

PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 1-2/2018



E-RECEPTY V PRAXI



PRŮVODKA

ŠPATNĚ

✗ Razítko a podpis lékaře

Jakékoliv **texty**, poznámky, vyobrazení, **které směřují pacienta** do konkrétní lékárny. Např.:

- ✗ informace, že léky lze vyzvednout v konkrétní lékárně
- ✗ informace, že v konkrétní lékárně činí doplatek na předepsané léky 0,00 Kč (nebo jinou částku)
- ✗ informace, že nejlepší podmínky pro vyzvednutí léků jsou v konkrétní lékárně
- ✗ informace, že identifikátor na průvodce pacient nenalezne, protože byl lékařem již odeslán přímo do konkrétní lékárny

Jakákoliv **reklama** na cokoliv. Reklamou je přitom např. i:

- ✗ sdělení o existenci a službách konkrétní lékárny
- ✗ sdělení o cenách nebo doplatcích léčivých přípravků v jakékoliv lékárně
- ✗ sdělení o cenách nebo doplatcích jiného

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company



Vaše lékárna  Naše starost



**Bud'te připraveni
na všechny
očekávané změny
nejen v legislativě
i v roce 2018!**



Úspěšný nový rok 2018!

Milí čtenáři, jak jste zakončili rok 2017? A jak zahájili ten nový?

My s rodinou a přáteli si závěr roku moc užili. Od tradičních setkání na Staroměstském náměstí se sklenkou, tedy kelímkem ☺, sektu. Vánočního setkání sousedů, kteří se nám neustále rozrůstají a pomalu už nevíme, kam se vejde. Až po parádní lyžovačku v Rokytnici nad Jizerou. A co předsevzeti? No tak, ta konkrétní si už nedáváme, ale plán by byl. Letní dovolená, zimní dovolená, prodloužený víkend na kolech, na bruslích, motorka, natřít plot, předělat terasu, vymalovat... je toho pěkná řádka. Věnujte čas sobě, své rodině, a vše ostatní se udělá postupně. Treba zase příští rok.

Ale zpátky na zem a šup do lednové reality☺.

Používání elektronických receptů je od 1. ledna 2018 povinné. V prvních třech týdnech provozu elektronické preskripce nedošlo k zásadnímu výpadku systému. K 21. lednu 2018 bylo vystaveno 2 694 942 elektronických receptů a v lékárnách vydáno 2 445 053 elektronických receptů. Slabým místem systému je stále nemožnost výdeje léčivých přípravků při jakémkoli výpadku spojení. Technické problémy s papírovou průvodkou zaznamenali lékárníci vícekrát, proto vytvořili pomůcku tzv. Desatero doporučení. Celý článek a doporučení, jak se vyhnout komplikacím, najdete na straně 4-5.

Nový plán konferencí Pharma News najdete na www.pharmanews.cz a na konci tohoto časopisu. A my se už na Vás těšíme na letošní první konferenci a to do Brna. Holiday Inn 12.2.2018. Ještě než vyjde další vydání časopisu, čeká nás konference v Praze a v Olomouci. Celkem bude konferencí 13 a na všech spolupracujeme s předsedou Mladých lékárníků a členem ČLnk PharmDr. Alešem Novosádem. Bude Vám přednášet o aktuálním dění ve světě farmacie z pohledu praktikujícího lékárníka. Přihlaste se včas a my se na Vás budeme těšit☺.

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
1-2/2018, ročník XVIII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

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

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 13. 2. 2018

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

TISK: EUROPRINT a.s.

MK ČRE 10677

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

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

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



You Tube

Jana Jokešová



Soukromá lékárna, majitel lékárník v centru města v Aši
hledá lékárníka asistenta.

Nabízíme 25 dní dovolené, byt, auto k dispozici.

Plat 35 000 Kč.

Platíme příspěvek do komory, pracovní oblečení.

Kontakt: Mgr. Marcela Kytková, tel.: 608236677 e-mail: kytkovamaa@seznam.cz

CHYTRÁ LÉKÁRNA v centru Brna

**přijme lékárníka asistenta a vedoucího lékárníka
na plný pracovní úvazek.**

Nástup možný ihned. Rádi poskytneme více informací při osobním pohovoru.

Kontakt: Regina Hübnerová, tel.: 777 74 64 77, e-mail: hubnerova@chytralekarna.eu

Lékárna Urban Lanškroun přijme lékárníka/lékárnici,

na plný nebo zkrácený úvazek.

Dobré finanční ohodnocení. Nástup možný ihned.

Bližší informace:

tel.: 465 320 340, e-mail: lekarna.urban@seznam.cz

3 / SÚKL

4 / eRecepty

6 / Zánět dásní, počínající parodontitida a afly

7 / Novinky, tipy

8 / Hlíva ústřičná

12 / Rozmanitost potravin léčí?

16 / QUIXX – specialista PRO zdravý nos

19 / Pitný režim při sportu

22 / Michèle Boiron v Praze

24 / Migréna

27 / Recepty

28 / Rozhovor: Eliška Bučková

30 / Lednice – malebná obec na jihu Moravy

32 / Křížovka



6

12



19



18

inzerce

Léčba suchého a dráždivého kašle



Drosetux® neo

Léčba suchého a dráždivého kašle

- Pro děti od narození a dospělé
- Vhodný i pro těhotné a kojící ženy
- Neobsahuje alkohol

BOIRON®

Složení: 100 g sirupu obsahuje: Arnica montana 4 CH 0,1 g; Belladonna 4 CH 0,1 g; Cina 4 CH 0,1 g; Coccus cacti 5 CH 0,1 g; Corallium rubrum 4 CH 0,1 g; Cuprum metallicum 5 CH 0,1 g; Drosera 4 CH 0,1 g; Ferrum phosphoricum 5 CH 0,1 g; Ipeca 4 CH 0,1 g; Solidago virga aurea 3 DH 0,1 g. Pomocné látky: natrium-benzoát, monohydrát kyseliny citronové, čišťená voda, prosťý sirup (roztok sacharózy). **Držitel rozhodnutí o registraci:** BOIRON, 2 avenue de l'Ouest Lyonais, 69510 Messimy, Francie. **Indikace:** Homeopatický léčivý přípravek užívaný tradičně v homeopatii k léčbě suchého kašle, dráždivého kašle nebo jiných forem neproduktivního kašle. **Dávkování:** Děti mladší 5 let: 2,5 ml sirupu 3–4× denně. Děti starší 5 let: 5 ml sirupu 3–5× denně. Dospělí: 15 ml sirupu 2–3× denně. **Způsob podání:** Perorální podání; pro odměření uvedených dávek použít přiloženou odměrku. Množství v ml je uvedeno na odměrce. Jednotlivé dávky je třeba užívat v pravidelných intervalech během celého dne, nejlépe mimo dobu jídla. Poslední dávku je vhodné užít před spaním. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé látky, rostliny z čeledi hvězdnicovitých nebo na kteroukoli pomocnou látku. **Nežádoucí účinky:** Žádné nežádoucí účinky se neočekávají. **Interakce:** Neužívat současně s expektoranci. **Upozornění:** Tento léčivý přípravek nesmí být užíván v případě produktivního kašle. Obsahuje sacharózu (100 g sirupu obsahuje 64,14 g sacharózy). Je nutno zohlednit v případě diety s nízkým obsahem cukru nebo u diabetiků. Pacienti se vzácnými dědičnými problémy s intolerancí fruktózy, malabsorpcí glukózy a galaktózy nebo sacharózo-izomaltázové deficiencí by tento přípravek neměli užívat. Tento léčivý přípravek může být užíván v době těhotenství a kojení. Datum první registrace: 17. 8. 2016. Přípravek je volně prodejný a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Vzájemné porovnávání evropských lékových agentur ukázalo na silné stránky SÚKL zejména v oblasti bezpečnosti léčiv

Čtvrtý cyklus vzájemného porovnávání lékových agentur EU „Benchmarking of European Medicines Agencies“ – BEMA IV se zaměřil na procesy lékových agentur v oblastech managementu, registrací léčivých přípravků, farmakovigilance a inspekci.

Porovnávání BEMA je založeno na sebehodnocení vyzrálosti procesů různých oblastí, jehož účelem je definovat vlastní příležitosti ke zlepšování, s důrazem na využití silných stránek a předností, a naopak potlačení stránek slabých. Následuje oponentské hodnocení prostřednictvím návštěvy odborných hodnotitelů z jiných lékových agentur EU.

Komisi hodnotitelů pro SÚKL tvořily zástupkyně URPL (polská léková agentura), HALMED (chorvatská léková agentura) a ANMDM (rumunská léková agentura). Na základě tří denní návštěvy byla dle hodnotících kritérií nezávisle zhodnocena výkonnost SÚKL oproti nastaveným indikátorům.

„Agentura představuje dobře rozvinutý příslušný orgán s vysokou úrovní vyspělosti, což se odráží v bodovém hodnocení, přičemž oblasti zvláště robustní výkonnosti a konzistentně nejlepší praxí jsou procesy v oblasti klinických hodnocení léčivých přípravků. Vedení agentury i řadoví pracovníci jsou si vědomi potřeby

zlepšit výkonnost v několika oblastech označených hodnotiteli a jsou zvažována příslušná opatření,“ uvádí se ve finální zprávě BEMA.

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) dosáhl průměrného hodnocení 3,68 (z maximálního hodnocení 5). **Oproti předchozímu hodnocení došlo k významnému zlepšení.**

Jako silné stránky SÚKL byly označeny kromě výše zmíněných klinických hodnocení léčivých přípravků také osvěta a podpora v oblasti hlášení problémů bezpečnosti, jakosti a účinnosti a dále řízení krizí, což jsou oblasti, kterým se SÚKL dlouhodobě velice intenzivně věnuje.

U osvěty a podpory v oblasti hlášení problémů bezpečnosti, jakosti a účinnosti byl SÚKL velice kladně hodnocen za informační kampaň na podporu hlášení nežádoucích účinků léčiv, jejíž úspěšnost dokládá výrazný nárůst hlášení nežádoucích účinků jak ze strany zdravotnických profesionálů, tak pacientů. Zatímco



v roce 2015 SÚKL obdržel 3 056 hlášení podezření na nežádoucí účinek léčivého přípravku, v loňském roce už se jednalo o více než 3 690 hlášení.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

inzerce



**Přijímáme
nové pacienty**

Zubní ordinace VM-DENT

U Hostivařského nádraží 6, 102 00, Praha 10



(+420) 274 861 243 | (+420) 608 886 243 | info@vm-dent.cz | <http://vm-dent.cz/>

Lékárnici hodnotí systém elektronických receptů ale bez důležitých funkcionalit. Ty je nutné v zdravotnictví se státem doplnit.

Používání elektronických receptů je od 1. ledna 2018 povinné. Díky generálnímu pardonu ministra zdravotnictví vůči předepisujícím lékařům je nástup povinné ePreskripce pozvolný a systém je stabilní. V praxi se však projevují první technické a administrativní problémy, na jejichž odstranění jsou lékárníci připraveni spolupracovat.




Česká lékárnická komora

RECEPT

PRŮVODKA eReceptu

SPRÁVNĚ	ŠPATNĚ
✓ IDENTIFIKÁTOR eReceptu V ALFANUMERICKÉ PODOBĚ (povinné) ✓ IDENTIFIKÁTOR eReceptu V PODOBĚ ČÁROVÉHO KÓDU (povinné) ✓ Identifikátor eReceptu v podobě 2D kódu ✓ Slova „Průvodka elektronického receptu“ ✓ Jméno a datum narození pacienta ✓ Kód zdravotní pojišťovny ✓ Jméno a telefonní číslo lékaře ✓ Celý název a množství léčivého přípravku ✓ Dávkování léčivého přípravku ✓ Druh úhrady (základní, zvýšená) ✓ Platnost receptu ✓ Informace, zda jde o tzv. opakovací recept	✗ Razítko a podpis lékaře - Jakékoliv texty, poznámky, vyznění, které směrují pacienta do konkrétní lékárny. Např.: ✗ informace, že léky lze vyzvednout v konkrétní lékárně ✗ informace, že v konkrétní lékárně činí doplatek na předepsané léky 0,00 Kč (nebo jinou částku) ✗ informace, že nejlepší podmínky pro vyzvednutí léků jsou v konkrétní lékárně ✗ informace, že identifikátor na průvodce pacient nenačte, protože byl lékařem již odeslán přímo do konkrétní lékárny - Jakékoliv reklama na cokoliv. Reklamou je přitom např. i: ✗ sdělení o existenci a službách konkrétní lékárny ✗ sdělení o cenách nebo doplatech léčivých přípravků v jakékoliv lékárně ✗ sdělení o cenách nebo doplatech jiného sortimentu než léků v jakékoliv lékárně ✗ reklama na lék, který lze vydat i bez receptu, doplněk stravy atd.

Poznámky:
Čárový kód nebo 2D kód se nesmí překrývat s jinými grafickými prvky na průvodce (čáry, rámečky, texty apod.). Identifikátor pak nelze načíst.
Vzorová průvodka je k dispozici na www.epreskripce.cz.

shromáždila stavovská organizace téměř 40 různých podnětů na úpravy, které je vhodné v systému ePreskripce zohlednit, aby byly elektronické recepty přínosem pro všechny – pacienty, zdravotníky i pojišťovny. Nejčastější odpovědi operátorů hotline bylo, že jsou papírové recepty vydané od 1. ledna 2018 platné a jejich proplácení potvrdily i pojišťovny. Celkem bylo zodpovězeno přes 150 dotazů.

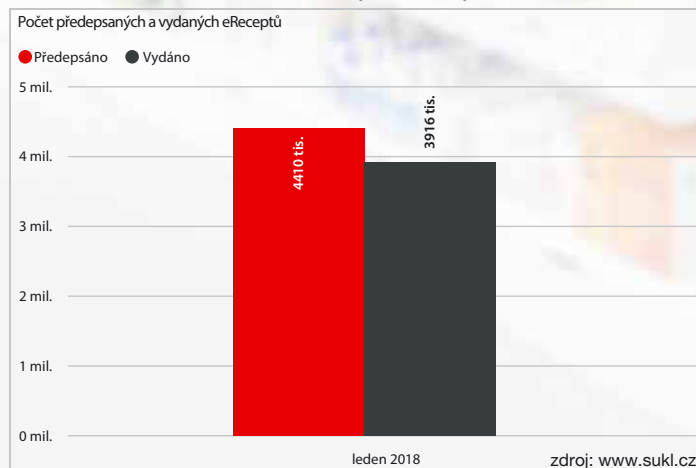
Slabým místem systému je stále nemožnost výdeje léčivých přípravků při jakémkoli výpadku spojení. Zpřístupnění náhradní webové aplikace lékárníkům je uživatelsky příliš složité a zdlouhavé. Elektronické recepty bohužel stále nepřinášejí ani slibovaný lékový záznam pacienta, díky němuž by bylo možné odhalit duplicitu, interakce nebo kontraindikace mezi předepisovanými léky. Jeho dopracování ve spolupráci s ministerstvem považují lékárníci za stěžejní.

Další komplikací, která pacienty může potkat, je krátká platnost eReceptu. Po jejím uplynutí nemůže lékárník lék vydat a pacient je nucen kontaktovat znovu lékaře, aby mu vystavil nový předpis. Jako vhodné řešení se jeví legislativní prodloužení platnosti receptu, které požadovali lékárníci již před zavedením povinné elektronické preskripce.

V prvních třech týdnech provozu elektronické preskripce nedošlo k zásadnímu výpadku systému. K 21. lednu 2018 bylo vystaveno 2 694 942 elektronických receptů a v lékárnách vydáno 2 445 053 elektronických receptů. Během uplynulých dní se ale projeví některé nedostatky, na které upozorňovali lékárníci předem. Zároveň se objevily nové, především technické problémy, jež musí být urychleně vyřešeny.

Rozjezd povinné elektronické preskripce nezaznamenal naštěstí žádný vážný systémový výpadek, který by znemožnil výdej léků pacientům v širším měřítku. Nejen díky horké lince, kterou Česká lékárnická komora zprovoznila na první dny po Novém roce, však

Statistika elektronické preskripce



ceptů jako stabilní, ve spolupráci

Redakce Pharma News oslovila lékárníky jak to vidí se zavedením eReceptu do praxe oni. Přečtěte si, jaké odpovědi na naše otázky přišly. Odpovědi přišlo velké množství, a tak pokračování na toto téma bude i v příštím vydání.

Jak hodnotíte systém eReceptů v praxi?

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

Systém eReceptů kupodivu funguje bez větších problémů, alespoň v naší lékárně, co je však velmi nepříjemné je absolutní chaos ve formátech „průvodků elektronických receptů“ doslova jako rčení: Každá ves, jiný pes!!! Dostáváme eRecepty na útržcích papíru, nebo jeden eRecept na A4 a nebo naopak na jednom papíru formátu A4 i 6 (!) eReceptů. Jako nejpříjemnější se nám jeví rozměr původních papírových receptů. S tím by bylo záhodno něco udělat, zde myslím svobodná volba předepisujícího lékaře, co do formátu průvodky eReceptu, není zcela na místě.

Lékařna Mariánské Lázně

Pacienti většinou vůbec nevědí o čem se jedná - pojmem „eRecept“, diví se že stále nosí „papírový doklad“ jako recept.

Klady: nemusí se luštit písmo a počet krabiček na receptech, striktně je psané datum do kdy platí a nelze ho obejít.

Zápory: malá proškolenost lékařů, nevědí co a jak (hlavně starší ročníky), někdy je identifikátor neúplný - vytištěný mimo recept. Nutno více pozornosti při snímání čárových kódů při expedici eReceptu.

Problém s přípravou mastiček - omezené datum platnosti na přípravu a vyzvednutí receptu.

Stejně tak, když je lék objednáván ze zahraničí nebo na 2-3 týdny ve výpadku od dodavatele. Recept tak propadne a již nejde načíst.

Lékařna Dolní Břežany

Připojení k úložišti, resp. načtení e-Rp je velmi pomalé, zobrazuje se zde spousta informací, které jsme nuceni číst a těžko se v nich orientujeme tak, aby výdej byl správný. Běžná expedice receptu trvá cca 3-4x déle než původního papírového Rp. Stále jen stojíme a klikáme a „cívíme do bedny“. Z pohledu pacienta je to naprostý nezáměr o jeho nemocnou osobu. Retaxace je rovněž velmi neprehledná, oprava na správný výdej podle skutečnosti je téměř nemožná. Je třeba výdej v úložišti napřed celý zrušit a pak znovu pořídit (pokud máme náhodou papírovou formu s čárovým kódem k dispozici v lékárně...).

Ne vyhovuje, při výdeji eReceptu je pro nás pacient obtěžujícím elementem a pokud se mu budu věnovat, eRecept nevydám správně. Myslím, že systém eReceptů je předstupněm k výdejovým automatům na Rx léčiva, které budou přesnější a rychlejší než lékárník. Pokud k tomuto systému směřuje, nevím, proč si pořád ještě „hrajeme“ na hlídání interakcí, dispenzační minimum a „rodinnou lékárnu“...

Systém opět posílil pozici lékaře, zjednodušil baťužkaření a směřování pacientů do lékáren, v nichž mají lékaři své ekonomické zájmy a pozici lékárníka postavil na úroveň úředníka, vyplňujícího kolonky pro statistiku. Je toto důstojné pro naše svobodné povolání?

Lékařna Blansko

**Co do papírové průvodky eReceptu
patří a nepatří**

✓ Průvodka elektronického receptu ✓ A1b2 C3d4 ESf6 ✓ ✓ Pacient: Pavel Nemocný *1. 1. 2000 ✓ Zdravotní pojišťovna: 111 ✓ MUDr. Jan Novák tel.: 555 666 777 ✓ ANTIBOLIN 400 mg, 30 tbl 2 balení 3x denně ✓ Úhrada: základní ✓ Platí do: 31. 12. 2018 ✓ Opakovací recept	✗ Rezervace ✗ Lékárna „Farmaceut“ v poliklinice „U nemocnice“ ✗ Léky si vyzvednete v lékárně „Farmaceut“ v poliklinice „U nemocnice“, tam je to nejlepší ✗ Za tento lék zaplatíte v lékárně „Farmaceut“ v poliklinice „U nemocnice“ 0 Kč doplatek ✗ Při vyzvednutí léku v lékárně „Farmaceut“ v poliklinice „U nemocnice“ máte parkování zdarma ✗ V lékárně „Farmaceut“ v poliklinice „U nemocnice“ máte slevu až 100 % na doplatek nebo dárek zdarma ✗ Identifikátor eReceptu byl odeslán do lékárny „Farmaceut“ v poliklinice „U nemocnice“ ✗
---	---

Poznámka: Vzorová průvodka je k dispozici na www.epreskripce.cz.

„Jsme rádi, že námi vydaná Desatera přijali vděčně pacienti i lékaři vystavující na naše doporučení většinu identifikátorů v podobě papírové průvodky. Její provedení se ale zatím značně liší podle lékařem použitého softwaru. Navíc ne všechny jsou v souladu s legislativou. Například na průvodce, tak jako v mailu nebo sms, nesmí být například žádná reklama. Na tom jsme se shodli i se Státním ústavem pro kontrolu léčiv, který má dohled nad reklamou v souvislosti s ePreskripcí v kompetenci,“ upozorňuje PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident České lékárnické komory.

„Technických problémů s papírovou průvodkou jsme zaznamenali více, proto jsme vytvořili další pomůcku doporučující, co na ní být má a co nikoli. Největší komplikací pro výdej léků lékárníkem může být nečitelný identifikátor, například vlivem špatného tisku, proto je jedním z našich doporučení také telefonní číslo na lékaře uvedené přímo na průvodce,“ představuje nejnovější aktivitu lékárníků Chudoba.

Česká lékárnická komora nabízí své poznatky o elektronické preskripci státním institucím a je připravena spolupracovat na zlepšení efektivity systému.

www.lekarnici.cz

Zánět dásní, počínající parodontitida a afty

MDDr. Václav Matoušek, VM-DENT, Praha 10

Význam péče o zuby a dutinu ústní je nám vštěpován již od raného dětství. Již jako malé děti jsme poučováni o zubním kazu a jeho vzniku. Dutina ústní však neznamená pouze chrup, ale i ostatní součásti, mezi něž patří mimo jiné i naše dásně. A protože zdraví dásní a chrupu je úzce provázáno, zasluhuje jejich zdravotní stav nemenší pozornost a péči.



V dutině ústní se můžeme setkat s mnoha bolestivými obtížemi. Je to prostředí osídlené spoustou druhů bakterií žijících ve vzájemné rovnováze a jakékoliv její porušení má za následek výskyt zánětu, doprovázeného různými subjektivními potížemi. Podíváme se na nejčastější ze zánětů a zjistíme, jak se jim vyhnout, vyléčit je, případně jak alespoň utlumit jejich projevy, dokud neodstraníme samotnou příčinu.

Obecný pojem pro onemocnění dásní – **parodontopatie** – zahrnuje širokou skupinu postižení tkání závěsného aparátu chrupu (parodontu). Coby zdravotní problém postihuje v různých formách drtivou většinu populace, a to od lehkých zánětů dásní až po těžkou parodontitidu.

1) Nejčastějším projevem zánětu v ústech je zánět dásní (gingivitida). Dojde k přemnožení „špatných“ bakterií na úkor těch „dobrých.“ Pacienti si stěžují na bolesti při

Nedostatečná hygiena umožňuje některým bakteriím osidlující ústní dutinu bezproblémové uchycení a množení.

jídle, čištění zubů, krvácení dásní, zápach z úst. Tato nerovnováha bývá způsobena nejčastěji nedostatečnou hygienou dutiny ústní, přítomností plaku a zubního kamene. Druhou, avšak mnohem méně častou příčinou, bývá celkové onemocnění

poruchy imunity, krvetvorby atd. Gingivitidy představují jedno z nejčastějších lidských onemocnění. Výrazně převažující formou je tzv. **plakem indukovaná gingivitida**. Zaměříme-li se na středoevropskou oblast, můžeme až u 90 % obyvatel zjistit výskyt chronické plakem indukované gingivitidy, kterou lze tak právem označit za nejčastěji se vyskytující zánět lidského těla. Výše již bylo nastíněno, že za rozvojem zánětů dásní stojí zejména působení zubního plaku – měkký povlak ulpívající na zubech a dásních.

Nedostatečná hygiena umožňuje některým bakteriím osidlující ústní dutinu bezproblémové uchycení a množení. Vlivem uvolněných bakteriálních toxinů se dásně stávají krvácivými, zarudlými a zduřelými, pozorujeme rovněž jejich zvýšenou citlivost. Působením zmíněných toxinů dochází také k vyvolání obranné odpovědi organismu a vzniká zánět.

Základní prevencí zánětu dásní je pravidelná docházka k zubnímu lékaři, ideálně i dentální hygienistce a dodržování zásad ústní hygieny, jako je pravidelné a důkladné čištění zubů i mezi-zubních prostor, které si u těchto specialistů pacient osvojí.

Jako nejrychlejší úlevu od akutních potíží je vhodné použít přípravky s obsahem benzydamin hydrochloridu (Tantum Verde pastilky, roztok či sprej) případně chlorhexidinu. Benzydamin hydrochlorid má nejen protizánětlivý účinek, ale i lokálně anestetický, takže dochází k okamžitému snížení bolestivosti. Roztok pro dezinfekci ústní dutiny existuje v koncentraci 0,15%,

Tantum Verde proti bolesti v krku a dutině ústní. Nepostradatelný

TANTUM VERDE®

Benzydamin hydrochloridum

Najdete nás:



www.tantumverde.cz



*Vztahuje se pouze na tekuté formy Tantum Verde Spray Forte, Tantum Verde Spray a roztok

Literatura: 1. Weithington, J.F., Double- Blind Study of Benzydamin Hydrochloride, Clinical Therapeutics/ Vol. 7, No. 5, 1985;. 2. SPC přípravku. 3. Simard-Savoie S. and Forest D., Topical Anaesthetic Activity of Benzydamin; Clinical Th. Res. Vol. 23/ No. 6, 1978. 4. Fanaki N.H. et al.: Antimicrobial activity of Benzydamin, a non-steroid anti-inflammatory agent. J. Chemother. 4(6):347-352, 1992.



TANTUM VERDE LEMON, MINT, EUCALYPTUS, ORANGE AND HONEY, S: Benzydamin hydrochloridum 3 mg v 1 pastilce. **IS:** Otorinolaryngologikum, antiflogistikum. **CH:** Benzydamin je nesteroidní antiflogistikum s analgetickým, lokálně anestetickým a protizánětlivým účinkem. Redukuje symptomy zánětu (edém a erytém) a bolest. **I:** Symptomatická léčba zánětlivých projevů v ústní dutině a hltanu (gingivitida, stomatitida, parodontitida, glossitida, tonzilitida, faryngitida, afty), podpůrná léčba po chirurgických a stomatologických zákrocích v orofaryngeální oblasti. **KI:** Přecitlivělost na účinnou látku nebo pomocné látky. **ZU:** Dojde-li ke vzniku přecitlivělosti, je nutné léčbu přerušit. **Tantum Verde Lemon a Mint** obsahují aspartam. **NÚ:** Méně často fotosenzitivita, vzácně pálení nebo sucho v ústech. **IT:** Nejsou známy. **TL:** Přípravky by neměly být užívány v období těhotenství a kojení **D:** Dospělí a děti od 6 let: až 3× denně 1 pastilka. **B:** Pastilky 20 × 3 mg, Lemon a Mint 20, 40 × 3 mg. Datum poslední revize textu SPC: 21. 11. 2016. Přípravky nejsou vázány na lékařský předpis a nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC). **TANTUM VERDE SPRAY FORTE, SPRAY, roztok, S:** Benzydamin hydrochloridum 3 mg (spray forte), 1,5 mg (spray, roztok) v 1 ml roztoku. **IS:** Otorinolaryngologikum, antiflogistikum. **I:** Zánětlivé projevy v ústní dutině a hltanu (gingivitida, stomatitida, parodontitida, glossitida, tonzilitida, faryngitida, afty), podpůrná léčba po chirurgických a stomatologických zákrocích v orofaryngeální oblasti. **KI:** Přecitlivělost na účinnou látku nebo pomocné látky, laktace. **ZU:** Dojde-li ke vzniku přecitlivělosti, je nutné léčbu přerušit. **NÚ:** Snížení citlivosti v ústech; tento účinek po krátké době vymizí. Ojedinele lehké pálení v ústech, výjimečně nevolnost a nauzea. **TL:** V těhotenství pouze po zvážení rizika pro plod. **D:** Spray forte: Dospělí: 2–4 dávky 2–6× denně. Přípravek v této koncentraci není určen k aplikaci dětem. **Spray:** Děti od 6 do 12 let: 1–3 dávky 2–6× denně. Dospělí vyplachovat ústa až 6× denně, po dobu 30 sekund v množství 10–15 ml. Děti od 4 let 120 ml, 240 ml. Datum poslední revize textu SPC: 21. 11. 2016. Přípravky nejsou vázány na lékařský předpis a nejsou hrazeny ZP. Seznamte se se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).



ANGELINI

VAŠE ZDRAVÍ
V DOBRÝCH
RUKOU

LEVOPRONT®

kapky, sirup | levodropropizin



Rychlá a bezpečná úleva od suchého kašle

- rychlý nástup účinku^{1,2}
- stejně účinný a lépe tolerovaný než centrální antitusika – periferní účinek bez sedace^{3,4,6}
- neovlivňuje respirační funkce a zachovává mukociliární clearance^{5,6}
- vhodný pro děti od 2 let i pro alergiky⁶

Literatura: 1. Irwin RS et al.: CHEST 2006; 129:1S–23S. 2. Woron J.: Bezpieczeństwo stosowania leków przeciwkaszlowych w praktyce klinicznej, Terapia No. 3 2009;77–79. 3. Catena E., Daffonchio L.: Efficacy and tolerability of levodropropizine in adult patients with non-productive cough. Comparison with dextromethorphan. Pulmonary Pharmacology & Therapeutics 1997;10:89–96. 4. Melillo G. et al.: General Pharmacology of the New Antitussive Levodropropizine. Arzneimittel-Forschung/Drug Research;1988;38–2:1144–1150. 5. Bossi R. et al.: Antitussive Activity and Respiratory System Effects of Levodropropizine in Man. Arzneimittel-Forschung/Drug Research 1988;38–2:1152–1162. 6. Aktuální SPC přípravku Levopront.

Levopront kapky, sirup: S: Levodropropizinum 60 mg v 1 ml roztoku, Levodropropizinum 60 mg v 10 ml sirupu. **IS:** Antitusikum **CH:** Levodropropizin je syntetické periferní antitusikum nekodineového typu s účinkem antialergickými a antibronchospastickými. Nepotlačuje respirační funkce ani mukociliární clearance. **I:** Bronchopulmonální afekce doprovázené dráždivým suchým kašlem. Je vhodný před bronchoskopickým vyšetřením. **KI:** Přecitlivělost na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku. Nemocní s bronchiální hypersekrecí nebo sníženou mukociliární funkcí. Výrazné snížení funkce jater. **ZU:** Používat pouze po důkladném zvážení rizika u pacientů s těžkou insuficiencí ledvin a u dětí mladších 24 měsíců. Sirup obsahuje sacharózu, kapky alkohol. **NÚ:** Židka nauzea, zvracení, pálení žáhy, průjem; mdloba, závrat; palpitace. Velmi vzácně alergické reakce. **IT:** Používat s opatrností při podávání benzodiazepinů. **TL:** Přípravek je v době těhotenství a kojení kontraindikován. **D:** Dospělí a děti od 12 let 1 ml (20 kapek) roztoku nebo 10 ml sirupu až 3x denně. Děti 2–12 let 1 mg levodropropizinu/kg až 3x denně **B:** Kapky 15 ml, sirup 120 ml. Držitel registračního rozhodnutí: Dompé Farmaceutici S.p.A., Itálie. Datum poslední revize textu SPC: 26. 2. 2015. Přípravky nejsou vázány na lékařský předpis a nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).



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

www.lecimekasel.cz



ve formě spreje pak ve dvou koncentracích, 0,15% a 0,30%.

2) Pokud se zánět dásní neléčí, dochází k progresi onemocnění a tento stav nazýváme jako **počínající parodontitis**. Kromě zánětu dásní se objevuje i zánět závesného aparátu zubu, bakteriální produkty začínají rozpouštět kost a vazivová vlákna, kterými je zub v lůžku uchycen. Při neléčení ani tohoto projevu onemocnění

dochází k prodlužování naddásňové části zubu na úkor poddásňové, postupně větší viklavosti a v konečném stavu k vyloučení zubu z jeho lůžka.

Z těchto informací vyplývá, že čím v ranějším stadiu se onemocnění podchytí a začne léčit, tím menší nevratné poškození tkání okolo zubů vznikne.

Léčba je stejná, jako u zánětu dásní, ovšem látky s dezinfekčním a anestetickým účinkem již nemají takovou sílu, aby

subjektivní obtíže dostatečně zmírnily. Je bezpodmínečně nutná návštěva odborníka.

3) Další formou zánětu v dutině ústní jsou afty. Přes veškerý pokrok v medicíně zatím není uspokojivě vysvětlena jejich přesná příčina. Nicméně za nejpravděpodobnější se považuje defekt imunitního systému či virová infekce.

Mezi predisponující faktory patří stres, chronická infekce, lokální traumata na sliznici dutiny ústní, otlaky zubních protéz, poranění rovnátky u malých dětí a další.

Vyskytují se více u žen, u někoho 1x za život, u jiných několikrát do roka.

Afty se projevují jako červené eroze ohraničené bělavým lemem, bolestivé na jakékoliv mechanické či chemické podráždění. Afta může být jedna, ale může jich být v dutině ústní větší množství, což ve vážnějších případech nazýváme aftózní stomatitida.

Velikost aftózního vřídka je cca 1 - 4 mm. 5-7. den se vřidek pokrývá žlutavou vrstvou z koagulovaných tkáňových tekutin, leukocytů a lokálními bakteriemi. Bolesťovitost afty trvá 3-4 dny. U závažnějších stavů jsou horečky, zchvácenost a lokální uzlinový syndrom.

Podle klinického obrazu jsou známy 2 formy aft:

- a) afty malé = tzv. **stomatitis aphthosa minor**
- b) afty velké = tzv. **stomatitis aphthosa major**

Diff.Dg malé a velké afty

- a) malé afty se hojí bez jizvy, velké afty jizvou
- b) spodina u malé afty je měkká, u velké afty je tvrdá

Léčba je pouze symptomatická. Doporučuje se málo kořeněná dieta, měkké potraviny a pokud možno důkladná ústní hygiena. Bolesťovitost lze snížit povrchovými anestetiky, například léčivým přípravkem Tantum Verde. Obtíže většinou přetrvávají 1-2 týdny.

Pouze v případě často se opakujícího výskytu většího množství aft je nutná návštěva stomatologa, který pacienta může odeslat na slizniční, případně imunologické vyšetření.

Zkrácená informace o léčivém přípravku je na str. 7.





phyteneo

Echinacea Sirup
SIROP DE ECHINACEA | ECHINACIN SZIRUP | 250 ml

Tymianový Sirup
SIROP DE CIMBRU | KERTI KARUKÖF SZIRUP | 250 ml

Jitrocelový Sirup
SKOROCEĽOVÝ SIRUP | SIROP DE PATLAGINA | LÁNDZSÁS UTÍFO SZIRUP | 250 ml

Jitrocelový Sirup
SKOROCEĽOVÝ SIRUP | SIROP DE PATLAGINA | LÁNDZSÁS UTÍFO SZIRUP | 250 ml

Doplňek stravy

AG EXTRAKTU NA 100g VÝROBKU

To ne!!!
zase ten
kašel...



Probioticum NOVÉ GENERACE

V SOULADU S NEJNOVĚJŠÍMI DOPORUČENÍMI VYDANÝMI V ROCE 2017 MEZINÁRODNÍ ASOCIACÍ PROBIOTIK.

Probioticum Premium
15 KAPSEL, KAPSLI

Probioticum Premium
30 KAPSEL, KAPSLI

LALLEMAND bio-support TECHNOLOGY

novinka

» Živé bakterie pro děti od 3 let i dospělé
» Prebiotika
» Vitamin B6

UNIKÁTNÍ TECHNOLOGIE VÝROBY BIO-SUPPORT™

Kmeny ověřené mnoha odbornými studii

- ✓ při a po užívání antibiotik
- ✓ akutní průjem u dětí
- ✓ cestovatelský průjem
- ✓ podpora optimálního vaginálního prostředí u žen
- ✓ podpora imunity

antibiotika imunita cestování

www.generica-bohemia.cz



ACM LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

NOVINKA k dostání u PHOENIX

SÉBIONEX.K

VITIX

MOLUTREX

NEORETIN

BiRetix Duo

NOVINKA k dostání u PHOENIX

MEDICAL PARTNERS

www.medicalpartners.cz

www.medicalpartners.cz

Hlíva ústříčná – významný imunostimulátor a účinný pomocník v prevenci respiračních onemocnění u dětí

V podzimním a zimním období se plní ordinace pediatriů zejména dětmi s recidivujícími záněty horních cest dýchacích, které často vyžadují i opakovanou antibiotickou léčbu.

Nejvíce jsou postiženy děti, které na podzim nastoupily do kolektivu a jejichž nezátížený imunitní systém se musí vypořádat s řadou antigenních stimulů, které nový kolektiv přináší.

MUDr. Nora Gregorová, PLDD Chrast u Chrudimi

ÚVOD

Přestože se rodiče snaží pro svoje děti vytvořit optimální životní prostředí, zabezpečit je vyváženou stravou s dostatečným přísunem vitaminů i stopových prvků, některé zevní okolnosti, které představuje např. znečištěné životní prostředí, či konzervační látky v potravě, zvýšená psychická i fyzická zátěž – tyto podmínky eliminovat nedokážou.

Vzhledem k recidivujícím obtížím vzrůstá i riziko vzniku alergií či autoimunitních onemocnění.

V poslední době stoupá poptávka rodičů po přírodních preparátech, které minimálně zatěžují dětský organismus a zabezpečí komplexní přísun vitaminů, stopových prvků, probiotik a imunostimulačních látek.

Firma Terezia Company představuje na trhu zavedenou tradici a její sirup Baby Imun tyto požadavky splňuje.

Specifikem produktů této firmy vyráběných z hlívy ústříčné je, že k navození bioaktivních procesů v organismu nevyužívá pouze betaglukany, ale využívá synergického působení všech imunoaktivních látek, které hlíva ústříčná obsahuje.

Imunomodulační a léčivé účinky hlívy ústříčné byly prokázány klinickou studií, která probíhala na Slovenské zdravotní univerzitě v Bratislavě pod vedením prof. MUDr. Marie Šustrové, CSc.

SOUBOR A METODY

Dvojitá zaslepená studie probíhala v období od března 2016 do května 2017.

Do studie bylo zařazeno celkem 153 dětí ve věku od 1-7 let a byla schválena etickou komisí university a obsahovala všechny náležitosti včetně informovaného souhlasu rodičů.

Byly vytvořeny dva soubory dětí.

V prvním souboru bylo 101 dětí, které užívaly 3 měsíce hlívu ústříčnou v ovocném sirupu.

Podáván byl sirup Baby Imun následovně:

děti 1-3 roky 1 x denně 5 ml nalačno

děti 3-7 let 2 x denně 5 ml

Ve druhém, kontrolním souboru bylo 52 dětí, které užívaly pouze ovocný sirup bez hlívy ústříčné. Obě skupiny byly rozděleny ještě na 2 podskupiny a to podle diagnóz.

První skupinu tvořily děti s primární insuficiencí, převážně s Downovým syndromem.

Druhou podskupinu tvořily především děti s opakovanými respiračními infekcemi.

Podmínky pro výběr dětí byly nastaveny striktně:

- minimálně měsíc neměly žádnou antibiotickou léčbu
- minimálně rok neprodělaly žádnou imunomodulační terapií
- v době prvního krevního odběru měly CRP nižší než 5 μm/l – tzn. neměly akutní infekci

Před započítáním studie, po jejím ukončení a ještě 3 měsíce poté, bylo každému dítěti provedeno imunologické vyšetření, ve kterém bylo sledováno 19 parametrů,



jež podávaly komplexní obraz o imunitním systému každého dítěte.

Např. krevní obraz a sedimentace, hladina leukocytů, bílkoviny, akutní zánětlivé fáze, CRP, A2M, protilátkami zprostředkovaná imunita-imunoglobuliny IgG, IgS, IgM a IgE, fagocytární aktivita, buňkami zprostředkovaná imunita.

Po 3 měsíční kůře sirupem s hlívou ústříčnou (Baby Imunem) bylo provedeno kontrolní vyšetření všech dětí, včetně odběrů krve a byly vyhodnoceny hladiny imunologických a hematologických markerů.

VÝSLEDKY

Imunologické vyhodnocení

Bylo zjištěno, že po 3měsíčním podávání sirupu s hlívou ústříčnou, došlo k významným pozitivním změnám ve všech složkách imunitního systému probandů.

Nejvýraznější pozitivní změny byly zaznamenány ve zvýšení koncentrace IgA - u obou skupin.

Ve skupině dětí s Downovým syndromem, která trpí leukopenií, došlo k signifikantnímu vzestupu leukocytů, kdežto u druhé skupiny sekundárních imunodeficiencí došlo ke snížení a normalizaci hladiny leukocytů.

Po dobu podávání hlívy ústříčné stoupá také fagocytární aktivita, která měsíc po ukončení léčby klesá, neboť organismus díky své zvýšené odolnosti není atakován dalšími infekcemi.

Hlíva ústříčná působí jako vynikající imunomodulátor.

U dětí s Downovým syndromem došlo ke zvýšení počtu T lymfocytů.

Klinické pozorování

Děti, které užívaly sirup s hlívou ústříčnou (celkem 101 pacientů).

a) 75 dětí nemělo žádné infekce po dobu podávání hlívy ani 3 měsíce po ukončení léčby = **74,25 %**

b) 15 dětí mělo jednu nesignifikantní infekci např. rýmu - bez nutnosti ATB léčby = **14,85 %**

c) 10 dětí mělo po ukončení léčby hlívou infekci vyžadující ATB léčbu

S vynikajícím efektem byla léčba použita u 90ti dětí = **89 %**.

ZÁVĚR

Hlíva ústříčná působí jako vynikající imunomodulátor.

Snižuje počet infekcí u dětí s recidivujícími onemocněními dýchacích cest.

Upravuje funkce imunitního systému u dětí s primární imunodeficiencí - s Downovým syndromem.

Stimuluje zvýšení IgA u hypogamaglobulinemie A.

V sirupové formě je vhodná pro děti od 1 roku věku.

Léčba hlívou ústříčnou je velmi dobře tolerována a nemá žádné nežádoucí účinky.

Prokazatelné zlepšení zdravotního stavu vede ke snížení návštěv u lékaře a zvyšuje spokojenost rodiče i lékaře.

SKVĚLÁ VOLBA NA PODPORU IMUNITY

TEREZIA



Doplněk stravy



BABYIMUN sirup

- obsahuje přírodní suroviny – hlívu a rakytník
- poctivý sirup z ovocného koncentrátu – více než 1 kg ovoce v 1 lahvičce
- deklarované množství betaglukanů – 118,2 mg v 1 lžičce
- Certifikát o zdravotní bezpečnosti Státního zdravotního ústavu

BEZ
konzervačních
látek

BEZ
lepku

BEZ
sladidel

BEZ
barviv

Vyrábí: TEREZIA COMPANY | www.terezia.eu

Rozmanitost potravin léčí?

Ač je nadpis spíše nadsázkou, ukazuje na znalosti, které se pomalu a jistě ztrácejí z běžného života. Pokrmy a potraviny, ze kterých se připravují, jsou jednou z nedílných součástí (nejen) lidského života, ale také jednou z věcí, které snad úplně nejčastěji zanedbáváme, případně k této problematice přistupujeme nezodpovědně.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Rozmanitost lidského jídelníčku se od prvopočátku vyvíjela v závislosti na oblasti, kterou lidé osidlovali, na schopnostech obstarávat si potravu, ale také na sociální situaci, žebříčku ve společnosti a v neposlední řadě na potravních trendech. Výsledkem tohoto formování se stala pestrá škála různých chutí a vůní, tradiční i netradiční kuchyně, v závislosti na kontinentu, státu, někdy jen třeba na regionu. Některá jídla jsou běžná pro velké oblasti, některá jsou spíše kulturním či rodinným dědictvím. Ale i přes tento vývoj, rozmanitost a neustálé přetváření výsledného efektu, pokrmy a potraviny, ze kterých se připravují, mají jednu zásadní funkci, a totiž dodávat lidskému organismu potřebné živiny pro jeho správnou funkci a vývoj. A zde začínají a končí všechny nesnáze s jídlem. Ale pojďme to vzít pěkně od začátku...

Střídmost, aneb kolik je to akorát?

Dokud si pračlověk lovil mamuty a sbíral bobule, vyplňovala starost o dostatek potravin velkou část jeho denního programu. Jedlo se tak akorát, aby člověk neměl hlad a aby měl dost síly si opětovně opatřovat potravu. Na lovech muži trávili spoustu času a často podávali velké fyzické výkony, úměrné kvalitě nástrojů, se kterými lovíli. Ženy a děti zase strávily spoustu času sběrem různých bobulí a rostlin a zkoumáním jejich požitelnosti fungovalo způsobem pokus a omyl.

Jak plynul čas, práce vynaložená na obstarávání potravin se snižovala a hojnost potravin se zvyšovala. Tímto postupným posunem rovnováhy jsme se dostali během staletí k přejídání a problému s nadváhou. To vyvolává druhotná onemocnění a lidské tělo trpí. Pokud je příjem potravin v rovnováze s energií vynaloženou na různé denní aktivity, pak je to pro lidský organismus to nejlepší. Někteří mají tuto rovnováhu od přírody v sobě, nemají tendence se přejídat a je pro ně přirozené sníst jen tolik, kolik jejich tělo opravdu potřebuje. My ostatní si bereme na pomoc nutriční tabulky, které nám ukážou, kolik energetických jednotek s potravou přijmeme a kolik fyzické aktivity pak budeme muset vynaložit, abychom energii zase vydali.

K definování energetické hodnoty potravin se používají dvě různé jednotky. Starší **kalorie**, která je považovaná za zastaralou a někdy

se o ní hovoří i jako o zakázané jednotce. A pak je tu **joul**, jednotka vedena v SI soustavě jednotek. V souvislosti s potravinami se používá násobek kalorie, jednotka 1000x větší, tedy 1 kilokalorie (kcal). 1 kalorie (cal) pak odpovídá 4,185 joulů (J).

Dříve platilo: „Snídani sněž sám, o oběd se rozděl s přítelem a večeři dej nepříteli.“ Dnes už se na rovnováhu v příjmu potravy hledí odlišně, ale i tak je tato rovnováha velmi důležitá, pomineme-li samotné složení stravy a přejídání se ještě nikdy nikomu neprospělo.

Čím potraviny přispívají ke zdraví

Kdybychom to chtěli zjednodušit na maximum, pak bychom mohli říci, že příjem potravin udržuje lidský organismus naživu. Ale pro nás je mnohem důležitější, jaké potraviny přijímáme,

a pak tedy, kolik kterého druhu.

Když se mluví o pestrosti potravin, je v tomto jednoduchém sousloví schováno to, co bychom mohli sice odborně opsat mnoha zdoluhavými texty, ale raději se pokusíme o co nejjednodušší definici.

Lidský organismus potřebuje ke svému fungování spoustu různých látek. Některé přijímáme pouze a jen potravou, některé si tělo pouze

syntetizuje a některé mohou být zahrnuty v obou kategoriích. Pod označením pestrost potravy je schovaná informace, která říká:

„Já, lidské tělo potřebuji seznam těchto přírodních a chemických látek. Pokud budu mít k dispozici všechny tyto látky, pak budu fungovat jako dobře seřazený stroj. Tyto látky potřebuji ve správných denních množstvích a ve správných poměrech mezi sebou. Jedině tak mohu odvádět 100% výkon.“

Jak snadné, že? Proto bychom měli konzumovat potraviny s mírou, nepřejídat se, tak abychom my rozhodovali, nakolik potraviny ovlivní naše zdraví a ne, aby o tom potraviny nechtěně rozhodovaly za nás. Nechceme tu v tuto chvíli ukazovat nutriční tabulky, ani kolik energie, který sport či aktivita spotřebují, a už vůbec nebudeme diskutovat krásu exotické kuchyně. Ukážeme si v tuto chvíli jen pár zajímavostí, které se možná už vytratily z běžného přístupu k jídlu.

Jak plynul čas, práce vynaložená na obstarávání potravin se snižovala a hojnost potravin se zvyšovala.



Koření, koření, koření,...

Asi netřeba vysvětlovat, k čemu je v kuchyni koření. Ale možná bychom mohli poukázat na fakt, že velkou část koření, které se v kuchyni používá, byste našli nejen v knihách o koření, ale také v knihách s léčivými rostlinami.

Samozřejmě, že koření se přidává do jídla, aby zlepšilo chuť, ale současně nabízí pokrmům bonus ve formě dalších vlastností, které byly mezi našimi babičkami a prababičkami velmi známé.

Dnes nám zůstaly mnohdy už jen ty znalosti ohledně chutě. Zkusíme si teď některá ta běžná, ale i vzácnější koření prozkoumat více do hloubky. Jednou z velmi oblíbených rostlin je kmín. Ač jej mám nejraději na chlebu a jinde jej moc nevyhledávám, uznávám, že tato rostlina je lidem velmi užitečná. **Kmín kořený** (*Carum carvi*) se používá nejen do chleba, ale i při přípravě masa, polévek či vaření brambor. Jeho účinné látky působí při zažívacích problémech, pocitu plného žaludku a nadýmání. To, že lidé kmín s těmito účinky začali používat do vaření, lze označit za jakousi formu prevence. Ale ještě jednu věc byste se o kmínu dozvěděli. Kmín přidávaný při vaření brambor eliminuje množství solaninu, což je toxická látka obsažená v bramborách. Takže naše babičky asi věděly své... Pokud bychom se zaměřili na další rostliny využívané v kuchyni, zjistíme, že mnoho z nich má podobné účinky na trávicí trakt. Patří sem například **Majoránka zahradní** (*Majorana hortensis*),

**Kmín přidávaný při vaření
brambor eliminuje množství
solaninu, což je toxická látka
obsažená v bramborách.**

kteřá se doporučovala při onemocnění trávicího traktu, nadýmání, průjmu. Zajímavostí u majoránky jsou popsány účinky na nervovou soustavu – jako je sedativní účinek při nervové slabosti. Že by poctivý domácí guláš posiloval nejen tělo, ale i ducha?

A na střeva a zažívání do třetice skořice. Odborně nazývaná **skořicovník cejlonský** (*Cinamomum zeylanicum*) je dle ESCOP doporučována při nadýmání, křečích, nechutenství a průjmu (lidová medicína používá zvláště u dětského průjmu.)

Mezi další oblíbené koření patří paprika. A nejen ta sladká, bez které bychom neuvařili žádný guláš, ale i ty ostré, které se těší stále větší oblibě. Jednou z těch zajímavých je také **Paprika křovitá** (*Capsicum frutescens*), kterou znají lidé spíše pod lidovějším názvem kajenský pepř. Tato rostlina obsahuje capsaicin, který je díky prokrvujícím účinku používán při trávicích

potížích, ale také zevně při revmatických potížích a k lokálnímu mírnění bolesti.

Pokud bychom chtěli shrnout nejčastější charakteristiky běžně užívaného koření v kuchyni, byly by to tyto:

- působení proti nadýmání
- podpora trávení
- tlumení křečí
- podpora při nechutenství



Z toho se dá usuzovat, že koření používané v kuchyni bylo v prvo počátku vybíráno pro tyto účely s velikou pečlivostí.

(Nejen) proti nachlazení jen potravinou?

Stačí říci jen tři slova a všichni budou vědět, co máme na mysli. Křen, česnek a cibule. Je mnoho lidí, kterým jejich zdravotní stav neumožní konzumovat běžné léky, když přijde na řadu nachlazení, či rýma. Pak jsou rady našich babiček k užítku a my sáhneme k tomu, co máme v lednici, či ve spíži. **Křen selský (*Armorica rusticana*)** je výborný v křenové omáčce a také strouhaný s jablkem k vařenému nebo pečenému masu. Ale co nabízí navíc? Látky obsažené v křenu mají prokrvující účinky, což se velmi dobře osvědčuje při ucpaném nosu. Ale také byly prokázány antimikrobiální účinky, což neomezuje použití křenu jen na nachlazení a chřipkové stavy. Křen je v lidovém léčitelství doporučován i při revmatických potížích, dně nebo infekcích močového měchýře. **Česnek (*Allium sativum*)** je často považován za nejdůležitější „přírodní lékárníčku“ a je označován jako přírodní antibiotikum. Vedle doporučení v lidovém léčitelství při nachlazení, se česnek používá i pro další své přednosti. ESCOP doporučuje česnek při prevenci aterosklerózy a pro snížení hladiny cholesterolu. Jelikož česnek podporuje prokrvování a snižuje krevní tlak, je třeba, aby lidé s nízkým tlakem byli v konzumaci česneku obezřetní. **Cibule (*Allium cepa*)** obsahuje podobné látky jako česnek, a také proto je využívána při onemocnění horních cest dýchacích. Mimo to se doporučuje v lidovém léčitelství zevně při drobných popáleninách nebo bodnutí hmyzem. Jako bonus zde uvedeme ještě jedno koření a tím je **zázvor (*Zingiber officinalis*)**. Často se používá v kuchyni do vaření, je součástí mnoha exotických kuchyní. U nás v poslední době zaujal místo ve spojení se zimním nachlazením – čerstvý zázvor do horkého čaje s citrónem. Zázvor má prokrvující a mírně antibakteriální vlastnosti. Mimo to se osvědčil jako účinný proti kinetózám různého druhu, včetně použití do prostředků proti těhotenské nevolnosti.

Nic není dokonalé

Ani lidský organizmus ani potraviny, které konzumujeme. Proto je mnoho potravin, které někteří z nás naopak vůbec nemohou. Podrobná znalost zdravotního stavu našeho organismu a rizik spojených s konzumací některých potravin patří tak mezi důležitá kritéria při sestavování našeho jídelníčku. Nejdůležitější oblasti, na které si musíme dávat pozor, jsou tyto:

- alergické reakce na potraviny
- nemožnost organismu některé potraviny zpracovávat
- potraviny, které jsou v kontraindikaci s onemocněním člověka

Mezi ty nejběžnější potraviny spojované s alergiemi patří mořské plody, ořechy, citrusy. Ale mohou se objevovat i méně časté alergie na potraviny. Někdy je jen tenká hranice mezi tím, co lidé považují

za alergii a co za potravinovou intoleranci. Mezi nejběžnější potraviny patří lepek a laktóza. A právě laktózová intolerance je velmi často zaměňována s alergií na mléčnou bílkovinu, přestože se jedná o dva různé zdravotní problémy. Většina potíží s intolerancí lze pravděpodobně vyřešit přísnými pravidly a dietou, nicméně to přináší lidem značný diskomfort a to nejen v oblasti složení jídelníčku, ale také to většinou více zatěžuje rodinný

rozpočet, protože bohužel například bezlepkové potraviny jsou výrazně dražší než potraviny běžné.

U alergických reakcí je potřeba se ještě drobně zastavit. Velmi často se můžeme setkat s reakcí na potravinu v důsledku ne potraviny samotné, ale chemické látky, která byla použita k ošetření během pěstování, nebo při

sklizení a během převozu. Hygienická pravidla spojená s konzumací hlavně čerstvých potravin, jako je ovoce a zelenina, jsou nedílnou součástí stravovacích pravidel.

Tento problém se může ovšem týkat také různých dochucovaadel, kypřících směsí či konzervačních látek. Obecně jsou tyto problémy velmi individuální a co je pro jednoho v pořádku, pro druhého může mít dalekosáhlé zdravotní následky.

Poslední skupinou jsou potraviny, které jsou v rozporu se zdravotním stavem pacienta. Tak, jak jsme se zmínili výše, česnek je sice výborným pomocníkem na poli zimních nachlazení, ovšem pro pacienta s nízkým tlakem může představovat určité riziko.

Stejně tak již zmiňovaný **kapsaicin**, látka, která je velmi ceněna pro své prokrvující vlastnosti musí být konzumována velmi obezřetně (nebo raději vůbec) pokud člověk trpí střevními potížemi, které by mohly být spojeny s krvácením z konečníku.

Jako další příklad bych tu uvedla onemocnění označované jako dna. Toto onemocnění patří mezi chronická onemocnění spojená s metabolismem purinů v lidském těle. Ukládání kyseliny močové v kritických částech těla způsobuje pacientům velmi bolestivé stavy. Omezením přísunu potravin s obsahem purinů a naopak zvýšením přísunu potravin, které příznivě ovlivňují zdravotní stav pacienta, lze tyto obtíže alespoň částečně regulovat. U dny je například vhodné omezit přísun vnitřností, množství masa, některých ryb, některých luštěnin (čočka), čokolády. Mezi ty správné potraviny patří třešně a višně, kysané mléčné produkty, ořechy, vejce.

Nezapomeňme na kvalitu

Na závěr je třeba říci, že pestrost potravin a střídmost v jejich konzumaci musí jít ruku v ruce s kvalitou potravin. Víme, že mnohdy lidé váhají mezi cenou potravin a jejich kvalitou. Uznáváme, je to někdy obtížné. Na druhou stranu, když se někoho zeptáte, kolik měsíčně utratí skutečně za potraviny a kolik za ostatní věci, jsou lidé velmi často překvapeni, jak málo za potraviny opravdu utratí. Proto dopřát si kvalitu potravin na úkor nějaké jiné aktivity, přináší velké bonusy. Tělo vám tuto starostlivou péči tisíckrát vrátí.

Zdroje:

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

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

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



QUIXX – specialista PR

Používání solných roztoků na bázi mořské vody se v posledních letech stalo velmi oblíbenou alternativou běžných nosních kapek při rýmě a nachlazení či alergických obtížích. „I pojem nosní hygiena je nyní dostatečně známý a do svého denního režimu ji jako preventivní opatření proti rýmě i dalším zánětům horních cest dýchacích zařadilo mnoho z nás,“ potvrzuje prim. MUDr. Michal Jurovčík z dětského ORL oddělení FN Motol. Již tradiční značkou na trhu nosních solných roztoků je QUIXX. Nabízí široké portfolio produktů, z nichž lze vybírat podle věku (novorozenci a kojenci, děti, dospělí), typu obtíží nebo aplikační formy.

Proč si solný roztok značky QUIXX získal oblibu?

- Jedná se o čistě přírodní produkt, roztok mořské vody z hlubin Atlantského oceánu a s obsahem cenných minerálů a stopových prvků (např. hořčík, křemík, mangan).
- Je vhodný pro děti od narození, pro těhotné i kojící ženy.
- Používání je bez rizika vzniku závislosti a poškození nosní sliznice, lze jej užívat i dlouhodobě.
- Lze jej používat i v kombinaci s jinými nosními léky, které se na očištěné sliznici lépe vstřebávají.
- Mohou používat i pacienti, u nichž je podávání běžných nosních dekonjestantů kontraindikováno.

Co všechno solné roztoky udělají pro náš nos?

Solné roztoky zvlhčují nosní sliznici a očišťují ji od nečistot, alergenů a zejména virů a bakterií, tedy hlavních původců onemocnění dýchacích cest

včetně komplikací (rýma, zánět vedlejších nosních dutin, záněty středouší, angína...).

„Dostatečně hydratovaná nosní sliznice správně plní svoji ochrannou funkci a v případě zánětu rychleji regeneruje. Solné roztoky navíc nosní sliznici mechanicky očišťují od patogenů, a tím zklidňují,“ vysvětluje dr. Jurovčík.



RO zdravý nos

roztoky izotonické, hypotonické obsahují méně soli, hypertonické více. Hypotonické a izotonické roztoky jsou vhodné zejména pro pravidelnou nosní hygienu, roztoky hypertonické kromě toho pomohou i při akutních obtížích, protože odvedou ze sliznice přebytečnou vodu, tím zmírní otok a uvolní ucpaný nos.

Produktová řada QUIXX

Značka QUIXX nabízí produkty pro všechny věkové kategorie. Pro novorozence a kojence je určen izotonický **QUIXX baby** ve formě **kapiček**, což je nejšetrnější forma podání nosního přípravku. Průchodnost nosu je u kojenců zásadní, protože ještě neumějí dýchat ústy, a rovněž kojení je s ucpaným nosíkem velmi obtížné. Po aplikaci kapiček několikrát miminku mírně nakloňte hlavičku ze strany na stranu, aby se roztok rovnoměrně rozprostřel po sliznici.

U dětí od půl roku a více je již možné doporučit **QUIXX** s mechanickým rozprašovačem. **Izotonický QUIXX soft** slouží k pravidelnému očišťování nosní sliznice, který díky obsahu aloe vera efektivně zklidňuje případné podráždění nosní sliznice. **Hypertonický QUIXX** uvolní ucpaný nos při rýmě či alergii. U dětí starších 6 let je možné při akutních obtížích použít k uvolnění nosu též **QUIXX extra** s eukalyptovou silicí s antibakteriálními účinky a silným osvěžujícím účinkem.

Nově QUIXX přináší i formu aerosolu. Na aerosolech QUIXX oceníte větší, a tedy i finančně výhodnější balení přípravku a velmi efektivní aplikaci roztoku, který se díky vyšší hnací síle dostane i do obtížněji přístupných míst. **Aerosoly QUIXX** jsou určené výhradně pro děti od dvou let, dospívající a dospělé. „U novorozenců a dětí do dvou let ale vždy používáme kapky a jemné mechanické rozprašovače bez obsahu hnacích plynů, které by v tomto věkovém období mohly být dráždivé,“ upřesňuje dr. Jurovčík.

Na závěr připomeňme, že přípravky QUIXX jsou 100% přírodní přípravky a jsou bez obsahu konzervačních látek. Dají se využívat dlouhodobě, nehrozí zde vznik závislosti.

QUIXX je zdravotnický prostředek. Používejte podle instrukcí výrobce uvedených v návodu k použití.

Jak vybrat vhodný roztok mořské vody?

Při výběru solného roztoku je důležitá jeho tonicita. Zjednodušeně lze říci, že tonicita udává obsah soli v solném roztoku v porovnání s vnitřním prostředím lidského těla (krevní plazmou). Roztoky dělíme na hypotonické, izotonické a hypertonické. Vnitřnímu prostředí těla odpovídají

QUIXX® pro péči o nos

Správná volba pro každou situaci

**KAŽDODENNÍ
PREVENTIVNÍ PÉČE**

UCPANÝ NOS

ÚSPORNÉ BALENÍ NA DOMA



100 ml

Izotonický nosní sprej/aerosol¹ pro děti od 2 let, dospělé, těhotné a kojící ženy.



100 ml

Hypertonický nosní sprej/aerosol² pro děti od 3 let, dospělé, těhotné a kojící ženy.

**KAŽDODENNÍ
PREVENTIVNÍ PÉČE**

UCPANÝ NOS

PRAKTICKÉ BALENÍ NA CESTY



10 ml

Izotonický roztok ve formě kapek³ pro děti od narození.



30 ml

Izotonický nosní sprej s výtažkem aloe vera⁴ pro děti od 6 měsíců, dospělé, těhotné a kojící ženy.



30 ml

Hypertonický nosní sprej⁵ pro děti od 6 měsíců, dospělé, těhotné a kojící ženy.



30 ml

Hypertonický nosní sprej⁶ pro děti od 6 let, dospělé, těhotné a kojící ženy po poradě s lékařem.

www.quixx.cz

1. Návod k použití Quixx daily, datum poslední revize textu 02/2017. 2. Návod k použití Quixx acute, datum poslední revize textu 02/2017. 3. Návod k použití Quixx baby, datum poslední revize textu 09/2014. 4. Návod k použití Quixx soft, datum poslední revize textu 10/2017. 5. Návod k použití Quixx, datum poslední revize textu 01/2009. 6. Návod k použití Quixx extra, datum poslední revize textu 02/2012.

Přípravky z řady Quixx jsou zdravotnické prostředky k aplikaci do nosu.

Materiál vyroben: leden 2018, materiál platný do: leden 2020.

CZ-QUI-02-2018.01.19-v01-print

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



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

„Chci se cítit líp, proto budu sportovat a k tomu správně pít“

Není pochyb o tom, že i tentokrát byl mezi novoročními předsevzetími pravidelný sport, nebo alespoň pravidelný pohyb. Méně jasné už je, že nedílnou součástí pravidelné pohybové aktivity by měl být dostatečný a vhodný pitný režim, protože pracující svaly potřebují ochlazení, ale také stálý přívod živin a odvod zplodin metabolismu. A jen málokdo ví, že k pití před, během a po sportovní aktivitě se hodí rozdílné nápoje.

Každodenní potřeba tekutin zdravého člověka se pohybuje podle tělesné hmotnosti okolo 2 litrů (30–35 ml na 1 kg optimální tělesné hmotnosti a den). Řídí se optimální tělesnou hmotností, nikoli aktuální, to znamená, že u osob s nadváhou a obezitou se množství tekutin spočítá na tělesnou hmotnost, kterou by optimálně měly mít. Pod pojmem tekutiny se rozumí veškeré zdroje, tedy nejen nápoje, ale i voda z ovoce a zeleniny nebo polévek a salátů. Samotné nápoje mohou tvořit zhruba 1,2–1,5 litru na den. „Potřeba tekutin vzrůstá v teplém i studeném, ale zejména v suchém nebo větrném prostředí, zvyšuje se při sportu a pohybu obecně. Ve všech těchto případech tělo odpařuje vodu jako možnost ochlazení organismu a je nutné mu ji doplnit, spolu s minerálními a dalšími prospěšnými látkami. Proto není jedno, kdy a co pijeme,“ říká RNDr. Pavel Suchánek, nutriční specialista Fitbee se zaměřením na sportovní výživu a výzkumný pracovník IKEM, a doporučuje:

Méně náročné aktivity (chůze v lehkém terénu, lehké domácí práce, méně náročné sjezdové lyžování apod.) – při těchto činnostech doplňujte zejména vodu jako „médiu pro chladič“, obsahující nižší množství minerálních látek. Mezi vhodné nápoje patří kojenecké a slabě mineralizované vody (Dobrá voda), pokud se více potíte, například díky okolní teplotě, je přínosné vypít i sklenici cca 0,33 l středně mineralizované vody (Mattoni, Korunní, Ondrášovka, Il sano). Můžete samozřejmě pít také kohoutkovou vodu, nicméně pro doplňování tekutin při fyzické zátěži nemusí být dobrou volbou, záleží na její kvalitě.

Středně náročné aktivity (těžší domácí práce, lehčí výlet na běžkách, chůze v těžším terénu, rychlejší běh v lehkém terénu aj.) – při těchto činnostech, pokud přesahují 40 minut, doplňujte nejen vodu a minerální látky prostřednictvím slabě a středně mineralizovaných vod,



ale také energii. Možným doplňkem pitného režimu jsou proto i mírně slazené minerálky (do 5 gramů cukru na 100 ml), případně izotonický nebo v teplém období hypotonický nápoj, který připravíte třeba smícháním teplého čaje ze středně mineralizované vody s trochou soli, medu a citrónu. Pokračuje-li zátěž delší dobu, pravidelně každých 15 minut doplňte minimálně 2 dcl tekutin. Můžete přidat i malou mšlí tyčinku bez polevy. Pokud je výkon očekávaný (víte, že půjdete sportovat nebo na výlet), je vhodné zavodnit organismus ještě před začátkem aktivity. Po skončení aktivity pak postupně vypijte alespoň půl litru, lépe však litr středně mineralizované vody s vyšším obsahem hořčíku a draslíku (Magnesia, Mattoni, Korunní), v případě výraznější námahy i speciální regenerační sportovní nápoj.

Velmi náročné aktivity (rychlý běh

na běžkách, vysokohorská turistika, velmi intenzivní lyžování na těžkých svazích atd.) – při dlouhotrvajících náročných aktivitách je velmi důležité doplňovat vodu, minerální látky i zdroje energie. K tomu slouží izotonické sportovní nápoje s přidanými cukry a také silně mineralizované vody (Poděbradka, Hanácká kyselka, Magnesia Extra). Ztráta vody, minerálních látek a zároveň velká spotřeba energie po delší dobu klade velké nároky na organismus a je naprosto nezbytné doplňovat tekutiny i energii před začátkem, v průběhu i po skončení zátěže. U intenzivních sportovních činností hrozí už po jedné až jedné a půl hodině takový stupeň dehydratace, který může vyvolat velmi těžkou únavu. Po dvou až třech hodinách může kombinace intenzivní sportovní zátěže a nedostatku tekutin ohrožovat zdraví, u oslabených jedinců dokonce život (kardiaci, diabetici). Ztráty tekutin se mohou pohybovat až okolo dvou litrů za hodinu.

Odborné sportovní a dietologické společnosti (*American Dietetic Association, Dietitians of Canada and American College of Sports Medicine*) se usnesly na stanovisku, že adekvátní příjem tekutin před, během a po zátěži je nezbytný pro zdraví a optimální fyzický výkon, a doporučují:

Před zátěží

- 2 hodiny před začátkem zátěže 400–600 ml tekutin
- nízký příjem tuků a vlákniny – pro rychlejší průchod potravy trávicím traktem a rychlejší přechod energie ze stravy do cílových buněk
- vyšší příjem sacharidů
- přiměřené množství rychle stravitelných proteinů

Během zátěže

- doplňování ztrát tekutin 150–350 ml každých 15–20 minut
- přísun energie ve formě sacharidů (průměrně 30–60 g/h)
- především v případě, kdy zátěž trvá déle než 1 hodinu nebo je provozována
- v extrémních podmínkách (horko, chlad, vysoká nadmořská výška)

Po zátěži

- 450–675 ml tekutin na každý 0,5 kg ztráty tělesné váhy během zátěže

- příjem sacharidů k doplnění svalového glykogenu a zajištění rychlejšího zotavení
- (1,5 g/kg během prvních 30 minut, dále každé 2 hodiny po dobu 4–6 hodin)
- příjem proteinů k zajištění přísunu aminokyselin k výstavbě a opravě svalové tkáně

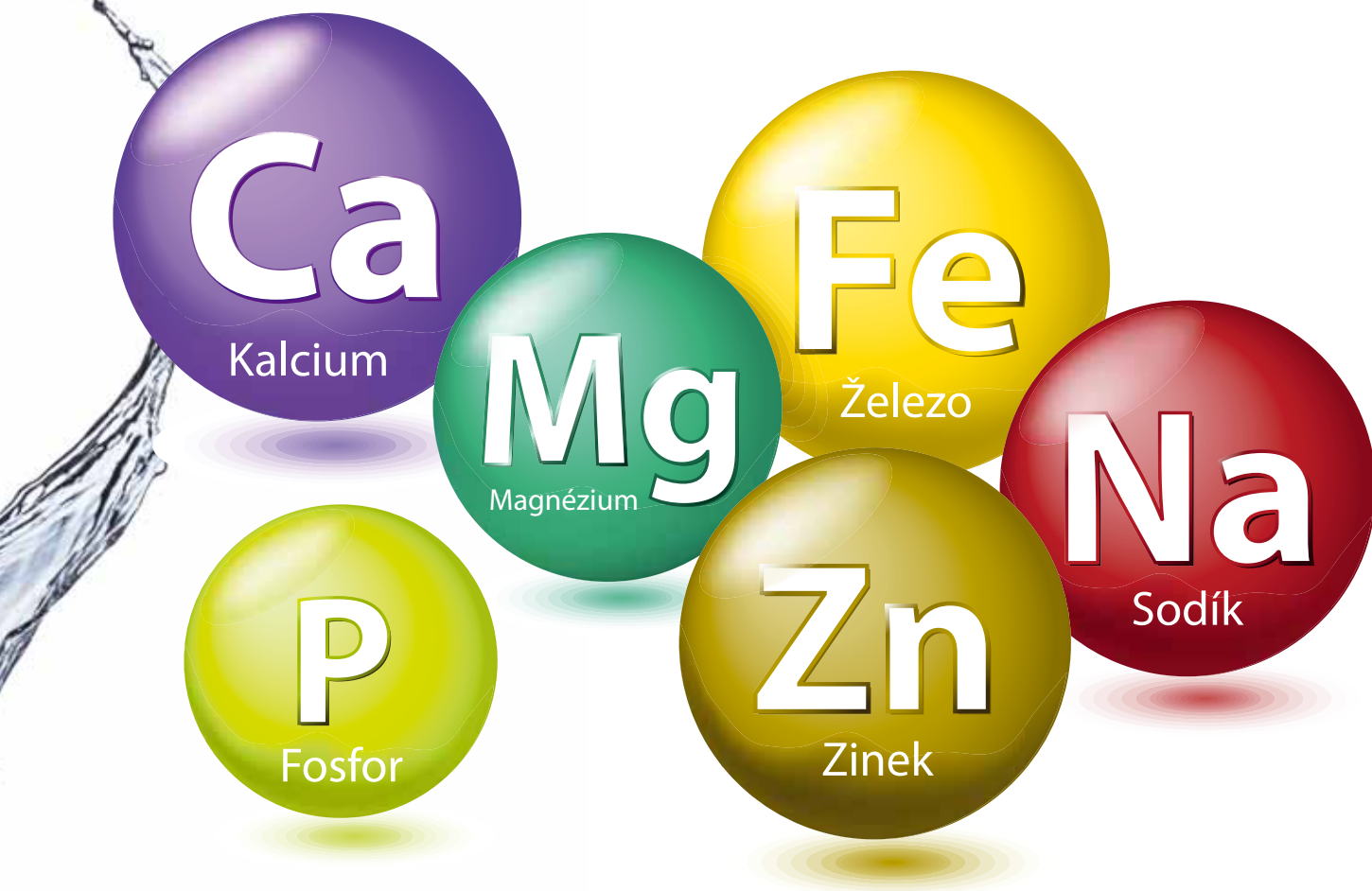
Přestože to není na první pohled patrné, voda je z chemického pohledu roztok obsahující řadu rozpuštěných látek. Ty určují fyzikálně chemické vlastnosti vody a také její biologickou hodnotu. K biologicky aktivním látkám patří zejména sodík, draslík, hořčík, vápník a sloučeniny fosforu, ale i další prvky v nízkých koncentracích, tzv. stopové prvky nebo mikroelementy jako selen, zinek, chrom a další.

„Základním prvkem krevní plazmy je sodík, zatímco draslík a hořčík jsou součástí především nitrobuněčného prostředí. Rovnováha mezi vnitřním složením buňky, tekutinou v mezibuněčném prostoru a krevní plazmou je založena na propustnosti membrán a je udržována složitými mechanismy. Jen díky tomu může organismus správně reagovat na zátěž, regulovat tělesnou teplotu, zprostředkovávat nervové vedení, umožňovat svalové kontrakce, zajišťovat tvorbu a obnovu skeletu, udržovat stálé hladiny glukózy a elektrolytů v krvi,“ vysvětluje doc. MUDr. Pavel Těšínský, vedoucí lékař Jednotky intenzivní metabolické péče ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady a předseda Společnosti klinické výživy a intenzivní metabolické péče ČLS JEP, a upřesňuje:

„Sodík (Natrium) je základní prvek mezibuněčné tekutiny a plazmy, má za úkol především udržovat osmotický tlak a acidobazickou rovnováhu. Množství sodíku je v rovnováze s množstvím tělesné vody, na této regulaci se podílí složité hormonální a nervové mechanismy. Denní příjem a výdej sodíku a vody představuje vyrovnanou bilanci. Proto ztráta tekutin například pocením vyžaduje hrazení nikoliv jen čisté vody, ale také soli. V souvislosti s civilizačními chorobami, například vysokým krevním tlakem, se hovoří o obecně nadměrně vysokém příjmu sodíku v potravě. Obsah sodíku v pitné vodě i běžných minerálních vodách však nepředstavuje riziko předávkování, a to ani při užívání minerálek jako náhrady velkých tekutinových ztrát při tělesné aktivitě nebo horečce.

Draslík (Kalium) je hlavním nitrobuněčným kationtem. Svalové buňky obsahují asi 85 % celkového tělesného draslíku, jeho dalších 6 % je v játrech a 5–6 % draslíku





obsahují červené krvinky. Při katabolických pochodech, kam patří i těžká fyzická zátěž nebo nemoc, prostupují ionty draslíku z buňky do mezibuněčného prostoru a následně se zvyšuje jejich koncentrace v plazmě. Naopak při anabolických procesech, například regeneraci, se draslík vrací do buňky a jeho plazmatická koncentrace se snižuje. Draslík se podílí na činnosti svalů včetně srdce, enzymatických pochodech

zajišťujících energetiku, a také na obnově buněk a tvorbě tělesných bílkovin. Nízká hladina draslíku v plazmě může postihovat i sportovce při nedostatečném hrazení tekutinových ztrát a je nebezpečná z hlediska svalových poruch (slabost, křeče) a poruch srdečního rytmu.

Vysoká hladina draslíku zase ohrožuje život srdečním selháním a vyskytuje se u lidí se selháváním ledvin.

Hořčík (Magnesium) hraje základní roli ve zprostředkování enzymatických aktivit, uplatňuje se při tvorbě nukleových kyselin, podílí se na mechanismu svalové kontrakce a regulace napětí stěny cév. Jeho zdrojem je především listová zelenina. Středoevropská populace je považována za rizikovou z hlediska jeho deficitu – hořčík je součástí molekuly chlorofylu a jeho obsah v něm závisí na složení půdy. Při tělesných ztrátách

tak může postupně vznikat jeho nedostatek, projevující se únavou a svalovou slabostí nebo křečemi. Pro hrazení hořčíku přirozenou

cestou jsou vhodné minerální vody s vyšším obsahem magnesia.

Vápník (Calcium) se vyskytuje ve formě vázané na bílkoviny a ve volné jako dvojmocný kation. Jeho biologická role je dvojí – spolu s fosforem tvoří hlavní stavební látku struktury skeletu, je součástí mnohých enzymů a jeho volné ionty se uplatňují jako zprostředkovatel řady biologických procesů, např. svalových kontrakcí a srážení krve. Tělesné zásoby vápníku jsou díky jeho obsahu ve skeletu rozsáhlé a u zdravého člověka se s nedostatkem jeho biologicky aktivní formy nesetkáváme. Pitná a minerální voda obsahuje dostatečné množství vápníku

pro jeho denní vyrovnanou bilanci.

Pokud tedy chcete podpořit svou výkonnost a především celkové zdraví, naučte se správně pít. Zamyslete se nad tím, jestli se vaše celodenní aktivita skládá pouze z cesty do práce a z práce, kde sedíte celý den u počítače v přetopené místnosti, jestli si půjdete večer na hodinu zacvičit, nebo jestli strávíte den na výletě třeba na běžkách. Tomu pak přizpůsobte pitný režim a doplňujte tělu nejen potřebné množství tekutin, ale také minerální látky.“

K biologicky aktivním látkám patří zejména sodík, draslík, hořčík, vápník a sloučeniny fosforu, ale i další prvky v nízkých koncentracích, tzv. stopové prvky nebo mikroelementy jako selen, zinek, chrom a další.

Michèle Boiron v Praze

V loňském roce měla odborná veřejnost jedinečnou možnost zúčastnit se konference, kde jedním z hlavních hostů byla lékárnice, paní Michele Boiron, dcera Jeana Boirona, jednoho ze zakladatelů největší farmaceutické firmy vyrábějící homeopatické léky.

Mgr. Lucie Zimová

Paní Michèle Boiron se jako lékárnice se čtyřicetiletou praxí během své přednášky zaměřila hlavně na lékárníky a farmaceutické asistenty, přičemž zdůraznila nutnost spolupráce mezi lékárníkem a lékařem.

Lékárník je v otázkách zdraví prvním poradcem rodiny. Během studia farmacie získal patřičnou odbornost a pro pacienta je velmi snadné ho kontaktovat a prokonzultovat s ním zdravotní potíže. Vydává léky předepsané lékařem a je schopen odpovědět na otázky týkající se praktických a terapeutických aspektů drobných neduhů celé rodiny. To je jeho **nezastupitelná role a oprávněná kompetence**.

Paní Michèle Boiron nám předala své zkušenosti, jak tuto roli zvládnout v současném světě, kdy pacienti přicházejí informováni z médií a internetu. Několikrát během přednášek zdůraznila, kde má působení lékárníka limity a kde již nastupuje kompetence lékaře.

Na světě je 300 miliónů lidí, kteří se léčí pomocí homeopatie a 400 tisíc zdravotníků, kteří volí homeopatii jako léčebný postup.

Proč bychom měli zvolit homeopatii pro své pacienty?

- je účinná
- bez vedlejších účinků
- bez kontraindikací k ostatním lékům
- vhodná, pokud neexistuje účinná klasická léčba
- vhodná, pokud dochází k opakovaným onemocněním
- umožňuje preventivní přístup

Komu můžeme homeopatické léky doporučovat?

- těhotným ženám
- kojencům a malým dětem
- starým lidem s polymedikací
- pacientům podstupujícím náročnou léčbu pro zmírnění dopadu vedlejších účinků
- sportovcům
- zvířatům a domácím mazlíčkům

Podle paní magistry se posláním lékárníka dnes mění na celém světě. Díky homeopatickým lékům můžeme našim pacientům nabídnout další účinnou možnost léčby a uspokojit naši klientelu v souladu s našimi etickými zásadami, jež jsou základní hodnotou naší profese. Neměl by se z nás stát supermarket, ale spíše rodinní poradci, měli bychom mít bližší kontakt s pacienty. Ze svých

letitých zkušeností nám radí, abychom na každého pacienta, který vchází do lékárny, pohlíželi jako na přítele, kterého jsme dlouho neviděli.

Paní Michèle Boiron svou první odbornou přednášku věnovala **Homeopatii a těhotenství**. V tomto období může lékárník pacientce poskytnout cenné rady a přednostně doporučit homeopatické léky. Zmiňovala léky na těhotenskou nauzeu, zažívací potíže, syndrom těžkých nohou, poruchy spánku a obavy z porodu. Při řešení těchto potíží jsou homeopatické léky velmi účinné, nebyly zjištěny žádné kontraindikace a nežádoucí účinky, což je v těhotenství důležité. Pro lékárníka jsou tyto indikace jasné, je potřeba homeopatické léky znát a umět položit správné a cílené doplňující otázky.

Podle M. Boiron se posláním lékárníka dnes mění na celém světě.

V další přednášce se paní Boiron zaměřila na **Homeopatii a malé dítě**. Rodina se často poprvé setkává s homeopatií prostřednictvím dětí. Maminky vyhledávají jiné terapeutické možnosti, aby děti ochránily před nežádoucími účinky některých léků. Paní magistra se

zaměřila na homeopatické léky při akutních trávicích potížích, traumatismech, běžných katarrech a horečkách, představila nám léky na poruchy spánku a chování. Opět zdůraznila, že lékárník má kompetenci řešit jen akutní situace. Zde je spolupráce lékaře a lékárníka velmi důležitá. Lékař léčí terén pacienta na základě důkladného klinického vyšetření a kompletní anamnézy, lékárník je k dispozici, když se vyskytnou akutní potíže.

V České republice máme málo lékařů homeopatů, takže lékárníci často nemají pacienty se složitějším problémem kam poslat. Na druhé straně je pro lékaře homeopata výhodné, když pacient chodí do lékárny, kde homeopatii rozumí a podporují ji.

Pravidlo lékárnické preskripce

- Omezte se na akutní, nerecidivující případy
- Vyznačte frekvenci a délku léčby. Zpočátku je vhodné podávat lék často, prvních 24h každou hodinu, pak prodlužovat intervaly na základě zlepšení stavu a přestat s podáváním, jakmile symptomy odezní.
- Doporučte návštěvu lékaře, pokud nedojde k výraznému zlepšení maximálně do 48 hod.
- Aby mohl pacient dodržovat preskripci, předejte mu rady písemně i s uvedenými dávkami
- Homeopatickou i alopatickou léčbu lze podávat společně.

Elegantní a charismatická dáma celý svůj život zasvětila farmacii. Kromě přednáškové činnosti napsala několik úspěšných knih o homeopatii. Práci Michèle Boiron ocenila francouzská ministryně zdravotnictví nejvyšším státním vyznamenáním, Řádem čestné legie za pomoc dětem.

Pokud si chcete rozšířit své znalosti o homeopatii, doporučuji obrátit se na **Homeopatickou lékařskou asociaci**. Jedná se o sdružení lékařů, klinických psychologů, doktorů a magistrů farmacie praktikujících klinickou homeopatii. HLA si klade za úkol zastřešit klinickou homeopatii a podporovat její zastoupení v každodenní léčebné praxi.

K hlavním cílům Homeopatické lékařské asociace patří:

- aby každý lékař a lékárník znal homeopatii, její možnosti a limity
- aby každý pacient dostal správný a co nejšetrnější lék, ať je homeopatický, či jiný
- aby odpovědné instituce počítaly s homeopatií jako účinnou léčebnou metodou.



MIGRÉNA

Bolest hlavy patří mezi nejčastější neurologická onemocnění, přičemž s mírnou bolestí hlavy se setkal jistě každý z nás, u některých se vyskytuje pravidelně s různě silnou intenzitou.

PharmDr. Tereza Holbová

Bolesti hlavy se dělí do dvou hlavních skupin - na primární bolesti hlavy a sekundární bolesti hlavy. Primární bolesti hlavy jsou ty, u nichž příčina vzniku není známa a nelze ji zobrazit pomocí CT, MR či jiné zobrazovací metody. Sekundární bolesti hlavy už mají konkrétní příčinu vzniku a může se jednat o cévní mozkovou příhodu, nádorové onemocnění mozku, meningitidu či dekompenzovanou hypertenzi, řadíme sem také bolesti hlavy způsobené úrazem hlavy a krční páteře. Z hlediska výskytu převažují výrazně benigní primární bolesti hlavy nad sekundárními. S rostoucím věkem přibývá výskyt sekundárních bolestí hlavy, zatímco primárních bolestí hlavy ubývá.

Mezi primární bolesti hlavy patří tenzní bolest hlavy, migréna a cluster headache a jiné trigeminové autonomní bolesti hlavy. Odlišení migrény od tenzní bolesti hlavy by mělo být snadné. Tenzní bolest hlavy se projevuje jako oboustranná, tupá až tlaková bolest mírné až střední intenzity. Doprovodné příznaky jako je nauzea a zvracení chybí. Naopak u migrény bývá bolest hlavy jednostranná, pulzující a ostrá, střední až silné intenzity. Bolest je často doprovázena nauzeou a zvracením. Cluster headache se vyznačují jednostrannými atakami velmi silné, šlehavé bolesti vyskytující se orbitálně či periorbitálně. Ataky bolesti jsou doprovázeny překrvením spojivky, slzením, otokem víčka, zrudnutím a zpcením tváře a kongescí nosní sliznice. Bolesti jsou tak silné, že na rozdíl od migrény, která vyžaduje klidový režim, je pacient nucen vykonávat fyzickou aktivitu – snaží se bolest tzv. rozchodit.

Primární bolesti hlavy jsou pro pacienta zátěží, představují zhoršení kvality života, někdy znamenají výrazné omezení pracovní schopnosti, ale na druhou stranu nejsou život ohrožujícím stavem. Velmi důležité je odlišit primární bolest hlavy od sekundární, která je způsobena strukturálním poškozením mozku a může pacienta ohrozit na životě. Mezi varovné příznaky (tzv. rudé praporky) patří náhle vzniklá bolest hlavy, kterou pacient dosud nezažil (zejména při tělesné námaze nebo v souvislosti s úrazem hlavy), nově vzniklá bolest u pacienta staršího 50 let nebo u pacienta s malignitou v anamnéze, narůstající bolest hlavy doprovázená horečkou nebo spavostí a v neposlední řadě je riziková přítomnost jakékoli neurologické ložiskové symptomatiky

(paréza, epileptický záchvat, závratě). Při výskytu některého z výše uvedených příznaků je nutné okamžitě provést CT či MR, provést laboratorní vyšetření včetně vyšetření očního pozadí, popř. vyšetření mozkomíšního moku.

Migréna je záchvatovitě onemocnění vyznačující se atakami pulzující bolesti střední až silné intenzity, jedná se o bolest hlavy typu hemikranie (postihující polovinu lebky). Někdy jsou bolesti hlavy oboustranné a občas střídají strany. Místem maximálních bolestí

je oblast temporo-orbitální, bolesti se mohou šířit do týlní oblasti a do šíje. Bolestivá ataka trvá přibližně 4 až 72 hodin, v případě déletrvající bolesti se jedná o status migrenosus. Bolest bývá doprovázena typickými projevy jako je fotofobie, fonofobie, někdy se objevuje intolerance pachů (osmofobie). Pacienti s migrenózním záchvatem vyhledávají klidné, zatemnělé místo

a vyhýbají se fyzické zátěži, ideální je poloha vsedě či vleže. Dalšími doprovodnými příznaky jsou nauzea a zvracení, které udává až 80 % pacientů. Bolesti hlavy se objevují většinou v ranních hodinách, brzo po probuzení, někdy mohou pacienta vzbudit ze spánku.

Určitá část migreniků udává přítomnost prodromů, které předznamenávají nástup migrény (zhruba 24 hodin před migrenózním záchvatem). Může se jednat o projevy podrážděnosti, neklidu, euforie nebo naopak deprese, malátnosti a únavy, zvýšenou chuť k jídlu, poruchy výslovnosti, průjem a časté močení. Známé řadu provokačních faktorů, které mohou „spustit“, migrenózní záchvat a to emoční vlivy (stres), dietní chyby (vynechání jídla, neúměrné množství), specifické potraviny (čokoláda, káva, alkohol, citrusy), změna spánkového režimu (vynechání nebo nadbytek spánku), hormonální vlivy (menstruace, antikoncepce, těhotenství), vlivy prostředí (světlo, cestování, cvičení, změna počasí), kouření.

Asi 20 % migreniků popisuje před nástupem samotného záchvatu

Odlišení migrény od tenzní bolesti hlavy by mělo být snadné.

výskyt aury, pak se jedná o migrénu s aurou. Aura je reverzibilní ložiskový neurologický příznak objevující se 60 až 5 minut před samotným záchvatem s délkou trvání nepřesahující 60 minut. Může se rozvinout před začátkem bolesti, u některých pacientů se objevuje současně s počínající bolestí. Příznaky aury mohou být zrakové a senzitivní. Nejběžnějším typem jsou zrakové projevy (rozmazané vidění, záblesky, barevné obrazce, výpadky zrakového pole), ze senzitivních projevů mohou pacienti pociťovat parestezii končetin či obličeje, méně často poruchy řeči. Může se objevit jediný příznak aury nebo kombinace senzitivní a zrakové aury.

Po odeznění migrenózního záchvatu nastává pozáchvatové období charakteristické únavou, sníženou výkonností, kdy pacient není schopen běžné denní aktivity často i den po odeznění záchvatu.

Migréna může být komplikována tzv. status migrenosus, což je prolongovaný záchvat migrény, při kterém trvá bolest hlavy déle než 72 hodin s léčbou i bez léčby. V tomto případě je pacient zcela vyčerpaný, schvácený, v důsledku opakovaného zvracení hrozí dehydratace a iontová dysbalance. Je indikována krátkodobá hospitalizace s parenterálním podáním léčiv.

Výjimečně se můžeme setkat s migrenózním infarktem, což je stav během kterého příznaky aury přetrvávají i po odeznění bolesti a pomocí CT či MR prokážeme ischemický infarkt v oblasti mozku odpovídající auře.



Další komplikací migrény může být chronická migréna. U chronické migrény je patrná vyšší četnost záchvatů, jejichž intenzita postupně klesá, zato frekvence se pomalu zvyšuje. Postupně mizí typické silné záchvaty bolesti, ale také se redukuje období, ve kterém jsou pacienti zcela bez bolesti. O chronické migréně hovoříme tehdy, pokud je frekvence záchvatů vyšší než 15 dní v měsíci.

V patogenezi migrény se uplatňuje celá řada mediátorů a neurotransancí, které jsou zapojeny do systémů sloužících vnímání bolesti anebo do procesů regulace krevního průtoku v oblasti hlavy. Při migréně dochází k aktivaci tzv. trigeminovaskulárního komplexu, k vazodilataci drobných intrakraniálních cév a vzniku sterilního neurogenního zánětu.

Co se týče diagnostiky, neexistuje žádný klinický, laboratorní či diagnostický test, který by migrénu prokázal. Zobrazovací metody (CT, MR) nemají u migrény žádné charakteristické rysy, využívají se spíše k vyloučení jiné příčiny bolesti hlavy. Výsledky elektrofyziologických metod (EEG) jsou rovněž necharakteristické. Pro stanovení diagnózy migrény se využívá důkladná anamnéza, dotazujeme se na první výskyt migrenózní bolesti, její charakter, frekvenci a intenzitu potíží, lokalizaci bolesti, a zjišťujeme přítomnost aury či prodromů. Součástí dotazování je údaj o vyvolávajících faktorech záchvatu, už žen je častá souvislost s hormonálními vlivy (vazba na menstruační cyklus).

V terapii migrény rozlišujeme léčbu farmakologickou a nefarmakologickou. Z nefarmakologické léčby se jedná o režimová opatření zahrnující vyhýbání se provokujícím faktorům, které mohou iniciovat vznik migrenózního záchvatu. Také v průběhu rozvinutého záchvatu se doporučuje dodržovat režimová opatření, pokud to lze. Jedná se o pobyt v klidném, zatemněném prostředí, vsedě nebo vleže, vhodné jsou studené obklady hlavy.

Farmakologická léčba migrény je akutní a profylaktická. Cílem léčby je ukončit či zabránit migrenóznímu záchvatu a zlepšit kvalitu života pacientů trpících migrénou. Pacienti, kteří prodělají tři a více středně těžkých až těžkých atak migrény za měsíc, jsou indikováni k profylaktické léčbě. Profylaktická léčba se používá také tehdy, pokud je akutní léčba migrény kontraindikována nebo se akutní léčba záchvatu jeví jako neúčinná.

Akutní terapie migrény

V akutní léčbě jsou využívána analgetika v závislosti na intenzitě bolesti. Lehký migrenózní záchvat lze zvládat pomocí nesteroidních antiflogistik (NSAID) nebo analgetik-antipyretik. NSAID působí prostřednictvím inhibice cyklooxygenázy 1 a 2. Díky inhibici cyklooxygenázy 2 působí analgeticky a antiflogisticky. Blokádou cyklooxygenázy 1 dochází k potlačení tvorby prostaglandinů, které plní řadu fyziologických funkcí v oblasti gastroduodenální, ledvin a krevního srážení, čímž jsou dány jejich nežádoucí účinky (gastrotoxita, nefrotoxita a snížení koagulace).

Z NSAID jsou v léčbě mírného záchvatu účinná: kyselina acetylsalicylová (v dávce do 1000 mg), ibuprofen (200-800 mg), diklofenak (50-100 mg) a kyselina tolfenamová (200 mg). Z analgetik-antipyretik jsou doklady o účinnosti u paracetamolu (1000 mg) a metamizolu (1000 mg). Výhodou podání těchto analgetik je absence nežádoucích účinků, kterými se vyznačují NSAID (gastrotoxita, nefrotoxita, kardiotoxita), výhodou je také to,

že neovlivňují krevní srážlivost. Z těchto důvodů mohou být podávány u polymorbidních pacientů, pacientů s antiagregační léčbou (je však třeba dodržet doporučené dávkování) a u seniorů. V případě nedostatečného účinku monokompozitních analgetik lze využít kombinované přípravky, které vedle analgetika (nejčastěji kyseliny acetylsalicylové a paracetamolu) obsahují kofein, kodein či propyfenazon. Pro současné potlačení nauzey a zvracení je výhodná kombinace s prokinetikem (metoklopramid, domperidon). Prokinetika vykazují antiemetický efekt a kromě toho urychlují vyprazdňování žaludku a normalizují narušenou střevní peristaltiku.

Podávání kombinovaných analgetik by nemělo přesáhnout 10 dní v měsíci z důvodu možného rizika vývoje bolesti hlavy z jejich nadužívání.

U středně těžkého záchvatu migrény jsou doporučována specifická antimigrenika – triptany, a to v perorální formě. Triptany působí jako selektivní agonisté podtypů serotoninových receptorů 5-HT_{1b} a 5-HT_{1d}. Prostřednictvím stimulace těchto receptorů navozují vazokonstrikci intrakraniálních cév a blokují uvolnění mediátorů zánětu z nervových trigeminálních zakončení. V případě, že jsou triptany podány včas, dříve než dojde k plnému rozvinutí záchvatu, dokážou záchvat zastavit a omezit i jeho doprovodné příznaky jako je nauzea a zvracení. Pokud po podání triptanu nedojde k úlevě od bolesti, nedoporučuje se podat další dávku. Pokud je však první dávka účinná a bolest ustoupí, ale po několika hodinách se záchvat znovu rozvine, lze podat další dávku triptanu. Nedoporučuje se podávat triptany v období aury, ale až po jejím odeznění. Kromě klasické migrény vykazují triptany účinnost při menstruační migréně a cluster headache. Naopak postrádají efekt při podání u tenzní bolesti hlavy.

Jednotlivé triptany se liší farmakokinetikou a tedy i rychlostí nástupu účinku a délkou trvání. Triptany s krátkým poločasem (sumatriptan, eletriptan, zolmitriptan) se vyznačují rychlým nástupem účinku, což se však u některých pacientů může projevit výraznějšími nežádoucími účinky. Novější lipofilnější triptany s delším poločasem (frovatriptan, naratriptan) mají pozvolnější nástup účinku, který však přetrvává delší dobu a jsou často pacienti lépe snášeny kvůli minimu nežádoucích účinků. U pacientů trpících nauzeou jsou vhodné rychle rozpustné tablety.

U těžkých migrenózních záchvatů jsou podávány triptany formou nosního spreje a injekce, doporučuje se i aplikace kyseliny valproové nebo solí kyseliny valproové intravenózně.

Pacienta je třeba poučit o nežádoucích účincích triptanů, zejména pak o hrudních příznacích („chest symptoms“), které se projevují jako pocity tepla a tlaku v oblasti hrudníku s možnou propagací do ramen, paží a krku. Nepoučený pacient by tyto vedlejší účinky mohl považovat za srdeční příhodu. Triptany jsou kontraindikovány u pacientů s dekompenzovanou hypertenzí, ischemickou chorobou srdeční, infarktem myokardu a cévní mozkovou příhodou v anamnéze, u těžkého selhání funkce jater a ledvin, relativní kontraindikací je gravidita. V laktaci lze využít

sumatriptan, měl by však být vyhrazen pro situaci, kdy léčba NSAID a paracetamolem není dostatečně účinná. S ostatními triptany je použití během laktace méně dokumentovaných zkušeností.

V minulých letech bylo využíváno neselektivní antimigrenikum dihydroergotamin, podávané v injekcích, čípcích nebo ve formě spreje. V současnosti tento lék není k dispozici. Sporadicky se ještě můžeme setkat s magistraliter připravovanými ergotaminovými čípkami. Jejich použití však není doporučováno kvůli vysokému riziku rozvoje závislosti a vzniku tzv. „rebound headache“.

Profylaktická léčba migrény

K profylaktické léčbě se uchylujeme při kontraindikaci akutní léčby, při její neúčinnosti, anebo pokud se u pacienta vyskytuje 3 a více záchvatů za měsíc. Cílem profylaktické léčby je snížení frekvence a délky trvání záchvatů a zmírnění intenzity bolesti alespoň o 50 %. K profylaktické léčbě jsou indikovány antiepileptika, betablokátory, antidepressiva, blokátory kalciových kanálů, nesteroidní antiflogistika (NSAID) a magnezium. Ze skupiny antiepileptik je klinickými studiemi prokázána efektivita u kyseliny valproové a topiramátu, z betablokátorů metoprolol. Z antidepressiv je dokladován efekt amitriptylinu a venlafaxinu. Z blokátorů kalciových kanálů je účinný flunarizin, z ekonomických důvodů se někdy dává přednost cinnarizinu.

Lékem první volby jsou kyselina valproová a topiramát, metoprolol a flunarizin. Pokud jsou tyto léky neúčinné nebo je jejich podání kontraindikováno, jsou podávány léky druhé volby (amitriptylin, venlafaxin). Profylaktická léčba je zahajována monoterapií, profylaktika však lze kombinovat. Délka profylaxe je 6 – 12 měsíců. Účinnost lze hodnotit nejdříve za 8 – 12 týdnů. Profylaktikum je voleno dle několika kritérií jako je věk pacienta, zdravotní stav a případné komorbidit. U hypertonika je vhodné zvolit betablokátor, u pacienta s depresí a/nebo insomnií antidepressivum, u pacienta s dysrytmií na EEG valproát nebo topiramát. V případě menstruační migrény je doporučeno periodické podávání NSAID (naproxen) nebo triptany (frovatriptan, naratriptan), možností je hormonální terapie. V těhotenství je bezpečné podávání magnezia, u rezistentních případech lze podat metoprolol.

literatura:

1. Vlček, J., Vytršalová, M. a kol. Klinická Farmacie II. Praha, Grada publishing 2014.
2. Neumann, J. Migréna – diferenciální diagnostika a léčba. Med. pro praxi. 2010; 7(6a7):295-298.
3. Niedermayerová, I. Farmakologická léčba migrény a tenzní bolesti hlavy. Prakt. lékař. 2010;6(3):126-129.
4. Marková, J., Skála, B. a kol. Bolesti hlavy. Doporučený diagnostický a léčebný postup pro všeobecné praktické lékaře. Praha, Společnost všeobecného lékařství 2010.
5. Vachek, J., Tesař, V., Zakiyanov, O., Maxová, K. a kol. Farmakoterapie v těhotenství a při kojení. Praha, Maxdorf, 2013.
6. Remedia compendium, 4. vydání. Praha Remedia, 2009.

U pacientů trpících nauzeou jsou vhodné rychle rozpustné tablety.

Vtipné kaše – Namíchejte si ty vaše

Objevte s námi zdravé a dobré kaše: sladkou a přitom zdravou snídani či svačinu, ale třeba i slanou verzi jako rychlý oběd či večeři! Vždy s čerstvými surovinami a mnoha důvtipnými doplňky pro vaše zdraví.



Kaše jsou **hitem zdravé výživy číslo jedna, a navíc tak praktické!** Jejich kouzlo tkví ve snadné přípravě a výživové hodnotě, ovšem také v rozmanitosti chutí a rafinovanosti kombinací všemožných zdravých surovin. S pomocí této knihy vykouzlíte během chvilky **sladkou či slanou kaši** přesně podle svého gusta. Naučíme vás vařit kaši jáhlovou, čirokovou, pohankovou, špaldovou, ale třeba i kaši z quino, tsampy či teffu. Poradíme, **jak si snadno připravit rostlinná mléka** (např. ovesné, mandlové, kokosové, rýžové), **čím si kaši zdravěji osladit** (všechny zdravější alternativy cukru – sirupy,anela, obilné slady,

melasa...). Vysvětlíme, jak a kdy používat všechny možné **důvtipné doplňky** - zdravé tuky a oleje, ořšky, semínka, koření a bylinky a další suroviny, co se do a na kaše vejdou.

K dostání u všech dobrých knihkupců a na www.smartpress.cz.

Jáhlová perníková kaše

- 1 porce
- příprava: 15 minut – blesková kaše
- bez laktózy
- bez lepku

250 ml tekutiny (nejvíce se hodí mandlové nebo živočišné mléko)
60 g nahrubo pomletých jáhel špetka soli
přírodní sušené ovoce – švestky, meruňky, moruše nebo rozinky
med nebo jiné tekuté sladidlo
vlašské ořechy na ozdobu
½ lžičky čerstvé kůry z chemicky neošetřeného citronu
velká špetka perníkového koření
1 lžička přepuštěného másla (ghí)
 případně hotové perníčky ke zdobení

Postup:

Do rendlíku dejte tekutinu, špetku soli a nahrubo pomleté jáhly. Za občasného míchání přiveďte k varu. Jak se teplota tekutiny zvyšuje, míchejte častěji, ať se v kaši neutvoří hrudky. Jakmile se objeví bubliny, stáhněte plamen na minimum, stále míchejte a vařte do zhoustnutí – trvá to přibližně 5 minut.

Hotovou kaši odstavte, vmíchejte do ní citronovou kůru, a jakmile vychladne na teplotu, která vám nespálí jazyk, můžete přimíchat med. Použijete-li jiné tekuté sladidlo, můžete jej vmíchat do kaše dříve.

Na talíři posypte perníkovým kořením, ozdobte vlašskými ořechy, dochuťte kouskem přepuštěného másla a sušeným ovocem.



Tapioka s růžovou vodou

- 1 porce
- příprava: 25 minut
- bez laktózy
- bez lepku

200 ml tekutiny (nejvíce se hodí kokosové či mandlové mléko)
30 g perel tapioky
1 vanilkový lusk
1 lžička růžové vody
sladidlo
 nejvíce se hodí tmavý třtinový cukr nebo javorový sirup
 případně semena z ½ granátového jablka na ozdobení

Postup:

Do rendlíku vlijte tekutinu a zamíchejte do ní perly. Nechte 5–10 minut máčet. Mezitím podélně rozkrojte vanilkový lusk a vyškrábněte z něj semínka.

Ty přidejte společně se lžičkou růžové vody do rendlíku k perlám.

Obsah rendlíku přiveďte těsně pod bod varu (hladina tekutiny se bude lehce vlnit), stáhněte plamen a mírně vařte přibližně 10 minut. Zpočátku míchejte jen průběžně, ke konci vaření už bez přerušení. Oslaďte a podávejte dozdobené dle chuti.

Tip: Okvětní listky růže jsou jedlé, používejte ovšem pouze růže chemicky neošetřené.



Pohanková kaše s mákem a badyánem

- 1 porce
- příprava: 20 minut
- bez laktózy
- bez lepku

200 ml tekutiny (nejvíce se hodí semínkové mléko)
50 g pohankové lámanky, propláchnuté studenou vodou
sladidlo (nejvíce se hodí med)
přírodní sušené švestky (asi 4 kusy)
1 lžice nemletého máku
1 hvězdička badyánu
špetka soli

Postup:

Sušené švestky nakrájejte na malé kousky a nechte si je zatím v misce stranou, namočené do teplé vody. Do rendlíku nalijte tekutinu. Vсыpte do ní pohankovou lámanku a přidejte hvězdičku badyánu a špetku soli. Přiveďte k varu, stáhněte na střední plamen a často míchejte. Vařte přibližně 10 minut do zhoustnutí. Potom odstavte, odstraňte z kaše badyán a vmíchejte do ní rozmočené švestky. Bude-li třeba, doslaďte. Kaši podávejte sypanou mákem. Můžete ji ozdobit i květy třešní, které jsou také jedlé.



Eliška Bučková: Když

Modelka Eliška Bučková (28) před dvěma lety poprvé promluvila o svém vztahu s rybářem Jakubem Vágnerem (35). Od té doby se v jejím životě naprosto všechno změnilo. Po vztazích s milionáři a umělci se usadila na venkově u jezera a opustila rušné město i přehlídková mola. Namísto dovolených v pětihvězdičkových hotelech začala jezdit po neobjevených místech a nocovat ve stanu. Dokonce poznala pravou zimu v Mongolsku a také exotiku v Amazonii. Je takto skutečně spokojená? A proč se kvůli známému rybáři tolik změnila?



Eliško, svůj život jsi přetočila vzhůru nohama. Chtělo by se až říct, že se z modelky stala přírodní žena...

Někomu to může připadat zvláštní, ale myslím si, že jsem taková byla vždy a Kuba to ve mně jen probudil a to dobré podpořil. Je pravda, že se mi vedle něj absolutně změnila priority. On je totiž člověk, který je velmi pokorný, chytrý, moudrý a dělá jen věci, které mají smysl, malichernostem vůbec nevěnuje čas. Učím se tedy vedle něj stále spoustu věcí. Ať už je to přemýšlení nad tím, co má podstatu nebo nemá, a nebo komunikace s lidmi, která je opravdu velmi důležitá. V neposlední řadě pak právě rybaření, za což jsem mu opravdu vděčná.

Chceš nám říct, že tě to skutečně baví?

No jasně! Je to neuvěřitelný adrenalin, při kterém pokaždé posunu své hranice. Je ale pravda, že některé naše cesty po světě jsou náročnější a vyžadují nejen fyzickou, ale i psychickou sílu.

Narážíš teď na Mongolsko, odkud jsi sdílela velmi osobní video, na kterém se hroutíš?

To bylo šílené, ale zpětně jsem za to hrozně ráda, protože mi to ukázalo, že se jen tak z něčeho nesložím a dokážu přežít i v podmínkách, ve kterých mě ani ve snu nenapadlo, že se někdy objevím. Posílila jsem tím nejen svou fyziku, ale hlavně psychiku. Uvědomila jsem si, co to znamená žít skutečný život.

Do té doby, než jsi poznala Jakuba, jsi tedy nežila?

To ne. Za vše, co jsem ve svém životě prožila, jsem velmi šťastná a nic bych na tom neměnila. Tu cestu jsem si musela projít, abych se jednou dostala až sem. Kuba mi zkrátka ukázal úplně jiný život. Všechno je vedle něj tak skutečné... Naučila jsem se po jeho boku každý moment prožít naplno.

Móda tě tedy už nebere?

Móda mě samozřejmě stále baví, ale díky technologiím jsem nyní ve fázi, kdy ji nemusím dělat na mole, ale na sociálních sítích. A tak si právě tenhle svět užívám tam. Jakmile tedy vypnu mobil, užívám

nemám práci, tak tvořím

si těch reálných a podstatných věcí. Zkrátka a dobře žiju.

Přehlídková mola jsi už částečně opustila. Dokázala by sis však představit, že bys z modelingu odešla nadobro?

Díky tomu, že jsem opravdu přehodnotila plno věcí, nedělalo by mi problém kariéru modelky ukončit. Nezbláznila bych se z toho, kdyby mi někdo řekl, že musím ze dne na den skončit.

Ted' jsi stejně moc nepracovala...

Nabídky byly, ale jsem ve fázi, kdy se dobře rozhoduji. Na přehlídku kývnu zřídka, musím na to mít chuť. Pořád mě to baví, ale představa, že bych to měla dělat každý den, se mi upřímně nelíbí.

A co tedy ted' děláš?

Kromě toho, že občas jezdím s Kubou na různé výpravy, se starám o naše úžasné pejsky, bizony a jiná zvířátka na Katlově. Do toho jsme s Kubou rozjeli dětské rybářské tábory, které mají neskutečný ohlas, a tak je třeba s jejich organizací začít včas, tedy klidně už v zimě.

Dětské rybářské tábory? Z modelky vychovatelkou?

(smích) Přesně tak! Možná to může znít jako hrozný paradox, ale k dětem jsem měla vždy blízko a Kuba je neuvěřitelně šikovný, proto jsem ráda, že své zkušenosti předává dál. Máme za sebou už úspěšnou sezónu, během které jsme naučili děti spoustu věcem. Je to úžasný pocit, když můžeš někomu něco předat, nějak ho obohatit.

A není to náročné?

No takhle, vlastní děti asi ještě odložím! Samozřejmě, že jsou momenty, kdy to není snadné. Děti tam máme nespočet, ale jsou tak soustředěné na to, co jim Kuba říká, že těch situací, kdy zlobí nebo mají přemíru energie, moc není.

Měli jste na starost i nějakého potomka z řad známých osobností?

Ano. Měli jsme tam malého Kryšpína, syna Agáty Prachařové, která nás moc prosila, ať posuneme věkovou hranici, aby tam mohl jet. Strašně si totiž Kubu

i rybaření zamiloval, a tak si tábor samozřejmě nemohl nechat ujít.

Mluvíli jste už s Kubou o vlastní rodině a společné budoucnosti?

Ano. Myslím si, že je to takové přirozené, že se o tom dva lidé ve vztahu baví. Kdyby nepřemýšleli o společné budoucnosti, bylo by tam asi něco špatně. Oba jsme se shodli na tom, že jsme spíše zastánci klasiky - nejdříve svatba a potom dítě.

Pokud s tebou bude chtít Jakub potomka, musí nejdříve pokleknout?

Haha, přesně jak říkáš! Ted' samozřejmě mluví s nadsázkou. Rozhodně na nic nespěchám a Kubu nikam netlačím. Myslím, že takové věci by měly přicházet přirozeně a hlavně ze strany toho muže. Ted' se navíc zasnoubila má starší sestra, rok 2018 bude tedy patřit jí.

Jak často se vůbec s Jakubem vidíte?

Je pravdou, že ačkoli spolu sdílíme jednu domácnost, mockrát se doma nepotkáme. Vidíme se třeba šest dní do měsíce. Buďto cestuje Kuba, nebo mám pracovní povinnosti já... Je to těžké, ale o to hezčí, že se na sebe potom strašně těšíme.

A nebojíš se na Katlově sama?

Ne, vůbec. Život na Katlově mě opravdu baví, je tam neuvěřitelný klid, soukromí a pohoda. Přírodu jsem navíc měla vždycky ráda. Mám tam navíc pořád společnost, je tam tak trochu zvěřinec.

Nechybí ti občas život městské holky?

Vůbec. Když mi chybí město, mám ho jen pár minut od domova autem. Asi už jsem dospělá.

Jak trávíš volné dny, když jsi sama?

Když nemám práci, tak tvořím. Přes prosinec jsem se například věnovala výrobě vánočních dekorací a chytlo mě to natolik, že ozdobovat budeme asi půl roku.

A co kamarádky? S těmi čas netrávíš?

Nepotřebuji kolem sebe moc lidí, vystačím si sama. A když chci, vidím se s lidmi co mi za to stojí.

To je další věc, kterou sis vedle Jakuba uvědomila?

Ano. Především to, že nemusím být kamarádka se všemi. Jak právě Jakub říká, každý má na světě určitý časový limit, který se každým dnem zkracuje, a proto jsem plno věcí ve svém životě přehodnotila a začala dělat jinak. Dobře proto rozmýšlím, komu ten čas věnuji a kdo mi za to vůbec nestojí.

Člověk, aby se v tobě vyznal! Jaká podle sebe doopravdy jsi?

Jsem prostě obyčejná holka, jen to plno lidí nedokáže kvůli mému vzhledu přimnout. To, že mám nějaké úpravy, pečuji o sebe a mám ráda typicky holčičí věci, neznamená, že neznám životní hodnoty a nevím, co je na světě důležité. Že make-up a hezká prsa to nejsou... Na druhou stranu, když je možnost vypadat dobře a k tomu mít ještě spokojený život plný reálných věcí, proč ne?



Lednice – malebná obec



Lednice, rozkládající se v nivě řeky Dyje, má za sebou bohatou historii. Tento fakt byl ostatně v roce 1996 oceněn zápisem do seznamu světového kulturního dědictví UNESCO. Součástí obce je od roku 1966 i blízká osada Nejdek, jako její místní část, tato osada byla v minulosti významným hradištěm.

Lednice neslouží jen k návštěvě památek, ale nabízí spoustu možností ubytování, a to v hotelech, penzionech či menších soukromých zařízeních, které nabízejí vše pro Vaše pohodlí. Spousta z těchto zařízení má i svůj vlastní vinný sklípek. Některé hotely poskytují pro své hosty i wellness služby. Nejrozsáhlejší nabídku najdete v lázních – Lázeňském domě Perla, který slouží pro relaxaci a zahojení těla i ducha. Lázně Lednice byly vybudovány v roce 2005 a spolu s nedávno dostavěnou lázeňskou kolonádou přirozeně dotváří podobu tohoto úžasného místa.

V pestré nabídce nezůstávají pozadu ani stravovací zařízení v Lednici. Ochutnat můžete to nejlepší z moravské kuchyně.

Slavné osobnosti spjaté s Lednicí

Josef Hardtmuth (1758-1816)

Byl mimořádnou, všestranně nadanou osobností. Roku 1805 byl jmenován ředitelem lichtenštejnského stavebního úřadu. V době působení u Lichtenštejnů vybudoval J. Hardtmuth početnou řadu staveb v Lednicko-Valtickém areálu. V Lednici to byly především stavby jako Minaret, Akvadukt v zámeckém parku či romantická zřícenina Janův hrad. Dle jeho projektu byl také postaven

Lovecký zámček. Mimo to byl J. Hardtmuth úspěšným vynálezcem. Jeho hlavním dílem je moderní tužka.

Kníže Karel Eusebius (1611-1684)

Výrazně se zapsal do stavebních dějin zámků v Lednici i ve Valticích. Zabýval se uměním, architekturou, chovem koní a zahradnictvím. Byl první z rodiny, o kterém se ví, že si vážil krásy krajiny. Za jeho vlády začaly zahradní principy ovlivňovat tvář okolní krajiny. V roce 1656 nechal vysadit přímou alej z Lednice do Valtic. Zvýšenou pozornost věnoval také zámeckému parku. Lednice se měla stát jeho letní rezidencí, proto se rozhodl i pro založení velkolepé barokní zahrady, a jelikož teprve voda přináší do zahrady život, věnoval kníže pozornost i vodním atrakcím. Dle něj měly finanční prostředky sloužit k tomu, aby člověk po sobě zanechal pomníky ve formě uměleckých děl sloužících k reprezentaci rodu, aniž by ukazovaly vychloubanost či pýchu.

Jan II. z Liechtensteinu (1840 -1929)

Díky zájmu Jana II. o přírodní vědy byl v roce 1912 zřízen Ústav zušlechťování rostlin knížete Jana z Liechtensteinů J. G. Mendela



na jihu Moravy

v *Lednici*, k počtě zakladatele genetiky J. G. Mendela. Pro výstavbu ústavu byly dány pozemky, nacházející se jižně od Lednice podél Valtické aleje, dnes Bezručovy aleje, a navazující na zahrady tehdejší německé „Vyšší ovocnicko-zahradnické školy“ a „Vily Thuma“, která patřila lednickému umělci malíři Karl Maria Thumovi (1870 - 1925). Kniže Jan II. nejenže vybudování ústavu umožnil, ale byl i jeho štědrým donátorem. Financoval vlastní výstavbu, poskytl pozemky a garantoval desetiletý finanční příspěvek na provoz.

Významné památky Lednice

Zámek Lednice

Nejnámější památkou je nepochybně Zámek Lednice. Na místě této velkolepé stavby se již kolem roku 1222 rozkládala gotická tvrz s dvorcem, kterou r. 1249 český král Václav I. propůjčil šlechtici Sigfriedu Sirotkovi z Rakouska. Koncem 13. století se držitelé celé Lednice stali Lichtenštejny. Tato národní kulturní památka prošla složitým stavebním vývojem od gotické tvrze přes renesanční, barokní a klasicistní podobu až po současný vzhled ve stylu anglické tudorovské gotiky. Tuto podobu získal tento romantický zámek díky poslední přestavbě pod vedením vídeňského architekta Jiřího Wingelmüllera v letech 1846-1858. V práci až do dokončení pokračoval jeho asistent Johann Heidrich. K tomuto architektonickému skvostu se také nesmazatelně pojí rod Lichtenštejnů. V roce 1996 byl celý Lednicko-Valtický areál (tedy i Zámek Lednice) zapsán na seznam Světového kulturního dědictví UNESCO.

Skleník

Skleník byl postaven na části plochy bývalé oranžerie, která byla založena již v roce 1717. V roce 1842 pak Alois II. dává pokyn svému architektu Jířímu Wingelmüllerovi k vybudování nové stavby. Polokruhovitá forma a náročná železná konstrukce této stavby představovala v tehdejší době mimořádný pokrokový počín a díky tomu dnes patří mezi významné technické památky.

Minaret

Minaret neboli také Turecká věž je stavba uzavírající osu celého zámeckého areálu. Toto atraktivní dílo bylo zbudováno Aloisem



Josefem I. podle návrhu architekta Josefa Hardtmutha na přelomu 18. a 19. století. Byl vystavěn na močálovité půdě a její zpevnění provedli pracovníci pomocí 500 dřevěných kůlů, více než 17 metrů dlouhých. V přízemí se Minaret otevírá arkádami, jež zdobí mravoučné texty z koránu. Patří mezi výjimečné stavby tohoto charakteru v Evropě a s výškou téměř 60 metrů patří na kontinentě mezi nejvyšší.

Zámecké jízďárny – Multifukční centrum

Patří mezi nejkrásnější a také nerozsáhlejší jízďárny světa. Architektem této monumentální budovy je Johan Bernard Fischer z Erlachu, stavba byla dle jeho projektu započata v letech 1687/1688. V letech 1690/1691 poté Domenico Martinelli dotvořil prostory koníren v duchu dobového vkusu. Nádvoří jízďáren je otevřeno trojicí průjezdů se sloupovými portiky a portály oživenými alegorickými sochami z let 1700-1701, které jsou dílem sochaře Giovanniho Guilianniho. Budova zámeckých jízďáren sloužila k chovu koní, tzv. lednických strakáčů. Toto plemeno způsobilo senzaci na francouzském dvoře, kdy byli zapřaženi do kočáru při svatbě krále Ludvíka XIV. s Marií Teresou. V současné době jsou zámecké jízďárny nejstarší dochovanou částí celého zámeckého areálu.

K dalším neméně významným památkám patří historická budova radnice, socha sv. Jana Nepomuckého či nedávno obnovený židovský hřbitov.

Zajímavosti

- Zámek v Lednici byl v roce 2015 jednou z nejnavštěvovanějších památek.
- Zámek v Lednici byl jedním z prvních elektrifikovaných objektů na Moravě. V roce 1903 firma Siemens položila první elektrický kabel a rozsvítila jeho interiéry.
- Ve sklepení zámku se nachází nejstarší a největší umělá jeskyně v Evropě – grotta.
- Na výzdobě interiérů se podíleli bratři Thonetové jako učni (intarzované parkety), zakladatelé firmy Thonet na ohýbaný nábytek.

*Turistické informační centrum Lednice
www.lednice.cz*

Foto – Vidfoto Dušan Cupal



Revital
šumivý

Revital Display mix

20 × 20 rozpustných šumivých tablet

ZA SUPER
CENU

- šumivé vitaminy C
- bez aspartamu
- pomáhají a skvěle chutnají



Více informací u vašeho obchodního zástupce společnosti VITAR, výrobce produktů značky Revital.

Pomůcka: tonus	Vláknina z listů agáve	Žaludeční léky	Východní slovan	Chemická značka india	Lotr	Revital šumivý	Listnatý strom	Druh pepře	Národní knihovna (zkr.)	Franc. myslitel a gastro- nom	Revital šumivý	Pokles mořské hladiny	Medika- ment	Japonská potápečka
Chemická bojová látka						Německé mužské jm. Příčesek					Olga (domácky) Výheň			
1. díl tajenky														
Germán				Fena (obecně) Nástroje žatců					Vojna Černý pták					
Setina hektaru			Druh textilie Luční bylina					Směs koření Koupačí nádoba					Krasavice	Zaoblený kámen
Lakotné							Plavidlo z klád Zbavovat vousů				Velmi krátké vlny Napětí živé tkáně			
Revital šumivý	Celina	Judský král Topino				Likvidovat požár Uvnitř prázdná						Heyerdahl, plavidlo Kontra- band		
Doušky					Španělský šlechtic Otázka na směr				Opuncie Otázka 1. pádu					
A sice				Vesnický boháč Chem. zn. thallia						Jméno Ovidia Primát				
Obdržeti								2. díl tajenky						
Starořím. aristokrat (člen senátu)								Antická bohyně úrody				Starší zájmeno		

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 5. 1. 2018. 10 luštitelů odměníme. Výherci křížovky z listopadu 2017: Irena Hammerová, Znojmo 669 02; Mgr. Hana Laubrová, Hořovice; PharmDr. Martina Vajčnerová, Dolní Břežany; Mgr. Kupčíková, Ořechov; Janina Blatoňová, Karviná-N.Město; Mgr. Eva Konopáčová, Červenka; Jiří Princ, Praha; Helena Havlíčková, Brno; Mgr. Zlatuše Forgáčová, Lovosice; Iveta Holubová, Louny

PharmaNEWS

TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2018

BRNO

Hotel Holiday Inn

pondělí
12.02.2018



PRAHA

Clarion Congress Hotel



středa
21.02.2018

OLOMOUC

Clarion Congress Hotel

úterý
27.02.2018



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr



čtvrtek
15.03.2018

OSTRAVA

Clarion Congress Hotel

čtvrtek
22.03.2018



JIHLAVA

Business Hotel



čtvrtek
12.04.2018

PRAHA

Hotel Step

čtvrtek
10.05.2018



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr



čtvrtek
04.10.2018

BRNO

Hotel Holiday Inn

čtvrtek
11.10.2018



LIBEREC

Clarion Grandhotel Zlatý Lev



čtvrtek
18.10.2018

JIHLAVA

Business Hotel

čtvrtek
01.11.2018



PRAHA

Hotel Duo



úterý
06.11.2018

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Clarion Congress Hotel

úterý
13.11.2018





UreaRepair:
Účinná pomoc pro suchou pokožku

SUCHÁ A ATOPICKÁ POKOŽKA



✓ KOJENCI
DĚTI
DOSPĚLÍ



AtopiControl:
Úleva pro atopickou pokožku