

Pharma**NEWS**

ODBORNÝ ČASOPIS • 1-2/2021

20 let s Vámi



90 % zákazníků doporučuje na klouby GS Condro® DIAMANT!*

OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY



Ověřený zákazník:

„GS Condro používám delší dobu a jsem naprosto s ním spokojen. Na mne má pozitivní účinky.“

OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY



Ověřený zákazník:

„Již po krátké době užívání je znát účinek. První balení byl dárek od dětí a osvědčil se. Doporučuji, jen je třeba opakovat, jedna dávka v roce je málo.“

OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY



Ověřený zákazník:

„Tento produkt užívám pravidelně a jsem spokojená.“



- Diamantová síla a účinnost na klouby a jejich okolí.
- Účinek **GS Condro®** byl prokázán klinickou studií Revmatologického ústavu.



Vážení čtenáři,

prinášíme Vám první vydání v roce 2021. Letošní rok je opět zajímavý, plný novinek hned od samého začátku, a to samozřejmě dobou „COVIDÍ“, ale my máme jednu krásnou, milou novinku..... časopis PHARMA NEWS slaví 20 let svého života mezi Vámi! První číslo časopisu vyšlo v listopadu 2000. Přejeme PHARMA NEWS mnoho sil a kvalitních článků do další dvacítky. A za to patří poděkování právě Vám, našim čtenářům. Děkujeme. Pro naše věrné čtenáře jsme připravili soutěže na celý rok. První naleznete již v tomto vydání. V minulém díle minisérie článků zaměřených na odpovědnostní vztahy při výkonu farmaceutického povolání jsme se zaměřili na jednotlivá úskalí a rizika spojená s občanskoprávní odpovědností farmaceutů. Ve třetím díle minisérie se podíváme na odpovědnost správněprávní. Se správněprávní odpovědností se setkáme nejčastěji ve vztahu ke Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv a dalším správním orgánům. SÚKL je v rámci kontrol poměrně aktivní. Jen v roce 2019 provedl SÚKL celkem 830 kontrol, z nichž 30 bylo provedeno u nemocničních lékáren. Mnohem více se dočtete na straně 6–7.

Rostlinné oleje – ano či ne? Co jsou to vlastně tuky? Rostlinné oleje mají své příznivce i odpůrce. Ale jak jsme zmiňovali minule, len má mnoho využití, jako doplněk „zdravého“ jídelníčku a také jako nástroj při boji s nadváhou a s problémy s tím spojenými. Po roce s Covid-19 se zprávy, reklamy i diskuze zaměřují na nadváhu, na správnou výživu, na rizika spojená s kardiovaskulárním systémem, proto jsme se rozhodli připravit pokračování článku na toto téma, abychom si v tom udělali jasno.

Jana Jokešová

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
1-2/2021, ročník XXI (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

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

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

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobího 326, 109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 19. 2. 2021

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 ČR E 10677

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

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

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

20 let s Vámi

!!!SOUTĚŽ!!!

Kdy vyšlo první vydání časopisu PHARMA NEWS?

Své odpovědi pošlete do 31.3.2021,
na email: helena.johnova@trendymat.cz
3 výherce uveřejníme v dalším vydání.



ilustrační foto

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ

FOR
LEX

- 4 / Novinky a tipy
- 6 / Odpovědnost lékárníků – díl třetí
- 8 / Sluneční vitamín známý i neznámý
- 11 / Mikrobiom lidského těla, atopická dermatitida a možnost jejího ovlivnění užíváním probiotik
- 12 / Čistý zub se nezkazí
- 14 / Lněný olej – do kuchyně nebo do dílny?
- 18 / Kamzíková konopná mast – Mazání první volby
- 20 / Ženy v kondici aneb Plán zdravého životního stylu pro ženy v každém věku
- 23 / Dietal – elegantní způsob řešení nadváhy
- 24 / SÚKL
- 27 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor – Roman Tomeš
- 30 / Cestujeme – Hrady a zámky – ideální na románky
- 32 / Křížovka

14



28



18



30



20



personální inzerce

Lékárna v jihomoravském Kyjově

**přijme magistra/u na částečný úvazek,
výpomoc či zástupy při nemoci nebo dovolené.**

Příjemný kolektiv, solidní platové podmínky. Možnost nástupu ihned.
Od 1. 7. 2021 přijmeme absolventa farmac. fakulty na plný úvazek.

Bližší informace na tel. 736 535 595

Pro silnou imunitu celé rodiny

S přírodní silou šípků

- extra dávka vitamínu C – 500 mg nebo 1000 mg
- s přírodní silou šípků
- navíc v tabletě s postupným uvolňováním



doplňky stravy



K přirozené a účinné podpoře imunity a zdraví dýchacích cest

- extra silná dávka echinacey - obsahuje 600 mg sušeného kořene, kde se nachází nejvíce účinných látek
- navíc obohacena o 500 mg vitamínu C

doplňek stravy



Extra silné, extra účinné

- komplexní a 100% vyvážené složení vitamínů, minerálů a dalších aktivních látek
- STRONG KOMPLEX – extra dávka vitamínu C (150 % RVH), echinacea, Activin®, lutein



doplňky stravy

- multivitamin připravený speciálně pro podporu imunity a aktivní život generace 50+
- KOMPLEX 50+: kombinace sibiřského ženšenu (eleuterokoku), extraktu ginkga a vyšší dávky vitamínu D₃



S láskou k přírodě a našim dětem

PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY

ERDOHerbal medový sirup obsahuje přírodní složky rozpuštěné v medu ověřené kvality a původu.

Extrakty z proskurníku a tymiánu pro zdravé dýchací cesty, propolis a niacin pro normální stav sliznic.

Neobsahuje řepný cukr, alkohol, konzervanty a jiná aditiva. Doplněk stravy.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Palachovo náměstí 5, 625 00 Brno, www.angelini.cz

www.erdoherbal.cz

PODPORA ROVNOVÁHY STŘEVNÍ MIKROFLÓRY A IMUNITY PRO DĚTI OD 3 LET

Vzájemně kompatibilní živé bakterie/probiotika a vitamín D₃ příznivě působí na CELKOVÉ ZDRAVÍ

- ✓ Živé probiotické bakterie jsou **ULOŽENY VE VÍČKU** a do kapek se dostanou až v při otevření, což **MAXIMALIZUJE JEJICH ŽIVOTNOST**.
- ✓ **200 milionů živých bakterií** a **400 IU vitamínu D₃** v denní dávce pro děti.
- ✓ **Neobsahuje** mléko (laktózu), lepek ani sojové složky.



Doplněk stravy. Pestrá a vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležité faktory vašeho zdraví.



www.generica-bohemia.cz



Polisorb 25g a 12g

BM
BIOMEDIX

Polisorb - dejte K.O. průjmu v prvním kole

- maximálně účinný na veškeré průjmovité stavy (virového, bakteriálního, rotavirového původu)
- působí během několika minut
- vhodný i pro děti od jednoho roku věku
- velmi šetrný ke střevní mikroflóře
- jednoduché užívání (prášek se smíchá s nápojem a vypije)
- neutrální chuť
- vhodný na pravidelné detoxikační kúry trávicího traktu
- vhodný pro těhotné a kojící ženy, celiaky a diabetiky
- zbavuje následků alkoholových intoxikací - skvělý na kocovinu

Pro bližší
informace
volejte
778 078 090

www.biomedix.cz • polisorb@biomedix.co.uk

Dr. Müller
PHARMA

Urosept® Pastilky

OBSAHUJÍ

šťávu z kanadských brusinek,
extrakt z listů medvědice lékařské,
extrakt z břízy bělokoré
a vitamin C



ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

e-shop www.avonizdravim.cz • www.mueller-pharma.cz

DOPLŇEK STRAVY SE SLADIDLEM

Hustá rýma?

Sinupret® sirup

Novinka!



s příchutí třešňí pro děti od 2 let i dospělé

Sinupret sirup je lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Schwabe Czech s.r.o., Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

www.sinupret.cz

Zkrácená informace o přípravku

Složení: 100 ml (odpovídá 121 g) sirupu obsahuje 41,7 g extraktu (ve formě tekutého extraktu) (1 : 38,5) z 1,1 g směsi *Gentiana lutea* L., *radix* (hořcový kořen), *Primula veris* L, a/nebo *Primula elatior* (L.) Hill, *flos cum calycibus* (prvosenkový květ), *Rumex* sp., *herba* (šťovíková nať), *Sambucus nigra* L., *flos* (květ bezu černého) a *Verbena officinalis* L., *herba* (sporýšová nať) (1/3/3/3/3). **Indikace:** K léčbě akutních a chronických zánětů paranasálních dutin a respiračního traktu a jako podpůrná terapie antibakteriální léčby. **Dávkování:** 3x denně pomocí dávkovací odměrky, v dávce závislé na věku: děti 2-5 let 3x 2,1 ml, děti 6-11 let 3x 3,5 ml, od 12 let 3x 7 ml. Sinupret sirup se užívá neředěný nebo smíchaný s trochou vody, je možno ho zapít tekutinou (bez alkoholu), nejlépe sklenicí vody. Je možno ho užít s jídlem, pitím nebo mezi jídly. Před použitím protřepejte. Pokud není předepsáno jinak, délka použití je 7 – 14 dní. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé látky nebo na kteroukoli pomocnou látku. **Upozornění:** U pacientů se známými onemocněními žaludku a u pacientů s citlivým žaludkem je při užívání tohoto přípravku vyžadována zvláštní opatrnost. Sinupret sirup má být užíván nejlépe po jídle se sklenicí vody. Pokud symptomy přetrvávají déle než 7-14 dní, zhoršují se nebo se opakovaně vracejí a/nebo pokud se u pacienta objeví horečka, krvácení z nosu, silná bolest hlavy, hnisavý výtok z nosu, zhoršené vidění či znečistlivění obličej, je nutné provést diferenciální diagnostiku a nasadit odpovídající léčbu. Tento léčivý přípravek obsahuje 8 % obj. alkoholu, tj. do 0,44 g alkoholu v 7,0 ml, což odpovídá 11,00 ml piva, 4,6 ml vína. Je škodlivý pro alkoholiky. Je nutno vzít v úvahu u těhotných a kojících žen, dětí a vysoce rizikových skupin, jako jsou pacienti s jaterním onemocněním nebo epilepsií. Tento léčivý přípravek obsahuje roztok maltitolu. Pacienti se vzácnými dědičnými problémy s intolerancí fruktózy nemají tento přípravek užívat. Použití u dětí mladších 2 let se vzhledem k nedostatku údajů nedoporučuje. **Interakce:** Nejsou známy. **Nežádoucí účinky:** Méně časté: Gastrointestinální potíže jako bolest břicha, nauzea. Hypersenzitivní reakce jako exantém, erytém, pruritus. **Uchovávání:** Uchovávejte při teplotě do 30 °C. Při skladování se může objevit jemný zákal nebo vyvločkování, což však nemá vliv na účinnost přípravku. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Bionorica SE Kerschensteinerstrasse 11 – 15 92318 Neumarkt Německo. **Datum revize textu:** 19. 3. 2020. Volně prodejný léčivý přípravek. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

Odovědnost lékárníků –

Mgr. Adam TIETZ, advokátní koncipient
FORLEX s.r.o., advokátní kancelář

V minulém díle minisérie článků zaměřených na odpovědnostní vztahy při výkonu farmaceutického povolání jsme se zaměřili na jednotlivá úskalí a rizika spojená s občanskoprávní odpovědností farmaceutů. Pro zopakování si můžeme připomenout zejména odpovědnost za způsobenou újmu (*protiprávní jednání, vznik újmy a příčinná souvislost mezi jednáním a újmou*), odpovědnost za škodu na odložené věci, odpovědnost způsobenou odbornou radou či odpovědnost související s porušením soukromí pacienta. Ve třetím díle minisérie se podíváme na **odpovědnost správněprávní**. Se správněprávní odpovědností se setkáme nejčastěji ve vztahu ke Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv a dalším správním orgánům. Základní právní úpravu na poli správněprávní odpovědnosti představuje zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech („**ZoL**“), prováděcí vyhláška č. 84/2008 Sb., o správné lékařské praxi, bližších podmínkách zacházení s léčivy v lékárnách, zdravotnických zařízeních a u dalších provozovatelů a zařízení vydávajících léčivé přípravky („**Vyhláška**“), obecnou úpravu správních řízení pak nalezneme v zákoně č. 500/2004 Sb., správní řád.

OBECNĚ K POSTAVENÍ STÁTNÍHO ÚSTAVU PRO KONTROLU LÉČIV

Základní činnost Státního ústavu pro kontrolu léčiv („**SÚKL**“) upravuje právě ZoL. SÚKL je ústředním orgánem na poli regulace výkonu lékařského povolání, kdy mezi základní úkoly a pravomoci SÚKL patří zejména:

- vydávání opatření o pozastavení / omezení uvádění určitého přípravku / šarže do oběhu;
- provádění kontrol u osob oprávněných zacházet s přípravky;
- projednání přestupků podle ZoL;
- **rozhodování o výjimkách v rámci distribuce přípravků;**
- vedení evidencí provozovatelů a provedených kontrol.

Z hlediska správněprávní odpovědnosti je podstatná zejména **kontrolní činnost**

SÚKL, který zjišťuje, zdali příslušná lékárna, jakožto poskytovatel zdravotních služeb podle ZoL, splňuje veškeré povinnosti zákonem stanovené. SÚKL dále v rámci dozorové činnosti kontroluje zacházení s návykovými látkami podle zákona č. 167/1998 Sb., o návykových látkách.

ZÁKLADNÍ POJMY

Z hlediska ZoL je podstatný zejména pojem „*správná lékařská praxe*“, kterou se rozumí „*soubor pravidel, která zajišťují, aby se příprava, úprava, kontrola, uchovávání a výdej léčivých přípravků uskutečňovaly v souladu s požadavky na jejich jakost, bezpečnost, účinnost a informovanost pacientů, a to v souladu se zamýšleným použitím léčivých přípravků a s příslušnou dokumentací*.“ Pravidla správné lékařské praxe vychází z doporučení, resp. pravidel Mezinárodní farmaceutické federace (FIP).

ZÁKLADNÍ POVINNOSTI LÉKÁRENSKÝCH ZAŘÍZENÍ

Jednotlivá pravidla a povinnosti spadající do správné lékařské praxe provádí právě shora uvedená Vyhláška.

Podle ZoL je dále nezbytné, aby bylo dbáno na maximální prospěšnost léčiv při jejich použití a dodržování pokynů pro zacházení s léčivy.

Na provozovatele lékařských zařízení je obecně kladena velká škála povinností notifikačního charakteru (hlášení nežádoucích účinků), informačního charakteru (omezení reklamy na léčiva), provozního charakteru (požadavky na technické a personální vybavení lékáren) apod.

Vyhláška dále upravuje základní prvky správné lékařské praxe, mezi které patří základní zásady přípravy léčivých přípravků (užívání toliko schválených látek, certifikovaných a schválených vah a přístrojů), zásady úpravy léčivých přípravků a přípravky sterilních léčivých přípravků. Předmětem Vyhlášky je dále jak individuální, tak hromadná příprava. Poměrně důležitou částí úpravy je také oblast označování a dokumentace (tj. označování obalů



štítky, složením, názvem, množstvím, jménem pacienta apod.). Právě na tyto oblasti jsou často zaměřovány kontroly (viz níže).

KONTROLNÍ ČINNOST

Při kontrole postupuje pověřený zaměstnanec SÚKL, tzv. inspektor, podle ZoL a dále pak podle zákona č. 255/2012 Sb., kontrolní řád („**Kontrolní řád**“). Kontrola je ze strany inspektora zahájena předložením pověření ke kontrole (tj. průkazu) či prvním z kontrolních úkonů. Kontroly jsou ze strany SÚKL jak hlášené, tak nehlašené.

V souvislosti s kontrolou ze strany SÚKL může pověřený zaměstnanec vstupovat do prostor lékárny, vč. zázemí, kontrolovat totožnost jednotlivých zaměstnanců a ověřit jejich kvalifikaci. Příslušný inspektor je dále oprávněn kontrolovat uložení přípravků (*např. správné značení individuálně připravovaných léčivých přípravků*), dokumentaci (*správné vedení opiatové knihy*), zabezpečení osobních údajů (*uchovávání receptů a jejich skartace*) apod. Inspektori jsou oprávněni například pozastavit platnost povolení (*například povolení k distribuci*), pozastavit výkon oprávnění (*podle zákona o zdravotních službách*), a v odůvodněných případech, zejména v případě klamavého označení léčivého přípravku nebo v případě důvodného podezření, že s léčivým přípravkem zachází

díl třetí



osoba, která k takové činnosti není podle ZoL oprávněna, provést jeho dočasné zajištění.

Naopak, kontrolovaná osoba (tj. provozovatel lékárny) je podle Kontrolního řádu povinna poskytnout inspektorovi SÚKL nezbytnou součinnost a vytvořit podmínky pro výkon kontroly. Stejnou povinnost mají také povinné osoby (tj. zaměstnanci lékárny). V opačném případě, tedy v případě narušování kontroly či odmítnutí být nápomocen (*vc. neposkytnutí dokumentace či následného nedodržení zaslání zprávy o odstranění zjištěných nedostatků*), hrozí kontrolované osobě peněžité sankce až do výše 500.000 Kč, povinné osobě peněžité sankce až do výše 200.000 Kč.

ZÁKLADNÍ PŘESTUPKY PODLE ZO L

Subjektem odpovědnostního vztahu v rámci správního práva je samotný provozovatel lékárny. Ten však může v případě uložení pokuty požadovat v rámci regresu náhradu škody po jednotlivých zaměstnancích, a to v režimu zákoníku práce (*problematice pracovněprávní odpovědnosti se budeme věnovat v některém z příštích dílů této minisérie*).

Jednotlivé přestupky, nejen podle ZoL, odpovídají situacím, při kterých je porušena jedna nebo více základních povinností provozovatele lékárny. Můžeme uvést například postup v rozporu s nařízením o ochranných prvcích, neposkytnutí součinnosti při ověření skutečností souvisejících s podezřením na výskyt padělaného léčiva, pochybení v evidencích, nesplnění oznamovací povinnosti apod. Přestupků podle ZoL je celá řada, peněžité sankce se pak následně pohybují od 10.000 Kč do 20.000.000 Kč za každé jednotlivé porušení. Vedle peněžitých sankcí stojí napomenutí, pozastavení činnosti či zákaz činnosti.

STATISTIKY KONTROLNÍ ČINNOSTI

SÚKL je v rámci kontrol poměrně aktivní. Jen v roce 2019 provedl SÚKL celkem 830 kontrol, z nichž 30 bylo provedeno u nemocničních lékáren. Drtivá většina kontrol je zahájena *ex officio*, tedy z úřední povinnosti SÚKL jakožto dozorového orgánu, pouhých zhruba 5 % je zahájeno

cíleně, tj. na základě podnětu či stížnosti. SÚKL dále kontroluje zacházení s návykovými látkami (celkem 430 kontrol za rok 2019) a dodržování zákona o cenách a o veřejném zdravotním pojištění (cenová regulace).

V roce 2019 bylo uloženo celkem 13 napomenutí a 59 pravomocných rozhodnutí o pokutě, celková výše pokut pak dosahovala částky vyšší než 13.000.000 Kč. Kromě peněžitých trestů a napomenutí musel SÚKL v roce 2019 pozastavit činnost u celkem 4 lékáren, 3 lékárnám byla pozastavena příprava léčivých přípravků. Přílišná přísnost trestání ze strany SÚKL byla v předešlých letech častým tématem diskuzí mezi SÚKL a Českou lékárnickou komorou. V rámci naší praxe jsme například řešili případ, kdy provozovateli lékárny byla uložena pokuta ve výši sto tisíc korun za přestupek v oblasti cenové regulace v situaci, kdy cenová deformace, kterou formální nedodržení předpisů (navíc pouze teoreticky) mohlo způsobit, nepřesahovala několik set korun.

Vedle pravomocných rozhodnutí o pokutě podle ZoL stojí také sankce podle Kontrolního řádu, které SÚKL uděluje za neposkytnutí součinnosti při kontrole (celkem 3 pokuty v celkové výši 310.000 Kč za rok 2019).

V roce 2019 naopak nebylo zjištěno žádné pochybení podle zákona o regulaci reklamy (z celkového počtu zhruba 30 kontrol). Na rok 2020 byl plánován podobný počet kontrol ze strany SÚKL, výsledky za celý rok by měly být dostupné na webu SÚKL během března 2021.

Podíváme-li se na statistiky komplexně, u zhruba 20 % jsou nalezeny závady vážnější a kritické, polovina lékáren v zásadě nechybuje, nebo se jedná pouze o drobné chyby.

U nových lékáren dochází statisticky k častějším kontrolám. Je tomu tak podle SÚKL zejména z toho důvodu, aby se od počátku vyloučilo chybování těchto nových subjektů do budoucna. Zakládáte-li tak lékárnu, je potřebné s kontrolou počítat a náležitě se na ni připravit.

V ČEM NEJČASTĚJI LÉKÁRNÝ CHYBUJÍ?

Podle zprávy SÚKL se jedná nejčastěji o porušení pravidel pro výdej léčivých

přípravků – výdej na neplatný předpis či bez lékařského předpisu, výdej neoprávněnou osobou (farmaceutický asistent či dokonce i jiné osoby).

Ze strany lékáren je dále často kontrolována a sankciována vadná evidence (nedostatky v evidenci příjmu, zásob a výdeje a její uchovávání) a dále pak nedodržování zásad správné lékařské praxe při přípravě léčivých přípravků (špatné skladování, označování).

Častým prohřeškem je také nedostatečná provozní dokumentace lékáren (pracovní náplně, doklady o odborné způsobilosti, interní předpisy), nepravidelné záznamy nebo chybějící evidence teploty uchování léčivých přípravků.

U zásilkového výdeje činí největší problémy nedostatky u internetové nabídky léčivých přípravků, neúplné a nepřesné informace v obchodních podmínkách (reklamace, práva spotřebitelů, hlášení podezření na závalu a jakost léčivých přípravků), chybějící kontaktní údaje SÚKL či hypertextový odkaz na jeho stránky.

ZÁVĚR

Zákon o léčivech patří mezi základní stavební kameny právní úpravy v oblasti lékařské péče. Ze ZoL je možné vyvodit základní práva a povinnosti provozovatelů lékáren a postavení a pravomoci SÚKL. Z pohledu provozovatelů lékáren jsou podstatné zejména základní povinnosti, stejně jako správná lékařská praxe blíže specifikovaná ve Vyhlášce. Z pohledu SÚKL je základem ustanovení pravomoci nad dohledem, kontrolou a trestáním lékáren.

Závěrem je tak potřebné říci, že nejlepší prevencí proti sankcím ze strany SÚKL je dodržování všech závazných pravidel, vč. souladu veškeré smluvní dokumentace s platným právem (od interních předpisů po obchodní podmínky).

ZDROJE

Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech;
Vyhláška č. 84/2008 Sb., o správné lékařské praxi, bližších podmínkách zacházení s léčivy v lékárnách, zdravotnických zařízeních a u dalších provozovatelů a zařízení vydávajících léčivé přípravky, ve znění pozdějších předpisů;
Zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách;
Zákon č. 500/2004 Sb., správní řád;
Zákon č. 255/2012 Sb., kontrolní řád;
Oficiální zprávy SÚKL ke kontrolám lékáren dostupné na webu SÚKL.

Sluneční vitamín známý i neznámý

Vitamín D se stal v poslední době „díky“ pandemii koronaviru velmi populárním, snad i populárnějším než vitamín C. Zatímco jeho role v hospodaření s vápníkem a zdraví kostí je všeobecně známá již dlouho, imunomodulační účinek, který je též velmi významný, zůstával donedávna veřejnosti poněkud utajen. Užívání tohoto vitamínu je nyní, v zimním období, velmi aktuální nejen kvůli každoroční sezóně respiračních infekcí, ale také proto, že nám často chybí kvůli nedostatku slunečního svitu a pobytu venku. Přinášíme Vám přehled důležitých informací, které o vitamínu D máme. Mnohé jistě dobře znáte, některé Vás však možná překvapí.

RNDr. Martin Štula

Sluneční vitamín, jak se vitamín D někdy nazývá, jinak odborně též kalciferol, nacházíme v přírodě v několika chemických podobách, které se označují indexy D₁ až D₅. Číslování vzniklo historicky tak, jak byly jednotlivé formy postupně objeveny. Tyto molekuly jsou si velmi podobné a srovnatelné je i jejich účinek na lidský organismus. Největší význam však mají vitamín D₂ (ergokalciferol) a vitamín D₃ (cholecalciferol). Ergokalciferol najdeme v houbách a v rostlinách, a jak už jeho název napovídá, tyto organismy ho vytvářejí z ergosterolu. Živočichové si tvoří cholecalciferol a výchozím substrátem je u nich – nepřekvapivě – cholesterol. Protože je vitamín D₃ lidskému tělu více vlastní než vitamín D₂, vykazuje u člověka o něco vyšší účinnost. Tento rozdíl je však prakticky málo významný. Ergokalciferol patrně ocení především striktní vegani, odmítající konzumaci jakýchkoliv živočišných potravin. Vegetariáni však mohou s klidným svědomím užívat i cholecalciferol. Průmyslově se totiž vyrábí z cholesterolu, jehož zdrojem je tuk z ovčí vlny (lanolin). Dáme ruku do ohně za to, že žádná ovečka kvůli tomu nezemřela. Pouze musela jednou za čas navštívit svého kadeřníka.

Vitamín D není vitamínem v pravém slova smyslu. Jedná se vlastně o hormon. Na rozdíl od všech ostatních vitamínů si jej totiž lidské tělo umí vytvořit samo. Jeho tvorba je však závislá na pravidelném vystavení kůže slunečním paprskům. Protože v určitých obdobích roku, zejména pak u malých dětí a seniorů, nebývá vlastní produkce dostatečná, nabývá na významu příjem z potravy, případně použití doplňků stravy. Nedostatkem vitamínu D mohou častěji trpět i osoby s tmavou kůží, které žijí v zeměpisných šířkách dále od rovníku.

Cholecalciferol vzniká z provitamínu spontánně po ozáření ultrafialovou složkou světla (UV-B) o vlnové délce 290–315 nm. Průběh reakce závisí na intenzitě záření a délce expozice. Množství energie pohlcené kůží závisí na fototypu, zeměpisné šířce, nadmořské výšce, použití ochranných faktorů při opalování a dalších vlivech. Sklo tyto vlnové délky téměř nepropouští. Proto není možné opálit se za oknem ani nelze takto získat potřebné množství vitamínu D. Záření však snadno proniká do vody, a proto si vitamín mohou tvořit i vodní organismy.

Neměli bychom samozřejmě zapomínat na nepříznivý vliv nadměrného slunění. V letním období a v zimě na horách a při sněhové pokrývce už může být intenzita ultrafialového záření příliš vysoká, kdy hrozí spálení kůže, a proto musíme přistoupit k její ochraně. Na to, abychom si vytvořili dostatek vitamínu D, by měl stačit pobyt na slunci s nezakrytým obličejem a rukama po dobu několika desítek minut. V zimě však nebývá dost pěkných dní, kdy si můžeme venku aspoň chvíli vychutnat slunce. Býváme často zalezlí v teple domova, a proto potřebujeme získávat vitamín D zvnějšku.

Cholecalciferol (ani jiné formy vitamínu D) však ještě není vlastní účinnou látkou. Poté, co se vytvoří v kůži, nebo ho získáme v potravě, putuje do jater, kde se mění na kalcidiol. Z toho pak nakonec v ledvinách vzniká účinný kalcitriol, který vstupuje do tkání, v buňkách se váže receptor a vyvolává v nich příslušnou odpověď. Aktivita enzymů v játrech a v ledvinách podléhá regulaci negativní zpětnou vazbou. To znamená, že vyšší hladina vytvářené látky blokuje její další tvorbu. Tím je zabezpečena správná hladina kalcitriolu v krvi a organismus se tak velmi účinně chrání před předávkováním vitamínem D.

Vitamín D není vitamínem v pravém slova smyslu. Jedná se vlastně o hormon.

Nepostradatelný pro kosti

Účinky vitamínu D na metabolismus vápníku a zdraví kostí jsou všeobecně známé, a proto je zde připomeneme jen stručně. Vitamín D je důležitý pro udržení vápníku v těle. Jednak usnadňuje jeho vstřebávání ve střevech. Zároveň ovlivňuje aktivitu kostních buněk a zabezpečuje uložení vápníku v kostní hmotě. Udržení správné hladiny vápníku v krvi je zároveň důležité pro činnost svalů. Nedostatek vitamínu D spolu s nedostatkem vápníku vede u dětí k vadnému vývoji kostí, projevujícím se křivicí (rachitidou). U dospělých pak způsobuje úbytek anorganické hmoty měknutí kostí neboli osteomalacii. V pozdějším věku je pak zodpovědný za rozvoj osteoporózy.

Účinný při obraně proti infekcím

Účinky vitamínu D na imunitní systém byly donedávna mezi veřejností poměrně málo známé. Rozšíření informací pomohla

v loňském roce současná pandemická situace. Je zajímavé, že imunitní terapii vitamínem D lékaři nevědomky prováděli u nemocných s tuberkulózou v době, kdy tato látka ještě nebyla vůbec známá a nebyla ani k dispozici účinná antibiotika. Jednak své pacienty posílali do horských sanatorií, aby se vystavovali slunci. A kromě toho jim na podporu zdraví podávali olej z tresčích jater, o němž dnes víme, že je bohatým zdrojem vitamínů A a D.

Nedostatek vitamínu D se dává do souvislosti se závažným průběhem respiračních onemocnění, jako je chřipka a také pravděpodobně i covid-19. Nejde samozřejmě o jedinou příčinu. Úloha vitamínu D v regulaci fungování imunitního systému je však zřejmá. Receptory pro něj totiž nacházíme i u některých typů bílých krvinek. Kalcitriol různě modifikuje jejich funkci a mimo jiné brání produkci prozánětlivých cytokinů (v loňském roce jsme psali o tzv. cytokinové bouři v organismu pacientů se závažným průběhem onemocnění covid-19). Zjednodušeně lze říci, že vitamín D usměřňuje odpověď imunitního systému na přítomnost viru či jiného původce infekce. U respiračních nákaz obvykle nezabíjí samotný virus, ale nepřiměřená reakce organismu na něj. **Užívání vitamínů nezabrání nákaze, ale pomáhá snížit riziko vážného průběhu** tím, že přispívá k adekvátní odpovědi imunitních buněk a zároveň aktivuje slizniční ochranu. Zdravý člověk se s infekcí snadno vypořádá během několika dní zvýšenou teplotou a pomocí očistných mechanismů, jakými jsou rýma a kašel. V ideálním případě pak nákazu vůbec nepozná, protože silná a dobře fungující imunita bakterie a viry odstraní z povrchu dýchacích cest dříve, než se stačí na sliznicích rozmnožit.

Imunomodulační efekt vitamínu D jako vítaný vedlejší účinek léčby osteoporózy byl pozorován u pacientů, kteří zároveň trpěli nějakým **autoimunitním onemocněním**, jako je revmatoidní artritida, systémový lupus erythematosus, zánětlivé onemocnění střev a podobně. Doplnkově podávaný vitamín D totiž dokázal u těchto pacientů snížit zánětlivou reakci a pomáhal zbrzdit rozvoj onemocnění.

Užíváme dostatečné dávky?

V Evropské unii je oficiálně stanovený tzv. referenční denní příjem vitamínu D pro dospělého člověka 5 mikrogramů (200 mezinárodních jednotek). K této hodnotě se povinně vztahuje procentuálně vyjádřený obsah na obalech všech obohacených potravin včetně doplňků stravy. Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) však v roce 2016 přehodnotil svá doporučení a stanovil **adekvátní denní příjem** u dětí do jednoho roku na 10 µg (400 IU) a u ostatních věkových skupin na **15 µg (600 IU)**. Odborné lékařské společnosti pak navíc doporučují ženám starším 70 let zvýšit příjem až na 20 µg (800 IU) denně. Samozřejmě se v doporučeních předpokládá, že tuto dávku člověk získá z různých zdrojů, ideálně z potravin. Doplnkový příjem se doporučuje především osobám, které nekonzumují dostatek potravin bohatých na vitamín D a které se málo pohybují venku na slunci. V takových případech můžeme doporučit dávku dodávanou pomocí doplňků stravy blízko uvedeným hodnotám. Uvedené dávky jsou doporučené pro běžnou, zdravou populaci. Při léčbě onemocnění, jako jsou osteoporóza či krivice, se běžně předepisují dávky vyšší, někdy až 125 µg (5000 IU denně). Takové dávky už je samozřejmě potřeba užívat pod dohledem

inzerce

NOVINKA



doplněk stravy

Imunita, kosti a zuby

- 400 IU vitamínu D₃ v jediné kapce
- vhodné pro děti od 1 měsíce, dospělé i seniory
- navíc s olejem pro vyšší vstřebatelnost vitamínu D

Vitamín D podporuje silnou imunitu celé rodiny. Je potřebný ke správnému růstu a vývoji kostí a napomáhá k udržení pevných kostí a zubů.

lékaře. Protože se vitamín D rozpouští v tucích a v organismu se kumuluje, je u něj možné – na rozdíl od většiny vitamínů rozpustných ve vodě – užívat vyšší dávku v delších intervalech, například obden či jednou týdně.

Bezpečnost především, není se však čeho bát

S dávkováním souvisí otázka bezpečnosti. Vitamín D lze předávkovat, ale takové případy jsou vzácné a objevují se hlavně při dlouhodobém užívání velmi vysokých dávek, které vedou k vysoké hladině vápníku v krvi (hyperkalcémii) a k vápenatění cév a měkkých tkání. V mírnější podobě se předávkování projevuje bolestí hlavy, nechutenstvím, nevolností a zvracením. Pouze extrémní a dlouhodobé předávkování může být život ohrožující.

Při užívání běžných doplňků stravy předávkování nehrozí, a to ani při případné kombinaci více přípravků s vitamínem D. EFSA stanovil horní limit denního příjmu pro dospělého člověka na 100 µg (4000 IU). To je dávka, při níž by se ani dlouhodobě neměly objevit žádné nežádoucí účinky. Někteří autoři uvádějí i dávky vyšší. Toxické účinky se objevují při dlouhodobém příjmu nad 1000 µg denně. Akutní předávkování hrozí při dávce ještě minimálně o jeden řád vyšší. Současný zvýšený zájem o vitamín D a popularita doplňků stravy s vyšší dávkou samozřejmě vyvolává otázky týkající se bezpečnosti takových přípravků. Jak už jsme však uvedli výše, předávkování ani u takto posílených preparátů nehrozí. Jejich užívání je naprosto bezpečné a přináší zejména v současné situaci nepopíratelné zdravotní výhody.

Mezinárodní jednotky

Oficiální jednotkou, pomocí které se vyjadřuje množství vitamínu D, je mikrogram (µg). V odborné literatuře a často i v obchodě se však používají mezinárodní jednotky (IU). Proto i v tomto článku tyto jednotky uvádíme. Pro vitamín D se používá následující převod:

$$1 \mu\text{g} = 40 \text{ IU}$$

Adekvátní denní příjem a horní limity (EFSA)

Skupina	Adekvátní denní příjem		Tolerovatelný horní limit denního příjmu	
	0–12 měsíců	10 µg	400 IU	25 µg
1–10 let	15 µg	600 IU	50 µg	2000 IU
11–17 let	15 µg	600 IU	100 µg	4000 IU
Dospělí	15 µg	600 IU	100 µg	4000 IU
Těhotné a kojící	15 µg	600 IU	100 µg	4000 IU

Adekvátním denním příjmem se rozumí celková doporučená denní dávka, přijímaná z různých zdrojů.

Tolerovatelné horní limity byly stanoveny jako dávky, při nichž ještě nehrozí žádné nežádoucí účinky na zdraví. Mnozí jedinci bez problémů snášejí i dávky vyšší.

Nedostatkem vitamínu D jsou nejvíce ohroženi malé děti a senioři. V zimě však chybí většině z nás.

Zdroje

Vitamín D₃

Játra, rybí tuk, vaječný žloutek, mléko a mléčné výrobky.

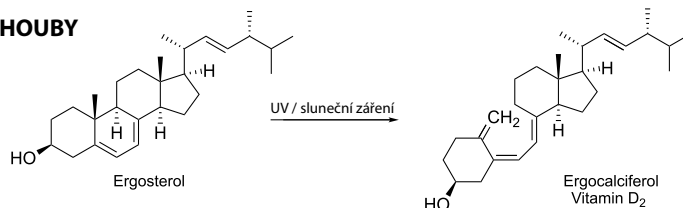
Vitamín D₂

houby

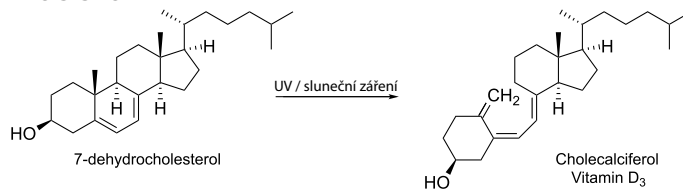
Vitamín D a SÚKL

V poslední letech se na trhu objevila řada doplňků stravy obsahujících denní dávku 50 µg (2000 IU), někdy i vyšší. Po čase tyto výrobky z trhu mizí, ale zároveň se objevují stále další. Vysvětlení můžeme hledat v současném právním stavu a v postoji Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). Výrobce může legálně na trh uvést na trh doplněk stravy s takto vysokou dávkou. Žádný právní předpis totiž neupravuje maximální dávky vitamínů, které lze přidávat do potravin, mezi něž patří i doplňky stravy. Kompetentní orgán, který doplňky stravy kontroluje, Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI) nemá důvod proti takovým výrobkům zasahovat a zakazovat jejich prodej. To může pouze u potravin, které jsou prokazatelně nebezpečné a zdraví škodlivé. V uvedených dávkách, ačkoliv poměrně vysokých, však nic takového zjevně nehrozí. Do situace na trhu však v poslední době zasahuje SÚKL, který sice nemá v popisu práce kontrolovat doplňky stravy, ale podle zákona o léčivech má ve sporných případech pravomoc rozhodnout, zda se jedná o léčivý přípravek, či nikoliv. V případě vitamínu D dlouhodobě zastává stanovisko, že dávky nad 25 µg (1000 IU) denně nejsou již běžným doplněním stravy k udržení fyziologického stavu organismu, ale vykazují terapeutické účinky. A proto cíleně vyhledává výrobky s vyššími dávkami vitamínu D, které nejsou registrované jako léčivé přípravky, a ve správním řízení vydává rozhodnutí, že se jedná o léčivo. Takové rozhodnutí však nemůže vydat plošně. Řízení musí vést o každém jednotlivém výrobku zvlášť a je při tom vázán zákonnými postupy a lhůtami. Proto takové řízení trvá řadu měsíců. Po vydání rozhodnutí se může dotčený prodejce ještě odvolat. Teprve ve chvíli, kdy rozhodnutí o tom, že výrobek je neregistrovaným léčivým přípravkem, nabude právní moci, následuje nucené stažení z trhu. Do té doby však je možné tento přípravek bez problémů prodávat a také uvádět na trh další a další. Pokud se nezmění právní úprava či názor SÚKL, budeme se s touto zvláštní situací setkávat i v budoucnu.

HOUBY



ŽIVOČICHOVÉ



Mikrobiom lidského těla, atopická dermatitida a možnost jejího ovlivnění užíváním probiotik

Charakteristika atopické dermatitidy

„Atopos“ – atopický ekzém. Něco co není na svém místě a ukazuje se, že věci, které nejsou na svém místě, je hodně. Je to onemocnění multifaktoriální, pro které je typické silné svědění. Ve všech učebnicích najdete, že je to zánětlivé neinfekční onemocnění kůže chronického průběhu. Alarmující je vysoká a zvyšující se incidence. Nejvyšší u dětí do dvou let, kde se udává, že zhruba každé páté dítě má nějaký projev atopické dermatitidy. Častý začátek onemocnění je v dětském věku, i když může začít i později a bývá i často součástí jiných atopických onemocnění, někdy způsobí takzvaný atopický pochod.

Zajímá nás vztah střevního mikrobiomu a atopické dermatitidy. Prokázalo se, že alterace střevního mikrobiomu předchází projevu atopické dermatitidy. Proč? Je tam nižší hladina bifidobakterií, častá kolonizace patogenního *clostridium difficile*, menší rozmanitost střevního mikrobiomu a dokonce absence některých bakterií, které degradují mucin a polysacharidy. To jsou nutriční zdroje pro ostatní bakterie.

Jak vypadá vztah střevního mikrobiomu a kůže? Ukazuje se, že mikrobiom je ve spojení s dalšími orgány. Je to takzvané označení OSA střevo-mozek-kůže. A jak mikrobiom působí na kožní homeostázu? Je to několik způsobů. Především je to modulační účinek na systémovou imunitu, protože metabolity mikrobiomu ovlivňují T lymfocyty a produkci cytokinů. Buď tedy protizánětlivých nebo prozánětlivých. Takže může dojít buď k imunitní toleranci nebo k rozvoji zánětu, alergie nebo k rozvoji autoimunity. Kůže může být i přímo ovlivněna metabolity těchto střevních bakterií, například tryptofan způsobuje přímé znečlivění kůže ke svědění. Zatím co gama kyselina

máselná, produkovaná lactobacily a bifidobakteriemi, svědění potlačuje.

Všechny tyto poznatky vedly ke snaze nějakým způsobem pozitivně ovlivnit střevní mikrobiom, a tak došlo k vývoji probiotik. Jejich hlavním účinkem je modulace střevního mikrobiomu. Snažíme se, aby byl vyšší počet laktobacilů a pokles clostridií. Máme i imunomodulační účinky. Potlačují Th2 odpověď, ta je prozánětlivá, proalergická a stimulují Th1 odpověď produkcí protizánětlivých cytokinů.

Stále se snažíme, aby léčba atopické dermatitidy byla pestřejší, byla dokonalejší. K tomu se zdá budou přispívat i moderní probiotika, která se zaměřují přímo specificky na atopickou dermatitidu. Tedy na imunomodulaci patologických pochodů imunitních, které probíhají. Probiotika by měla obsahovat *Lactobacillus paracasei*, který je předmětem mnoha studií s dobrými výsledky. Výhodný je i obsah vybraných vitamínů. Největší účinnost je u dětí do 12 let kojených 6 měsíců. U starších dětí a u dospělých se příliš mikrobiom nemění. Moderní probiotika by měla snížit objektivní posouzení projevu atopické dermatitidy. Snížit svědění, subjektivní příznaky a současně i snížit spotřebu lokálních kortikosteroidů. To je naším cílem, snížit spotřebu kortikosteroidů. Doba podávání je minimálně 3 měsíce.

Co napsat závěrem? Onemocnění atopická dermatitida má stoupající incidenci, která se stává společenským problémem. Trápí jak děti, tak rodiče, tak lékaře. Již Hypokrates řekl, že všechny nemoci začínají ve střevě a my se k tomu postupně vracíme. Probiotika tedy mohou v léčbě atopické dermatitidy snížit závažnost atopické dermatitidy, především u dětí do 12let.

PODPORA ZDRAVÉ POKOŽKY BĚHEM VÝVOJE DĚTÍ A SPRÁVNÉ FUNKCE KOŽNÍ IMUNITY U DOSPĚLÝCH

Bactodermal

OPTIMALIZOVANÁ KOMBINACE PATENTOVANÉHO PROBIOTIKA S BIOTINEM A VITAMÍNEM D PRO UDRŽENÍ ZDRAVÉHO STAVU POKOŽKY

Bactodermal je doplněk stravy obsahující kombinaci důležitého **probiotika** (*Lactobacillus paracasei* (GMNL-32&GMNL-133)) s **vitamíny** zaměřený na harmonizaci fyziologických procesů, pro normální funkci imunitního systému a tím i **zdraví pokožky** během vývoje dětí a podporu správné funkce **kožní imunity** u dospělých. **Biotin** přispívá k udržení zdravého stavu pokožky a **vitamín D** přispívá ke správné funkci imunitního systému. **Péče o atopickou pokožku začíná ve střevě.**



VYROBENO PODLE
ŠVÝCARSKÉHO PATENTU



favea
plus pro vaše zdraví



Čistý zub se nezkazí

Každodenní čištění zubů by mělo být samozřejmostí, ale bohužel pro spoustu lidí to neplatí. Ne všichni mají to štěstí na krásný úsměv bez plomb a hodně lidí si myslí, že v tomto příroda nenadělila každému stejně. Domněnka, že je kazivost zubů dána především geneticky, je jedním z nejnebezpečnějších hoaxů.

„Čistý zub se nezkazí. Nikomu.“ říká MUDr. Pavel Smažík, stomatolog a majitel společnosti HERBADENT. „Správné čištění zubů je základem pro udržení zdravých zubů a dásní.“, dodává.



Pane doktore, co ovlivňuje vznik zubního kazu?

Kazivost ovlivňuje mnoho faktorů. Zubní kaz je v zásadě infekční onemocnění. Kariogenní (kaz způsobující) bakterie jsou příčinou vzniku zubního kazu a jsou přenositelné ze zubu na zub (i z mléčného na stálý) anebo dokonce z člověka se zkaženými zuby na jiného člověka. I proto se nedoporučuje například „čistit“ malým dětem lžičku či dudlík „olizováním“. Dalšími faktory kromě skladby ústního mikrobiomu jsou například typ stravy včetně nápojů, kvalita a množství slin a samozřejmě, v první řadě, pečlivost při čištění zubů.

Základem péče o chrup, aby se nezkazil je tedy správné čištění.

Jaké jsou nejčastější chyby, kterých se při něm dopouštíte?

V první řadě je to nedostatečná pečlivost a trpělivost při čištění. Doba, kterou věnujeme čištění je v průměru asi 60 vteřin, a to je málo. Každá ploška zubu by se měla vyčistit zvlášť, s mimořádným důrazem na těžko přístupná místa. Dobré vyčištění zubů tak snadno zabere několik minut. Nejdůležitější je důkladná večerní zubní hygiena. V době spánku, kdy organismus odpočívá, je snižená tvorba slin a omezený pohyb jazyka a rtů, a tak nedochází k přirozenému očišťování zubů. Bakteriím se na nevyčištěných zubech lépe daří pevně se usadit na povrchu skloviny a začnou produkovat kyseliny, poškozující sklovinu.

Relativně častou chybou je volba nevhodného zubní kartáčku.

Pro správné vyčištění chrupu je zubní kartáček klíčový nástroj. Mechanicky odstraňuje z povrchu zubů takzvaný zubní plak. Bakterie obsažené v zubním plaku jsou základní příčinou vzniku zubního kazu, zánětu dásní a parodontitidy. Správný zubní

kartáček a efektivní techniku čištění zubů doporučí každému jeho zubní lékař či dentální hygienistka. Pro každého člověka, pro každý chrup či pro každou techniku čištění zubů je vhodná jiná síla vláken. Rozhodně neuděláme chybu, když se vyhneme příliš tvrdým vláknům, která dráždí dásně, a dokonce mohou při dlouhodobém používání poškodit sklovinu. Ta nejemnější vlákna jsou zase jen pro specialisty, kteří se dokonale naučili správnou techniku čištění zubů, a navíc ji kombinují s mezizubním kartáčkem.

Používání opotřebovaného zubního kartáčku je další chybou.

Pokud vlákna kartáčku projevují viditelné známky opotřebování, rozvírají se, nedrží tvar, je čas kartáček vyměnit. Ideálně doporučuji výměnu za 2-3 měsíce od začátku používání kartáčku, i z důvodu usazování bakterií. Výměna je proto nutná také po nemoci jako je nachlazení či jiné onemocnění horních cest dýchacích. Kartáček by totiž mohl být zdrojem reinfekce. A to, že kartáček je zcela osobní věc, která se nepůjčuje ani mezi členy rodiny, je snad jasné každému.

Příliš časté čištění může v některých případech být také na škodu.

Není nutné čistit zuby po každém jídle. Například po ovoci je dokonce dobré asi půl hodiny počkat, až se pH v ústech ustálí. Kyseliny obsažené v jídle mohou totiž naleptat zubní sklovinu a intenzivním čištěním si pak můžete spíše uškodit.

Na trhu je dostupné velké množství tvarů, velikostí i barev zubních kartáčků, jak máme vybrat ten pravý?

Správný kartáček samozřejmě není jen jeden. Obecně lze ale říct, že jednoduchá hlavička s rovnými vlákny je základ. Myslete i na to, že je důležité, aby vám byl kartáček příjemný v ruce i v ústech, protože jen tak jej budete používat s oblibou. Hlava kartáčku by měla být spíše menší, aby vám umožnila soustředit se na každou, i těžce dostupnou plošku každého zubu zvlášť.

Mý v HERBADENTu jsme se při vývoji našich Správných kartáčků spojili s českými zubaři a dentálními hygienistkami a využili jejich znalostí a zkušeností k tomu, abychom vytvořili nástroj, který bude dobře sloužit co nejširšímu spektru zákazníků.

Správné čištění vyžaduje především trpělivost, čas, správně zvolené pomůcky a správné návyky ústní hygieny. Myslete na to, že náklady, které musíte vynaložit na případný zásah zubaře při odstranění následků i jednoho zubního kazu, tedy i ztráty zubu, jsou neporovnatelně vyšší než ty, které vynaložíte na správnou zubní hygienu.

◀ ORIGINAL ▶

HERBADENT

— ZALOŽENO 1897 —

Rozvíjíme tradici
od roku 1897.



[HERBADENT.CZ](https://herbadent.cz)

VYROBENO
Z BYLIN.

LNĚNÝ OLEJ – DO KUCHYNĚ NEBO DO DÍLNY?

...jistě se teď divíte, co že je to za podivný titulek? Já se také divila, když jsem nabízela manželovi lněný olej do salátu a on mluvil něco o pažbách... ale pojďme to vzít pěkně od začátku.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

V minulém čísle jsme začali objevovat oblíbená označení našich babiček i zapadlou slávu české textilní velmoci, ke které nám dopomohl právě len. Ten len, ke kterému jsme se se vši silou ve jménu zemědělského a textilního pokroku otočili zády. Naštěstí len nezapadl úplně v zapomnění, v některých zemích se stále pěstuje velké množství a ve vysoké kvalitě.

...do dílny...

Minule jsme diskutovali možnost technického využití lnu a jedna zmínka patřila i lněnému oleji. Jak jsem si následně nechala vysvětlit, lněný olej je velice důležitou surovinou pro puškaře při výrobě pažeb. Dřevěné pažby se čistým lněným olejem napouští, aby se zakonzervovaly, případně se nanáší jako horní vrstva po určité úpravě. Lněný olej je také součástí fermeží. Tohoto využití lněného oleje ale můžete využít u jakéhokoliv dřevěného výrobku, který potřebuje „zrenovovat“, například stojánek na tužky, stojan na nože, či dřevěná miska na oříšky.

Rostlinné oleje – ano či ne?

Ale vraťme se zpět k užití oleje pro zdraví člověka. Rostlinné oleje se využívají od pradávna, ať již v kuchyni, nebo v hospodářství jako takovém. Rostlinné oleje mají své příznivce i odpůrce. Ale jak jsme zmiňovali minule, **len má mnoho využití, jako doplněk „zdravého“ jídelníčku a také jako nástroj při boji s nadváhou a s problémy s tím spojenými.**

Po roce s Covid-19 se zprávy, reklamy i diskuze zaměřují na nadváhu, na správnou výživu, na rizika spojená s kardiovaskulárním systémem. A s tím je spojena narůstající obezita u lidí, kteří neuměli přizpůsobit denní rytmus okolním změnám. Ale pozor, není to často ani o lenosti ani o přejídání, někdy jen o nedostatku informací. **A doporučit lněný olej do jídelníčku, když už několik měsíců přibíráme, se zdá být kontraproduktivní?**

Ale věřte mi, je to jen o vnitřním pocitu. Je potřeba pracovat s fakty a s aktivním přístupem. Stejně jako existují zdravé a nezdravé potraviny, dobrý a špatný cholesterol, tak jsou i zdravější a méně zdravé oleje, a hlavně dobrý a špatný přístup k vlastnímu zdraví.

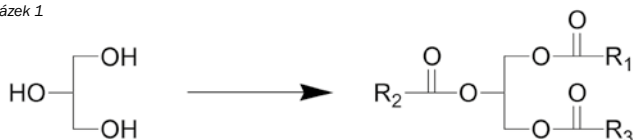
Rostlinné oleje mají své příznivce i odpůrce.

Co jsou to vlastně tuky?

Slovem **tuk** jsou často v laickém hovoru označovány i látky patřící do jiných skupin. Z tohoto hlediska by bylo lépe hovořit obecně o **lipidech**. Lipidy (z řeckého slova *lipos* = tuk) jsou velice různorodou skupinou biologických látek. Dělí se proto dále na jednoduché lipidy, kam patří sem tuky, oleje a vosky, složené lipidy (například cholesterol) a odvozené lipidy (některé vitaminy, hormony – nejsou to typické lipidové struktury). Lipidy jsou také součástí membrán, a dalších glykolipidových či lipoproteinových struktur.

Lipidy jsou špatně rozpustné ve vodě, naopak dobře v nepolárních rozpouštědlech. Lipidy mají v živých systémech funkci zásobárny energie. Mnohé z nich se účastní regulačních mechanismů

Obrázek 1



v buňkách. Dále mají funkci mechanické ochrany u některých orgánů či v podkožním tuku funkci tepelné izolace. Základní strukturální jednotkou tuků jsou mastné kyseliny. Ty tvoří s glycerolem (trojsytný alkohol) **jednoduché tuky (Obrázek 1)**. Mastné kyseliny jsou vázány ke glycerolu **esterovou vazbou**, většina jednoduchých tuků jsou tedy triacylglyceroly. Podle strukturální povahy mastných kyselin je pak dělíme na jednoduché i odvozené. Jednotlivé typy jsou zastoupeny v různých potravinách různě. Některé jsou zdravější, jiné pak už méně. Je zajímavé, že realita se nějak podivně míjí s tím, co nám nabízejí média.

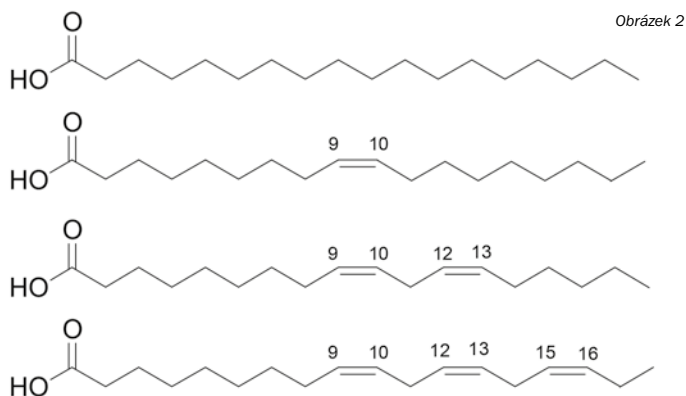
Mastné kyseliny

Tímto pojmem jsou označovány alifatické monokarboxylové kyseliny s minimálně 4 uhlíkovými atomy. Struktury jsou většinou nevětvené a v přírodě mají zpravidla sudý počet uhlíků. Někdy mohou být vodíkové atomy nahrazeny jinými skupinami. Uhlíková kostra mastných kyselin obsahuje většinou 14 až 22 uhlíků, **nejrozšířenější jsou pak s 16 a 18 uhlíky**. Mastné kyseliny se dělí podle struktury na nasycené a nenasycené (**Tabulka 1**). Počet nenasycených kyselin má vliv na některé fyzikální vlastnosti lipidů. Nárůst počtu nenasycených mastných kyselin u neutrálních lipidů vede ke snížení jejich teploty tání.

Tabulka 1 – Přehled mastných kyselin

Kyselina	Charakteristika	Příklad kyselin
Nasycená	Pouze jednoduché vazby mezi uhlíky	Máselná, laurová, myristová, palmitová, stearová
Mononenasyčená	Jedna dvojná vazba ve struktuře	Palmitoolejová, olejová
Polynenasycená	Více dvojných vazeb	Linolová, α -linolenová, γ -linolenová, arachidonová

Ukázky osmnácti uhlíkatých mastných kyselin stearové (bez dvojných vazeb), olejové (1 dvojná vazba), linolové (2 dvojné vazby) a α -linolenové (3 dvojné vazby) znázorňuje **obrázek 2**. Konfigurace na dvojných vazbách je v přírodě nejčastěji *cis*, ale můžeme se setkat i s *trans* **tuky**. Tuto skupinu látek budeme diskutovat později.



Nasycené mastné kyseliny přeskóčíme, protože nás teď zajímají hlavně ty nenasycené, protože jak již bylo řečeno, výskyt nenasycených vazeb ovlivňuje teplotu tání. Rostlinné oleje tedy patří mezi látky s obsahem nenasycených mastných kyselin.

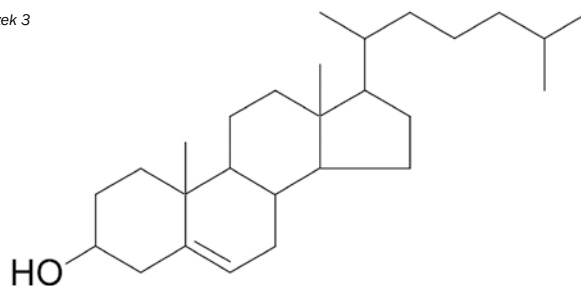
Mononenasyčené mastné kyseliny

Potraviny bohaté na tento typ mastných kyselin jsou hlavně olivový olej, dále pak avokádo, ořechy a semena. Jejich přísun je důležitý pro regulaci cholesterolu v lidském organismu. Snižují hladinu „špatného“ **LDL cholesterolu (low-density lipoprotein)**, jehož zvýšená hladina patří mezi rizikové faktory **ischemické choroby srdeční (ICHS)**. Naopak zvyšují hladinu HDL cholesterolu (**high-density lipoprotein**), který před ICHS organismus chrání. Vyšším přísunem mastných kyselin s jednou dvojnou vazbou je popisován i fakt, proč v oblastech, kde se pěstují a konzumují olivy a olivový olej, je nižší výskyt srdečních onemocnění. Není to samozřejmě jen olivovým olejem, oblast Středomoří se může pochlubit také nižším příjmem nasycených mastných kyselin a mnohem vyváženějším jídelníčkem obecně.

Cholesterol

Cholesterol patří mezi **odvozené lipidy** a je řazen mezi steroidní látky (**Obrázek 3**). Je významnou složkou živočišných plazmatických membrán. Také je hojný v lipoproteinech krevní plazmy. Cholesterol je potřebný pro tvorbu důležitých steroidních hor-

Obrázek 3



monů, potřebných při regulaci velkého množství fyziologických funkcí v lidském organismu. V játrech se z cholesterolu tvoří žlučové kyseliny, které ve formě žluči napomáhají trávení tuků. Pokud je ovšem v těle cholesterolu nadbytek, může to přispět ke vzniku srdečních chorob, jak již bylo naznačeno v předchozí kapitole.

Jelikož cholesterol je nerozpustný ve vodě, vyskytuje se v těle většinou ve formě lipoproteinových částic. **HDL** (vysokohustotní lipoprotein) vrací přebytečný tuk do jater, zatímco **LDL** (nízkohustotní lipoprotein) má schopnost se usazovat za jistých podmínek na stěnách artérií a může vést až k ateroskleróze. Poměr HDL a LDL vyšší než jedna (tzn. nadbytek HDL lipoproteinu) lze podpořit fyzickou aktivitou a konzumací vhodné vyvážené stravy. Horní hranice normální hladiny cholesterolu je 5,0 mmol/l, u rizikových skupin (kardiovaskulární potíže) se doporučuje hladina 4,5 mmol/l. Zvýšená hladina cholesterolu v krvi (nad normální mez) je označována jako **hypercholesterolemie**. Některé potraviny obsahují zvýšené množství cholesterolu, například vejce (to je snad nejnámější), dále pak některé vnitřnosti, jako jsou játra či ledviny. **Paradoxně cholesterol přijatý v potravě nezvyšuje až o tolik jeho hladinu v krvi, jako právě špatně zvolený druh tuku a jeho přemíra konzumace.** Někteří jedinci ovšem mohou být citliví i na zvýšenou hladinu cholesterolu v potravě.

Omega mastné kyseliny

Mezi mastné kyseliny s více dvojnými vazbami patří dvě hlavní skupiny omega-3 a omega-6. Číslovka v názvu kyseliny 3 a 6 označuje počet uhlíků od poslední dvojný vazby do konce řetězce,

Tabulka 3 – Přehled omega mastných kyselin a jejich rostlinné zdroje

Kyselina	Složení
Omega-3	Lněné nebo chia semena
Omega-6	Rostlinné oleje – konopný, tykvoový, slunečnicový, kukuřičný, sójový, brutnákový
Omega-9	Olivový olej, arašidy, mandle, lískové ořechy

nebo můžeme říci od methylového konce řetězce k první dvojný vazbě. A tento methylový konec je označován jako **omega konec**. Ne každá omega mastná kyselina tedy musí být nutně **polyneenasycená**. Příkladem **omega-9** může být již zmiňovaná mononeenasycená kyselina olejová. Přehled rostlinných zdrojů jednotlivých typů omega mastných kyselin je shrnut v **tabulce 3**.

Omega-3 i omega-6 kyseliny mají každá jednoho zástupce, který má **esenciální charakter** (tělo si důležitou látku neumí syntetizovat a musí ji přijímat v potravě) a zároveň je prekurzorem pro biosyntézu dalších kyselin. Omega mastné kyseliny se v těle mění v **ekiosanoidy** (látky podobné hormonům). V poslední době dochází ke zvýšenému příjmu omega-6 mastných kyselin na úkor omega-3, protože potrava je bohatší právě na omega-6 mastné kyseliny. Tento fakt bývá často spojován s narůstajícím rizikem výskytu srdečních onemocnění.

Příjem omega mastných kyselin v potravě však není boj „dobré“ versus „špatné“. Tak jako u jiných potravin, pro omega mastné kyseliny platí, že nejdůležitější je rovnováha. Tělo nepotřebuje extrémní typu – *když potřebuji zvýšit výkon, nespím, když potřebuji zhubnout, nejím. Je to totiž přesně naopak.*

Ke kvalitnímu výkonu potřebuji dostatek odpočinku, ke správné životosprávě a udržení hmotnosti potřebuji dostatečný přísun potravin. Když máme v potravě hodně omega-6 mastných kyselin na úkor omega 3, nebudeme tedy omezovat jejich příjem potravou, ale naopak doplníme do jídelníčku zdroj omega-3, abychom poměr vyrovnali.

Omega-3 mastné kyseliny jsou důležité pro funkci krevního oběhu, někdy označované za „**přirozené ředidlo krve**“. Napomáhají udržovat krevní tuky na bezpečné hladině, snižovat krevní tlak či chránit tepny před záněty. Působí při zánětlivých procesech, jsou důležité pro zrak a lepší funkci mozku. Objevují se i takové názory, že lidé v oblastech konzumujících větší podíl ryb, podléhají mnohem méně depresím.

V praxi se ale často setkáváme s tím, že ryb je v jídelníčku nedostatek. Nemusí to být nutně způsobeno malou disciplínou v udržení kvalitní životosprávě.

Občas je to jen tím, že člověk nejlíby, protože mu prostě nechutnají, nebo není schopen se přenést přes jejich charakteristický zápach.

I v takovém případě je kvalitní zdroj omega 3 mastných kyselin, kterým je lněný olej, velmi vítaný. Rostlinné oleje mají různé hladiny jednotlivých omega mastných kyselin (**Tabulka 4**).

Na co si dát pozor u rostlinných olejů?

Častou chybou při zpracování a konzumaci rostlinných olejů je **zahřívání olejů na vysokou teplotu**, například při smažení. Tímto způsobem mohou vznikat v určité míře *trans* tuky. Ty obsahují mono nebo polyneenasycené mastné kyseliny, kde minimálně jedna dvojná vazba je v konfiguraci *trans*. (Tyto *trans* tuky mohou vznikat i například průmyslovým ztužováním tuků či bakteriální transformací mastných kyselin u skotu, které přechází do mléka.)

Nebezpečím těchto tuků je zvyšování hladiny LDL cholesterolu, ale také na rozdíl od nasycených tuků či omega mastných



Tabulka 4 – Procentuální obsah omega mastných kyselin v rostlinných olejích

Rostlinný zdroj	Omega-3 (%)	Omega-6 (%)	Omega-9 (%)
Lněný olej	53	17	18
Řepkový olej	9	20	61
Sójový olej	7	53	23
Slunečnicový olej	0,5	61	25,5
Olivový olej	1	9	75
Pupalkový olej	2,5	vice jak 75	12

kyselin, snižuje hladinu HDL cholesterolu. Tím zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. Dalším problémem může být zvýšení hladiny **CRP (C-reaktivní protein – marker chronického zánětu) v plazmě (bez klinických známek zánětu)**, které může navodit **proaterogenní stav**. CRP přispívá k vazokonstrikci, agregaci trombocytů a proliferaci buněk cévní stěny. Navíc podporuje vznik reaktivních forem kyslíku, které jsou zodpovědné za již zmíněné zvýšení LDL.

Lněný olej nabízí

Lněný olej je ideální alternativou pro příjem omega-3 mastných kyselin, zvláště pak tam, kde z nějakého důvodu člověk nechce nebo nemůže konzumovat ryby. Druhým benefitem je, **že pouhé 4 g lněného oleje pokryjí potřebnou denní dávku omega-3 mastných kyselin**. A tedy příjem omega-3 mastných kyselin není na úkor zvýšení denního energetického příjmu. Současně lněný olej obsahuje i menší množství omega-6 a omega-9 mastných kyselin (**Tabulka 5**).

Tabulka 5 – Přehled omega mastných kyselin a jejich terapeutického využití

Omega mk	Zdroj v potravě
Omega-3 MK	Zdroj esenciální ALA, regulace hladiny cholesterolu v krvi, pokles krevního tlaku, správný vývoj a funkce mozku, zraku
Omega-6 MK	Kožní potíže, atopický ekzém, mírnění zánětlivých potíží (lze vnitřně i zevně)
Omega-9 MK	Regulace cholesterolu v krvi, snižování LDL a zvyšování HDL

Jak jsme již shrnuli, lněný olej je velmi příznivý společník pro zdravý jídelníček a pro udržení zdravého životního stylu. Na závěr je třeba zdůraznit, že se nesmí podcenit jeho zdroj. Šetrné zpracování lnu a následné uchování lněného oleje, to je jeden z bodů, na které nesmíme zapomenout.

Lněný olej je citlivý na oxidaci. Není to jen otázka uchování, ale již samotné výroby. Je třeba se vyvarovat vyšších teplot v kombinaci s kyslíkem. Ideální je lisování za studena, ale lněné semeno je velmi kompaktní a k získání oleje je třeba vyšších tlaků, a proto i při lisování „za studena“ dochází k určitému zvýšení teploty. K eliminaci rizika v tomto bodě procesu někteří výrobci pracují v inertní atmosféře. U nás to bohužel ještě není běžná praxe. Podobná pravidla platí pro balení. Ideální je naprostá nepropustnost pro světlo a balení lněného oleje v ochranné atmosféře. Totéž platí pro uchování oleje je vhodné chránit před světlem

a nevystavovat zdrojům tepla. Po otevření se doporučuje olej skladovat v chladničce.

Lněný olej je vhodný do tvarohových pomazánek, zeleninových salátů, do smetanových dezertů, ale i do jogurtů ideálně spolu se lněnou vlákninou.

Na závěr

Lněný olej je bezesporu velmi užitečný společník v každém jídelníčku. Takže, když Vám začne manžel chodit do kuchyně na lněný olej, doporučte mu jej i například do jogurtu.

Zdroje a doporučená literatura:

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

Chevallier A.: Rostliny léčí, Slovart, Praha, 2008.

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

Grycová L.: Boj proti tukům, Pharma news, 2010, 3-4, str. 28-34.

Dhingra D., Michael M., Rajput H., Patil R.T.: J. Food Sci. Technol., 2012; 49, 255-266.



Kamzíková konopná masť

– Mazání první volby

RNDr. Martin Štula

Na sklonku minulého roku se objevila nová řada produktů pod značkou Kamzíková konopná masť. Uživatelé jistě potěší, že si mohou vybrat hřejivou a chladivou variantu. Kamzíková konopná masť představuje bylinnou masť s extra vysokým obsahem konopného oleje v unikátní kombinaci s koncentrovanými bylinnými extrakty. Obě masti tedy vynikají přírodním složením.

Hřejivá varianta (6 bylin) je vhodná **při dlouhodobých nebo intenzivních** potížích pohybového aparátu. Obsažené účinné látky zajistí rychlou úlevu pro namožená záda, ztuhlé klouby, unavené svaly nebo nedokrvené končetiny. Hřejivá masť se od chladivé varianty liší obsahem eukalyptu, jalovce a čajovníkového oleje. Ty vykazují dohromady **dezinfekční účinek**. Neméně důležitou složkou je i **extrakt z kořene kostivalu lékařského, jenž urychluje vstřebávání podlitin, působí proti otokům, namoženým svalům, šlachám, a vazům**.

Chladivá varianta (8 bylin) obsahuje oleje z máty peprné a silice z máty rolní, které **tlumí bolest, působí protizánětlivě a odstraňují křeče**. Naleznete zde i extrakt z kořene třapatky



a květů z heřmánku pravého, které místo aplikace **zklidňují a regenerují**.

Oba druhy mastí obsahují extrakt z květů horské arniky, která působí proti otoku a svalové únavě. Bohaté rostlinné složení znamená i rozmanitější farmakologický účinek. U obou mastí také **vyniká vysoká 10 % koncentrace konopného oleje**.

inzerce

kamzíková KONOPNÁ

bylinná masť

Jedinečná bylinná masť s vysokým procentem **konopného oleje** v unikátní kombinaci s **výtažky z arniky, kafru a dalších bylinných extraktů v 99,7% čistotě**.

Rychlá úleva pro:

- ztuhlé klouby
- namožená záda a krk
- unavené svaly



NOVINKA



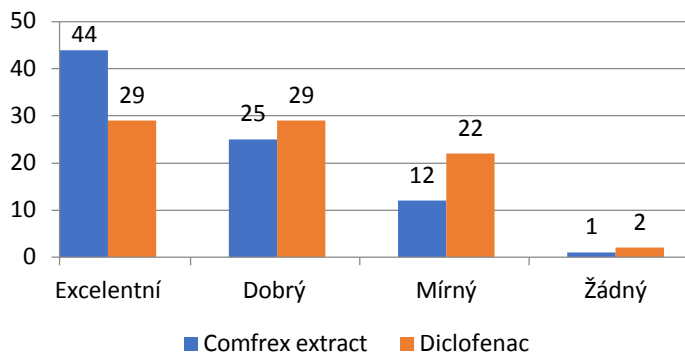
SKOKOVÉ ZLEPŠENÍ!

**Objednávejte Cemio RED3®
NOVINKU se silnějším složením
u svých distributorů od 16. 2. 2021.**



Kamzíkova konopná mast je ideální pro dospělé, sportovce i pro seniory. Uživatelé rovněž ocení, že obě masti (chladiivá i hřejivá varianta) mají dobře roztíratelnou a vstřebatelnou konzistenci. Nijak netečou, nelepí, a navíc příjemně voní. Jsou bez parabenů a parfémů.

Úleva od bolesti



Kamzíkova konopná mast vyniká především svým přírodním složením. Nedávné studie rovněž prokázaly, že přírodní složení se v účinnosti vyrovná i přípravkům s obsahem léčivých látek na bázi nesteroidních antirevmatik. U pacientů s distorzí hlezna se prokázala lepší subjektivní úleva od bolesti kloubu na vizuální analogové škále při užívání masti s obsahem kostivalu ve srovnání s diclofenakovou mastí (1) (Graf č. 1). Přírodní složení by proto měli pacienti upřednostňovat a Kamzíkova konopná mast by měla být jejich přirozenou preferencí.

• Roberto D'Anchise, Michael Bulitta, Bruno Giannetti. Comfrey Extract Ointment in Comparison to Diclofenac Gel in the Treatment of Acute Unilateral Ankle Sprains (Distortions). *Arzneimittelforschung* 2007; 57(11): 712-716

NOVINKA
**silnější*
složení**



**Tři účinky
v jedné kapsli**

Slivoň africká k podpoře zdraví prostaty, maca k podpoře sexuálního zdraví a sibiřský ženšen k podpoře vitality. *2x více hlavní složky pygeum africanum



Ženy v kondici aneb Plán zdravého životního stylu pro ženy v každém věku



Délka života žen se prodlužuje, nejdelší je u žen na Vysočině a v Praze – 82,95 let. To vybízí k nastavení životního stylu tak, aby ženy mohly prožít tyto roky v co nejlepší kondici a přiměřeném zdraví. Kvalitu života, tedy kladné vnímání vlastní existence, lze kromě pozitivního myšlení nebo psychické pohody významně ovlivnit celkem snadnými změnami životního stylu v čele s úpravou jídelníčku a pitného režimu.

„Ženy jsou daleko více než muži náchylné k aplikaci „osvědčených“ rad sdílených na sítích nebo čerpaných ze „zaručených“ internetových zdrojů. Důsledkem je sice v dobré víře, ale bizarně poskládaný jídelníček, případně celý životní styl. Některé pak kvůli minoritnímu využívání relevantních informačních zdrojů a absenci racionálního hodnocení potravin tápou ve vhodnějších variantách oblíbených potravin či pokrmů a raději nejt, nebo jí ve stresu z toho, že břeší,“ vysvětluje spolupracovnice AquaLife Institutu v oblasti nutriční terapie PhDr. Tamara Starnovská.

Pět velkých omylů žen ve stravování

- Odmítání brambor a preference kuskusu, protože brambory jsou zdrojem škrobu – kuskus je také zdrojem škrobu, ale

brambory jsou nutričně bohatší a mají nižší energetický obsah. Podobný omyl se škrobem v hlavní roli se týká tzv. nízkotučných mléčných výrobků, které často obsahují jako náhradu tuku vysoké množství škrobu.

- Preference rostlinných nápojů (nesprávně mlék) před mlékem skotu (krav, koz, ovcí) – výrobci sice obohacují rostlinné nápoje vápníkem obdobně k mléku, ale jeho využitelnost je významně nižší a nižší bývá i obsah bílkovin (navíc s odlišnou skladbou).
- Chybná volba konzumovaných tekutin, například mylná domněnka, že minerálky se mohou pít jen občas – slabě a středně

mineralizované vody jsou vhodné pro běžnou denní konzumaci bez omezení, a to jako součást pravidelného pitného režimu.

- Používání hnědého nebo třtinového cukru místo bílého – obsah sacharózy, tedy i energetická hodnota a zpracování v organizmu jsou stejné. Zdravější nejsou ani rostlinné sirupy, většinou jde naopak o horší variantu, protože místo sacharózy obsahují jednoduché cukry (obvykle glukózu), takže se rychleji využijí a podpoří ukládání nadbytečné energie do tukové tkáně.
- Výrazné omezení sacharidů ve stravě, protože jsou hlavním zdrojem energie – jejich významné snížení ale vede k únavě, snížené aktivitě a omezení potřebných pohybových aktivit.

„Základem udržení zdraví je zachovat si přiměřenou a stálou tělesnou hmotnost, přičemž vodítkem může být index tělesné hmoty (body mass index, BMI) s optimální hodnotou 20–25 kg/m². Udržením obvodu pasu pod 80 cm ženy dále získají významnou preventivní výhodu rozvoje aterosklerózy,“ říká doc. MUDr. Pavel Těšínský, vedoucí lékař jednotky intenzivní péče interní kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

Pro správný vývoj a prospívání jakéhokoliv živého organismu je zásadní podmínkou přiměřené využívání jeho funkcí, tedy dostatečné zatěžování. Ženy by proto měly zařadit do svého denního programu aspoň 30 minut fyzické aktivity – rychlou chůzi, volný běh

Obecné minimum pro ženy v dospělém věku

Denně:

1. maso nebo rybu, 100–150 g syrové hmotnosti, střídát druhy
2. 1 jogurt nebo jogurtový nápoj se živou kulturou
3. 100 g tvrdého sýru (pro využití vápníku je důležitý i pohyb), od 50 let zvýšit na 150 g
4. 300 g zeleniny
5. 200 g ovoce
6. cca 2,5 l nealkoholických neslazených nápojů, zejména čisté vody, minerálních vod a čajů
7. 30 g ořechů, střídát druhy
8. nejméně 30 minut pohybu na čerstvém vzduchu

Obden:

9. 1 porci vařených brambor

O víkendu:

10. alespoň 2 hodiny pohybu na vzduchu

Obecná stravovací doporučení pro ženy v dospělém věku

důležitá složka	denní množství	význam	nejvhodnější zdroje
tekutiny	35 ml na kg optimální tělesné hmotnosti a den	dostatek tekutin je důležitý pro veškeré tělesné metabolické pochody	voda, slabě a středně mineralizované vody, čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy
kvalitní bílkoviny	1g na kg optimální tělesné hmotnosti a den například 100 g vepřové kýty obsahuje 15 g bílkovin, 100 g kuřecích prsou 19 g	pro zachování svaloviny, nejen v případě redukce tělesné hmotnosti	libové maso a ryby, mléčné výrobky, vejce, luštěniny
polynenasycené mastné kyseliny omega 6 a omega 3	10–15 g za den například 20 g řepkového oleje obsahuje cca 6 g polynenasycených mastných kyselin, 20 g některých kvalitních roztíratelných rostlinných tuků až 4,6 g	přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, pomáhají udržovat zdravý srdečně-cévní i nervový systém, vláčnou kůži, kvalitní vlasy a nehty	rostlinné oleje, roztíratelné rostlinné tuky, ryby, ořechy, semínka
vláknina	25–30 g za den například jablko obsahuje 3 g vlákniny, malý plátek celozrnného žitného chleba 4 g	podporuje trávení a má příznivý vliv na peristaltiku střev, pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi	celozrnné výrobky, obilniny, luštěniny, zelenina, ovoce
vápník	800–1200 mg za den například 100 g tvrdého sýra obsahuje 800 mg vápníku	prevence osteoporózy, jejíž riziko se výrazně zvyšuje spolu se ztrátou produkce estrogenu	mléko a mléčné výrobky, zejména tvrdé sýry a tvaroh, sardinky
vitamin D	5–10 µg za den například 120 g lososa obsahuje 19,6 µg vitamínu D	je důležitý pro vstřebávání/ využitelnost vápníku a pro imunitu	pohyb na slunci, ryby, roztíratelné rostlinné tuky, potraviny obohacené vitamínem D
vitamin E	10–15 mg za den například 50 g mandlí obsahuje 12,5 mg vitamínu E	důležitý antioxidant, pomáhá tělu bojovat proti volným radikálům	rostlinné oleje, mandle, rostlinné tuky

► a jakékoliv cvičení s tepovou frekvencí v aerobním pásmu. Druhou podmínkou pro zdravý život jsou vhodná strava a tekutiny.

Doc. MUDr. Pavel Těšínský doporučuje: „Správný pitný režim je zásadní podmínkou funkce tělesných orgánů, zejména ledvin. Vhodnou součástí každodenního pitného režimu jsou především přírodní minerální vody, které doplňují tělu důležité minerální látky (např. bořčík, vápník, draslík, fluor). Optimální příjem tekutin představuje aspoň 1,5 litru denně ve formě čisté vody, neslazených minerálních vod, slabého čaje nebo ředěných ovocných šťáv. Optimální příjem tekutin se však za různých podmínek může výrazně lišit. Pokud pijete alkoholické nápoje, je nebezpečné překračovat denní příjem alkoholu nad 20 gramů, což přibližně odpovídá 2 dcl vína, 0,5 l piva nebo 50 ml lihoviny.“

Ženy by měly denně konzumovat mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané. Mléko je vhodné vybírat aspoň polotučné, kvůli obsahu vitamínu D. Ryby by měly být součástí jídelníčku minimálně dvakrát týdně. Výrobky z obilovin (tmavý chléb a celozrnné pečivo, těstoviny), rýže, brambory nebo luštěniny se zařazují jako přílohy v malých porcích. Tuk má vysoký energetický obsah, proto pozor na jeho množství zejména ve skryté formě (tučné maso, uzeniny, jemné a trvanlivé pečivo, chipsy, čokoládové výrobky). Přednost mají tuky rostlinného původu před živočišnými (kromě kokosového oleje, jehož konzumace vhodná není). Nadměrný příjem cukru se zase skrývá hlavně ve slazených nápojích, sladkostech, kompotech a zmrzlíně. Vyplatí se také omezit konzumaci potravin s vyšším obsahem soli (pečivo, chipsy, solené ořechy, uzeniny, výrazně slané sýry) a nepřisolovat hotové pokrmy.

Ženy by měly denně konzumovat mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané.

„Během mládí a středního věku intenzivně, v období zakládání rodiny o něco méně, se žena orientuje na skladbu stravování spíše redukčního charakteru, která omezuje nebo vylučuje určité potraviny, v horším případě celé skupiny potravin. Přirozeným důsledkem jsou deficitory vitamínů a minerálních látek, ale také poruchy příjmu stravy s následným poškozením zdraví. Stejně tak nebezpečná je aplikace moderních výživových trendů bez ohledu na reálné potřeby dané způsobem života a aktuálním zdravotním i fyziologickým stavem,“ varuje PhDr. Starnovská.

S přibývajícím věkem je pak třeba zvýšit konzumaci potravin z živočišných zdrojů, protože živiny, vitamíny a minerální látky z nich ženský organizmus lépe využije. Energetická hodnota by se měla přizpůsobit pohybovým nárokům,

ale i kompenzaci chronických onemocnění, která se v tomto věku už běžně vyskytují. Pozor také na stres – vede ke změně metabolických dějů, mění preference stravování (sladké), a to pak vede k ukládání tuku přednostně v oblasti pasu.

U seniorek se v oblasti výživy projevují tři nejčastější problémy – obezita s omezením fyzické aktivity, podvýživa se ztrátou aktivní svalové hmoty a poruchy vodního hospodářství. „Ve stáří mnohem snáze vznikají poruchy vodního hospodářství, přičemž komplikace dehydratace mohou být závažné. Přispívá k ní vztýžený nedostatečný příjem tekutin, který může být důsledkem sníženého pocitu žízně, užíváním některých léků, ale také obavou z močové inkontinence. Příjem tekutin je nutné aktivně sledovat a pít po malých doušcích v průběhu celého dne. Ideální jsou minerální vody bez obsahu cukru, vyznačující se původní čistotou – do jejich přirozeného složení není nijak zasahováno, nesmí se používat chemické úpravy, nedezinfikují se,“ uzavírá doc. Těšínský.

Energetické hodnoty základních živin (přibližně)

bílkoviny	4 kcal/g
sacharidy	4 kcal/g
tuky	9 kcal/g

Body mass index

BMI (kg/m²) = hmotnost (kg) / výška (m)²

orientační normální hodnota: 20–25

Klidový energetický výdej

tělesná hmotnost v kg (orientačně výška v cm - 100) x 25
při hmotnosti 60 kg odpovídá 1500 kcal/den

Aerobní pásmo cvičení pro spalování tuků u žen

maximální tepová frekvence (MTF) 226 mínus věk
dolní hranice aerobního pásma (60 % MTF) (226 - věk) x 0,6
horní hranice aerobního pásma (80 % MTF) (226 - věk) x 0,8
pro ženu ve věku 50 let tak bude aerobní pásmo v rozmezí cca 105 a 140 tepů/min

Doporučení pro ženy v různých životních fázích

realita			doporučení na 1 kg tělesné hmotnosti a den			rizika
žena	pohyb	stravovací režim	bílkoviny*	energie	tekutiny	životní fáze
studentka	ano	nevyvážený	1 g (1ž:1r)	35 kcal	35 ml	poruchy příjmu potravy
pracující	minimální	stabilní	1 g (1ž:1r)	30 kcal	35 ml	
home office	ne	stabilní	1 g (1ž:1r)	25 kcal	35 ml	přejídání
nad 40 let	minimální	stabilní	1 g (2ž:1r)	30 kcal	35 ml	příprava na menopauzu
nad 50 let	ne	stabilní	1,2 g (3ž:1r)	30 kcal	35 ml	menopauza
nad 60 let	ne	stabilní	1,5 g (4ž:1r)	35 kcal	35 ml	sarkopenie

* ž = živočišné, r = rostlinné zdroje

DIETAL – elegantní způsob řešení nadváhy

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

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

Jak to prakticky funguje?

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

Čím se liší Váš přípravek od ostatních?

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

Vy už jste s Dietalem zhubnul?

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

A co JOJO efekt?

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

Komu je DIETAL určen?

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

Postačuje tento přípravek nebo je vhodné DIETAL něčím doplnit?

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

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

Co byste vzkázal závěrem potencionálním kandidátům na redukci?

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

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

inzerce



Diatal®

pro redukci tělesné hmotnosti a pocitu hladu

Dr. Bojda



10 denní
kúra

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

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

APA: 3441806

„SÚKL nemůže měnit pravidla FMD,“ říká jeho ředitelka Irena Storová



Padělané léčivé přípravky jsou závažnou hrozbou pro veřejné zdraví. Evropská unie se proto rozhodla jednat. Na začátku února 2019 tak nabylo účinnost Nařízení Komise a stanovilo podrobná pravidla pro ochranné prvky uvedené na obalu humánních léčivých přípravků. Cílem bylo zabránit vstupu padělaných léčiv do legálního dodavatelského řetězce. Pomoci tomu má požadavek na umístění ochranných prvků

skládajících se z jedinečného identifikátoru (UI) a z prostředků k ověření manipulace s obalem (ATD), aby byla umožněna jejich identifikace a ověření pravosti. O aktuální situaci z hlediska FMD hovoří ředitelka SÚKL Mgr. Irena Storová, MHA.

Paní ředitelko, co se dělo v České republice po nastavení těchto „protipadělkových pravidel“?

Ministerstvo zdravotnictví následně vyšlo vstříc požadavkům lékárníků a umožnilo vydávat léčivé přípravky od 9.2.2019 i přes neúspěšné ověření UI v úložišti, tzv. výstrahu. Tato výjimka ale nebyla od prvního ledna roku 2021 již prodloužena. Mnoho lékárníků se následně obracelo na SÚKL a čelili jsme i mnohým výtkám. Musím však zdůraznit, že není v kompetenci Státního ústavu pro kontrolu léčiv, aby podobnou výjimku udělil, to opravdu může jen Ministerstvo zdravotnictví, které se rozhodlo postupovat v souladu s platnou legislativou.

S podobnou situací se jistě potýkají i další členské státy Evropské unie, máte představu o tom, kde už výjimky také neplatí?

Ano, víme, že takzvané přechodné období už skončilo i v jiných zemích – například v Lotyšsku, Slovinsku nebo na Islandu.

Jak často lékárníci narážejí na to, že léky nemohou pacientům kvůli alertu vydat?

Oficiální čísla chybovosti vypadají optimisticky. Z dat Národní organizace pro ověřování pravosti léčiv (NOOL) vyplývá, že v posledním čtvrtletí roku 2020 se podíl alertů na transakcích pohybuje většinou pod 0,05 %. Samozřejmě, že každá komplikace s výdejem léčivých přípravků je nepříjemná, na druhé straně ale stojí benefit toho, že máme mechanismus, který pacienta chrání před případným neblahým efektem padělaného léčivého přípravku.

Co se děje v případě, že se potvrdí podezření na padělek léčivého přípravku?

O potenciální případ padělků se podle Nařízení jedná ve chvíli, kdy nelze úspěšně ověřit jedinečný identifikátor. Šetření těchto situací pak provádí Národní organizace pro ověřování pravosti léčiv. V případě, že se podezření na padělaní potvrdí, NOOL o této skutečnosti informuje SÚKL, Evropskou agenturu pro léčivé přípravky a Evropskou Komisi. Osoba, které se nepodařilo UI úspěšně ověřit, musí okamžitě o této skutečnosti uvědomit SÚKL, a to pomocí webového rozhraní (API) nebo s využitím elektronického formuláře. SÚKL je nezbytné kontaktovat také ve chvíli, kdy je zjevné, že byl porušen ochranný prvek ATD na obalu.

TREND PODÍLU ALERTŮ NA OBJEMU TRANSAKČÍ

Podíl alertů na transakcích se poslední čtvrtinu roku 2020 pohybuje většinou pod 0,05%



TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2021

ON-LINE

Praha

středa
17.02.2021



ON-LINE

Hradec Králové



čtvrtek
25.02.2021

ON-LINE

Brno

čtvrtek
11.03.2021



ON-LINE

Jihlava



čtvrtek
25.03.2021

ON-LINE

Brno, Olomouc, Ostrava

čtvrtek
08.04.2021



ON-LINE

Liberec, Ústí nad Labem, Teplice



čtvrtek
15.04.2021

ON-LINE

Plzeň, Karlovy Vary

čtvrtek
06.05.2021



PRAHA

Hotel Step



čtvrtek
27.05.2021

ON-LINE

Brno, Olomouc, Ostrava

čtvrtek
23.09.2021



LIBEREC

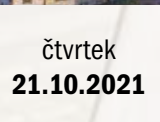
Clarion Grandhotel Zlatý Lev



čtvrtek
07.10.2021

JIHLAVA

Business Hotel



čtvrtek
21.10.2021



ČESKÉ BUDĚJOVICE

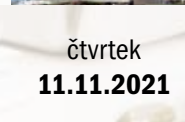
Clarion Congress Hotel



čtvrtek
04.11.2021

HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr



čtvrtek
11.11.2021



PRAHA

Hotel Duo



čtvrtek
25.11.2021

ON-LINE VÁNOČNÍ

Česká republika

čtvrtek
02.12.2021



Zpátky do formy! A hlavně bez zranění.

Jak chránit klouby během sportu?
Zeptali jsme se MUDr. Róberta Pitucha



Zima je v plném proudu a milovníci zimních sportů si v těchto dnech na horách užívají běžecké lyžování na právě napadlém prašanu či turistiku na čerstvém vzduchu. Pohyb ale může dát našim kloubům pěkně zabrat. Především, jestliže jsme předchozí měsíce tělo aktivně tolik nezatěžovali a teď se chceme dostat znovu do formy. Z tohoto důvodu jsme se zeptali MUDr. Róberta Pitucha na to, jak můžeme při sportech své klouby chránit, abychom přešli jejich přetížení.

Je cvičení či sportování pro klouby pozehnáním, nebo spíš zátěží?

V dnešní době, kdy má většina lidí sedavé zaměstnání, běžný pohyb chybí. V přiměřené míře je sport pro klouby přínosem, protože pravidelný pohyb v kloubech pomáhá optimalizovat jejich výživu tvorbou a regulací kloubní tekutiny. Pravidelné používání svalů zabezpečuje optimální balanc a stabilitu kloubů. Pokud je však sportovní aktivita přehnaná a nárazová, může docházet k negativnímu efektu na klouby, což se projeví jejich zvýšeným opotřebením. Dochází ke ztrátě rovnováhy mezi regenerací a degenerací kloubů a hrozí riziko rozvoje osteoartrózy či poranění části kloubu.

Jak si chránit klouby před poškozením během cvičební/sportovní aktivity?

Pro správné fungování kloubů je nesmírně důležitá stabilita, kterou zajišťují vazy a svaly, které kloub obklopují. Proto je zásadní před

sportovní aktivitou tyto svaly na zátěž připravit, tzn. zahřát, protáhnout, aby pak při pohybu nedošlo k jejich nerovnoměrnému zatížení a ztrátě správné funkce. Během samotné sportovní aktivity je důležité „poslouchat své tělo“ a samotnou zátěž dávkovat tak, aby nezpůsobovala nepříjemné pocity, ostrou bolestivost v daných kloubech. Bezprostředně po tréninku, kdy jsou svaly zahřáté, je potřeba se věnovat jejich poctivému protažení.

Jsou při prevenci kloubních potíží plynoucích ze sportu něco platné nejruznější kloubní přípravky na bázi kolagenu? Jak se v nich vyznat a jaký účinek očekávat?

Jakákoliv sportovní aktivita přináší zvýšené nároky na klouby. V mladším věku se toto přetížení nemusí projevit (např. bolestí). Pokud se sportu chci věnovat a chci, aby klouby vydržely co nejdéle, je vhodné této regeneraci pomoci – prevence je základ. S přibývajícím

věkem se pak opotřebením kloubů může projevit a jejich následná „oprava“ je složitější. Obecně preparáty na bázi kolagenu napomáhají udržení správné elasticity, hydratace, pružnosti i stability kloubů a vazů. Tím se prodlužuje jejich životnost-motor bez oleje poběží, ale jeho opotřebením bude výrazně rychlejší. Příznivý vliv má například kolagen v přirozené podobě, který vede k úpravě tolerance vlastního imunitního systému vůči kolagenu a jeho poškozování při patologických procesech. Za sebe mohu doporučit přípravek Cemio Kamzík®, který právě tyto kolageny obsahuje.

Preventivní užívání preparátů doporučuji již před plánovaným větším zatížením, např. před startem sezóny a v průběhu maximální zátěže. Efekt těchto preparátů není okamžitý, většinou dochází k postupnému pocitu zlepšení rozsahu pohybu, zmenšení pozátěžové bolesti, eventuálně zmírnění pozátěžových otoků v horizontu cca 3-4 týdnů od počátku jejich užívání.

PLNÝ AKCE, PLNÝ POHYBU!

... A přírodního kolagenu na klouby, vazy a šlachy

... RÁDOST Z KAŽDÉHO SKOKU!

Obsahuje kolagen NCI*, NCII* a vitamin C, který je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách.

Blanka Vun Kannon: Opřít se o předky

Nová e-publikace od české autorky Blanky Vun Kannon, kterou vydala v reakci na celospolečenskou nejistotu a strach z budoucnosti, vyvolanou pandemií koronaviru.



Jedná se o praktický e-book, který se jmenuje „Opřít se o předky: Jak posílit své kořeny a najít klid v nejisté době“. Tento praktický, srozumitelný a dobře proveditelný návod, jak posílit pocit bezpečí a sounáležitosti napojením se na sílu rodové linie, je plný konkrétních příkladů a inspirace. Opřít se o předky pojímá téma rodových kořenů celistvě. Tzn. že nabízí celou škálu metod, jak se na předky napojit a pozvat je do svého života: od shromažďování faktů o životě předků a objevování jejich odkazu přes práci s energií domova až po zapojení intuice, představitivosti a napojení se na předky v rámci běžných aktivit, jako je třeba vaření, zahradničení, rybaření nebo procházky v přírodě. Součástí je také praktická jednostránková pomůcka Devatero pro objevení rodové síly – 9 tipů, jak přistoupit k aktivování síly rodové linie. Je určený úplně každému, dokonce i těm, kdo toho o svých předcích ví jen velmi málo.



Autorka se tématu předků dlouhodobě zabývá nejen v rámci své profese, ale je to pro ni i osobní téma, neboť sama prošla zkušeností bolestného vykořenění a osamocení po přestěhování do USA v roce 2010. Tématu se věnovala již ve své knižní prvotině *Návrat domů*, která vyšla v nakladatelství Smart Press (www.smartpress.cz). Tento e-book na informace v knize navazuje a významně je rozšiřuje.

Tento 40stránkový e-book je ke stažení zcela zdarma na webové adrese www.opritseopredky.cz

Návrat domů

je čtivá a opravdová kniha plná inspirace a praktických tipů od české autorky Blanky Vun Kannon. Je vhodná pro každou ženu, která chce žít více v souladu sama se sebou, ze svého středu.

Současný svět ovlivněný moderními technologiemi je plný výzev, možností, zážitků, ale i nahromaděných kontaktů i věcí. Po období růstu, studia, budování hnízda a zakládání rodiny, nastává další část života. Možná jste přetížené a vyhořelé – doma, v práci, ve vztazích. To vše nás odvádí od sebe sama. Nemáme čas ani možnost být „jen tak“ a zažívat obyčejné štěstí.

Autorka propojila východní nauky (principy feng –šuej) s učním přírodních národů, které nezapomněly vnímat sílu přírody a v ucelené knize je zpracovala pro českou ženu. V knize se dozvíte, jak být šťastná a plná sil i v 21. století – „jak být doma“:

- u sebe sama, ve svém středu, žít spokojeně a cítit se dobře (najít a používat svou intuici, srdce i duši, opustit staré vzorce chování a nebát se změny)
- ve svém obydlí, které žena přirozeně vytváří pro sebe a svou rodinu, aby to bylo místo plné lásky, klidu a harmonie (pomocí

osvědčených principů feng–šuej, ale také vnímání svých předků a kořenů)

- v přírodě a jejími cykly a živly, která nám může dodat nekonečný zdroj pozitivní energie.

Oproti našim maminkám a babičkám jsme mnohem méně doma. Ztratily jsme přirozené spojení s přírodou a jejími cykly. Naše společnost je nastavena na výkon. Možná i proto se nám nedaří žít v klidu a harmonii...

*Tip: Cenově výhodný balíček – 3 knihy *Návrat domů* koupíte na www.smartpress.cz.*



Roman Tomeš:

Vysnil si milovanou práci

Narodil se ve Vrchlabí a možná, že to byly obyčejné sny malého kluka, kterého Romana Tomeše přesunuly z pomyslné vstupní brány do Krkonoš do víru uměleckého světa v hlavním městě. Nyní patří mezi nejtalentovanější mladé české umělce. Jak se mu v době pandemie žije?

Romane, v tomto čase snad nejde začít jinak. Jak se vám daří?

No, jak se dá... Máme s manželkou velkánké štěstí, že točíme televizní seriály. To nám pomáhá finančně. Jsme velcí milovníci divadel a přímý kontakt s diváky nám samozřejmě velmi chybí. Jako by nám ustříhli křídla... Snad pomůže očkování a přijde rozvolnění.

Znamená to, že na divadle nyní ani nezkoušíte?

Nezkoušíme. Vlastně vše, co bylo na programu, jsme dozkoušeli před nástupem druhé vlny pandemie, takže s premiérami čekáme. Pak to bude asi trochu náročné, až budeme oprašovat představení po takové době...

Vy už jste to zmínil, ale za roli Tonyho v primáckém seriálu Slunečná jste asi o to víc rád, že?

Jasně! Přiznám se, že když jsem do Slunečné naskakoval, nečekal jsem, že zbourá sledovanost a stane se vůdčím seriálem v Česku. Bude to znít jako klišé, ale potkala se tam opravdu skvělá parta profesinálů. Ohromně se učím a chodím sledovat zkušenější kolegy, ať už Honzu Šťastného, nebo Honzu Dolanského. Je to pro mě velká pocta a škola. Ale k vaší otázce... Je skvělé, že mé rodině Slunečná pokryje nejnütnější náklady. Přiznám se, že kdybych netočil, tak s bráchou, s mým dvojčetem, který bydlí kousek ode mě, jsme vymýšleli, že bychom rozváželi noviny. Ale co bych vydělal, to bych dal za chuť, protože manželka Míša zase natáčí seriál Sestřičky... Jsem rád za to, jak to je, a že máme oba práci, protože máme blízké kamarády herce z divadla Kalich. Je to pár s holčičkou a ještě v období, kdy byly otevřené školy, mi ten kamarád říkal, že poprvé v životě zažil, že nemohl dceři zaplatit svačinu. Když to dceři říkal, tak



Roman Tomeš je jednou z hvězd úspěšného seriálu Slunečná.

se rozbřečel. Pro mě jako pro otce je ta představa odstrašující...

To chápu. Přesto se v souvislosti s koronavirem mluví spíš negativně. Vidíte na celé situaci něco pozitivního?

Určitě ano, každá mince má dvě strany... Je pravda, že je všude kolem tolik negativních zpráv, že to vědomě vypínám, abych se nezbláznil. Ale mám pocit, že si dnes lidé víc pomáhají. A rozhodně je pozitivní, že jsme víc s rodinou a věřím, že po této stránce covidu ještě jednou poděkujeme. Když už nemůžeme vydělávat, alespoň můžeme být se svými blízkými a snažím se pro děti vymýšlet různé hry.

V minulosti jste mluvil o tom, že nevěříte na náhody. Proč tedy lidstvo podle vás sužuje pandemie viru?

Asi půl roku před tím, než se covid objevil, jsem měl krásnou debatu s mým dvojčetem Jakubem. Seděli jsme v pracovně, popíjeli víno a oba jsme měli pocit, že se něco stane. Lidstvo bylo tak ochromně rychlé, všude byly peníze, ve světě panoval zvláštní chaos, nehledě na životní prostředí. A najednou si planeta řekla dost! A vidíte... Viděl jsem nějaké fotky, jak se nad Čínou čistí ovzduší, za se poslední rok samovolně čistí jezera. Myslím, že logicky

Foto archiv: Roman Tomeš



Díky covidu má více času na manželku Míšu a dva syny.

už to takhle dál nešlo. Dostali jsme šanci se zamyslet a začít se chovat líp. K sobě, k rodinám i k přírodě. Aby vše zase začalo fungovat jako celek.

Každý by asi měl začít sám u sebe, takže jak se staráte o své zdraví?

Už v pubertě, asi v patnácti letech, jsem zjistil, že na holky platí cvičení. (směje se) A před třemi lety mě Vašek Noid Bárta zase vytáhl do posilovny a musím říct, že jsem tomu docela podlehl. Mám doma hrazdu a činky. Myslím, že na to, kolik mi je, tomu dávám dost. Když mě tedy děti nechají, protože někdy už večer padám únavou... Ale cítím, že tělo potřebuje vzpruhu a posilování krásně vyplavuje endorfiny.

Staráte se o sebe i jinak než fyzicky?

Ono s malými dětmi probíhá neustále taková škola, když si člověk chce udržet klid a rovnováhu. (směje se) A dost často, když děti usnou a celý dům ztichne, zavřu se v pracovně a pustím si hudbu, nebo vezmu do ruky hudební nástroj. Je to má forma meditace, bez toho bych umřel.

S manželkou Michaelou tvoříte umělecký pár. Hádám, že o práci se bavíte i doma?

Pořád, to se nedá oddělit... Potkáváme se i na natáčení, protože Míša točí sice jiný seriál, ale ve stejném ateliéru, kde vzniká Slunečná. Takže doma hodnotíme, jak jsme se měli, nebo si čteme a pomáháme s texty. Práci prostě zijeme a paradoxně mně to vůbec nevdává. Asi to bude tím, že svoji práci milujeme.

To má asi velký vliv na vaše děti...

Trochu je mi jich líto, opravdu denně si doma zpíváme, nebo zkoušíme. A starší syn, jsou mu čtyři roky, má opravdu výborný sluch a dokonce mě občas opraví. Zpíval jsem nějakou melodii z televize o oktávu výš a on: „Nene, tati, to má být níž...“ (směje se) Nebudeme je nutit, ale když budou chtít jít v našich slépějích, podpoříme je.

Jaké vy jste měl dětství?

Bylo krásné, že moje maminka režírovala ochotnické divadlo a hrála i krásné role. Dědeček také hrál, takže podhoubí pro herectví tam bylo. Ale já chtěl dlouho hrát fotbal a dělat bojové sporty, ale potom jsem se ve třinácti zranil a najednou jsem přičuchl k piánu... A od nějakých patnácti let jsem každý večer z okna koukal na hvězdy a vizualizoval si, že stojím na jevišti a ohromně mě to bavilo. Viděl jsem ty diváky, cítil ty vůně... Říká se, že myšlenka zaseje skutečnost. Možná je to pitomost, ale je to můj vnitřní důkaz, že to vážně funguje!

Takže věříte, že jsme sami tvůrci svých životů. Kde a kdy jste se k té myšlence dopracoval?

Týjo... Ani nevím, asi odmalička. Pochopil jsem, že tvůrčí energie je všude kolem nás. Kam se podívám, tam to vidím. Příroda je skvělým důkazem. A když to necháte skrze sebe prostoupit, pochopíte, že to ani nemůže být jinak. Zase se k tomu vrátím, ale v šestnácti jsem si doma vylepil různé fotky a motivační citáty a měl jsem tam napísáno: „Milý vesmíre, děkuji ti za to, že mi práce v divadle, v televizi a na koncertech

přináší radost.“ A teď mi došlo, že se mi to všechno plní! Ale samozřejmě, že je za tím spousta dřiny a pádů. Na konzervatoři bylo hodně lidí, co chtěli zpívat a hrát a nakonec odcházeli s pláčem, že na to nemají, nebo že to neustojí. Ale když vás to baví a odprostité se od nějakých vlivů kolem, nemůže vás nic překvapit.

Vaše první angažmá byla pěvecká v muzikálech, nyní víc hrajete. Čím se cítíte být víc?

Beru to tak, že jsem tím, čemu se momentálně věnuji nejvíc. Ať už je to moje autorská činnost, když se zavřu a píšu písničky, nebo potom, když točím, nebo zpívám, dělám vše pro to, abych se posouval v té dané oblasti. Tyto tři směry беру za prioritní a snažím se, abych byl ve všech obstojný. (usměje se) Takže teď momentálně jsem asi herec, protože točím Slunečnou a skládám si jen doma.

V únoru jste oslavil Kristova léta. Jak vnímáte stárnutí?

To je základní otázka... (zamyslí se) Na jedné straně ho nestíhám vnímat vůbec, protože se vše děje tak nějak automaticky. Ale vzpomínám si teď, jak jsem v deseti letech říkal mamince, že jí je už třicet, a že je strašně stará. A ona na mě: „Počkej, až ti bude jako mně, duše je konstantní.“ Tehdy jsem to nechápal, ale dnes jsem se v autě otočil za klukama a luplo mi v zádech... Říká se, že po třicítce začíná tělo stárnout rychleji, takže abych to shrnul – na těle stárnutí cítím, na duši vůbec. A také věřím, že se s Míšou stáváme s věkem moudřejší a díky naší branži, kde si všichni pořád hrajeme, stárne me pomaleji.

Foto Divadlo Katlich



Foto FTV Prima



Hrady a zámky – ideální na románky



Pohled do zákulisí císařské svatby, hledání brány do pekla či nádherné vyhlídky do romantické krajiny nabízí hrady a zámky Máchova kraje. Za jeden den stihnete i dva, nebo si můžete udělat několikadenní výlet a poznat jedinečná místa, která se stala inspirací básníka a spisovatele K. H. Máchy.

Hrad Bezděz – strážce obchodních stezek

Gotický hrad vznikl už v 13. století za účelem ochrany královského panství i obchodních stezek. Několikrát zde pobýval i Karel IV., který nechal založit nedaleko hradu Velký rybník, později přejmenovaný na Máchovo jezero. Stal se inspirací několika umělců – Elišky Krásnohorské, Josefa Máneše a samozřejmě K. H. Máchy. Dnes je návštěvníkům zpřístupněn prohlídkový okruh vedoucí přes hradní kapli, královský palác, velkou věž, purkrabský palác až na II. nádvoří. Okruh vám zabere 40 minut, v ceně lístku je i krásný výhled na Lužické hory, Ještěd nebo Ralsko. Více informací najdete zde: www.hrad-bezdez.eu

Zámek Doksy – sídlo rodu Valdštejnů

Zámek Doksy se nachází v samém centru města severozápadně pod náměstím Republiky. Zámek sloužil do roku 1945 jako rodinné sídlo mnichovohradištské větve Valdštejnů. Po konfiskaci přešel do rukou státu. Po krátkém působení vojenského výzkumného střediska byly od roku 1962 rozsáhlé zámecké prostory dány k dispozici střední odborné škole a učilišti. Od roku 2015 je zámek ve vlastnictví města Doksy a po nákladné rekonstrukci zde nyní sídlí příspěvková organizace KulturaDoksy.cz (provozovatel



zámku), Turistické informační centrum s výstavní galerií, městská knihovna a muzeum Čtyřlístek. Od června 2020 je zpřístupněn i prohlídkový okruh věnovaný rodu Valdštejnů, který je ozvláštněn multimediálními prvky. Najdete zde tříplátňové kino, velké dotykové obrazovky, tablety, foto stěnu či multimediální kreslicí plátno. Více informací najdete zde: www.zamekdoksy.cz



Zámek Zákupy – tady oženiili Ferdinanda

Bývalé letní sídlo Habsburků se nachází v městě Zákupy asi 10 kilometrů od České Lípy. Původně gotická tvrz se postupně proměnila na renesanční sídlo, které si zamiloval například císař František Josef I. Líbit se vám určitě bude zámecká kaple, kde mimo jiné proběhl sňatek následníka trůnu Ferdinanda d'Este s Žofíí Chotkovou. Všechny prohlídkové trasy vám pak nabídnou pohled do bohatě vybavených a vyzdobených místností habsburských císařů. Zvláštní atmosféru pak zažijete na nočních prohlídkách v doprovodu Kateřiny Schrattové, přítelkyně císaře Františka Josefa I. Více informací najdete zde: www.zamek-zakupy.cz

Kokořín – ráj pohádek

Skalní tvrz, sídlo loupeživých rytířů, ale i strategické obchodní místo. Tím vším býval kdysi hrad Kokořín, postavený už v roce 1320. V 17. stolní ale začal chátrat a pomalu se z něj stávala zřícenina. Naštěstí o téměř dvě stě let později prošel rekonstrukcí a získal tak svůj současný novogotický kabát. Dominantou hradu je 38 metrů vysoká věž s kamennou helmou. Odtud je krásný výhled na celé CHKO Kokořínsko. Exteriéry hradu lákaly a dodnes lákají filmaře. Hradby jste tak mohli vidět například v pohádkách Princezna se zlatou hvězdou, Kouzelný měšec či Korunní princ. Více informací najdete zde: www.hrad-kokorin.cz



Houska – brána do pekla

Téměř ukrytý v lesích a jen 11 kilometrů od Kokořína se nachází hrad Houska, který je kombinací gotického hradu a renesančního zámku. Hned na první pohled vás jistě uchvátí skála, na níž je postaven, a která jím i částečně prostupuje. O Housce se tradují různé legendy. Podle jedné z nich tudy vede brána přímo do pekla a v podzemních chodbách mají být pohřbeny kostry „nelidí“. Podle jiné pověsti okolí hradu střeží mnich v černé kápi a dává pozor na ty, kteří by zde chtěli pobýt v noci, nebo zde dokonce přespat. Sami se můžete přijít přesvědčit. Kromě toho tu mají i ručně vyřezávané mechanické peklo inspirované Danteho Božskou komedií s jedenácti obrazy, které zobrazují hříšníky a pekelné tresty. Více informací najdete zde: www.hradhouska.cz





NOVÁ ŘADA VITAMINŮ V EKOLOGICKY ŠETRNÝCH OBALECH

Dopřejte extra silnou dávku kolagenu vašim kloubům, které jsou denně namáhané a s přibývajícím věkem jejich pohyblivost klesá. Kolagen zajišťuje pevnost a odolnost kloubních chrupavek a pečuje tak o váš pohybový aparát.

Tento doplněk stravy je součástí ... (**viz tajenka**) řady, která díky svým speciálním obalům přináší menší uhlíkovou stopu a je tak šetrnější k životnímu prostředí.



Doplněk stravy.

PRO BUDOUCNOST NÁS I PŘÍRODY



www.vitar.cz

Autor: Yan	Velká kovová nádoba	Silnice	Severský paroháč	Značka abvoltu	Část nohy		Záře	Nervový zášklub	Chemická značka astatu	Tenisová pálka		Náhražka kávy	Orgán zraku	Černý pták
Vesnický boháč						Filmová hvězda					Dobry napoj 12 mesicu			
Těžký kov						1. díl tajenky Setina hektaru								
Jehličnatý strom				Neodbor- ník Asijská velmoc					Obr Podsvinče					
Iniciály herce Cupáka			Pekelník Ručitel					Šumivé víno Jm. herce Redforda					Druh papouška	Necky (obecně)
Přiléhavé dámské kalhoty							Pysk Hudební nástroj				Nahý model Plynný prvek			
	Dvorana	Souhlas Bibl. masturbant				Český básník Solm. slabika						Anglicky „nebo“ Ověcí sýr		
Vysoký kopec					Česká řeka Antický bůh stád					Měna EU Sloní řezák				
Starší zájmeno				Stejnopis Slepíčí slabika					Materiál na zátky Měsíc Jupitera					
Bovdeny						2. díl tajenky								
Policejní vůz						Korálový ostrov					Ad acta (zkr.)			Pomůcka: Io

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 22. 3. 2021. 10 luštitelů odměníme. Výherci křížovky z prosince 2020: PharmDr. Zdráhalová Anna, Katovice; RNDr. Jitka Hálková, Kojetín; Daniela Špatzová, Praha 9; Mgr. Marie Petříková, Hradec Králové; Marie Jílková, Lukavec; PharmDr. Vojtěch Jon, Jihlava; Alice Vespalcová, Brno; Marcela Piříková, Frýdlant nad Ostravicí; Elena Nepovimová, Most; Petr Blažek, Praha 8

**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

ERDOMED®

erdosteine

225 mg granule pro perorální suspenzi

JEDE TO I BEZ ANTIBIOTIK



Erdosteine podle nedávno publikované studie snížil dušnost a zlepšil HRQoL pacientů s COVID-19¹¹

HRQoL – kvalita života související se zdravím

Lék na kašel, rýmu a zánět dutin¹

Ředí hlen a působí proti bakteriím^{1,2,3,4}

Včasné nasazení může předejít užívání antibiotik⁵

Potencuje účinek antibiotik (amoxicilin, klaritromycin, ciprofloxacín, kotrimoxazol)^{1,6,7,8,9}

Erdosteine snižuje objem hlenu, viskozitu hlenu a frekvenci kašle rychleji než N-acetylcystein, a to již po 2 dnech¹⁰



Literatura: **1.** Aktuální SPC přípravku. **2.** Busin S. et al.: Erdosteine: evaluation of mucorheological and immunosecretory parameters in patients with bronchiolitic pathology. Medical Praxis 1991;12:197–205. **3.** Tellings J. C.: Erdosteine: original secretolytic drug with mucociliary activity. Med Praxis 1991; 12:183–55. **4.** Braga P.C., Sasso M. et al.: Effects of erdosteine and its metabolites on bacterial adhesiveness. Arzneim.-Forschung 1999; 49(4):344–350. **5.** Kopřiva Fr.: Sledování ATB léčby dětských pacientů s recidivujícími respiračními infekcemi v letech 2013–2015 a erdosteinu, aneb co nám řekla „ERICA“. Vox Paediatricae 2017;1. **7.** Braga P.C. et al.: Bacterial adhesiveness: Effects of the SH metabolite of erdosteine (mucoactive drug) plus clarithromycin versus clarithromycin alone. Chemotherapy 2001;47:208–214. **6.** Ricevuti G. et al.: Influence of erdosteine, a mucolytic agent, on amoxicillin penetration into sputum in patients with an infective exacerbation of chronic bronchitis. Respir. Dis. Digest. 4: 28, 1989. **7.** Braga P. C. et al.: The SH-metabolite I of erdosteine (mucoactive drug) enhances the inhibitory effect of clarithromycin on bacterial adhesiveness. European Respiratory Journal Annual Congress, 14(30), October 9–13, 1999, Madrid. **8.** Dal Sasso M., Bovio C.: The combination of the SH metabolite of erdosteine and ciprofloxacin increases the inhibition of bacterial adhesiveness achieved by ciprofloxacin alone. Drugs Exptl Clin Res 2002; 28: 75–82. **9.** Balli F. et al.: Clinical effects of erdosteine in the treatment of acute respiratory tract diseases in children. International Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics 2001; 1:16–224(30). 1999. **10.** Zanasi A, et al.: Erdosteine versus N-acetylcysteine in the treatment of exacerbation of chronic bronchopneumopathies. A double blind clinical trial. Med. Praxis 12(4), 207–217; 1991.Madrid. **11.** Santus P et al.: Multidisciplinary Respir Med 2020;15:713.

Zkrácená informace ERDOMED 225 mg granule pro perorální suspenzi: **S:** Erdosteinum 225 mg v 1 sáčku granulí pro přípravu perorální suspenze. **I:** Akutní a chronické onemocnění horních a dolních cest dýchacích, včetně exacerbace chronické bronchitidy a CHOPN, hypersekreční astma bronchiale, k adjuvantní léčbě s antibiotiky v případech exacerbace s bakteriální infekcí, prevence respiračních komplikací po chirurgickém zákroku. **KI:** Přecitlivělost na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku a na látku obsahující volné SH skupiny. Jaterní poruchy a renální insuficience, homocysteinurie. **ZU:** Současné podávání přípravku s antitusiky nemá racionální opodstatnění a může způsobit akumulaci sekretů v bronchiálním stromu se zvýšením rizika superinfekce či bronchospasmu. Obsahuje sacharózu. **NÚ:** Méně často bolest hlavy, nevolnost, zvracení, bolest v nadbřích, pruritus, kopřivka. **IT:** Erdosteine potencuje účinek některých antibiotik (např. amoxicilinu, klaritromycinu), čehož lze využít k terapeutickým účelům. Byl prokázán synergický účinek s budesonidem a salbutamolem. **TL:** Přípravek nemá být v těhotenství a při kojení užíván. **D:** Dospělí 2–3× denně 1 sáček. Dospívající nad 12 let (30 kg) 2× denně 1 sáček. **B:** Sáčky 20 × 225 mg. **Datum poslední revize textu SPC:** 5. 11. 2020. Přípravek není vázán na lékařský předpis a není hrazen zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).