozývají s tím, že jsou spokojené. A z toho mám velkou radost. Já měla veliké problémy s pletí a musela jsem vyhledat pomoc kosmetičky. Péče o plet je základ ke zdravému sebevědomí. Mám s tím velkou zkušenost. Žádná z nás by neměla zapomínat chodit na čištění pleti ke kosmetičce, i když se na první pohled zdá, že s pletí problém nemá.

Často na tvém profilu můžeme vidět kontroverzní kousky oblečení, nevidané účesy a výrazné rtěnky. Spousta holek i žen by se styděla vyčnívat z davu. Nebojovala jsi s tím zpočátku také?

Ty rtěnky, to je přesné. Já jsem rtěnky začala nosit díky mamce, která je nosí hodně. Ze začátku jsem z toho strach měla, ale

teď si bez rtěnky nedokážu představit den. Spousta holek se mi ozývá, že se bojí rtěnky nosit, že si připadají výrazné a já se trochu snažím ukázat, že rtěnka je naopak krásný doplněk, který holku rozsvítí. Někdy si stačí udělat řasenku a rtěnku a stačí to. U nás v Česku jsme bohužel hodně konzervativní, co se týká oblékání a líčení. Já bych se kolikrát oblékala úplně jinak, ale říkám si, že budu středem pozornosti a to nemám ráda. Člověk se chce obléknout a cítit se dobře a ne na sebe strhávat pozornost úšklebky a nechápavými pohledy. To mi na Česku hodně vadí. V cizině si dovolím vzít cokoliv a vím, že to lidem bude jedno. U nás to tak bohužel není a já obdivuji každého, koho potkám a kdo se toho nebojí. Já mám dny, kdy si něco odvážného vezmu a je to v pohodě, ale musím na to mít prostě náladu.

Kdy jsi vlastně našla samu sebe? Vlastní styl oblékání a povědomí o tom, čemu by ses chtěla v budoucnu věnovat?

Já se stále nenašla. Styl asi mám, ten se mi tak nějak ustálil, ale to, co chci dělat do budoucna je po mě zatím veliký otazník. Chci se věnovat zpěvu, ale kdo ví, jak to celé dopadne. Někdy z toho mám trochu depresi a říkám si, co jsem vlastně zatím dokázala, ale pak si zase uvědomím, že na svůj věk toho mám za sebou celkem dost.

Mimo veškeré aktivity ještě studuješ. Myslíš, že v uměleckém světě své vzdělání uplatníš?

To upřímně nevím. Studuji humanitní studia, což je hodně obecné. Studovala jsem psychologii, sociologii,

historii, antropologii a další, takže mám docela široký pojem o tom, co mě baví a co ne. V budoucnu by se mi určitě něco málo mohlo hodit, ale nemyslím si, že se tomu budu věnovat.

Proč sis tedy vybrala takový obor?

Protože jsem právě nevěděla, co se sebou. Nechtěla jsem na zaměřenou školu. Ekonomku vůbec, to bych byla nešťastná, lékař ani právník jse být nechtěla, tak padla volba na tuto obecnou školu. Také jsem přemýšlela o studiu marketingu, ale tam jsem se nedostala. Tento obor by se mi třeba hodil k tomu, jak vedu svůj Instagram, takže ho i zvažuji jako magisterský do budoucna.

Dokážeš si představit, že by si se měla živit i jinak, než uměním?

Já si zkusila různé brigády a ne. Nedokážu například pracovat zavřená v kanceláři. To ve mně vyvolává po čase depresi a stereotyp, což nechci. Umění je krásné v tom, že nikdy nevíte, co se stane.

Pojed'te s námi i tento rok na Sázavafest!



Multikulturní a multižánrový festival

**SÁZAVAFEST opět získal
certifikát Čistý Festival!**

SOUTĚŽ PRO VÁS

Kdy a kde se koná Sázavafest?

Své odpovědi posílejte na e-mail:
pharmanews@pharmanews.cz,
SMS: 604 268 259 nebo na FB Pharma News.

www.sazavafest.cz

Vstupenky můžete zakoupit na www.ticketspot.cz

**Vyhrajte vstupenky
a zažijte jedinečnou
atmosféru tohoto
letního festivalu.**

Já zhubnu – zdravě a natrvalo

JÁ ZHUBNU ZDRAVĚ A NATRVALO

Iva Málková, Hana Málková, Martin Pásek



Svůj 12týdenní program hubnutí bez hladovění, omezování a zákazů naleznete v zásadní české knize o hubnutí: Já zhubnu – zdravě a natrvalo. Zkušený autorský tým v čele s Ivou Málkovou, přední českou odborníci na obezitologii, vám srozumitelnou formou vysvětlí, jak změnit postupně a natrvalo nevhodné stravovací návyky, chování, myšlení a emoce a dopracovat se ke zdravějšímu životnímu stylu, jídelníčku, pravidelnému pohybu, sebelásce a pevné vůli, aniž byste se ochuzovali o požitky z jídla a radosti ze života!

Vydává nakladatelství Smart Press,
www.smartpress.cz, běžná MOC 399 Kč

**Recepty na této straně
jsou z knihy
Hubneme s rozumem tvořivě,
kterou také vydalo
nakladatelství
Smart Press.**



Snídaně

Mrkvová pomazánka s vejcem, rohlík

1 porce: EH 1660 kJ / 1210 kJ, B 11 g, T 5 g, S 49 g, chol 102 mg, vláknina 4 g
B 15 %, T 15 %, S 70 %

100 g mrkve	190 kJ
10 g cibule	20 kJ
7 g strouhaného křenu	30 kJ
40 g bílého jogurtu do 3 % tuku	110 kJ
citronová šťáva	20 kJ
½ vejce	170 kJ
100 g / 60 g celozrnného rohlíku	1120 kJ / 670 kJ

Mrkev nastrouháme, pokapeme citronovou šťávou, smícháme s jemně krájenou cibulí a strouhaným křenem. Zeleninu smícháme s jogurtem, hotovou pomazánku namažeme na rohlík a ozdobíme plátky vařeného vejce.



Oběd

Zeleninové špagety s tofu

1 porce: EH 1800 kJ, B 30 g, T 14 g, S 46 g, chol. 8 mg, vláknina 2 g
B 26 %, T 30 %, S 44 %

150 g tofu	520 kJ
15 g cibule	30 kJ
25 g žampionů	40 kJ
20 g mrkve	40 kJ
20 g pórků	40 kJ
30 g žluté papriky	40 kJ
30 g sterilované kapie	40 kJ
40 g syrových špaget	610 kJ
7 g olivového oleje	260 kJ
20 g eidamu 20 % t. v s.	180 kJ

sůl, mletý kmín, pepř, kari koření, chilli koření, sójová omáčka

Smícháme lžičku oleje, kari a chilli koření, mírně osolíme a tofu nakrájené na kostky do této marinády naložíme. Zeleninu omyjeme, očistíme a nakrájíme na tenké nudličky. Kapii necháme okapat, nakrájíme ji rovněž na nudličky, žampiony a cibuli na plátky. Špagety uvaříme v osolené vodě na skus. Na rozehřátém oleji opečeme plátky žampionů s cibulkou, přidáme zeleninu, mírně osolíme, opepříme, okmínujeme a podusíme. K podušené směsi přidáme marinované tofu, podlijeme trochou vody a ještě asi sedm minut dusíme. Špagety překryjeme zeleninovou směsí a posypeme jemně strouhaným sýrem.



Večeře

Plněná rajčata po sicilsku s kuskusem, toastový chléb

1 porce: EH 1480 kJ, B 17 g, T 11 g, S 46 g, chol. 58 mg, vláknina 3 g
B 19 %, T 28 %, S 53 %

150 g rajčat	150 kJ
3 g olivového oleje	110 kJ
20 g cibule	40 kJ
2,5 g česneku	10 kJ
20 g syrového kuskusu	290 kJ
1,5 g masoxu	20 kJ
¼ vejce	80 kJ
5 g oliv	30 kJ
zelená petrželka a oregano	20 kJ
5 g parmezánu	80 kJ
20 g eidamu 20 % t. v s.	180 kJ
40 g toastového chleba	470 kJ

sůl, mletý pepř

Rajčatům seřízneme vršek, lžičkou opatrně vydlabeme semena a rajčata položíme otvorem dolů na papírovou utěrku. Kuskus zalijeme horkým vývarem z masoxu a necháme nabobtnat. Pánev potříme olejem a až se olej rozežře, orestujeme krájenou cibuli a česnek dozlatova. Kuskus promícháme s orestovanou cibulkou a česnekem, přidáme na kousky nakrájené olivy a nasekané bylinky, ochutíme solí a pepřem a spojíme vejcem. Na jemném struhadle nastrouháme oba sýry a promícháme je. Kuskusovou směsí naplníme rajčata, položíme do zapékací misky, posypeme sýrem a pečeme v troubě při teplotě 180 °C asi 20 minut. Podáváme s nasucho opečeným toastovým chlebem.



Barokní areál Žireč

Místo opravdových příběhů

Z pobledlé kukly se během dvou desetiletí oprav vyklubal krásný motýl a svým třpytem láká návštěvníky ze všech koutů naší země. Přijďte se sami přesvědčit a objevte toto pozoruhodné místo na pomezí cest mezi Královédvorskou zoo a barokním hospitem na Kuksu.

Svůj výletní den můžete zpestřit návštěvou bylinkové zahrady a zjistit, jestli zdejší bylinky doopravdy léčí. Expozice cyklistiky nabídne průřez cyklistikou za posledních 200 let. Poznáte také bylinkovou kavárnu s osvěžujícími domácími sirupy, 1,6 ha velký zámecký park nebo třeba kostel sv. Anny, barokní skvost s celosvětově unikátní zvonkohrou. Nahlédnout můžete také do prostor Domova sv. Josefa, kde se snoubí barokní architektura s moderním vybavením a laskavou péčí o pacienty s roztroušenou sklerózou.

Expozice historie cyklistiky

Otevřeno od 10.6.2017 (k výročí 200let od vynálezu jízdního kola).

Sýpka sloužila po staletí jako sklad obilí, ať už jezuitům, nebo později v dobách rabizace rakouskému vojsku. Bouřlivá historie 20. století však způsobila, že sýpchar začal postupně chátrat. Vše se změnilo až v roce 2011, kdy sýpku kupuje Oblastní charita Červený Kostelec, opět ji připojuje k Baroknímu areálu Žireč (sídlo Domova sv. Josefa) a začíná pracovat na záchraně

její kulturní hodnoty. Nyní můžete v barokním interiéru sýpky shlédnout ve 3 podlažích celou historii cyklistiky s exponáty, které zapůjčil český sběratel, Ing. Jiří Uhlíř. Z jeho rozsáhlé sbírky se můžete se těšit na nejstarší velocipedy, závodní kola z 20. století, i slavná kola známá z filmů posledních let. K vidění jsou i rozmanité cyklo-doplňky, náhradní součástky, trofeje, dobové fotografie a tiskoviny. Tato výjimečná sbírka je navíc obohacena o Expozici zdravotních pomůcek pro léčbu roztroušené sklerózy, což je vůbec první výstava svého druhu v České republice.

Expozice Barokního areálu Žireč

Otevřeno od 22.7.2017 (na Svatoanenské slavnosti).

Stálá výstava je pomyslnou branou do barokního areálu a vypráví ty největší příběhy z historie žirečského panství. Poznáte jezuity jako nositele regionálního rozvoje po 30leté válce, Josefa II. a provedení tzv. raabizace v Žirči, velký požár v r. 1825, továrny Ettrichovy, Kongregace sester Nejsvětější Svátosti, příběh revitalizace atd.. K nahlédnutí budou zajímavé historické exponáty tematicky související s historií areálu. Ústředním bodem je jediný dochovaný jezuitský betlém v České republice pocházející z 18. století.

Bylinková zahrada Josefa Kamela

Bylinková zahrada byla zbudována v místě historického zahradnictví jezuitů a svou kompozicí se opírá o pěstování bylin a jiných užitkových rostlin v minulosti. Byla vybudována jako připomínka rajské zahrady. Zahrada zároveň přináší užitek a poskytuje klientům Domova svatého Josefa odpočinek a prostor pro duševní



regeneraci sil. Z důvodu historické působnosti jezuitů v Žirči byla zahrada pojmenována jako Bylinková zahrádka Josefa Kamela, který byl význačným jezuitským misionářem a botanikem. Kompozice zahrady je založena v pravidelném historickém obrazci, s použitím přírodních materiálů, jako jsou dřevěné fošny, pískové cesty. Mulčování záhonů se provádí slámou nebo štěrkem. Mimo tematických bylinkových záhonů se opakují smíšené záhony s kvetoucími léčivými trvalkami. Rozloha zahrady je cca 1 000 m², navazuje na historické zahradní stavby z 19. století (oranzérie, skleníky, pařeniště) a sousedí s přírodně krajinářským parkem z 19. století. Náplní bylinkové zahrady je zásobování kuchyně čerstvými bylinkami a zeleninou.



Pacienti si sami mohou vypěstovat bylinky od semínka až po jejich ošetřování a sklizeň. Je možné si zakoupit základní sortiment bylinek jako je máta, meduňka, bazalka, tymián, dobromysl, saturejka atd. Ale také byliny cizokrajné jako např. rozmarýn, kalisie, pupečník, brahmi, rýmovník, svatolina, aloe, aztécké sladidlo apod.

Zámecký park

Téměř 2 ha velký park se nachází nad meandrem řeky Labe. Součástí parku tvořeného starými vzácnými stromy je secesní altán s růžovým květinovým loubím. Mezi mnoha vzácnými dřevinami upoutá přinejmenším svým exotickým



jménem a na jaře pak mimořádně rozložitými květy liliovník tulipánokvětý. Ať už si vyberete kterékoli zákoutí parku, můžete se spolehnout, že naleznete klidný kout, který Vám i Vaším blízkým nabídne ideální prostředí k relaxaci. Odpočinek v parku pak můžete spojit s velmi oblíbeným piknikem v travě.

Kostel sv. Anny

Samotná historie kostela sv. Anny, tak jak ho známe dnes, se začíná psát roku 1668, kdy jeho stavbu zahájili místní jezuité. Kostel byl dostavěn v roce 1703 a téhož roku ho posvětil dne 4. listopadu královehradecký biskup Tobiáš Beocker. Jedná se o barokní stavbu, pouze kazatelna je rokoková. V kostele a kapli sv. Josefa, která ho spojuje s Domovem sv. Josefa, je sedm oltářů. Opravdovým skvostem a zároveň světovým unikátem je ovšem barokní zvonový klavír z r. 1732, který se nachází na kůru kostela. Mezi znalci vysoce ceněn. Jeho autorem je varhanář Johann Michael Röder. Zvonkohra je nově zrekonstruovaná a její zvuk můžete slyšet například při zahájení Svatoanenských slavností, adventních koncertech nebo Noci kostelů. Varhany, nacházející se též na kůru, jsou v současné době restaurovány. Jedná se o nástroj z roku 1829 a patří mezi pouhé 2 dochované nástroje schopné hry z dílny lokálního varhanáře Johanna Antonína Bartha.

Bylinková kavárna Café Damián

Z letní zahrádky je krásný pohled na celý barokní areál. Vychutnejte si ho s pravou italskou kávou nebo osvěžující domácí limonádou z bylinek z naší vlastní zahrádky. Každý den jsou pro vás nachystány domácí dezerty, chlebičky, dorty a jiné mlsání. V kavárně si také můžete zakoupit rozmanitou keramiku z chráněné dílny a podpořit tak naše klienty. Dalším z cílů

kavárny je propojit svět našich klientů s tím za zdmi areálu a vytvořit tak místo setkávání pro všechny.

Domov sv. Josefa

Domov svatého Josefa je nestátní zdravotnické a sociální zařízení, které zajišťuje lidem nemocným roztroušenou sklerózou (RS) podmínky pro důstojný život. Domov sv. Josefa je modelové a zatím stále jediné zařízení v České republice zaměřené na komplexní péči o lidi s tímto nevyléčitelným onemocněním. Je umístěn v prostorách bývalé jezuitské rezidence (Dům sv. Josefa), bývalého pivovaru (Dům sv. Damiána) a bývalé fary (Dům sv. Kláry) v Žirči u Dvora Králové nad Labem.

Základem naší činnosti je pochopení jedinečnosti každého člověka a úcta k jeho osobnosti. Jsme přesvědčeni, že lidský život v jakémkoliv podobě je vzácným darem, a proto je třeba si jej vážit a chránit. V péči o nevyléčitelně nemocné se snažíme naplnit celou šíři potřeb pro jejich důstojný a plnohodnotný život. Naše činnost zahrnuje: zdravotní a sociální péči, rehabilitaci, psychoterapii a duchovní péči, umělecko-tvůrčivou činnost, kulturní, vzdělávací a volnočasové aktivity včetně poznávacích výletů a aktivní zapojování veřejnosti formou dobrovolné a finanční pomoci a účasti na kulturních a vzdělávacích aktivitách.

V současné době provozujeme čtyři typy pobytů (zdravotní, odlehčovací, trvalé a chráněné bydlení) o celkové kapacitě 88 lůžek. O nemocné se stará vyškolený zdravotní a ošetrovatelský personál 24 hodin denně. Odbornou péči se maximálně snažíme sladit s atmosférou Domova a přizpůsobit individuálním potřebám každého jednotlivce.

www.barokniarealzirec.cz
Facebook: Barokní areál Žireč



Eucerin

S KYSELINOU HYALURONOVOU

Eucerin
Sun Protection
50
SUN FLUID
ANTI-AGE
FACE
PHOTOAGING

**Hlubková sluneční ochrana
s péčí proti vráskám**

MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLET
ODBOBNÉ PORADENSTVÍ ☎ 466 029 444 WWW.EUCERIN.CZ

Autor: Yan	Odstranění větví	1. díl tajneky	Obchodní tiskárny Kolín	Chemická značka teluru	Nulová izoklina	Eucerin	Odplata	Barvivo na vejce	Býv. SPZ Rokycan	Část Ostravy	Eucerin	Polovina	Nepravdy	Semita
Úslužnost						Vražda					Měkkýš Černý pták			
Malý hmy- zožravec						3. díl tajenky Prášek na praní								
Nátěrová hmota				Hra s čísly Plod obylnin					Jasný meteor Divadelní úloha					
Název měkké souhlásky			Roční období Omámit					Hazard Lyrická báseň					Model	Napadení (knižně)
Zrušení účetní položky							Poukázka na zboží Cizopasník				Japonská potápěčka Neschopné pohybu			
Arterie						Vykastro- vaný hřebec Linie						Chem. zn. astatu Planeta		
Eucerin	Afrikánec	Jakost. ozn. mouky Zrak			Podsvínče Anglická číslovka					Paže Prohra v šachu				
Bitva				Slovensky- „mše“ Značka nit					Kostní dřeň Chem. zn. radonu					
2. díl tajnky							Divadelní hry							
Kráter na měsíci							Tykadlo členovců							Pomůcka: Ritter

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 31. 8. 2017. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky z března 2017:** PharmDr. Zuzana Knotková, Jaroměřice nad Rokytnou; Mgr. Marie Pergerová, Líně; Magda Hrokovská, Ostrava - Nová Bělá; Helena Souchová, Sezimovo Ústí; František Popp, České Budějovice; Jana Vrchotová, Hradec Králové 11; Mirka Pfauserová, Lasenice; Renata Halgašová, Plzeň; Alena Košková, Liberec 13; Mgr. Kristýna Filipská, Znojmo

Vaše lékárna



Naše starost

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company



SMS brána

**Pojďte s dobou – poskytujte
pacientům informace na úrovni!**

Proč?

- Čím dál více zákazníků bere jako samozřejmost, že je dodavatel upozorní, když je pro ně služba či zboží připraveno. Posílání krátkých zpráv na mobilní telefony se stává standardem při vyzvednutí opraveného elektrospotřebiče stejně jako při upozornění na návštěvu zubaře.
- Lékárenský systém Mediox umí posílat SMS na zákazníka, pro kterého je nachystané objednané zboží. Tento způsob informování pacientů je pro lékárnu efektivnější než volání a pro pacienta pohodlnější.

APATYKA SERVIS, s. r. o.

K Pérovně 945/7, 102 00 Praha 10 | tel.: +420 296 808 300 | www.apatykaservis.cz | obchod@apatykaservis.cz

Servisní centra: Plzeň, Brno, Ostrava, Vysoké Mýto, Tábor, Turnov, Otrokovice

ZMATNĚNÍ PLETI

Eucerin[®] MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLEŤ



AŽ 8HODINOVÝ ZMATŇUJÍCÍ EFEKT

A ÚČINNÁ REDUKCE KOŽNÍHO MAZU

- sluneční ochrana speciálně vyvinutá pro mastnou a aknézní pleť
- technologie Oil Control s L-karnitinem regulujícím kožní maz
- širokospektrální a fotostabilní systém UVA/UVB filtrů