

# Pharma NEWS

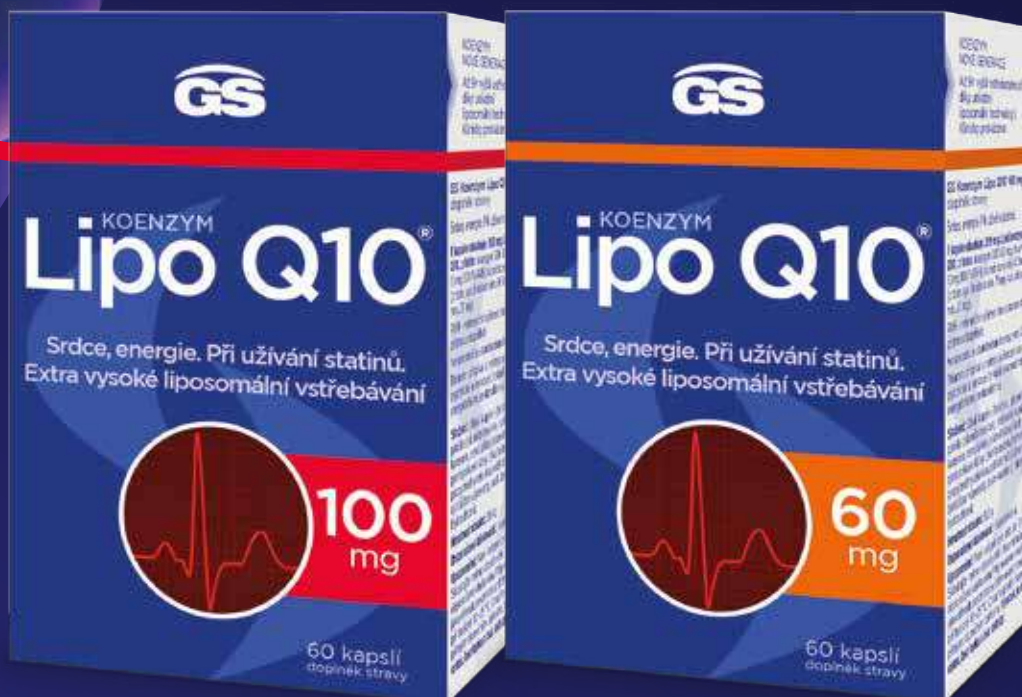
ODBORNÝ ČASOPIS • 1-2/2024



**Chytré věrnostní systémy**

# KOENZYM Q10 NOVÉ GENERACE

**NOVINKA**



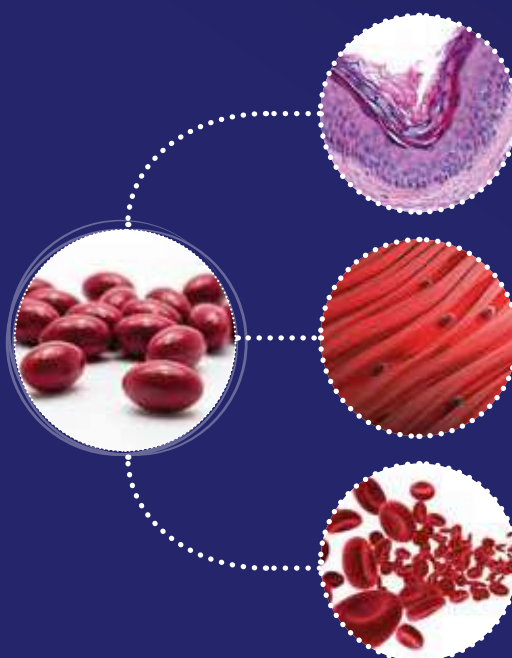
Revoluční technologie **liposomálního vstřebávání**

**9x vyšší vstřebatelnost\***

Extra silné složení **100 mg** nebo **60 mg** koenzymu Q10

## Klinicky prokázaná dostupnost<sup>1, 2</sup>

Koenzym Q10 s technologií tzv. obrácených liposomů je klinicky ověřená forma, která je schopná koenzym dopravit tam, kde je v těle nejvíce potřeba.



### 9x VSTŘEBATELNĚJŠÍ

9x vyšší vstřebatelnost ve srovnání se standardním koenzymem Q10

### Q10 PŘÍMO DO SVALŮ

Zvýšení hladiny koenzymu Q10 ve svalcích o 36 % po 30 dnech užívání

### ZVYŠUJE Q10 V KRVI O 114 %

Zvýšení hladiny koenzymu Q10 v krvi o 114 % po 14 dnech užívání

**Maximální využití potenciálu koenzymu Q10 pro náš organismus**

doplněk stravy. \*ve srovnání s běžným koenzymem Q10

<sup>1</sup> Petrangolini, Giovanna, et al. „A New Food-grade Coenzyme Q10 Formulation Improves Bioavailability: Single and Repeated Pharmacokinetic Studies in Healthy Volunteers.“ *Current drug delivery* (2019)

<sup>2</sup> Drobnic, Franchek, et al. „Efficient muscle distribution reflects the positive influence of coenzyme Q10 Phytosome in healthy aging athletes after stressing exercise.“ *Journal of Food Science and Nutrition Research*, 2020, vol. 3, num. 4, p. 262-275 (2020).



## PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty  
1-2/2024, ročník XXIV (vychází 5x ročně)

**ŠÉFREDAKTOR:** RNDr. Martin Štula

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

**SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:**

Filip Rosenbaum, PharmDr. Andrea Kleinová, Mgr. Lucie Zimová, RNDr. Lenka Grycová Ph.D., PharmDr. Tereza Holbová, MUDr. Jitka Zvejšková

**REDAKCE:** RNDr. Martin Štula – jednatel, Pharma News s.r.o. 1.máje 871/13, Liberec 46007, e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

**ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY:** Pharma News s.r.o. 1.máje 871/13, Liberec 46007

**VYDAVATEL:** Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 21.2.2024

**GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE:** Art D, Grafický ateliér Černý s.r.o., U Stavoservisu 659/3, 108 00 Praha 10

**TISK:** CZECH PRINT CENTER 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 inzerátech. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost příspěvku odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzeráty, s jejichž obsahem se neztotožňuje. Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyobrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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

Vážení čtenáři,

s blížícím se jarem, uprostřed podivné zimy, dostáváte do rukou další číslo časopisu Pharma News. Naše rubrika Pro provozovatele lékáren tentokrát přináší zevrubný pohled na využívání věrnostních systémů v lékárenství. Ty mohou pomoci udržet zákazníka a personalizovat mu budoucí nabídku. Není to jen systém slev a věrnostních bodů. Dopad a možné využití je mnohem širší. Na druhou stranu se často nejedná o zcela levnou záležitost a není snadné ji v malém vybudovat.

S tímto tématem hodně souvisí také další námět – lékárenský e-shop. Pro někoho červený hadr před očima, pro někoho velká příležitost. Každopádně také nemalé povinnosti vůči státním orgánům a odpovědnost. Je také nutno pamatovat na omezení týkající se reklamy.

Jde-li z toho všeho někomu hlava kolem, možná se mu začne hůře usínat či se v noci budí. Pomoci může valeriana officinalis, což o kozlíku lékařském věděly již dávné generace před námi. Tentokrát najdete také pár řádků o možných vyhodných a vzájemné účinky posilujících kombinacích kozlíku s dalšími bylinami a jejich pozitivnímu vlivu na lidský organismus.

Mějte se krásně

Martin Štula

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU  
KDYKOLIV.  
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ





- 4 / Internetová lékárna z pohledu práva
- 6 / Chytré věrnostní systémy
- 8 / Novinky a tipy
- 10 / Fabryho nemoc – když metabolismus stávkuje
- 12 / Kozlík lékařský pod lupou
- 16 / Hojení ran pomocí přípravků s pryskyřicí – efektivní a bezpečné řešení
- 18 / Zima může ohrozit i naše oči. Jak se právě teď starat o zrak?
- 19 / TČM s bylinami naší domoviny
- 22 / Saunové rituály a ceremoniály
- 26 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor – Vladimír Růžička mladší
- 30 / Cestujeme – Zatoč s vánočními kilogramy na historickém bojišti Jankov
- 32 / Křížovka



inzerce

**NOVINKA**

**Přírodní zlato** pro Vaše  
krásnější **zlatavé** opálení

**NOVÉ,  
UNIKÁTNÍ  
SLOŽENÍ**



doplněk stravy

**4 SILNÉ KAROTENOIDY** (beta-karoten, lutein, zeaxantin a krocín) pro zlatavé opálení i bez intenzivního slunění.

Beta-karoten je zdrojem vitamínu A, který podporuje krásné opálení, zdravou pokožku a zrak. Měsíček lékařský zklidňuje pokožku a přispívá k její regeneraci.

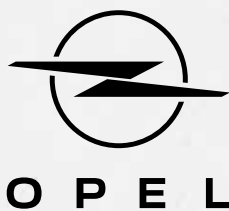
AKČNÍ CENA  
**399 990 Kč**



LIMITOVANÁ EDICE /

# CROSSLAND HIT

NEJPRODÁVANĚJŠÍ SUV OPEL



**5** let  
záruka

Kombinovaná spotřeba 4,9–6,5 l/100 km; emise CO<sub>2</sub> 127–147 g/km (WLTP).  
Značková pětiletá záruka se skládá z dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel. Zobrazený model je pouze ilustrativní.





# Internetová lékárna z pohledu práva

Mgr. Adam TIETZ LL.M., advokát  
FORLEX s.r.o., advokátní kancelář

## ÚVOD

Internetové lékárny nabírají každoročně na oblíbenosti pacientů. Současná společnost přesouvá na internet obstarávání jednotlivých věcí stále víc a víc. Ne jinak je tomu i v případě objednání a následného výdeje léčivých přípravků. Změna se tak dotkla i provozovatelů lékáren, u kterých je situace částečně odlišná a z důvodu veřejnoprávních předpisů a s nimi souvisejících práv i povinností spojených s prodejem léčivých přípravků přes internet. Samotnou kapitolu představuje sociální a odborná stránka věci, společně s nepředvídatelným vývojem do budoucna. Řada lékáren přechází z velké části do online prostředí, některé jsou spíše internetové lékárny než lékárny kamenné. Problematika tzv. zásilkového (resp. distančního) výdeje léčivých přípravků („Zásilkový výdej“) není obecně negativem. Jako takový může zásilkový výdej pro mnoho pacientů znamenat rychlý přístup k léčivým přípravkům a pro řadu lékáren i možnost konkurenceschopnosti.

## PRÁVNÍ ÚPRAVA

Zásilkový výdej, resp. jeho úprava, má dvě roviny.

Internetový prodej (nejen) léčivých přípravků je upraven obecnou právní úpravou, zejména pak zákonem č. 89/2012 Sb., Občanský zákoník („Občanský zákoník“) a zákonem č. 634/1992 Sb. Zákon o ochraně spotřebitele („Zákon o ochraně spotřebitele“).

Zásilkový výdej je dále upraven veřejnoprávní úpravou zákona č. 378/2006 Sb., o léčivech a předpisech navazujících (zejména pak z hlediska vyhlášky č. 84/2008 Sb., o správné lékárenské praxi).

Úvodem je potřebné upozornit na to, že úprava zásilkového výdeje se nedotýká např. doplňků stravy, zdravotnických prostředků či potravin pro zvláštní lékařské účely. Tyto výrobky je možné prodávat v souladu s obecnou úpravou v Občanském zákoníku, Zákoně o ochraně spotřebitele a úpravou v příslušných zákonech (např. zákon o potravinách), vč. zákona o reklamě.

## OZNAMOVACÍ POVINNOST

Mezi administrativní povinnosti provozovatele lékárny zajišťujícího Zásilkový výdej je nutné zařadit oznamovací povinnost, vyplývající ze Zákona o léčivech. Ta je plněna vůči Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv („SÚKL“). Předmětem oznamovací povinnosti je pak okamžik zahájení, přerušování a ukončení činnosti, a to ve lhůtě 15 dnů ode dne rozhodné skutečnosti. K oznámení slouží příslušné formuláře, volně dostupné na internetových stránkách SÚKL.

Součástí oznámení jsou základní identifikační údaje provozovatele lékárny a informace o zamýšleném Zásilkovém výdeji (adresa, datum zahájení / přerušování / ukončení).

Smyslem oznamovací povinnosti je zejména zajištění transparentnosti a možnosti ověření si pravosti samotné lékárny, a to prostřednictvím rejstříku na internetových stránkách SÚKL. Tato povinnost tak cílí zejména na zvýšení ochrany pacientů před k tomu neoprávněnými podnikateli.

## POVINNOSTI VYPLÝVAJÍCÍ ZE ZÁKONA O LÉČIVECH

Zásilkový výdej léčivých přípravků může dle platné právní úpravy zajišťovat **pouze provozovatel lékárny**.

V rámci Zásilkového výdeje je možné (nepřekvapivě) vydávat pouze registrované léčivé přípravky, které nejsou omezeny z hlediska jejich výdeje. Tzv. RX online, tedy zásilkový výdej léčivých přípravků přes internet dosud nebyl schválen, a to přes opakované snahy v rámci pozměňovacích návrhů novel Zákona o léčivech. V praxi to tak znamená, že distančně nelze vydávat (ani nabízet) léčivé přípravky jejichž výdej je vázán na lékařský předpis, obsahující návykové látky či takové, které je možné vydávat s omezením.

V praxi je naopak běžné, že různé internetové lékárny nabízí tzv. rezervaci, přičemž samotný prodej (v tomto případě výdej) probíhá až v lékárnách za stejných podmínek jako běžný výdej. Pacient oproti běžnému výdeji získává „jistotu“ dostupnosti

rezervovaného léčivého přípravku v dané lékárně. Samotná rezervace nesmí působit klamavým dojmem.

## NEZBYTNÉ INFORMACE O LÉČIVÉM PŘÍPRAVKU

U každého léčivého přípravku musí být na internetových stránkách lékárny uvedena řada informací – název léčivého přípravku podle rozhodnutí o registraci, kód přidělený ze strany SÚKL, síla přípravku, a farmakoterapeutická skupina. Dále jsou to pak informace o dodání a reklamaci.

## REGULACE REKLAMY?

Oblast reklamy představuje v oblasti (nejen) léčivých přípravků poměrně složitou problematiku. Nedodržení řady povinností může vést k vysoké pokutě ze strany SÚKL.

Samotné základní informování o přípravku (název, kód SÚKL, síla, velikost balení apod.) nepředstavuje reklamu ve smyslu zákona o regulaci reklamy. Další informace již podléhají režimu zákona o regulaci reklamy. Nabídka musí být zřejmá a nezavádějící (odlišná od ostatních produktů, např. doplňků stravy). Veškeré informace o vlastnostech léčivého přípravku musí být v souladu s registrací, bez jakéhokoliv přehánění.

V obecné rovině navíc sdělení nesmí vyvolávat dojem, že a) „*návštěva lékaře je nepotřebná*“; „*léčivý přípravek zlepšuje zdraví (a naopak jeho nepoužití zdraví zhorší)*“; či že c) „*účinky jsou zaručeny s odvoláním na doporučení vědců*“ apod.

## OBCHODNÍ PODMÍNKY

Provozovatel Zásilkového výdeje, resp. příslušný internetový obchod, musí mít své obchodní podmínky. Správné nastavení obchodních podmínek je základem pro dodržování právních předpisů a z nich plynoucích povinností.

U obchodních podmínek dochází k prolínání veřejnoprávní úpravy (Zákon o léčivech) s úpravou obecnou. Obecná úprava Občanského zákoníku umožňuje každému spotřebiteli odstoupit od distančně uzavřené smlouvy do 14 dnů



ode dne převzetí zboží. V rámci Zásilkového výdeje je však situace odlišná, neboť odstoupení od smlouvy uzavřené se spotřebitelem distančním způsobem není v případě léčivých přípravků možné. Tato výjimka je odůvodněna zejména ochranou zdraví a zachováním hygienických standardů. Na tuto skutečnost pamatuje také Zákon o léčivech, který říká, že léčivé přípravky vrácené po jejich výdeji zpět do lékárny, nesmí být znovu vydány a vstupují do likvidace.

Provozovatel internetové lékárny navíc musí zvolit a zajistit takový způsob dopravy, který neohrozí jakost a stabilitu léčivého přípravku.

Obchodní podmínky musí dále obsahovat veškeré informace dle Zákona o ochraně spotřebitele.

Samotnou přípravu obchodních podmínek není radno podcenit.

### UCHOVÁVÁNÍ DAT

V souladu s právní úpravou k ochraně dat (GDPR apod.) platí, že provozovatel lékárny musí vést dokumentaci a uchovávat ji nejméně po dobu 5 let od data provedení posledního zápisu. Dokumentace musí obsahovat řadu informací vč. nabídky,

objednávek, průvodních dokladů a standardních operačních postupů.

S ohledem na shora uvedené je potřebné správně nastavit procesy zpracování osobních údajů vč. splnění informační povinnosti apod.

### LICENČNÍ SMLOUVA A SPOLEČNÉ LOGO

V rámci celé Evropské unie mají provozovatelé lékáren zajišťující Zásilkový výdej povinnost umístění tzv. jednotného loga pro zásilkový výdej léčivých přípravků. Smyslem tohoto označení je prokázání pravosti internetových stránek a zvýšení transparentnosti samotného výdeje.

Logo musí být uvedeno na stránkách zřetelně a pouze při náhledu na léčivý přípravek (u doplňků stravy apod. tak logo vyobrazeno být naopak nesmí). Užití loga, jež je chráněno ochrannou známkou, podléhá uzavření podlicenční smlouvy se SÚKL.

### CO DĚLAT V PŘÍPADĚ POCHYBENÍ

V případě porušení povinností vyplývajících ze Zákona o léčivech (nesplnění oznamovací povinnosti, nezajištění balení

a dopravy v souladu se zákonem, nesplnění informační povinnosti na internetových stránkách) hrozí provozovateli internetové lékárny sankce až do výše 300.000 Kč, u některých provinění pak sankce až do výše 2.000.000 Kč.

Zákon o ochraně spotřebitele upravuje další možné přestupky, kterých se provozovatel může dopustit, přičemž sankce se může pohybovat v řádech milionů korun. V neposlední řadě hrozí řada dalších sankcí spočívajících např. v neplatnosti smlouvy či v nutnosti nést náklady spojené s vrácením zakoupeného zboží apod.

**Základem je však „prevence“ spočívající ve správném nastavení veškerých dokumentů vč. podmínek předem tak, aby provozovatel veškerým sankcím předešel.**

### ZDROJE

Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník;  
Zákon č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele;  
Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech);  
Zákon č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy;  
Vyhláška č. 84/2008 Sb., o správné lékařské praxi;  
Důvodové zprávy k předmětným právním předpisům;

— inzerce

**GS**

Účinnost  
na prvním místě

**Jediný vitamin C  
se šípkou v želatinkách**

**gscecko.cz**

Vitamin C přispívá k normální funkci imunitního systému a ke snížení míry únavy a vyčerpání.



Bez cukru



Bez umělých sladidel a barviv



Vhodné pro vegany

# Chytré věrnostní systémy

RNDr. Martin Štula

*Zájem o věrnostní programy roste. V České republice průměrný dospělý využívá již více než 13 různých věrnostních programů, více než čtvrtinu z toho představují potravinářské obchodní řetězce. Není překvapením, že ženy jsou v tomto směru aktivnější než muži.*



*Při využívání celkově sice stále ještě mírně převažují fyzické (zpravidla plastové) karty, ovšem preferuje je již jen 52 % (loni to bylo 58 %). Roste naopak význam aplikací, u osob do 50 let, mužů a obyvatel velkých měst už jsou ve vedení.*

Pět ze šesti Čechů vnímá **věrnostní program jako přidanou hodnotu** a průměrný dospělý Čech či Češka v současnosti využívá již více než **13 různých věrnostních programů**. Význam věrnostních programů potvrzuje i skutečnost, že **70 % uživatelů ovlivňuje při volbě nákupního místa** či dodavatele. Mezi nejvyužívanějšími programy převažují ty od potravinářských řetězců, drogerií a lékáren. Zřetelný je i postupný **příklon k mobilním aplikacím**. Ukázaly to výsledky rozsáhlého výzkumu „Věrnostní programy a zákaznické portály 2022“, který uskutečnila výzkumná agentura Incomind.

## Věrnostní program – benefituje zákazníka i lékárnou

Věrnostní program je účinný nástroj, jehož cílem je udržet zákazníky a motivovat je k pravidelným nákupům nebo využívání služeb dané lékárnou. Principem věrnostních programů je odměňování zákazníků za jejich loajalitu a opakované nákupy. Zákazníci zpravidla získávají různé výhody, jako jsou slevy, bonusy, dárky nebo exkluzivní přístup k určitým akcím a událostem. Věrnostní programy nejčastěji fungují na základě bodového systému. Zákazníci za své nákupy či transakce získávají body, které následně mohou směnít za různé odměny. Forma sběru je různá, od papírových či plastových karet po nově zaváděné webové portály a mobilní aplikace.

**Cílem věrnostních programů je nejen udržet stávající zákazníky, ale i získávání nových prostřednictvím pozitivních zkušeností a výhod nabízených v rámci programu.**

## Chytré věrnostní programy zákazníkům umí nabídnout více než jen slevy a odměny:

**Odměny:** Zákazníci, kteří se účastní věrnostních programů, mají možnost získávat různé odměny a výhody. To může zahrnovat slevy na nákupy, bonusové body, dárky nebo exkluzivní přístup k produktům nebo akcím.

**Finanční úspory:** Věrnostní programy umožňují zákazníkům ušetřit peníze. Díky pravidelným nákupům a sbírání bodů či získávání slev se mohou zákazníci těšit z finančních výhod.

**Pocit zájmu a důležitosti:** Účast ve věrnostním programu často znamená, že zákazníci mají pocit, že jsou oceněni a váženi, obzvláště v programech odstupňovaných (např. silver, gold, platinum), které odlišují i zákazníky mezi sebou. Pocit váženosti může posílit jejich vztah se značkou a podpořit jejich věrné nákupní chování.

**Personalizované nabídky:** Zákazníkovi jsou dodány věrnostní odměny na míru – v čase, v místě, ve volbě odměny. Odměny jsou tak pro něj relevantní a osobní. Systémy věrnostních programů mohou shromažďovat údaje o zákaznících, což umožňuje personalizované nabídky a akce.

**Exkluzivitu:** Některé věrnostní programy nabízejí členům exkluzivní přístup k novým produktům, speciálním událostem nebo akcím. Tím se zvyšuje atraktivita programu a poskytuje zákazníkům pocit privilegovanosti.

**Motivaci k nákupům:** Zákazníci jsou motivováni a vyzýváni k opakovaným pravidelným nákupům a věrnostním transakcím s cílem dosáhnout vyšších výhod. Oceněním této věrnosti se vytváří pozitivní a osobní spojení se značkou, ať už jde o samotný produkt či lékárnou.

**Propojení se značkou, s danou lékárnou:** Úspěšné věrnostní systémy zvyšují zapojení zákazníka a díky pozitivnímu propojení se značkou i následné doporučení svým známým.

Tyto výhody zákazníků jsou úzce spjaty s přínosy pro danou lékárnou. Díky chytrému věrnostnímu systému, který individualizovaně odměňuje zákazníky, se lékárnou odlišuje od spádových lékáren a dostává se do preferencí v nákupním chování.

## Modernizace věrnostních programů přináší vyšší nároky na technologie a investice

Věrnostní programy prošly v posledních 30 letech výrazným vývojem, a to jak v rámci technologických inovací, tak i v oblasti strategických přístupů k zákazníkům.

Na začátku devadesátých let byly věrnostní programy často založeny na **papírových kartách nebo štítcích**, které zákazníci nosili s sebou. Tato fáze byla charakterizována jednoduchými slevovými systémy, kde každý nákup přispíval k postupnému získávání slev nebo odměn.



Na prahu nového tisíciletí s rozvojem internetu a digitálních technologií začaly věrnostní programy migrovat online. Zákazníci mohli získávat body nebo slevy za nákupy prováděné online a programy byly často propojeny s webovými platformami. Následně mobilní technologie přinesly nový rozměr věrnostních programů. **Vytvoření mobilních aplikací** umožnilo zákazníkům snadný přístup ke svým věrnostním údajům a zároveň poskytlo podnikům možnost **posílit personalizaci** nabídek a komunikace. **S nárůstem dostupnosti a sofistikace analytických nástrojů** začaly společnosti lépe chápat nákupní chování svých zákazníků. **Věrnostní programy se staly důležitým zdrojem dat, která jsou využívána k cílenému marketingu a personalizaci služeb.**

### Budoucnost věrnostních programů - evoluce od slev k celkové zákaznické zkušenosti

Moderní věrnostní programy se stále více zaměřují na celkovou zákaznickou zkušenost. Místo pouhého poskytování slev se firmy snaží nabízet diferenciované služby, exkluzivní zážitky a personalizovaný přístup k zákazníkům. Gamifikace a personalizace odměn je budoucí směr, který odliší jednotlivé věrnostní programy a zdůrazní preference zákazníků.

V průběhu let **došlo k úpravám právních předpisů a normativního prostředí v oblasti ochrany osobních údajů**, to ovlivnilo způsob, jakým firmy sbírají a využívají data zákazníků v rámci věrnostních programů. V současné době jsou věrnostní programy integrovány do komplexních strategií zákaznické péče a jsou klíčovým nástrojem pro budování loajality a udržení konkurenční výhody. Čím sofistikovanější věrnostní program a propojení do CRM systému, tím nákladnější a technologicky náročnější proces to pro danou firmu je.



*„Většinu spotřebitelů zajímají na věrnostních programech především finanční benefity, zejména možnost koupit si zboží se slevou. Nejvíce je oceňována sleva na celý nákup, vrácení určitého procenta z každého nákupu a doprava zadarmo,“ sděluje Tomáš Drtina, managing partner společnosti Incomind.*

### Věrnostním programem firma prokazuje věrnost svým vracejícím se zákazníkům

V oboru lékárenství se v ČR setkáváme se všemi úrovněmi věrnostních programů – od jednotlivých kartiček na lékárně, která odměňuje zákazníka, jakmile dorazí do lékárny a prokáže se kartičkou, až po sofistikované věrnostní programy napojené na interní CRM (Customer relationship management) systémy, které **umožňují přivádět zákazníky k nákupu v lékárně častěji a zvyšovat jeho nákupní košík.**



Klíčovou rolí pro úspěch věrnostního programu je **personalizace** – znalost nákupního chování zákazníka vycházející z dat a přizpůsobení individuální nabídky odměn, **gamifikace** formou her, kvízů a jiné zábavné formy a **jednoduchost, přístupnost i přehlednost celého věrnostního systému.**

### Sofistikované věrnostní programy v lékárenství

Z důvodu finanční i technologické náročnosti při rozvoji, ale i správě věrnostních programů, které budou oblíbené u zákazníků není snadné pro provozovatele lékáren vytvořit si vlastní věrnostní systém.

V ČR v lékárenství jsou sofistikované věrnostní programy především záležitostí silných síťových lékáren jako Dr. Max s největším počtem registrovaných do věrnostního systému Karta výhod, následuje Benu Plus, který v nedávné době prošel náročným procesem změny a žádal své zákazníky o přeregistraci.

Moderní věrnostní systémy mají nyní i virtuální síť. Například Magistra má věrnostní systém Více výhod a Magistra Kasičku, která spojuje e-shop s kamennými lékárnami a zvyšuje počty rezervací do lékáren, které pak lékárny vydávají ze svých skladových zásob a inkasují od svých pacientů plnou úhradu. Věrnostní systém nabízí svým zákazníkům i online lékárna Pilulka v podobě předplatného na 3 a 12 měsíců.

**Všechny zmíněné systémy mají schopnost segmentovat zákazníky a informovat je o nabídkách, novinkách a zajímavostech z oboru šitých na míru přímo potřebám a zájmům daného pacienta. Navíc umí významně zvyšovat zájem pacientů o prevenci různých druhů onemocnění, což je další způsob, jak přispívají ke spokojenosti pacientů a současně růstu prodejů v zapojených lékárnách.**



**Ať už tvoříte věrnostní programy sami nebo společně v rámci sítě, nepaměňte, že zákazníci je milují, pokud jim nabízí pro ně smysluplné odměny, jsou kdykoli k dispozici a je snadné je používat. Pokud k tomu přidáte i hravý, zážitkový prvek, odlišíte se a zůstanete v srdcích svých zákazníků. Věrnostní programy tu jsou pro všechny lékárny, které mají péči a blaho zákazníka ve svém DNA.**


# AOMU

Inhalační tyčinky s esenciálními oleji.

Každodenní vzpruha pro zdravější organismus.



Více na [www.aomu.com](http://www.aomu.com)  
Objednávejte na [feel@aomu.com](mailto:feel@aomu.com)

  
Efektivně  
proti  
nervozitě a  
stresu

  
100%  
přírodní  
ingredience

  
Snadné a  
rychlé  
použití

**pegaso**<sup>®</sup>  
BABY



## Novinka pro nejmenší miminka

- ✓ *Lactobacillus reuteri*
- ✓ *Lactobacillus acidophilus*
- ✓ Heřmáněk
- ✓ 1 000 miliónů CFU\* v denní dávce

pegaso<sup>®</sup> BABY rozumí těm  
nejmenším bříškům



\* colony forming unit/jednotky bakterií tvořící kolonie

Schwabe Czech s.r.o.  
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov  
e-mail: [info@schwabe.cz](mailto:info@schwabe.cz), [www.pegasobaby.cz](http://www.pegasobaby.cz)

pegaso<sup>®</sup> BABY je doplněk stravy.  
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



## BAC-ENTOS orální mikroflóra

pro dospělé  
a děti od 3 let



novinka s vitamínem D

orální probiotika k doplnění  
prospěšné ústní mikroflóry



## PRO PÉČI O ÚSTNÍ DUTINU, DÁSNĚ A HLTRAN



Doplňěk stravy

ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

**FOLSALVIN®**  
s obsahem rostlinných extraktů a panthenolu

- pomáhá při zánětlivých stavech sliznice dutiny ústní, dásní a hltanu
- vyznačuje se mírnými protimikrobními účinky
- panthenol příznivě působí na regeneraci sliznic v ústní dutině

**FOLSALVIN®**  
Prebiotické pastilky s vitamínem C

- přinášejí úlevu při škrábání v krku a hltanu
- podporují přirozenou obranyschopnost organismu



FYTOPHARMA, a.s.  
Duklianských hrdinův 447/651, 901 27 Malacky  
obchod@fytopharma.sk • +421 34 772 6650 • www.fytopharma.sk



# ABENA Light

Inkontinenční vložky pro ženy

- nový superabsorbent pro maximální bezpečnost,
- **ODOUR SYSTEM** – odstranění nežádoucích pachů,
- fólie **AIR PLUS** – umožňuje pokožce dýchat,
- vyrobeno z dlouhovláknité skandinávské buničiny.

**ABENA Light** – špičkový poměr kvality a množství.  
Chtějte pro sebe jen to nejlepší!

Možnost pořízení v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb nebo na

[www.abena.cz/e-shop](http://www.abena.cz/e-shop).



[www.abena.cz](http://www.abena.cz)



ABENA Light jsou inkontinenční vložky, které jsou klasifikovány jako zdravotnický prostředek. Doporučuje se prostudovat informace k jeho bezpečnému používání.



ILLUMINATION uvádí  
**mimoni**

# RAKYTNÍČEK®

**Multivitaminové želatinky s lahodnou chutí**  
Obsahují 9 vitamínů a **rakytník na podporu imunity**

Vyrobené bez konzervačních látek

Doplňěk stravy



© Universal City Studios LLC. All Rights Reserved.

[www.terezia.eu](http://www.terezia.eu)



# FABRYHO NEMOC

## – když metabolismus stávkuje

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

*Loňský rok jsme ukončili vzácným onemocněním a v tom letošním navážeme tam, kde jsme před Vánoci skončili. Vzácná onemocnění jsou, jak jsme již psali, riziková právě v jejich nízkém výskytu a malé povědomosti mezi veřejností ať již tou laickou, tak někdy i odbornou. A tak přinášíme další vzácné onemocnění – Fabryho nemoc, které je řazeno mezi vzácná metabolická onemocnění.*

### Vzácná onemocnění – nepřestat o nich mluvit

Vzácná onemocnění se vyskytují napříč všemi medicínskými obory. To už jsme zjistili. Mnohá z nich jsou také starší, než bychom čekali. Některá vzácná onemocnění mají to štěstí, že se jejich tématu někdo věnuje a že se o nich mluví na veřejnosti, v rádiu či televizi, že existují jejich nadace. Některá vzácná onemocnění takové štěstí nemají, ale důležité je v takové činnosti neustát, hledat nové diagnostické metody, rychlejší odhalení příznaků, lepší léčebné postupy. Protože lidský život není jen statistické číslo a člověk s vzácným onemocněním má stejné právo prožít důstojný život jako kterýkoliv jiný člověk.

Pro zopakování – webový portál Orphanet shromažďuje informace o vzácných onemocněních od roku 1997 a v tuto chvíli jej využívá 40 zemí světa. Česká verze je k dispozici od roku 2021. Portál poskytuje ucelený souhrn informací k vzácným onemocněním pro zajištění komplexně kvalitní péče pro pacienty s takovýmto

**Vzácná onemocnění se vyskytují napříč všemi medicínskými obory.**

typem onemocnění. Díky tomu lze na jednom místě najít tyto informace:

- seznam vzácných onemocnění
- seznam léčivých přípravků pro vzácná onemocnění
- adresář patientských organizací
- adresář odborníků a institucí
- adresář specializovaných center
- adresář laboratoří
- seznam probíhajících projektů
- série reportů

### Základní definice Fabryho nemoci

Fabryho nemoc je střídaté lysozomální onemocnění. Následkem mutace genu pro alfa-galaktosidázu A dochází vlivem nedostatečného množství enzymu k hromadění globotriaosylceramidu (GL-3) v lysozomech buněk různých tkání. Toto hromadění vyvolává postižení daných orgánů.

V literatuře se také můžete setkat se synonymy, jako jsou Anderson-Fabryho nemoc, *Angiokeratoma corporis diffusum*, Deficit alfa-galaktosidázy A. V MKN-10 klasifikaci naleznete onemocnění pod kódem E75.2, v novější MKN-11 pod kódem





5C56.01 v Orphanet databázi pod číslem 324. Prevalence onemocnění je u Fabryho nemoci 1-5 pacientů na 10 tisíc obyvatel.

### A proč vlastně Aderson-Fabryho nemoc?

Vrátíme se trochu do historie. Prvním faktem je, že Fabryho nemoc patří k těm, které byly poprvé popsány před rokem 1900. Tedy konkrétně v roce 1898. Johannes Fabry (1860-1930) byl německý dermatolog, který poprvé popsal kožní příznaky u třináctiletého chlapce. Publikoval nález jako *Purpura haemorrhagica nodularis*.

Nezávisle na Fabrym popsal progresi onemocnění u 39letého pacienta britský chirurg William Anderson (1842-1900), a tak je nemoc někdy označována oběma jmény.

### Diagnóza a dědičnost

Fabryho onemocnění je dědičné onemocnění gonozomálně recesivní, neboť gen je lokalizován na chromozomu X, ale onemocnět mohou také ženy. Z hlediska dědičnosti otec nemůže nikdy přenést onemocnění na syna, ale ze 100 % jej přeneše na dcery. U matky je vždy 50% pravděpodobnost, že bude potomek trpět stejnou chorobou.

A stejně tak odlišně je pravděpodobné rozdělení onemocnění mezi muže a ženy, tak jako je odlišná i diagnostika Fabryho nemoci. U mužů se stanovuje hodnota aktivity alfa-galaktosidázy (GLA) v plazmě, v suché krevní kapce. V případě nízké aktivity enzymu se pak doplňuje vyšetření o DNA diagnostiku, která onemocnění potvrdí nebo vyvrátí. U žen je to trochu složitější. Hodnota aktivity GLA je velmi blízká hodnotě u zdravé populace, proto je DNA vyšetření indikováno u všech žen s podezřením na Fabryho onemocnění.

### Projevy onemocnění

První příznaky se mohou objevit v dětství, v dospívání, ale i v dospělém věku. První příznaky u dětí jsou postižení periferní nervové soustavy, pálení dlaní, chodidel, dále jsou časté vysoké teploty až horečky bez zjevné příčiny, díky poruše termoregulace také přehřívání organismu i při běžné fyzické aktivitě. Dále se projevuje únava a pocit nevykonnosti a gastrointestinální potíže. Všechny tyto příznaky jsou ale bez zjevných příčin.

Dále se mohou v dětství a u dospívajících objevit na kůži v oblasti břicha takzvané angiokeratomy, drobné červenofialové papulky

(nejčastěji v tříslech a okolo pupíku). Tyto příznaky jsou v prvotním záchytu velmi důležité, protože vzhledem k tomu, že se jedná o progredující onemocnění, tak čím dříve je onemocnění správně diagnostikováno, tím lépe. Spolupráce s dermatology je v tomto proto velmi důležitá.

Tyto příznaky jsou ale pouze začátkem. Nejčastěji bývají následně postiženy srdce a ledviny. V prvotní fázi může být postižení těchto orgánů bezpříznakové. Ale vzhledem k progresi onemocnění může dojít až k selhání obou orgánů.

Z dalších výrazných postižení jsou to u CNS riziko mozkové příhody, postižení periferního nervového systému zapříčiňuje bolesti končetin a parestézii, k dalším projevům patří bolesti břicha, průjmy, již zmíněné angiokeratomy, vertigo.

### Terapie

Osudem mnoha vzácných onemocnění je bohužel fakt, že na ně neexistuje vhodná léčba. Ale i léčba, která zmírňuje příznaky a zpomaluje progresi onemocnění, je cennou pomocí pacientům. Ačkoliv Fabryho nemoc jako takovou nelze vyléčit, existuje enzymatická léčba. Průkopníkem v této oblasti byl americký biochemik a lékař Roscoe Owen Brady (11.11.1923-13.6.2016) a jeho tým, který se primárně věnoval enzymovým defektům lysozomálních onemocnění a následně také jeho tým vyvinul i účinnou enzymovou substituční terapii (ERT) pro pacienty nejen s Fabryho nemocí.

Nejdůležitější je tedy včasný záchyt onemocnění. Základem je substituční terapie chybějícího enzymu, podáváno intravenózně v 14denních odstupech. Symptomatická léčba zahrnuje podávání analgetik a preparátů k mírnění GIT příznaků. Poslední skupinou je léčba postižených orgánů srdce a ledvin.

Terapie Fabryho nemoci vyžaduje multidisciplinární spolupráci z oblasti kardiologie, nefrologie, pediatrie, dermatologie, oftalmologie, neurologie, ale i psychologie. Psychologická pomoc pacientům se vzácným onemocněním je nezbytná napříč celým průřezem této oblasti medicíny.

### Den vzácných onemocnění

Každoročně připadá Den vzácných onemocnění na poslední únorový den. Letos je díky přestupnému roku Den vzácných onemocnění na „vzácný den“. Je důležité si každý rok připomenout, že mezi námi žijí lidé, kteří to mají o **TOLIK** těžší než my.

22.února v brněnském kampusu Masarykovy univerzity proběhne v návaznosti na tento den odborný seminář „Brno slaví Den vzácných onemocnění“.

Zdroje a užitečné odkazy:

Národní strategie pro vzácná onemocnění na léta 2010-2020

<https://www.vzacna-onemocneni.cz/>

<https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/index.php?lng=CS>

<https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--orphanet>

Golaň L.: Fabryho choroba-lysozomální onemocnění ze strádání s multiorgánovým postižením, Int. med. pro praxi, 2012; 14(10).

<https://slg.cz/den-vzacnych-onemocneni-2024-v-brne/>

<https://int2.lf1.cuni.cz/1LFIK-39.html>

<https://www.spravnaidiagnoza.cz/cs/hcp/fabryho-choroba/>



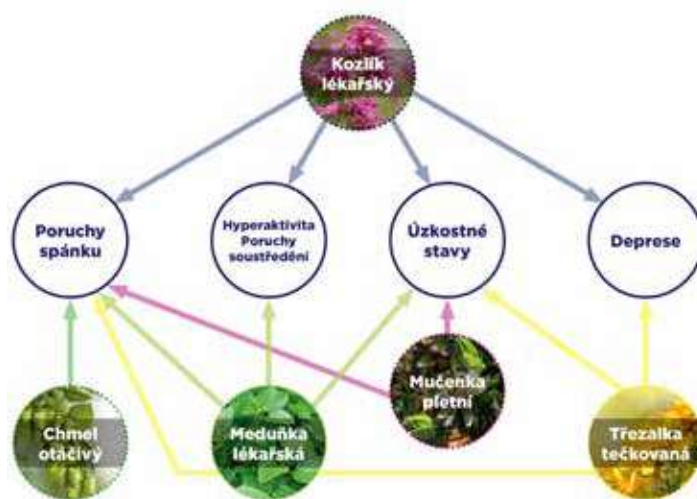


# Kozlík lékařský pod lupou: Výsledky nejnovější metaanalýzy a vysoká synergie s dalšími bylinami

RNDr. Martin Štula

Kozlík lékařský (*valeriana officinalis*) právem patří mezi osvědčené tradiční rostliny lidového léčitelství, ale má své pevné místo i v oficiální medicíně. Jeho účinky prokázala řada studií. V roce 2020 pak vyšla rozsáhlá metaanalýza, která podrobně shrnuje poznatky získané ze 60 klinických studií provedených na téměř sedmi tisících pacientů ve věku mezi 7 a 80 lety. S těmi nejdůležitějšími znalostmi o kozlíku Vás v tomto článku seznámíme.

**Kořen kozlíku** (*radix valerianae*) je dobře zavedené mírné sedativum, které se používá pro úlevu od nervového napětí, ke snižování úzkosti a při poruchách spánku. **Metaanalýza potvrdila jeho terapeutický přínos**, ať již při samostatném použití, tak i v kombinaci dalšími léčivými rostlinami. Jeví se proto jako účinná rostlina **na podporu spánku a prevenci souvisejících poruch**, například rozvoje vážnějších psychiatrických onemocnění a zhoršování kognitivních funkcí. Kozlík má poměrně široké dávkovací rozmezí. Doporučují se dávky 0,3–3 gramy sušeného kořene nebo odpovídající množství extraktu až třikrát denně v závislosti na závažnosti stavu a individuálních potřebách pacienta.



Synergické působení kozlíku lékařského v kombinacích s dalšími léčivými rostlinami



# GS Dormian melatonin

## NOVĚ 2× SILNĚJŠÍ,\* na všechny příčiny nespavosti

**Nedostatek** spánkového hormonu - melatoninu

**Nadbytek** stresových hormonů



Práce na směny



„Jet lag“syndrom



Starší lidé



Stres



Elektronická  
zařízení v noci



Nezpracované  
emoce

Meduňka lékařská



Napomáhá  
usínání

Kozlík lékařský



NOVĚ  
2× VÍCE<sup>1</sup>

Zlepšení  
spánku

Mučenka pletní



Prohloubení  
snové fáze  
(REM)

Zklidnění  
před usnutím

Melatonin



NOVĚ

### Rychlé usnutí a zlepšení kvality spánku

Zkrácení  
doby nutné  
k usnutí

## SVĚŽÍ RÁNO

Prodloužení  
doby spánku

Chmel otáčivý



KLINICKY  
OVĚŘENO

Klinicky  
ověřené  
účinné látky



Šetrný  
a nenávykový



Rychlý  
nástup  
účinku



1 kapsle na noc

NOVĚ  
s melatoninem



doplňek stravy

\*2× více kozlíku lékařského oproti přípravku GS Dormian Rapid.

Kozlík se považuje za **vysoce bezpečnou rostlinu**. Případné nežádoucí účinky nejsou časté a jsou mírného charakteru. Ani ve vyšších dávkách nebo při dlouhodobém podávání **nezpůsobuje vážnější zdravotní potíže ani nežádoucí útlum pacienta**.

Na českém trhu se můžeme setkat s výrobky s různým statusem. Pro vyšší dávky kozlíku se vyžaduje registrace léčivého přípravku. V doplňcích stravy bylo ještě v nedávné minulosti povoleno používat maximálně 0,5 gramu kořene v denní dávce, avšak nyní legislativa umožňuje dvojnásobek, tedy 1 gram denně (nebo odpovídající množství extraktu), což už je více než dostatečná dávka pro zvládnání lehčích psychických stavů, které nevyžadují odbornou intervenci.

### Mechanismus účinku

Obsahové látky kozlíku, zejména valerenové kyseliny, **zvyšují dostupnost kyseliny gama-aminomáselné (GABA)** na nervových spojeních v mozku. Tento přirozeně tlumivý přenašeč se váže na receptor spojený s chloridovým kanálem. Po jeho otevření pronikají do nervových buněk chloridové anionty. Zvýšená koncentrace záporného náboje uvnitř buňky pak působí proti přenosu elektrického vzruchu na povrchu nervového vlákna. To vede k přirozenému navození útlumu a spánku. Zatímco běžná hypnotika se váží přímo na GABA-receptor a otvírají iontový kanál, valerenové kyseliny mají účinek nepřímý. Pravděpodobně blokují odbourávání GABA a zvyšují její koncentraci na synapsích. Díky tomu působí kozlíkové extrakty **šetrněji než hypnotika**, nezpůsobují ospalost a útlum během dne a nemají návykový potenciál. Valerenové kyseliny mají zároveň částečně agonistický účinek na receptory pro serotonin, čímž napomáhají ke zlepšení nálady.

Dalšími účinnými látkami jsou terpenické valepotriáty. Ty mírně působí proti účinku dopaminu a noradrenalinu, a tím i proti úzkosti.

### V kombinaci je kozlík ještě účinnější

V metaanalýze nebyly zahrnuty jen studie, které se zabývají samotným kozlíkem, ale pozornost byla pochopitelně věnována i častým **kombinacím** s jinými léčivými rostlinami – **chmelem, meduňkou, mučenkou a třezalkou**. Nebudeme Vás zatěžovat přílišnými podrobnostmi. Můžeme však konstatovat, že různé studie potvrzují význam těchto kombinací. První tři jmenované rostliny se dlouhodobě osvědčily při zvládnání nespavosti a úzkostných stavů. Díky odlišnému mechanismu působení velmi dobře doplňují zklidňující účinek kozlíku, který je **v kombinaci vyšší než při samostatném užívání**. Kombinace s třezalkou se pak osvědčuje navíc při léčbě mírné a střední deprese. Kozlík při ní rozšiřuje antidepresivní účinek třezalky, zejména pokud pacienti trpí také úzkostnými stavy a nespavostí.

Kozlík tedy má i v moderní době své místo v psychiatrii a hodí se i pro zvládnání lehčích psychických stavů, které nevyžadují lékařskou intervenci.

Zdroj:

Shinjo N., Waddell G., Green J. Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders — A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Evid Based Integr Med.* 2020 Jan–Dec; 25:2515690X20967323.

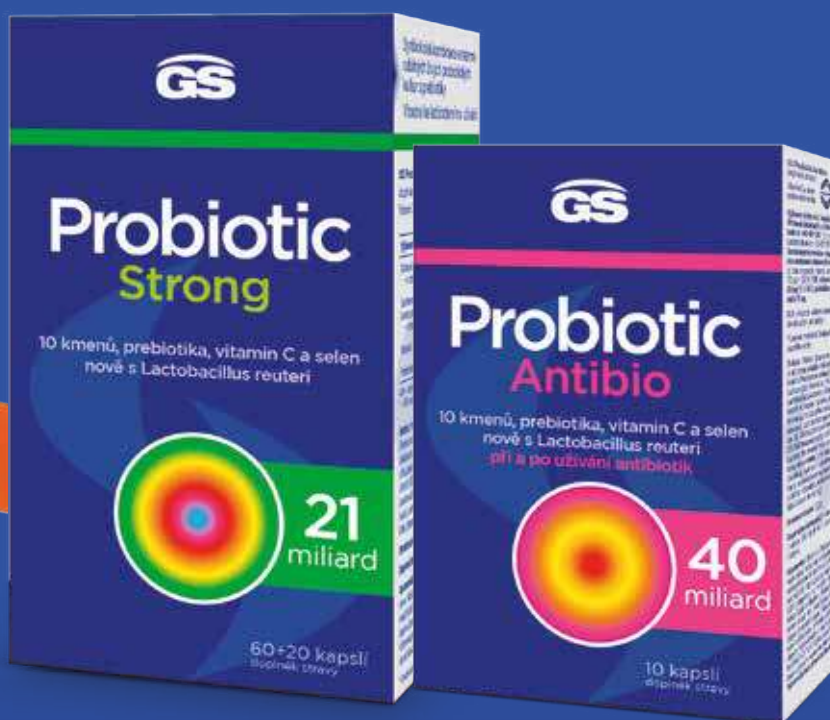


# GS Superky se mění na



Doplňky stravy

## GS Probiotic Probiotika nové generace



Doplňky stravy

**10**

**KMENŮ**

nově s *L. reuteri*,  
*L. rhamnosus* GG,  
vitaminem C  
a organicky vázaným  
selenem



- | SUPERSILNÁ
- | SUPERODOLNÁ
- | SUPERÚČINNÁ

**NOVINKA**



# Hojení ran pomocí přípravků s pryskyřicí – efektivní a bezpečné řešení

*K ošetřování akutních a chronických ran neodmyslitelně patří přípravky, které zajistí optimální prostředí pro hojení a ochrání ránu před nežádoucími patogeny. Mast obsahující pryskyřici smrku ztepilého má nejen hojivý účinek, ale poskytuje rovněž fyzickou bariéru proti bakteriím a kvasinkám.*



## **Pryskyřice hojí a chrání. Profitovat mohou pacienti po operaci i diabetici**

Lékaři a sestry se ve své praxi denně setkávají s různými typy ran. K opomíjeným, avšak velmi účinným přípravkům pro jejich ošetření patří pryskyřicová mast. Je určena k lokálnímu ošetření infikovaných i neinfikovaných ran a má široké spektrum využití u pacientů s traumatickými ranami, otlaky, dekubity, bérčovými vředy, komplikovanými operačními ranami či popáleninami. Účinnost masti, která vytváří na povrchu rány ochrannou vrstvu a poskytuje vhodné podmínky pro hojení, je potvrzena in vitro a in vivo. Doba léčení se zdravotnickým prostředkem Abilar® Balzám na rány se pohybuje v řádu dnů až měsíců v závislosti na typu rány, její velikosti a etiologii.



*Muž ve věku 61 let  
Dekubitus křížové kosti  
způsobený imobilizací  
v důsledku paraplegie*



*Revize rány byly prováděny  
několikrát až do srpna 2002,  
kdy byla zahájena léčba  
pryskyřicovou mastí Abilar®.  
Byla aplikována jednou denně  
- Vřed byl zcela zhojen po  
7 měsících léčby Abilar®*

## **Rychlejší hojení dekubitů**

Výrazný hojivý a antimikrobiální účinek u pacientů s dekubity potvrzuje prospektivní, randomizovaná, kontrolovaná, multicentrická studie, která porovnávala efekt pryskyřicové masti s běžným hydrokoloidním krytím. Ve skupině používající mast s pryskyřicí bylo během 6 měsíců dosaženo kompletního zhojení dekubitu u 92 % pacientů. V kontrolní skupině s hydrokoloidním krytím byly dekubity plně zhojeny u 44 % pacientů. Antimikrobiální efekt masti v oblasti kožního defektu byl dle výsledků kultivace výraznější u skupiny léčené pryskyřicovou mastí.

## **Pryskyřicová mast a absorpční krytí – vhodná kombinace pro exsudující rány**

Chronické, špatně se hojící rány je možné ošetřovat přípravkem Abilar® na denní bázi. Mast lze aplikovat přímo na ránu a překrýt běžným obvazem. U ran se silnou sekrecí je možné kombinovat mast s absorpčním krytím. Pokud jsou v ráně dutiny, doporučuje se nanést pryskyřicovou mast na gázový pásek využíváný v dutině rány a gázu pravidelně měnit. Přípravek Abilar® je vhodný jak pro





*Popálenina před léčbou*



*Muž ve věku 70 let s hypertenzí a fibrilací síní. Pacient utrpěl popáleninu pravé dominantní ruky 2. stupně způsobenou horkou vroucí vodou*



*Po dvou týdnech léčby*



*Okamžitě bylo zabájeno lokální ošetření Abilar®. Pryskyřicová mast se nanášela jednou denně. Systémová antimikrobiální terapie nebyla podána.*

profesionální použití ve zdravotnických zařízeních, tak pro domácí péči o drobné defekty měkkých tkání. Nejsou u něj známy žádné klinicky významné interakce.

### **Kazuistika: Zhojení popálenin 2. stupně**

Široké možnosti použití masti obsahující látky z pryskyřice smrku ztepilého dokládá řada kazuistik. V nemocnici ve finském Lahti byla mast úspěšně využita u pacienta s popáleninami 2. stupně na horní končetině způsobenými vroucí vodou. Terapie pryskyřicovou mastí trvala dva týdny a po dobu lokální léčby nebylo nutné přistoupit k systémové antibiotické terapii. U pacienta nebyly pozorovány žádné klinické ani laboratorní známky infekce nebo zánětu. Po dvou týdnech bylo popáleninové poranění zcela zhojeno. Kazuistika ukazuje antimikrobiální a protizánětlivý efekt volně prodejného přípravku a potvrzuje, že ve vybraných případech může zcela nahradit antibiotickou mast.

Zdroje:

Pryskyřicová mast Abilar® Balzám na rány. Repolar Pharmaceuticals, 2023. Dostupné na: <https://repolar.cz/abilar-10-pryskyricova-mast-k-osetreni-ran/> Sipponen A., Jokinen J. J., Sipponen P., Papp A., Sarna S., Lohi J. Beneficial effect of resin salve in treatment of severe pressure ulcers: a prospective, randomized and controlled multi-center trial. Br J Dermatol 2008; 158: 1055–1062. Případová zpráva C17: Popáleniny 2. stupně, poranění pravé ruky. Kazuistika Repolar Pharmaceuticals, 2023. Dostupné na: <https://repolar.cz/research-and-development/>

inzerce

# Abilar® Balzám na rány

**Pryskyřicová mast  
k profesionálnímu  
i domácímu použití**

## **Abilar® léčí:**

- běžné rány, škrábance, odřeniny
- zanícená poranění
- traumatické rány
- infikované i neinfikované rány
- akutní i chronické rány
- proleženiny, diabetické rány, bércové vředy
- komplikované chirurgické rány
- popáleniny
- a mnoho dalšího

**Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice!**

**[www.repolar.cz](http://www.repolar.cz)**

Zdravotnický prostředek s označením CE, třída IIb (NB 0537).





# Zima může ohrozit i naše oči. Jak se právě teď starat o zrak?

MUDr. Lucie Frantlová

Vedoucí lékař ambulantiho provozu a síť MediPort

Oční centrum Praha

*Zima s sebou přináší krásné vánoční období, radovánky na sněhu, ale bohužel i velkou zátěž pro naše oči. Ochranu zraku bereme v létě jako samozřejmost, když však slunce nesvítí, na ochranu očí zapomínáme.*

„V zimním období jsou naše oči vystaveny celé řadě rizik. Jaké nástrahy na naše oči v zimě číhají, jak jim předcházet, jak oči chránit i co dělat v případě obtíží,“ radí MUDr. Lucie Frantlová z Očního centra Praha.

## Pozor na chlad a vítr

Zimní období je samozřejmě více spojeno s chladným, mrazivým vzduchem, který může způsobovat nepříjemné slzení očí nebo naopak jejich vysoušení, pálení či zarudnutí. Náchylnější bývají většinou oči, které mají sníženou schopnost tvorby slz či zhoršenou kvalitu slzného filmu. V tomto období ohrožuje naše oči zároveň i častější vítr, který oči vysušuje a může do nich nafoukat i prach a nečistoty. Oko pak může být podrážděné, a dokonce může docházet i k zánětům spojivky a rohovky.

„Pokud dojde k podráždění očí, je určitě vhodná aplikace očních kapek, jako jsou například Ophthamo-Septonex nebo kapčky obsahující světlík lékařský. V případě podráždění oka aplikujte tyto kapčky 3–4x denně a nechte oko zklidnit. Pokud kapky nepomohou nebo se bolest očí zhorší, určitě navštivte očního lékaře,“ radí MUDr. Lucie Frantlová, vedoucí lékařka ambulantiho provozu OCP a síť MediPort.

## Nepříjemné přechody ze zimy do tepla

V zimním období se často setkáváme s velkými teplotními extrémami, kdy se dostáváme z mrazivého vzduchu do přetopených místností, kde je suchý vzduch. Lidský organismus není na takovéto velké teplotní rozdíly stavěný a týká se to i očí. Při těchto přechodech mají oči tendenci k vysoušení a řezání či naopak k reflexnímu slzení.

„Ideální je častěji používat tzv. umělé slzy – kapky, které pomáhají zvlhčovat povrch oka, čímž posilují přirozený slzný film v oku. Suché oči určitě není dobré dlouhodobě podceňovat, neboť zanedbání může vést až ke vzniku syndromu suchého oka i s případnými problémy v podobě zánětu rohovky a spojivky,“ doporučuje paní doktorka Frantlová.

V zimě si častěji dopřáváme relax v sauně. Bezprostředně po návštěvě sauny mohou někteří lidé pocítovat pálení očí či mít pocit

suchých očí. I v tomto případě pomohou vyřešit problém kapky na zvlhčení oka.

## Ochrana zraku na horách

Sluneční brýle mají své opodstatnění i v zimě, zvláště pokud se chystáte na hory. Sluneční záření a UV paprsky jsou pro naše oči nebezpečné, zejména ve vysokých nadmořských výškách, kde je řídký vzduch a zároveň se UV záření odráží od sněhu.

**Sluneční brýle mají své opodstatnění i v zimě, zvláště pokud se chystáte na hory.**

„Přílišná expozice slunečního záření má v oku vliv především na spojivku. Ta při intenzivním vystavení UV záření zarudne a oko pak slzí, svědí, pálí a škrábe. Nedostatečná ochrana před dlouhodobým UV zářením může zároveň způsobit i vážnější problémy se sítnicí nebo může podporovat a urychlit vznik šedého

zákalu,“ vysvětluje paní doktorka Frantlová. Při lyžování bychom pak měli chránit oči před větrem a poletujícím sněhem ochrannými brýlemi.

## Zrak při horších světelných podmínkách

V zimě jsou krátké dny a horší světelné podmínky. Nedostatečné či nekvalitní osvětlení má vliv především na zvýšené namáhání očí, což může způsobovat jejich únavu a bolesti hlavy.

„Od unavených očí si můžete pomoci přiložením studených obkladů a používáním zvlhčujících kapek. Důležitý je i výběr umělého osvětlení, které by mělo být co nejpodobnější přirozenému dennímu světlu. V případě, že pracujete na počítači či jiných elektronických zařízeních, byste měli přizpůsobit jas obrazovky okolnímu prostředí a zároveň dodržovat pravidlo 20/20/20, což znamená, že při používání obrazovky se každých 20 minut díváte 20 sekund na něco vzdáleného 6 metrů (20 stop),“ doporučuje MUDr. Frantlová.

Špatné světelné podmínky a zhoršená viditelnost mohou mít velký vliv i na řidiče. U některých se při snížené viditelnosti může projevit zhoršování zraku.

„Ve tmě dochází k rozšíření zornice, a tím pádem se mohou projevit nedokonalosti optického systému, které za normálních světelných podmínek nijak nevnímáme. V těchto případech by to mělo být vždy impulsem pro kontrolu u očního lékaře,“ dodává lékařka.



# TČM s bylinami naší domoviny

Tradiční čínská medicína je jeden z nejstarších léčebných postupů světa. Vychází ze 2 teorií:

1. Působení mezi JIN a JANG, rozumíme tím interakci mezi hmotou a dynamikou.
2. Cyklus pěti prvků a vztahy mezi jimi.

**Jednoduše řečeno - JIN a JANG jsou jako rub a líc jedné mince, jsou k sobě v opozici, ale neexistují jeden bez druhého. Aby tělo dobře fungovalo, musí být JIN a JANG v rovnováze. Nerovnováha vede k nemoci, rozpojení vede ke konci, k smrti.**

Cílem TČM je srovnat přirozenou rovnováhu těla a tím napomoci k uzdravení.

Dalšími pojmy v TČM je **QI** (čti čchi), kterou můžeme definovat jako energii, krev (XUE), horko (RE), chlad (HAN), vlhko (SHI), sucho (ZAO).

Co si máme pod těmito pojmy představit? Představme si tělo jako stroj.

Stroj pracuje perfektně, pokud je vše v rovnováze - má dobře nastavený výkon = **QI**, má kvalitní pevný rám a součástky = **JIN**, má kvalitní palivo = krev (XUE), nepřehřívá se ani nezpomaluje = **JANG**, a nic ho neblokuje vlhkem (SHI) nebo suchem (ZAO), které by vedlo k zadření stroje.

**Nemoc je vždy nerovnováha**, která může být z různých příčin - zevní nebo vnitřní (příkladem je zevní napadení chladem), z nedostatku nebo nadbytku, z horka nebo chladu, z blokády, ze stagnace energie, krve a mnoho dalších.

## Účinky bylin v terminologii TČM

Potenciál bylin k nastolení rovnováhy v lidském těle je nutno chápat v rovině principů TČM, proto se seznámíme s pojmy posuzování vlastností bylin.

1. **Povaha.** Povahu určujeme jako horkou nebo teplou (JANG) nebo chladnou a mírně chladnou (JIN), ale také neutrální. Je to určité zhodnocení metabolického účinku bylin.
2. **Chuť** určuje účinky na poruchu či orgán. Vše musí být v rovnováze, protože byliny mohou při nedostatku doplněním pomáhat, ale v nadbytku mohou poškozovat.

inzerce

## Biotter BYOLOGY Chole AKUT 30 tbl., doplněk stravy

*Pro správnou funkci žlučníku, jater a přirozeného trávení.*

*„Bylinná směs dle TČM vylučuje horko z jater a žlučníku GAN/DAN RE, odstraňuje stagnaci jaterní energie GAN QI ZHI a stahuje vzestup jaterního jangu GAN YANG SHI.“*

Složení:

**Smetánka lékářská** přispívá ke správné činnosti jater, žlučníku a žaludku a celkové pročištění těla.

**Sibiřský ženšen** podporuje zdravý krevní oběh a napomáhá udržovat normální hladinu glukózy v krvi.

**Ženšen pravý** pomáhá chránit buňky před oxidativním stresem, podílí se na přirozené obranyschopnosti organismu a podporuje odolnost proti stresu.

**Hořec žlutý** přispívá k normálnímu trávení.

Produkty BYOLOGY jsou testovány v každé šarši na těžké kovy.

**DISTRIBUTOR: BIOTTER PHARMA s.r.o.**  
Průmyslová 1526/12a, 735 35 Horní Suchá

K dostání na každé lékárně.





- a. **Hořká** chuť rozptýluje oheň, vysušuje vlhkost.
  - b. **Slaná** chuť zvlhčuje, působí směrem dolů a do hloubky.
  - c. **Kyselá** chuť svírá, stahuje.
  - d. **Palčivá** chuť podporuje cirkulaci energie **QI**, rozptýluje, pomáhá vylučovat patogeny.
  - e. **Sladká** chuť harmonizuje, vyživuje.
3. **Tropismus** znamená vztah bylin k určité dráze (meridiánu) dle TČM.
  4. **Směr pohybu** je důležitý v posouzení patologické změny.
    - a. **Stoupání vzhůru** je typické například pro zvracení nebo kašel nebo **směřování k povrchu** je představováno pocením.
    - b. **Směr klesající** či **dostředivý** můžeme ukázat na příkladu průjmu (klesající) nebo průniku vnějšího chladu do organismu (nachlazení).

Cílem harmonizace narušené rovnováhy v těle je správný výběr bylin pro daný syndrom a velmi důležitý je poměr bylin, protože ta samá směs v jiném poměru bylin může mít odlišné účinky na organismus.

### Charakter a tvorba receptury

Receptury v TČM mají odlišnou strukturu i terminologii, rozeznáváme 7 typů předpisů a to velký, malý, rychlý, pomalý, složený a podle počtu bylin lichý, což je jedna nebo lichý počet bylin pro rychlé a přesné zacílení a sudý předpis, což je sudý počet bylin používaný k vyživení, zpevnění, srovnání harmonie fyzické i psychické.

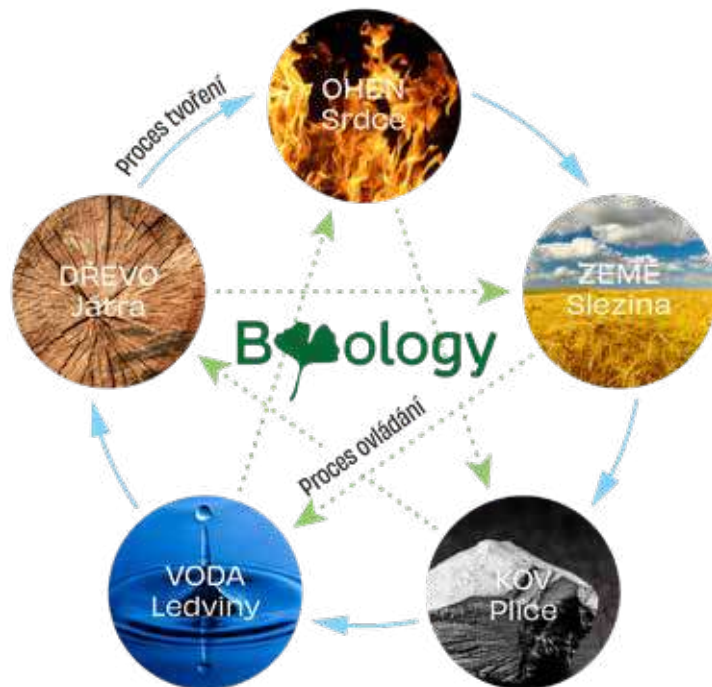
**Rychlá směs** se skládá z bylin pro stavy, kdy procesy v těle probíhají rychle. Je určena na krátké použití.

**Pomalá směs** se používá déle a je koncipována k zamezení úniku energie nebo hmoty z organismu, k nastolení rovnováhy organismu v závislosti na metabolismu těla.

**Velká směs** se používá na chronické syndromy.

**Malá směs** se používá na lokální zacílení.

**Složená směs** je kombinací výše uvedeného.



Byliny ve směsích jsou definovány jako:

- **Císařská**, která zajišťuje hlavní zacílení směsi.
- **Ministerská** má za úkol podporovat zaměření směsi.
- **Poradce** má doplňující úlohu.
- **Velvyslanec (posel)** zajišťuje nasměrování směsi, kde má působit.

Tento pohled na zdraví, na fungování těla, na patologii, je fascinující zvláště pro západního člověka. **TČM nám dává možný směr k návratu ke kořenům, k harmonii těla a ducha, k souladu bytí a konání.**

Metodika tvoření směsi je daná, ale není potřeba pracovat pouze s čínskými bylinami. Byliny naší domoviny jsou po generace využívány v domácím léčení a poskládané podle principů TČM mohou být další cestou k využití jejich potenciálu.

Článek byl připraven ve spolupráci se společností BIOTTER PHARMA s.r.o., která uvádí na trh řadu BYOLOGY, což jsou bylinné produkty s recepturami dle principů TČM.

## personální inzerce

### Lékárna U zámku v Dobříši

přijme kolegyně/kolegy na pozici lékárník asistent a farmaceutický asistent do rodinné lékárny v poliklinice.

- nástup možný ihned • plný nebo částečný úvazek • možnost bytu
- výborná dostupnost Praha, rekreační oblast Brdy, Slapy

Více informací na emailu: [lekarna@dob.czn.cz](mailto:lekarna@dob.czn.cz) nebo tel. č. 602477699

### Lékárna U Pošty Ostrava

Přijme:

**magistru/magistra**  
na plný nebo zkrácený úvazek  
**a farmaceutického asistenta**  
na zkrácený úvazek

Kontakt:

+420 775 705 100, [lup@lekarna-plus.cz](mailto:lup@lekarna-plus.cz)

### Lékárna U Anděla Strážce, Kralovice (okr.Plzeň-sever)

přijme magistru/magistra do soukromé rodinné lékárny na plný nebo částečný úvazek

- nástup možný ihned
- možnost bydlení ve služebním bytě
- příspěvek na dopravu, stravování, vzdělávání

pro více informací pište nebo volejte: [lek.kralovice@centrum.cz](mailto:lek.kralovice@centrum.cz), 373396360

### LÉKÁRNA BŘEZINKY HLEDÁ LÉKÁRNÍKA

**Soukromá lékárna v Jihlavě**  
**ve zdravotním středisku**  
**hledá lékárníky na plný i částečný úvazek.**

Co nabízíme?  
U nás budete pracovat pouze po-pá 7:15 - 16:30, svátky máme zavřeno.  
Jsi absolvent?  
Dáme Ti čas a pomůžeme se zaškolením.  
Jsi rodič? U nás si vycházíme vstříc.

Pokud Tě naše nabídka zaujala, tak piš nebo volej.  
[lekarnabrezinky@fekarenskyholding.cz](mailto:lekarnabrezinky@fekarenskyholding.cz)  
720 040 638



# Umělá inteligence pomáhá předcházet fatálnímu poškození zraku

*Umělá inteligence nyní přichází ze všech stran, a i v oftalmologii je nyní velkým trendem. V Očním centru Praha (OCP) se snažíme neustále přinášet pacientům nové metody a technologie tak, abychom jim poskytovali skutečně nejmodernější léčbu. Proto se i v oblasti umělé inteligence již několik let spolupodílíme na vývoji softwaru s umělou inteligencí Aireen.*

V současné době se umělá inteligence v očním lékařství využívá především jako screeningová metoda pro zachycení patologií sítnice, zejména diabetických změn a změn charakteru degenerací makuly. Do budoucna by ale AI mohla pomáhat odhalovat například i Alzheimerovu chorobu a další civilizační choroby.

Oční centrum Praha se spolupodílí na vývoji umělé inteligence Aireen, která slouží především k diagnostice diabetické retinopatie. „Jedná se o software, který využívá schopnosti tzv. hlubokého učení a dokáže sám z fotky očního pozadí vyhledat patologie, jako jsou krvácení, otoky či cévní patologie. Nejedná se pouze o vyhledání patologie, ale jde i o určení tíže poškození a akutnosti zásahu lékaře. Jinak řečeno, v případě pozitivního výsledku screeningu pomocí AI je pacientovi doporučena návštěva specialisty, tedy očního lékaře,“ vysvětluje MUDr. Dana Fillová, vedoucí lékařka aplikačního a vitreoretinálního centra OCP.

## Lidi s diabetem přibývá

Počet pacientů s diabetem v České republice se blíží milionu osob a rozvoj onemocnění diabetickou retinopatií se týká asi 15 % z nich. Diabetici by tak měli podstupovat preventivní oční vyšetření každý rok. K očním specialistům se ale v současné době dostává jen malé procento z nich a potýkáme se tak s tzv. podléčenou populací diabetiků. Mezi důvody, proč diabetici pravidelné prohlídky neabsolvuji, patří dlouhé termíny objednání na oční vyšetření a jeho časová náročnost.

A právě zde by umělá inteligence měla pomoci. Zaprvé se jedná se o screeningovou metodu, která umožní včasný záchyt patologie na co největším vzorku pacientů bez nutnosti návštěvy očního specialisty. A zadruhé se jedná o prakticky velice rychlou metodu, kdy se pacient podívá do přístroje, který vyfotí oční pozadí a v řádu sekund vyhodnotí výsledek. Je to tedy neinvazivní, bezbolestné a rychlé vyšetření.

## Umělá inteligence pomáhá

„Využití umělé inteligence je tedy především u praktických lékařů a diabetologů pro prvotní záchyt tohoto onemocnění. Do budoucna by se tak mohlo předcházet pozdní diagnostice i fatálnímu poškození zraku a zároveň by se zvýšila dostupnost péče pro pacienty s diabetickou retinopatií. Díky umělé inteligenci by se k očním specialistům dostali



*pouze pacienti, kteří odbornou péčí skutečně potřebují,“ sděluje paní doktorka Fillová.*

V současné době je vyšetření pomocí Aireen hrazeno diabetikům v rámci zdravotního pojištění, a to jednou ročně. Screening pomocí Aireen je určen všem diabetikům, kteří dosud nemají diagnostikovanou diabetickou retinopatií.

„Aireen se stala prvním českým registrovaným zdravotnickým prostředkem založeným na umělé inteligenci. Pro nás všechny je obrovský úspěch, že byl screening diabetické retinopatie zařazen do úhrad zdravotních pojišťoven. Jsme třetí zemí na světě,“ říká Matěj Adam, CEO společnosti Aireen, a dodává: „Věřím, že ve zdravotnictví je řada oblastí, které by umělá inteligence mohla zrychlit a zpřesnit. Stojíme na prahu nové éry.“





# Saunové rituály a ceremoniály

*PhDr. Mgr. Renata Větrovská, Ph.D.*

*fyzioterapeutka, vysokoškolská pedagožka, lektorka kurzů pohybových aktivit  
odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti fyzioterapie*

*Sauna je místnost, ve které probíhá pocení, nebo jen ohřívání těla, někdy označovaná i jako potírna, ohřívárna či saunová kabina. Podle toho, za jakých podmínek probíhá v této místnosti probíhání organismu, rozlišujeme různé typy saun. Sauny mohou být venkovní a vnitřní, domácí a veřejné nebo lázeňské, hotelové a školní. Většina dělení ale vychází z charakteristiky saunování, způsobu provozu či kultury, která byla na počátku vzniku saunování.*

## **Není sauna jako sauna**

Za základní typ sauny se považuje finská sauna vycházející ze skandinávské kultury, kde má saunování celospolečenský rozměr a zahrnuje celou řadu rituálů. Finská sauna, jak ji známe u nás, může mít více podob. Jednou z nich je tzv. suchá sauna s vysokou teplotou (70–100 °C) a nízkou vlhkostí vzduchu (10–20 %). Tato sauna nevyhovuje každému, představuje velkou zátěž pro organismus, hůře se v ní dýchá a hodí se spíše pro trénované jedince. Běžnější variantou je typ sauny, který se více podobá té originální finské, u nás většinou známý pod názvem klasická sauna. Zde bývají teploty 75–90 °C a vlhkost 20–35 %, kterou nejčastěji zajišťuje polévání saunových kamenů umístěných na saunovém topidle. Pro většinu lidí je tento typ vlhké sauny příjemnější, zvláště pokud jde o dýchání. Navíc polévání kamenů vodou

z dřevěného vědra umocňuje saunovou atmosféru a je i důležitým prvkem saunových ceremoniálů.

Poměrně oblíbeným typem sauny je také sauna parní, přesněji parní komora. Nabízí teplotu okolo 50 °C a vlhkost vzduchu až 100 %. Díky vysoké vlhkosti může být pobyt v páře příjemnější pro dýchací systém, někdy se cíleně používá k uvolnění dýchacích cest. Pobyt v páře má velmi příznivý vliv na pokožku, zejména při použití různých peelingových směsí.

Další typ sauny se od těch tradičních výrazně odlišuje – tzv. infra sauna je typem sauny, kde nedochází k ohřevu vzduchu kolem saunujících osob, ale využívá se infračervené záření pro přímé prohřátí lidských tkání. Teplota je zde nižší než v tradiční sauně

# KNIHA, CO MĚNÍ KVALITU ŽIVOTA



Věřili byste, že něco tak obyčejného jako dech zásadně působí na kvalitu spánku, navyšování výkonu ve sportu, fungování trávicího systému i zvládnání stresových situací? Nebo že může eliminovat projevy PMS, migrén, ADHD či astmatu? Objevte s certifikovaným master instruktorem systémů OXYGEN ADVANTAGE a BUTEYKO a zakladatelem holistického přístupu 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ nečekané souvislosti! Vše prakticky, funkčně a s lehkostí – zkrátka tak, že se biochemie dechu přirozeně propojí s pohybem i mentálním nastavením.



(45–60 °C). Infrasaunu si oblíbí ti, kteří chtějí využít výhody tepelné terapie, ale klasické sauny jim nevyhovují.

Ostatní typy saun většinou vycházejí z klasické finské sauny o nižší teplotě, která je doplněna něčím navíc – například aroma sauna nebo sauna bylinná, kde se více pracuje s vonnými esencemi nebo přímo s bylinkami. Pro osoby s kožními či dýchacími problémy je vhodná sauna solná, kde se nachází solné kvádry, případně celé solné stěny. Spojením finské a parní sauny vzniká sauna tropická nebo tzv. biosauna, kde saunová kamna produkují teplotu okolo 60 °C a vlhkost vzduchu je díky výparníku 30–60 %. Za zmínku stojí ještě sauny ruské, tzv. Ruské bani, které jsou bohaté na různé rituály využívající byliny, metličkování a polévání vodou.

## Saunové ceremoniály

Díky inspiraci z nejstarších kultur a tradic souvisejících se saunováním, a to jak z oblasti Finska, Ruska, ale i například ze severoamerických kultur a indiánských potních chýší, se dostaly do popředí zájmů sportovců i nespportovců tzv. saunové ceremoniály. Jde o formu zážitkového saunování, kdy návštěvníky v sauně doprovází vyškolený saunér – saunový mistr či saunový animátor. Ten využívá prvků aromaterapie, fototerapie nebo muzikoterapie a dbá na postupné zvyšování vlhkosti vzduchu – poléváním kamenů, rozpouštěním sněhových koulí aj. Při některých saunových ceremoniálech se používá pro plev kamenů dokonce i minerální voda, která má obohatit zážitek ještě o léčivou sílu přírodních minerálních látek. Nezbytnou součástí saunových ceremoniálů je také víření vzduchu máváním ručníkem, případně vějířem (tzv. parní nárazy). Na soutěžích saunových mistrů, včetně Mistrovství světa, musí účastníci prokázat široké spektrum dovedností od mávání ručníkem až po originalitu zvoleného tématu.

Existují různé typy ceremoniálů od relaxačních po dynamické. Oblíbené jsou i divadelní, které mají svůj vlastní příběh a saunovní mistři tematickým oblečením i pomůckami vytvářejí autentickou atmosféru. V klasické nabídce ceremoniálů v Čechách najdeme například i ceremoniály peelingové nebo s využitím metliček či břízových větviček, které saunu provoní, rozvíří v ní horký vzduch a současně vytváří studenou sprchu pro přítomné návštěvníky. Další ceremoniály využívají živou hudbu a různé hudební nástroje nebo specifické vykuřování.

### Tipy pro saunový ceremoniál:

- Jestli je saunový ceremoniál vhodný právě pro vás, zjistíte už podle jeho názvu. Začátečníci by si měli vybrat spíše klidnější, relaxační ceremoniál. Pokud si nejste jistí, co vás čeká, nebojte se zeptat saunového mistra, který vás bude ceremoniálem provázet.
- Saunový ceremoniál trvá 10–15 minut a má vám zpříjemnit pobyt v sauně. Jestliže tedy cítíte, že to dnes není váš šálek kávy, nenuťte se do toho a zvolte si takovou relaxaci v sauně, na jakou máte náladu.
- Saunový mistr na začátku uvede, co má pro vás připravené a jaké vonné esence či byliny použije. Kdybyste měli na něco z toho alergie, odejděte.
- Pokud se v průběhu ceremoniálu nebudete cítit dobře, nestyďte se kdykoliv odejít. Na ceremoniál se už ale nevracejte, rušili byste ostatní.

- Stává se, že ceremoniál navštíví ostřílení jedinci, kteří saunového mistra hecují a pobízejí k dynamičtějšímu mávání ručníkem i polévání kamenů vodou. Nenechte se strhnout, vnímejte pouze svoje pocity a podle toho se řiďte – přidejte se, zůstaňte v klidu, nebo odejděte.
- To platí i pro počet navštívených ceremoniálů během jedné návštěvy saunového centra. Přestože některá centra nabízejí ceremoniál každou půl hodinu, určitě nemusíte zdolat všechny. Velmi důležitý je odpočinek mezi saunovými cykly, který by měl odpovídat až dvojnásobku času, který strávíte v sauně. Během odpočinku doplňujte tělu vypocené tekutiny a minerální látky.
- Když se vám bude saunový ceremoniál líbit, můžete odměnit saunového mistra potleskem nebo mu na konci poděkovat. V průběhu ceremoniálu však nerušte mluvením ostatní.
- Vhodné je i použití saunového kloboučku, kterým zakryjete místo na zátylku, kde je umístěno termoregulační čidlo, a vydržíte se tak potit déle.

## Regenerace těla i duše

Nejen saunové ceremoniály, ale i klidné prostředí sauny s příjemnou hudbou, tlumeným světlem a přívětivou atmosférou pomáhá navodit náladu, s níž můžeme uniknout každodennímu shonu. Je to jedno z mála míst, kde nemáme mobilní telefony, a také díky tomu se cítíme uvolněnější, více v pohodě. Saunování je navíc i u nás (v jiných kulturách tomu tak bylo vždycky) stále více skloňováno ve společenském a sociálním kontextu. Návštěva saunového centra podporuje interakci mezi jednotlivci, přináší pocit sounáležitosti a vzájemného propojení. To jsou aspekty, které v dnešním světě díky všemožným moderním technologiím pomalu ubývají. V neposlední řadě saunování podporuje soustředění na vlastní tělesné pocity, umožňuje vědomé vnímání (tzv. mindfulness). Kromě všech prospěšných fyziologických účinků tak má blahodárny vliv i na duševní zdraví, pomáhá snižovat úroveň stresu a napětí, přispívá k celkovému pocitu vyrovnanosti a pohody.

Všechny tyto aspekty, které vedou ke zklidnění psychiky, hrají významnou roli v regeneraci celého organismu. Po dlouhá léta je sauna oblíbenou aktivní formou regenerace mezi sportovci, stejně tak je ale vhodná i pro nespportující populaci. A to nejen díky přínosům sauny na úrovni fyziologické, které se používají ve sportu v rámci urychlení promyšlené regenerace (zvýšené prokrvení svalů, zrychlení látkové výměny, odplavení škodlivých metabolitů, posílení srdečně-cévní činnosti, posílení imunitního systému, zlepšení kvality spánku).

Aby se však tělo, nejen sportovce, mohlo co nejlépe zotavovat z předchozí zátěže, je zásadní správná výživa a s ní spojený pitný režim, který nesmíme v sauně podcenit. Součástí moderních saunových center jsou i restaurace nebo jiné typy občerstvení, nabízející pestrý výběr nápojů a drobného občerstvení k doplnění ztrát tekutin a minerálních látek během pocení. Na pitný režim se samozřejmě nesmí zapomínat ani v domácích saunách, kde možná nemáme takovou nabídku nápojů jako v profesionálních saunových centrech, ale vhodnou minerální vodu můžeme mít po ruce kdykoli a kdekoli.

# Staňte se na chvíli pilotem Boeingu 737 nebo Airbusu A320

Profi trenažér přímo na letišti

- Pilotujte nejmodernější plně pohyblivé letecké simulátory v České republice
- Vyzkoušejte simulátor, na kterém trénují profesionální piloti
- Získejte voucher během pár minut na e-mail



ZJISTĚTE VÍCE

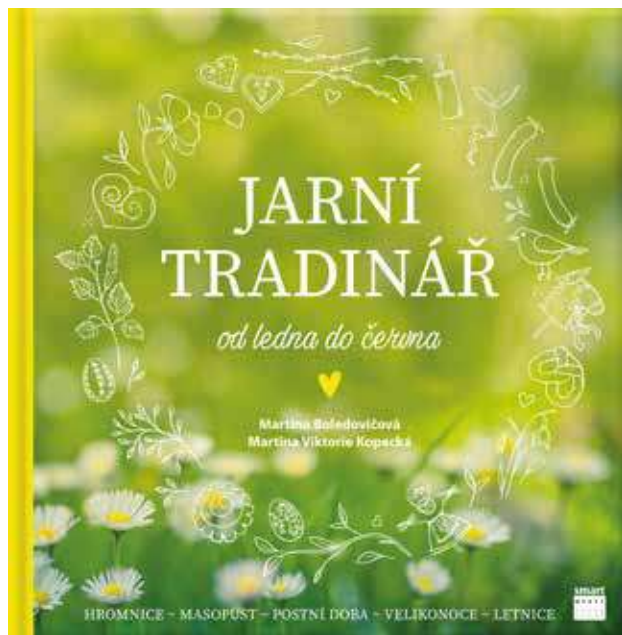
[litejjakoprofik.cz](http://litejjakoprofik.cz)

 **Letiště  
Praha**



# Jarní Tradinář – od ledna do června

Martina Viktorie Kopecká, Martina Boledovičová



*Masopust, postní období, Velikonoce, čarodějnice, letnice*  
*V knize najdete: Zvyky a obyčeje – Tvoření a zabrada – Pečení a vaření – Rodina a pospolitost – Rituály a tradice*

Oslavujte s námi nové jaro! Po temném a klidném období zimního odpočinku se příroda začíná probouzet. Můžeme si všimnout přibývajících světla, prvních jarních kvítků i ptáčků – zázraků všedního dne. Kniha vás provede nadějeplným obdobím předjaří a veselým jarem od Hromnic přes masopust, půst, Velikonoce a čarodějnice až do letnic.

V Jarním Tradináři najdete:

- výklad křesťanských svátků, především velikonočního příběhu od farářky Martiny Viktorie Kopecké
- zvyky, lidové obyčeje, starobylé rituály i současné obřady
- téměř 40 návodů na tvoření (masky, dekorace, kraslice...)
- 80 receptů na tradiční i moderní jarní dobroty, například masopustní koblihy a boží milosti, postní jídla a polévky, božihodové menu, kynuté jidáše či mazance
- přírodní koloběh a s ním související svátky
- inspiraci k vytváření rodinných i komunitních tradic

Knihu vydalo nakladatelství Smart Press,  
[www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)



**APATYKA  
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Vaše lékárna Naše starost

# Váš spolehlivý dodavatel lékárenských systémů

**Apatyka servis s.r.o.**

K Pérovně 945/7, 102 00 Praha 10

info@apatykaservis.cz

**Servisní centra Apatyka servis**

Plzeň • Brno • Ostrava • Vysoké Mýto • Tábor

**[www.apatykaservis.cz](http://www.apatykaservis.cz)**



# Vladimír Růžička mladší: Hokej už mě nebavil

*Býval hokejovou hvězdou, pokračovatelem slavného rodu. Vladimír Růžička mladší se Slavii vyhrál extraligový titul, oblékl na sebe také reprezentační dres a na tribunách mu fandili tisíce lidí. To všechno je minulost. Někdejší úspěšný útočník oslavil pětatřicetiny a kariéru pověsil na hřebík. Jaký je život po hokeji?*



*V dresu Slavie Vladimír Růžička začal svoji velkou kariéru a také ji v něm ukončil.*

**Vladimíre, hned na úvod všechno nejlepší, protože 17. února jste oslavil pětatřicáté narozeniny. Jak se cítíte?**

Děkuji, cítím se dobře. (usměje se) Jak se říká, věk je jen číslo a já jsem připravený máknout do dalších let. Ale samozřejmě to zní trochu jinak, než když mi lidé přáli k dvacetinám...

**Často se říká, že se chlapům těžko dávají dárky, tak co jste si přál?**

Asi to tak bude, protože já si nic moc nepřál. (směje se) V dospělosti si člověk tak nějak během roku koupí vše, co potřebuje. Oslava probíhala v rodinném kruhu, což byl pro mě největší dárek, tak to mám rád.

**Máte vůbec ještě nějaká nesplněná přání?** (zamyslí se) Osobní cíle mě nenapadají, ale splnil jsem si sen tím, že mám dvě malé děti. Nejvíc si přeju, aby byly zdravé,

úspěšné, slušné, férové a soběstačné. Zkrátka vychovat z nich dobré lidi, to je největší výzva a můj hnací motor. A samozřejmě také, aby nám klapalo manželství, to je základní kámen spokojené rodiny.

**Hokejovou kapitolu jste uzavřel před rokem a čtvrt, to na profesionálního sportovce není ještě tak vysoký věk. Věděl jste hned po konci angažmá ve Slavii, že žádné další už nebude?**

Asi týden se to ve mně pralo...

**...a pak jste se rozhodl!**

Ano, během těch pár dní jsem si utříbil myšlenky a bylo jasno. Už déle jsem si uvědomoval, že mi hokej nedává to, co dřív. V roce 2022 jsem se chtěl ze zahraničního angažmá v Rakousku hlavně vrátit, protože Prahu beru jako domov. A tehdy v létě jsem si plánoval za Slavii



## Vladimír Růžička v číslech

**Narozen:** 17. února 1989

**Extraliga:** 699 zápasů / 354 bodů (151 gólů a 203 asistencí)

**Reprezentace:** 3 utkání

**Úspěchy:** mistr extraligy 2008, vicemistr extraligy 2006 a 2009, bronzový z MS do 18 let 2006

**Osobní:** s manželkou Veronikou mají dvě děti, syna Vladimíra a dceru Veroniku

ještě jednu, dvě sezony. Jenže pak jsem ještě tentýž rok ukončil smlouvu v polovině prosince a najednou se ohromně těšil na Vánoce, které miluji. Měl jsem vlastně radost, že na první svátek nemusím na trénink a šestadvacátého na zápas...

**Přesto, jak se člověk vyrovnává s koncem kariéry profesionálního sportovce?**

Je fakt, že hokej jsem hrál od čtyř let. Ale tím, že mě přestal bavit, nebylo to tak hrozné. Zlom nastal už asi za covidu, kdy fanoušci nemohli chodit na stadiony. Cítil jsem, jak se mi mění priority, děti rostly a já každý výjezd na zápas trochu trpěl. Kluk měl fotbalový zápas, dcerka třeba besídku a já tam jako hokejista nemohl být. Takže tím rozhodnutím mi spíš spadl kámen ze srdce a naopak jsem se cítil úplně skvěle. Neřekl bych, že jsem úplně vyhořel, ale ulevilo se mi.

**Připomínáte si někdy nějaké krásné momenty? Třeba když dá člověk gól a celá hala bouří... Tohle v životě po hokeji už nezažijete, ne?**

Ne, že by se mi o tom zdálo, ale jasně, člověk si vzpomene... Samozřejmě mi chybí hokejová kabina, je to taková jiná sorta lidí a funguje úplně jinak. Kdo to



nezažil, tohle asi ani nepochopí. Nebo si vzpomenu, že se mi podařilo dát gól za Spartu na utkání pod širým nebem, kde bylo přes třicet tisíc lidí, což je doteď rekord extraligy. Máte pravdu, že to je pak paráda. Hokejové období bylo fajn, ale nic víc už není. Život jde dál.

#### **Co tedy přišlo dál? Někteří lidé si myslí, že hokejista už nikdy nemusí pracovat, že má vyděláno. Je to tak?**

Je pravda, že si hokejisté vydělávají větší peníze než lidé okolo. Jenže... Když někdo dělá třeba doktora, může svoji práci vykonávat celý život. U hokejistů je to jinak a ty finance kompenzují fakt, že jdete do důchodu ve 34 letech. Rozhodně to není tak, že bych si každý víkend lítal na Maledivy nebo bych si jinak užíval života do osmdesáti. Ano, pořídil jsem si třeba vlastní bydlení, ale stejně člověk chce něco dělat. Nikdy jsem sice nehrál NHL, ale i kluci, co se tam prosadili, stejně chtějí potom něco dělat. Jen ten první krok je těžší. Neznáme nic jiného než hokej a nemáme ani žádné pracovní zkušenosti.

#### **Ano, často se speciálně u hokejistů a fotbalistů řeší, že život po kariéře bude problém. Věděl jste, co dělat?**

Dá se říct, že jsem to věděl. Mě vždycky bavila práce s dětmi, ať už někdo ze spoluhráčů přivedl potomky do kabiny nebo pak už se svými.

#### **Jaká je tedy vaše nová kariéra?**

Napadlo mě, že by mě bavilo učit děti bruslit, ale trénovat do hokejového oddílu se mi nechtělo. Takže jsem se spojil s Ice Arenou Kateřinky v Praze na Jižním Městě a jsem moc rád, že mi pomohli otevřít kroužek

a bruslení pro školy a školky. Je to úplně nový zimní stadion, který se kolaudoval půl roku po mém konci ve Slavii, takže to sedlo úplně skvěle. Před otevřením jsem obcházel školky, domlouval spolupráce a našťásti vše zatím funguje. (usměje se)

#### **Takže u ledu jste přeci jen zůstal...**

Je to tak. V týdnu mám asi 15-16 hodin tréninků s dětmi, byt' už jen v tepláčkách a ne v hokejové výstroji. (směje se)

#### **Jak se tedy udržujete, aby například kila nešla nahoru, což se mnoha sportovcům stalo?**

Naštěstí mám dvě malé děti, lítání kolem nich je stále dost. Do toho bruslení s dětmi ze škol a školek, v tom nějaký ten výdej také je. A samozřejmě mě baví sporty obecně. Syn miluje fotbal a další hry, takže blbneme často společně.

#### **A zahrajete si ještě hokej?**

Hokej jako hra mě baví, je to hezký tvrdý sport. Takže s kamarády jdu na led kdykoliv. Ale na té vrcholové úrovni, kde



*Vladimír v akci coby učitel bruslení.*

je plno negace, to už opravdu ne. Hokej by měl přinášet zábavu jak fanouškům, tak hráčům, což se, myslím, často neděje.

#### **Musíte si po kariéře víc hlídat i stravu?**

Samozřejmě je to jiné, než když jsem tři hodiny denně trávil tréninkem na ledě a v posilovně. To člověk mohl sníst cokoli... Teď mám výdej menší, ale manželka je sportovní fanatik, takže se snažíme jíst a žít stále zdravěji. Máme často těstoviny, lehká jídla, do toho nějaké ty rekreační sporty a zajdu si do posilovny. Ale pozor, já jsem český klasik, miluji svíčkovou, knedlíky a další omáčky. Jen už to nemůžu jíst každý den. (směje se)

#### **Zmínil jste sportování se synem Vladimírem. Bude pokračovatelem hokejového rodu?**

Miluje úplně každý sport, zrovna nedávno jich vyjmenoval asi šest, které má nejradši. (směje se) Ale myslím, že u něj převládá fotbal, jelikož ještě když sotva stál na nohou, už kopal do tenisáku... Byla to láska na první pohled. Já to obecně beru tak, že sport rovná se lepší zdatnost člověka a i nějaké to zvládnutí stresu, protože život není jen zalitý sluncem a tlak přichází odevšud. Mám radost, že sportuje, naučí se plno věcí, ale co chce hrát, už si v šesti letech řídí sám. Já jsem jen podporovatel a těší mě, že můžu být jeho největší fanoušek.

#### **Profi sport? Výkonný, ale stresový!**

Bylo mu teprve šestnáct let, když poprvé nakoukl do seniorské extraligy. U hokeje vydržel osmnáct sezon, a tak může jistě odpovědět na otázku, zda je profesionální sport vlastně zdravý? „Jako všechno, má i profi hokej své klady a zápory. Není to tak, že člověk je hokejista a nic ho netrápí. Co se týká fyzicky a zdatnosti, jsou hráči úplně někde jinde, než běžná populace. Posilují, denodenně trénují a dostávají i další nadstandardní péči. Problém ale vidím spíš ve stresu,“ vysvětluje Vladimír Růžička mladší a hned přidává konkrétní příklad. „Když se daří, lidé skandují vaše jméno, což je paráda. Ale pak uděláte chybu a stejných dvacet tisíc lidí vás proklíná... Lidé si často myslí, že hráči se jdou jen sklouznout a všechno jim je jedno, ale to není pravda. Každá prohra, každá chyba hráče mrzí, pořád je to člověk.“ A v ten moment se může roztočit spirála zranění a nemocí. „Věřím, že na všem má příčinu psychika a hokejové prostředí je spíš negativní. I to byl jeden z důvodů, proč jsem s hokejem skončil,“ uzavírá i slovně svoji již uzavřenou kariéru.





## Zatoč s vánočními kilogramy na historickém bojišti Jankov



*Na dohled památného Blaníku, v samém nitru Čech, můžeš zatočit s lenorou, proběhnout historií a překonat sám sebe. V kulisách bojiště bitvy u Jankova, mezi středočeskými obcemi Jankov, Ratměřice a Zvěstov, vznikla síť běžeckých tras, které ti pomohou dostat se opět do formy.*

Dějiště jednoho z nejkrvavějších konfliktů třicetileté války svádí k dalšímu boji. V místech, kde v březnu roku 1645 císařská armáda změřila síly se švédskými vojsky, mohou svést svou vlastní bitvu s nelítostnými kilometry běžci všech kategorií. U kamenného

památníku historického střetu totiž vyrostl přírodní běžecký areál procházející zvlněnou, dějinami tesanou krajinou. Skoro třicetkilometrová síť různě náročných a vzájemně kombinovatelných tras je tipem, jak zatočit s vánočními kilogramy a dostat se po zimě opět do kondice.

Ať už patříš mezi dálkoplaze, lampiony, kocháčky nebo teď vůbec nevíš, o co běží, ale rád bys běhat začal, zkus se postavit kilometrům čelem v místech, kde duněla děla a řinčely zbraně v největším a nejkrvavějším střetu třicetileté války - bitvě u Jankova. Neboj, krev nepoteče, pot ale stříkat může. Záleží na tom, jakou trasu si vybereš.

*Běhej bojiště Jankov* je nejenom výzva všem vyznavačům pohybu, ale také název běžeckých tras vedoucích místy, kde se před bezmála čtyřmi sty lety rozhodlo o osudu novověké Evropy. Celkem čtyři pečlivě naplánované tratě – Jankovská, Skryšovská, Vlčkovická a Zvěstovská – vyběhají od parkoviště při památníku na návrší Habrovka mezi Jankovem a Ratměřicemi, odkud pokračují po obnovených polních cestách lemovaných alejemi, malebnými rybníky, sakrálními památkami i výhledy na okolní kopcovitou krajinu a oba památné Blaníky.





Jednotlivými trasami provází barevné značení, kdo ale dává přednost moderním technologiím, může si je načíst do mobilního telefonu pomocí QR kódů a zobrazit na mapy.cz nebo v běžecské aplikaci Strava. Na rozdíl od generálů bitvy u Jankova proto netřeba mít před výběhem promyšlenou taktiku, stačí jen zvolit dobré boty.

Sparingpartnera ti navíc bude dělat speciální audio stopa natočená na míru pro každou trasu. Historické příběhy namluvené divadelními ochotníky z nedalekých Votic prozradí, co se kolem tebe před 379 lety dělo. Dozvíš se, kde vypustily duši tisícovky žoldáků i proč ještě dnes můžeš slyšet přísloví „Dopadl jako Kéc u Jankova“ nebo „Pusto jako u Jankova“. A nejen to.

Před výběhem zahřeje svaly, protáhne šlachy a rozpohybuje klouby audio rozcvička, vedená císařským polním maršálem Melchiorem Hatzfeldem, pojatá v duchu dobového vojenského výcviku. Garantujeme ti, že tvé tempo díky nim bude vražedné a v některých místech poběžíš, jako když střílí.



Na jankovském bojišti můžeš trénovat třeba na maraton nebo běhat jen tak, pro radost. Až se nabažíš okolní krajiny, dej si tohle opojné běhání Velkému Blaníku na dohled ještě jednou.

A pamatuj: Kdo uteče, vyhraje, ale nejdřív o tom řekne ostatním! Sdílej s námi tvůj výkon v aplikaci Strava a přidej se do běžecského klubu blanických rytířů v aplikaci Strava! Na jaro navíc chystáme běžecskou výzvu. Tak sleduj facebookovou stránku Kraj blanických rytířů a web [www.blanik.net](http://www.blanik.net)

### Běžací tipy do foroty:

- V sobotu 2. března budou na bojišti u Jankova řinčet zbraně. Kostýmovaní reenactori svedou odpolední bitevní ukázkou přímo na bojišti v blízkosti památníku. [www.bitvaujankova.cz](http://www.bitvaujankova.cz)
- V září rozběhá bojiště 11. ročník Šustova běhu, věnovaného nestorovi českého rybníkářství Josefu Šustovi. Trasa o délce 4 650 metrů vede kolem jankovských rybníků. Děti do šesti let si mohou před startem hlavního závodu doběhnout na dětské trase pro čokoládovou medaili.
- Kraj blanických rytířů je doslova semeništem různých běžecských závodů a výzev. Co třeba zkusit běhy celoročního běžecského seriálu Běžec Podblanicka? Na výběr je třiatdacet závodů, namátkou 20. dubna Štěpánovský trhák, 8. května Memoriál obětí fašismu v Čechtích, 22. června Velišskej přespolečák nebo Běh zámeckým parkem ve Vlašimi 6. října. [www.bezecpodblanicka.cz](http://www.bezecpodblanicka.cz)
- Atraktivní zámecké parky si můžeš proběhnout na čas při běžecském seriálu Běhej zámky Střední Čechy. Uvidíme se třeba 18. května na startu Zručského májového běhu. [www.behejzamyky.cz](http://www.behejzamyky.cz)



**Vyběhni na bojiště:**





DOPLŇKY STRAVY

## Müllerovy pastilky® Dr. Müller PHARMA

S BLAHODÁRNÝMI ÚČINKY BYLIN

Dárková směs v plechové dóze obsahuje směs Müllerových pastilek:

- ISLANDSKÝ LIŠEJNÍK
- ŠALVĚJ
- JITROCEL S MATEŘÍDOUŠKOU
- ECHINACEA
- ZÁZVOR
- OLEJ ČAJOVNÍKU AUSTRALSKÉHO
- KAJEPUTOVÝ OLEJ

ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

e-shop [www.avonizdravim.cz](http://www.avonizdravim.cz) • [www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)

### Kdy je vhodné mít Müllerovy pastilky® po ruce? (dokončení v tajence)

Autor: Yan	Výztužné prkno	Druh výšivek	Římských 450	Vzor	Dr. Müller PHARMA	Skupina přátel	Bývalá vojenská prodejna	Pysky	Obchodní inspekce	Závěsná lůžka	Dr. Müller PHARMA	Trutnovský podnik	2. díl tajenky	Vysoké karty
Anglicky „sůl“					Výrustek na hlavě jelena						Iniciály básníka Erbena			
1. díl tajenky					Pražská aukční galerie Aeroplány						Starořímský peníz Spojka poďradící			
Chemická značka lutecia			Sladkovodní ryby Čilská poušť						Francouzská řeka Ranní vláha					
Druh papouška				Značka vysavačů Zpěvný hlas				Sleva z ceny Velké úsilí						Býv. SPZ Rokycan
Strunný hudební nástroj							Zavářkové knedlíčky Letec					Setina hektaru Malířský přípravek		
Dr. Müller PHARMA	Noční pták	Pobídky Dílčí rozpočet				Pruhy Půda					Čidlo zraku Dětský pozdrav			
Šumivé víno					Roční období Zhoubná nemoc					Post-scriptum Umělecké dvojice			Avšak	Vlákno k šití
Jméno prozaika Pavla				Pranice Býv. SPZ Písku					Býložravý savec Primát					
3. díl tajenky											Janinský paša			
Hvězda v souhvězdí orla						Táborský podnik					Pohyb vzduchem			

Tajenku zasílejte na e-mail: [pharmanews@pharmanews.cz](mailto:pharmanews@pharmanews.cz) do 28. 3. 2024. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z listopadu 2023: PharmDr. Markéta Linková, Štáhlavy; Jitka Lenzová, Děčín; Michaela Míhová, Česká Lípa; Tereza Čámská, Praha 5; PharmDr. Kateřina Navrátilová, Chrudim; PharmDr. Zuzana Jelínková, Benátky nad Jizerou; Mgr. Petra Večeřová, Brno; PharmDr. Pavlína Kamešová, Beroun; Dana Dušková, Kladno; Stanislav Trunečka, Frýdlant nad Ostravicí

# Nasivin®

oxymetazolini hydrochloridum

## Řešte hlavní příčinu ucpaného nosu

Přestože 84 %<sup>1</sup> vašich pacientů očekává rychlou úlevu, ne vždy si uvědomují, že ucpaný nos je důsledkem **ZÁNĚTU!**



Volná  
nosní dutina

Ucpaná  
nosní dutina

## Uvolňuje nos a řeší hlavní příčinu



Oxymetazolin

Ostatní imidazoliny,  
včetně xylometazolinu

Nástup účinku

Potvrzený  
nejrychlejší  
nástup účinku\*

25 sek.<sup>2</sup>

Účinkuje v průměru  
do 25 sekund<sup>2</sup>

Účinkuje do  
několika minut

Hlavní vlastnosti

Antivirové  
a protizánětlivé  
účinky

-2 dny<sup>2</sup>

Zkracuje trvání rýmy  
v průměru o 2 dny<sup>2</sup>

Žádný srovnatelný  
soubor údajů nebyl  
zveřejněn

1. Procter & Gamble. Online Consumers Survey – Germany, March 2023.

2. Reinecke S. and Tschalkin M. Investigation of the Effect of Oxymetazoline on the Duration of Rhinitis. Results of a placebo-controlled double-blind study in patients with acute rhinitis. MMW FortschrMaed 2005; 147 Suppl3: 113-118.

\*Na základě revize SmPC přípravků na léčbu rýmy a ucpaného nosu (dekongestiva; ATC: R01AA, R01AB) v České republice (Srpen 2022)

**Nasivin Sensitive 0,5 mg/ml nosní sprej, roztok. Léčivá látka:** oxymetazolini hydrochloridum 0,5 mg v 1 ml roztoku. **Indikace:** Akutní rýma (rinitida), alergická a neinfekční vasomotorická rinitida, podpora odtoku sekretu z paranazálních dutin, při tubohypofaryngálním kataru a otitis media v dialektu rinitidy, pro diagnostickou dekongesci sliznic. Oxymetazolin má vazokonstriktivní vlastnosti, které působí dekongesci sliznic. Pro dospělé, dospívající a 6letí od 6 let věku. Kromě toho byly u léčivé látky prokázány antivirové, imunomodulační, antihistaminické a antioxidační účinky. **Dávkování:** 1 vstřík do každé nosní dírky 2-3krát denně. Ne více než 3krát denně. Ne více než 7 dní. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na oxymetazolin nebo kteroukoliv pomocnou látku, rhinitis sicca, po transektoriální hypofysektomii nebo jiných chirurgických výkonech, při kterých dochází k odkrytí dura mater. **Upozornění:** Je třeba zabránit dlouhodobému používání přípravku. Použití možné po předlívém vyhodnocení rizika a prospěšnosti léčby u následujících onemocnění a stavů: současná léčba inhibitory monoaminoxidázy a dalšími léky, které mohou zvyšovat krevní tlak (TK), zvýšený nitrooční tlak (zejm. glaukom s uzavřeným úhlem; závažná onemocnění srdce a cév (např. ischemická choroba srdeční) a hypertenze; při nádoru dřeně nadledvin; u metabolických poruch, např. hypertyreóza a diabetes mellitus; při hypertrofii prostaty; u porfyrie. Dlouhodobé používání a předávkování dekongestiv může snižovat jejich účinnost a vyvolat reaktivní hyperemii nosní sliznice (rebound fenomén), chronický otok nosní sliznice (rhinitis medicamentosa) či atrofiu sliznic. **Interakce:** Současné používání oxymetazolinu a léků zvyšujících TK, např. tricyklických antidepresiv, inhibitorů MAO, může vést k dalšímu zvýšení TK. Tyto léky by neměly být pokud možno kombinovány. **Těhotenství a kojení:** V těhotenství používání po předlívém zvážení poměru přínosu a rizika léčby a po konzultaci s lékařem. Nesmí být překročeno doporučené dávkování. Může být používán v období kojení. **Nežádoucí účinky:** Časté: pálení a suchost nosní sliznice, kýchání. Ostatní nežádoucí účinky byly hlášeny v nižších frekvencích. **Předávkování:** Symptomy: Náplň, mydriáza, nauzea, zvracení, cyanóza, horečka, křeče, tachykardie, srdeční arytmie, oběhové selhání, srdeční zástava, hypertenze, plívcí edém, hypotenzí oběhu a psychické poruchy. Může dojít i k inhibici CNS se somnolencí, poklesem tělesné teploty, bradykardií, hypotenzí jako při šoku, apnoe, může se vyvinout až kóma. Léčba při předávkování: Podání aktivního uhlí (adsorbens), vyprázdní žaludku, podání kyslíku. Ke snížení TK aplikujte 5 mg fentolamínu v izotonickém roztoku chloridu sodného pomalu i.v. nebo 100 mg per os. Vazopresorika jsou kontraindikována. V případě potřeby je třeba zahájit opatření na snížení tělesné teploty a antikonvulzivní léčbu. **Balení:** Bílá PE lahvička (10 ml) s dávkovačem/rozprašovačem z plastu a nerezové oceli, 145 vstříků. **Důležité rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 69/575/12-C. **Datum poslední revize textu:** 4.2.2022.

Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před užitím léku si, prosím, přečtěte úplnou informaci o přípravku. Úplnou informaci o přípravku poskytneme na adrese společnosti: Procter & Gamble Czech Republic, Otava 402, Rakovník





**DS AUTOMOBILES**  
Travelling is an Art

## DS 4

*UPGRADE TO FRENCH CLASS*

OPERATIVNÍ LEASING JIŽ ZA 10 200 KČ BEZ DPH / MĚS.  
A ZIMNÍ PNEU ZDARMA



[DSautomobiles.cz](https://DSautomobiles.cz)

DS *disponuje* TotalEnergies – Spotřeba a emise modelu DS 4 v kombinovaném provozu 5,2-6,2 l/100 km, 137-139 g CO<sub>2</sub>/km pro spalovací motory a 1,2-1,3 l/100 km, 27-28 g CO<sub>2</sub>/km pro plug in hybridní verze DS 4 E-TENSE. Foto je pouze ilustrativní. Uvedená měsíční splátka operativního leasingu v produktu RELAX je poskytována společností ALD Automotive s.r.o. Nabídka operativního leasingu se vztahuje na model DS 4 BASTILLE PureTech 130 AT6 při ceníkové ceně 825 000 Kč s DPH a bez příplatkové výbavy. Nabídka RELAX je s trváním doby pronájmu 48 měsíců a do celkového nájezdu 80 000 km. Součástí měsíční splátky je povinné ručení s limitem 70/70 (pojištění skel není zahrnuto), poplatek za rádio a havarijní pojištění se spoluúčastí 5%, GAP. Nabídka je platná až do odvolání u všech autorizovaných prodejoů DS Automobiles. Nejedná se o závaznou nabídku na uzavření smlouvy.