

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 11-12/2023



**Privátní značky
v lékárenství a jejich potenciál**



Účinnost
na prvním místě

DÁREK

tablety **NAVÍC** v každém
hvězdném balení



doplňky stravy



Vážení čtenáři,

podzim je zde v plném proudu a toto číslo budete pravděpodobně otevírat doslova na prahu meteorologické zimy a Adventu zároveň. Uteklo to, rok je téměř za námi. Ještě chvíli, něco málo hektického času a mohyla času rok 2023 definitivně a navždy zavře do svých útroh.

Než se tak ale stane, ještě pořád máte možnost strávit alespoň chvíli s nejnovějším číslem Pharma News. Právě ve chvíli, kdy píše tento editorial, jednají odpovědní o novele zákona o léčivech. Ta by měla do budoucna zabránit evergreenu posledních několika čtvrtletí: totiž nedostatku i základních léčiv. Uvidíme, novela má nejen zastánce, ale i kritiky. Věříme tedy, že novela splní očekávání a ekonomicky nezkomplikuje činnost zdravotním pojišťovnám a lékárnám.

Nejen v péči o zdraví je častý „prokrastinační“ efekt. Snad všechny činnosti a cíle, které jsou hůře viditelné, k tomuto chování vedou. Není těžké pochopit, že je dobré chodit na preventivní prohlídky, (nejen) finančně plánovat svou budoucnost a vzdělávat se. Jenže... zkušenost je zkrátka v rámci populace poněkud tristní. Není bez zajímavosti, že způsob komunikace ovlivňuje zcela identickým způsobem chování jak pacientů, tak klientů finančních poradců; alespoň pokud jde o míru přijetí dobře míněných rad a doporučení.

Že na formě záleží, platí také pro vstřebatelnost a využitelnost léčiv. Je každopádně zajímavé sledovat zápal farmakologů ve snaze najít cestu připravit „stravitelnou“ formu. Třeba lipozomální konežym Q10.

Užijte podzim, užitečně prožijte Advent a v klidu a pohodí Vánoce.

Mějte se krásně

Martin Štula

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
11-12/2023, ročník XXIII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

YDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 24.11.2023

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČRE 10677

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

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

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

**Lékárna Troubsko přijme
magistra/magistru na zkrácený úvazek.**

Kontakt

+420 602 790 288, lekarna.troubsko@seznam.cz

Lékárna U zámku v Dobříši

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

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

Více informací na emailu: lekarna@dob.czn.cz nebo tel. č. 602477699

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ

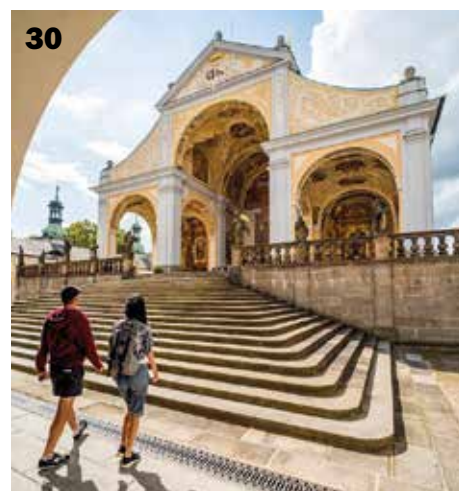


PHILIPS

AVENT

Philips Avent na Vánoce

- 4 / Další novela zákona o léčivech a změny
- 6 / Privátní značky v lékárenství a jejich potenciál
- 8 / Novinky a tipy
- 10 / Starý známý koenzym Q10: na formě záleží
- 12 / Zánět dásní
- 16 / Vzácné onemocnění „statečný pacient“
- 18 / Manuál správného saunování
- 24 / SÚKL
- 26 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor – Nikol Kouklová
- 30 / Cestujeme – Turistická oblast Brdy a Podbrdsko
- 32 / Křížovka



SLEVY

na vybrané
produkty

Darujte přípravky špičkové kvality



**Rychlá úleva
pro záda a svaly**

**kamzíkova KONOPNÁ
bylinná masť 200 ml**
hřejivá/chladivá

kosmetický přípravek

**Klouby, vazy,
šlachy**

Cemio Kamzík®
2x60 kapslí

doplněk stravy

**Prostata,
potence, vitalita**

Cemio RED3®
90+15 kapslí ZDARMA

doplněk stravy



SOUTĚŽ

O ŠVÝCARSKÝ POKLAD
A DALŠÍ DÁRKY V HODNOTĚ
1 MILION KORUN

Úplná pravidla soutěže na www.cemiosoutez.cz.

Cemio Kamzík®: vitamin C je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupkách.

Cemio RED3®: slivoň africká pro podporu zdraví prostaty, maca pro podporu potence a sibiřský ženšen pro posílení vitality.

Další novela zákona o léčivech a změny

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

DALŠÍ NOVELA ZÁKONA O LÉČIVECH A ZMĚNY

V Poslanecké sněmovně ČR je v současnosti projednáván vládní návrh zákona, který má dojít k další změně zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech), ve znění pozdějších předpisů („Zákon o léčivech“).

V dnešním článku se společně podíváme na to, jakých oblastí Zákona o léčivech se novela dotýká a jaké základní změny novela přináší. Je potřeba připomenout, že do samotného znění Zákona o léčivech může být v konečném důsledku promítnuta jiná podoba níže uvedeného.

CÍLE ÚPRAVY

V souladu s vládou připraveným návrhem je hlavním cílem úpravy zajištění dostupnosti humánních léčivých přípravků v případě přerušení nebo ukončení jejich dodávek na trh. Úprava má za cíl mířit na samotné držitele rozhodnutí o registraci a plánování a ovlivňování výrobních procesů tak, aby byly uspokojivě zajištěny potřeby pacientů v České republice. Společně se zajištěním dostatečných kapacit výrobních procesů míří návrh úpravy Zákona o léčivech rovněž na další články

dodavatelského řetězce, a to distributory, kteří budou povinni tvořit a držet zásoby.

POVINNOSTI DRŽITELŮ ROZHODNUTÍ

Novela Zákona o léčivech přináší a přenáší nové povinnosti zejména na držitele rozhodnutí o registraci. Ti budou povinni **zajistit** (jakmile tato část novely nabyde účinnosti) **dostatečné dodávky léčivých přípravků (popř. jejich substitutů) i po oznámení o přerušení nebo ukončení uvádění daného léčivého přípravku na trh.**

Povinnost držitelů rozhodnutí o registraci nebude bezbřehá, neboť novela Zákona o léčivech počítá s množstevním omezením (*na dvojnásobek měsíční dodávky, pakliže se nejedná o výjimku u krátkodobých přerušení*).

Tato povinnost se týká léčivých přípravků se stanovenou úhradou z veřejného zdravotního pojištění nebo na takové léčivé přípravky, které podléhají cenovému omezení.

Ze shora uvedené povinnosti rovněž existují výjimky, a to u nových léčivých přípravků (do roka od jejich uvedení na trh) a těch, které vymezí příslušná vyhláška.



PŘÍZNAK OMEZENÁ DOSTUPNOST

Zcela zásadní bude nově vymezené ustanovení § 33b Zákona o léčivech, upravující tzv. příznak omezené dostupnosti. Bez zbytečného odkladu po obdržení oznámení „o přerušení nebo ukončení uvádění humánního léčivého přípravku na trh podle § 33 odst. 2 Ústav tuto informaci zveřejní na svých internetových stránkách spolu s informací, k jakému datu přerušení nebo ukončení uvádění humánního léčivého přípravku na trh podle hlášení nastane a zda je tento humánní léčivý přípravek nahraditelný jiným humánním léčivým přípravkem a jakým.“ Oznámení Státního ústavu pro kontrolu léčiv („SÚKL“) tak musí obsahovat termín přerušení / ukončení, nahraditelnost a případně i příslušný substituent.

Následně SÚKL vyhodnotí stav (resp. objem množství daného léčivého přípravku a dostupných substituentů) a v případě nedostatku omezí na **nezbytně nutnou dobu** léčivý přípravek **příznakem omezená dostupnost**. Stejným způsobem může být označen i jeho substituent.



Distributoři budou nově povinni takovými přípravky nedistribuuovat do zahraničí a zároveň je dodávat lékárnám **do 2 pracovních dnů od obdržení objednávky**. Distributoři budou navíc povinni poskytovat údaj o aktuálním množství přípravků s „omezenou dostupností“.

Systém následně dopadá na provozovatele lékáren. Ti budou moci „objednávat ho tak, aby množství takového humánního léčivého přípravku v dané lékárně nepřevýšilo množství odpovídající obvyklému počtu balení vydaných **za 1 kalendářní týden v posledních 12 kalendářních měsících**, a použít jej výhradně k výdeji pacientům nebo poskytovatelům zdravotních služeb; nevydal-li provozovatel lékárny za posledních

12 kalendářních měsíců žádné balení takto označeného humánního léčivého přípravku, může objednat pouze množství uvedené na platném lékařském předpisu předloženém v dané lékárně.“

SYSTÉM REZERVNÍCH ZÁSOB LÉČIVÝCH PŘÍPRAVKŮ

Součástí balíčku změn je rovněž tzv. systém rezervních zásob. Ten bude ve správě Ministerstva zdravotnictví.¹ Ministerstvo bude oprávněno zařadit léčivý přípravek do „systému rezervních zásob“. Takto zařazený léčivý přípravek bude následně uvolněn do lékáren, pokud bude vyhodnoceno, že v běžném objemu s ohledem na aktuální poptávku v systému není daného léčivého přípravku dostatek.)

1 „Ministerstvo zdravotnictví za účelem vytváření predikce potřeby humánních léčivých přípravků významných pro poskytování zdravotních služeb v České republice vyhodnocuje informace o objemu humánních léčivých přípravků na trhu v České republice, o plánovaném objemu a časových intervalech dodávek humánních léčivých přípravků na trh v České republice a o objemu humánních léčivých přípravků předepsaných, vydaných a použitých při poskytování zdravotních služeb. Informace podle věty první Ministerstvo zdravotnictví získává od Ústavu, držitelů rozhodnutí o registraci, distributorů a poskytovatelů zdravotních služeb. Při vyhodnocení informací podle věty první Ministerstvo zdravotnictví přihledne k přerušení dodávek humánního léčivého přípravku v posledních 2 letech a zohlední nahraditelnost humánního léčivého přípravku jiným humánním léčivým přípravkem odpovídajících léčebných vlastností.“

Ministerstvo bude nově povinnou pravidelně systém revidovat a udržovat takové zásoby, které budou odpovídat predikcím na trhu.

ZÁVĚR

Je těžké hodnotit novelu ještě předtím, než známe její finální znění a reálně vstoupí v účinnost. Funkčnost systému, stejně jako jeho nedostatky, se projeví až v momentě, kdy k výpadkům začne docházet. Pak bude možné hodnotit, zdali systém vydrží, nebo bude předmětem další z novel Zákona o léčivech.

ZDROJE

Vládní návrh novely zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů; Důvodová zpráva vládního návrhu novely zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů; Stanovisko Garančního výboru pro zdravotnictví; Písemné pozměňovací návrhy k vládní novele zákona č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů.

inzerce



Účinnost
na prvním místě



Jediný vitamin C se šípkou v želatinkách

gscecko.cz

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



Bez cukru



Bez umělých sladidel a barviv



Vhodné pro vegany

Doplněk stravy



Privátní značky v lékárenství a jejich potenciál

RNDr. Martin Štula

Privátní značky jsou již nedílnou a stále rostoucí součástí všech větších řetězců v maloobchodě. Napříč všemi odvětvími se můžeme setkat s širokými produktovými řadami privátních značek. Již několik let sledujeme nárůst privátních značek i u trvanlivého zboží – oblečení, nářadí, drogistickém zboží. Farmaceutické prostředí nezůstává opodál jen s určitým zpožděním. Pro příklad po revoluci příchod agresivních řetězců typu Tesco, Kaufland způsobil „průvan“ a nezávislé obchody musely změnit svou zažitou praxi a sdružily se či vytvořily obchodní aliance, aby čelily obchodním praktikám nadnárodních řetězců.

Podobný vývoj je i v lékárenství po celé Evropě. V mnoha zemích čelí nezávislé lékárny nadnárodním gigantům. Díky franšízám, využívají sdružením výhod společného marketingu, nákupu sortimentu a vedou řadu privátních značek nebo brandů s exkluzivními podmínkami při jejich prodeji v rámci dané oblasti. Hromadný nákup zboží a ucelený marketing jsou klíčové pro konkurenceschopnost.

Velká řada výrobců, kteří dodávají své OTC léky, doplňky stravy, zdravotnické pomůcky a kosmetiku do všech lékáren v ČR, jednají o svých cenách z pozice dodavatele a víceméně diktují ceny a tím i marže lékáren. **Lékařenský trh je vysoce konkurenční, a proto je na místě odlišení se a nabídnutí zákazníkovi exkluzivní nabídku – produkty, které jinde ve městě u konkurence nekoupí.**

PRIVÁTNÍ ZNAČKY JIŽ DÁVNO NEJSOU ZBOŽÍM NIŽŠÍ KVALITY ZA NÍZKOU CENU.

V případě privátních značek lze zvolit několik strategií, které se postupem času vyvíjejí.

EKONOMICKE PRIVÁTNÍ ZNAČKY – akcentují především cenu na úkor kvality. Těchto je dobré se v lékárenství vyvarovat. Zdraví pacientů a funkčnost produktů by mělo být vždy na prvním místě. Přesto se mohou objevit v nabídce některých lékáren. Proto je dobré prověřovat si kvalitu výrobců v nezávislých laboratorních testech, či získávat od nich certifikaci výroby daných produktů.

STANDARDNÍ PRIVÁTNÍ ZNAČKY – běžná kvalita, bez další přidané hodnoty kvalitativní či množství obsažené účinné látky. Cena bývá srovnatelná s konkurencí. Tato strategie se využívá především u komodit. Produkty tohoto typu jsou většinou zařazeny pod střešový brand nebo přímo pod brand sítě. Na českém trhu v tomto pojetí najdeme privátní značky Livsane od řetězce Benu nebo privátní značku Dr. Max.

PRÉMIOVÉ/EXKLUZIVNÍ PRIVÁTNÍ ZNAČKY – trend posledních let nabízí prémiově obohacený produkt, s vyšší kvalitou, více složek, inovativní forma podání, jiné inovativní přístupy, včetně balení, dávkování, designu. Současně si ze strategie privátní značky vzaly omezení míst prodeje v rámci konkrétního obchodního řetězce. Tyto značky jsou často podporovány i standardními marketingovými aktivitami jako je TV reklama a online marketing. V mnoha průzkumech tyto prémiové exkluzivní značky nejsou spotřebiteli vnímány jako privátní značka, ale jako svébytný brand a charakteristické pro ně bývá, že nejsou využity pro široké portfolio z různých oblastí, ale soustředí se na jednu kategorii, indikaci apod.

Produkt dodává přidanou hodnotu pro pacienta. Cena může být srovnatelná i vyšší oproti tradičním konkurenčním značkám. Prémiová exkluzivní značka si investuje do vlastní image exkluzivní

značky a přitahuje klientelu, která oceňuje zvýšenou přidanou hodnotu. Tyto privátní exkluzivní značky mají nejvyšší šanci k získání si věrného zákazníka pro konkrétní lékárnou. Premiové exkluzivní značky díky vyšší ceně a vyšší ziskovosti umožňují mnohem větší marketingový prostor pro speciální nabídky.

Strategii premiových exkluzivních značek úspěšně razí jak síť Dr. Max například s produktem Complex 6 Aktiv, ale i sdružení nezávislých lékáren Magistra například s brandem OcuSwiss nebo řetězec Moje lékárna s brandem Forfit. Tyto premiové exkluzivní značky disponují bohatým marketingem včetně TV nebo internetové reklamy a neomezují se pouze na leták dané sítě.

ZÁPADNÍ EVROPA HOLDUJE PRIVÁTNÍM ZNAČKÁM. V ČR STÁLE MAJÍ PRIVÁTNÍ ZNAČKY OBROVSKÝ POTENCIÁL RŮSTU.

Na českém lékárenském trhu nyní nalezneme více než 1000 produktů pod různými privátními značkami, které dosahují téměř 14 % podílu celkového OTC trhu v ČR.

Význam privátních značek na celém maloobchodním českém trhu roste, když vloni činil jejich podíl 24 % a letos dále stoupá. V rámci celé Evropy však jejich podíl dosahuje 34,5 %. „Východní Evropa má stále nízký podíl privátních značek oproti její západní části, nicméně růst v tržbách je u privátních značek třikrát rychlejší, než roste celkový trh potravin a drogerie. Zákazníci kvitují jejich lepší cenovou dostupnost v porovnání se značkovým zbožím a mají s nimi pozitivní zkušenosti. Výrazný nárůst privátních značek můžeme zaregistrovat v segmentu bioproduktů,“ sdělil Jakub Špika, Retail Services Director ve společnosti NielsenIQ.

Dle průzkumů zákazníci obecně oceňují u privátních značek cenovou dostupnost, široký výběr a důvěřují kvalitě. **V posledních letech se již privátní značky nekřčí v nejméně atraktivních spodních regálech, bez oslovujícího marketingu.** Naopak získávají stále prominentnější místa ve vystavení a mají bohatou marketingovou podporu a proaktivní přístup při přímém prodeji.



Ilustrační obrázky

Privátní exkluzivní značky v mnoha případech, dle nezávislých testů, kvalitativně porázejí produkty tradičních značek.

PROČ JSOU TEDY PRIVÁTNÍ ZNAČKY PRO VAŠI KONKURENCESCHOPNOST DŮLEŽITÉ?

Privátní značky jsou pokladem pro odlišení se a získání konkurenční výhody a narovnání obchodních podmínek s prodejcem tradičních zavedených značek. Umožní diferenciaci od konkurence. Nabídka vlastních privátních značek přináší lékárnám unikátní sortiment pro své pacienty, který není dostupný v jiných lékárnách v okolí. To nejenže zvyšuje přitažlivost pro zákazníky, ale také posiluje jejich loajalitu.

Nicméně dlouhodobé finanční výsledky ukazují, že stávající úspěšný obchodní model tkví v kombinaci tradičních zavedených značek jejichž výrobci se soustředí na inovace a privátních značek, které dávají výhodu nadprůměrné profitabilitě a jedinečné nabídky pro danou lékárnou ve spádové oblasti. **V lékárenství s tlakem na kvalitu a přidanou hodnotu pro pacienta mají dle vývoje posledních let budoucnost právě premiové / exkluzivní privátní značky a to i s ohledem na prudký rozvoj internetových reklamních aktivit.**



PŘI PYRÓZE RYCHLÁ ÚLEVA PŘÍRODNÍ OCHRANA



VYTVÁŘÍ
OCHRANNÝ POVLAK
DÍKY EXTRAKTU
Z OPUNCIE

Žvýkácké tablety s mátovou příchutí.

Zdravotnický prostředek. Více informací na www.reloxan.cz



Žvýkácké tablety Reloxan® jsou zdravotnický prostředek pro rychlou a dlouhodobou úlevu od pálení žáhy a žaludečních potíží způsobených žaludeční kyselinou. Pro dospělé a dospívající od 12 let. Aktivními složkami jsou: Uhličitán hořečnatý, uhličitán vápenatý a extrakt z opuncie. Účinné látky se uvolňují již při žvýkání a mohou tak účinkovat okamžitě. Již jedna žvýkácká tableta neutralizuje přebytkovou žaludeční kyselinu a hned zmírní pálení žáhy. Je dostupný s mátovou příchutí. **Dávkování:** Dospělí a dospívající od 12 let dle potřeby 1 žvýkáckou tabletu až 4× denně a ideálně jednu hodinu po jídle. Účinky Reloxanu® a některých perorálních léčivých přípravků se mohou vzájemně ovlivňovat, proto se doporučuje užívat žvýkácké tablety Reloxan® s odstupem 1 až 2 hodin od těchto léků. Pacient má o užívání informovat svého lékaře. Doba používání by neměla být delší než 30 dní, pokud potíže přetrvávají, doporučuje se poradit se s lékařem. Během těhotenství a kojení se doporučuje poradit se s lékařem nebo lékárníkem. **Upozornění pro diabetiky:** 1 žvýkácká tableta obsahuje až 0,56 g sorbitolu. **Upozornění a opatření pro použití:** Použití nadměrného množství přípravku může mít projímavý účinek. Užívání vysokých dávek po delší dobu by mohlo vést k takzvanému milk-alkali syndromu (Burnettův syndrom). Tato nemoc bývá spojena s vysokou hladinou vápníku v krvi (např. hyperkalcemie), sníženou funkcí ledvin, v ojedinělých případech se zánětem slinivky břišní a může se projevovat jako časté močení, bolesti hlavy, nechutenství, nevolnost nebo zvracení, neobvyklá únava nebo slabost. Proto doporučujeme neužívat Reloxan® bez přerušení déle než 14 dní a neužívat více než 4 tablety denně. V případě užívání tlazidlových diuretik se před použitím pacient má obrátit na svého lékaře. U obzvláště citlivých osob může mentol obsažený v mátovém oleji vyvolat přecitlivělou reakci (včetně dušnosti). **Kontraindikace:** V případě přecitlivělosti nebo alergie na mátový olej nebo kteroukoli z obsažených látek. V případě dědičné fruktózy intolerance. U dětí a dospívajících mladších 12 let. V případě ledvinových potíží (např. ledvinové kameny, poruchy funkce ledvin). Při nadměrné koncentraci vápníku v krvi nebo moči. V případě příliš nízké hladiny fosfátů v krvi. **Velikosti balení:** K dispozici jsou balení s 8 (neprodejný vzorek), 16 nebo 48 žvýkáckými tabletami. **Složení: 1 žvýkácká tableta obsahuje:** Uhličitán vápenatý 450 mg, uhličitán hořečnatý 50 mg, extrakt z opuncie 75 mg, sorbitol, kukuřičný škrob, maltodextrin, mátový olej, magnesium-stearát. Reloxan® neobsahuje žádné konzervační látky nebo umělá barviva. Bez lepků. Bez laktózy. Uchovávejte v chladu a suchu, chráňte před horkem a světlem. Uchovávejte mimo dosah dětí. Výrobce: HÁLSA Pharma GmbH, D-23562 Lübeck. Distribuce: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, D-76227 Karlsruhe. Aktualizace: 2022-01. Volně prodejný přípravek. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

RYCHLÁ ÚLEVA OD HOREČKY



NOVÝ

BRUFEN®

20 mg/ml sirup
ibuprofen



Nástup
ibuprofenu od
15 minut^{1,2*}

Účinek až
8 hodin^{1,2}

Již od
3 měsíců³

Základní informace o přípravku: Brufen 20 mg/ml sirup. Složení: Jeden ml sirupu obsahuje 20 mg ibuprofenu. Přípravek obsahuje sacharózu a sorbitol. **Indikace:** Horečnaté stavy u dětí vyvolané virovými a bakteriálními infekcemi (chřipka, záněty průdušek, mandlí, hltanu, vedlejších nosních dutin nebo středouší), krátkodobá symptomatická léčba bolesti svalů a kloubů, které provázejí chřipková onemocnění, symptomatická léčba poranění měkkých tkání, např. podvrtnutí kloubů a natažení svalů a ostatní bolestivé stavy (např. bolestivá menstruace, bolesti zubů a zad, pooperační bolesti, bolesti hlavy včetně migrény), symptomatická léčba juvenilní idiopatické artritidy, revmatoidní artritidy včetně Stillovy nemoci, ankylozující spondylitidy a jiných séronegativních spondylartritid a osteoartrózy. Vzhledem k lékové formě je určen především k léčbě dětí a kojenců od 3 měsíců věku. **Dávkování a způsob podání:** Pouze pro krátkodobé užití. **Děti:** Obvyklá denní dávka je 20-30 mg/kg hmotnosti: 6-9 kg: 2,5 ml po 8 h, 10-15 kg: 5 ml po 8 h, 16-24 kg: 7,5 ml po 8 h, 25-30 kg: 10 ml po 8 h. U dětí do 12 let nebo do 30 kg nepřekračovat celkovou denní dávku 500 mg (25 ml suspenze). Nesmí se podat dětem mladším 3 měsíců nebo s hmotností méně než 5 kg. **Dospělí a mladiství od 12 let:** 200-400 mg jednorázově nebo 3-4× denně s odstupem 4-6 hodin. Maximální denní dávka je 1200 mg. Více viz platné SPC. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivou či kteroukoli pomocnou látku, hypersenzitivní reakce (např. astma, rýma, angioedém nebo kopřivka) na léčbu kyselinou acetylsalicylovou a jinými nesteroidními antirevmatiky (NSA), gastrointestinální krvácení nebo perforace ve vztahu k NSA, aktivní nebo rekurentní peptický vřed nebo hemoragie v trávicím traktu, stavy se zvýšenou tendencí ke krvácení nebo aktivní krvácení, závažné srdeční selhání, závažné selhání jater, závažné selhání ledvin, výrazná dehydratace, 3. trimestr gravidity. **Zvláštní upozornění a opatření pro použití:** Viz platné SPC. **Interakce:** Současné podávání s kyselinou acetylsalicylovou či jinými nesteroidními antirevmatiky se nedoporučuje. Více viz platné SPC. **Těhotenství a kojení:** V průběhu 1. a 2. trimestru nesmí být ibuprofen podán, pokud to není zcela nezbytné a v tom případě musí být dávka co nejnižší a doba léčby co nejkratší. Ve 3. trimestru je podání kontraindikováno. Během kojení je ibuprofen považován za analgetikum 1. volby, vhodné je ale pouze krátkodobé podávání. Od 20. týdne riziko oligohydramnionu. **Nežádoucí účinky:** Nejčastěji nauzea, zvracení, průjem, zácpa, flatulence, dyspepsie, bolesti břicha, meléna, hemateméza, gastrointestinální krvácení, bolesti hlavy, závratě, vyrážka, únava. **Zvláštní opatření pro uchování:** Nevyžaduje žádné zvláštní podmínky. Po otevření je doba použitelnosti 1 rok. **Balení:** 100 ml sirupu. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Viatris Healthcare Limited, Damastown Industrial Park, Mulhuddart, Dublin 15, Dublin, Irsko. **Registrační číslo:** 29/916/92-S/C. **Datum poslední revize textu:** 11. 1. 2023. **Způsob výdeje:** Není vázán na lékařský předpis. **Způsob úhrady:** Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. **Drive, než přípravek předepíšete, seznamte se, prosím, s úplnou informací o přípravku (SPC).**

Reference: 1) Kelley MT, Watson PD, Edge JH, Cox S, Mortensen ME. Pharmacokinetics and pharmacodynamics of ibuprofen isomers and acetaminophen in febrile children. Clin Pharmacol Ther. 1992;52(2):181-189. 2) Jayawardena S, Kellstein D. Antipyretic Efficacy and Safety of Ibuprofen Versus Acetaminophen Suspension in Febrile Children: Results of 2 Randomized, Double-Blind, Single-Dose Studies. Clin Pediatr (Phila). 2017;56(12):1120-1127. 3) SPC Brufen 20mg/ml sirup datum poslední revize 11. 1. 2023.

* studie hodnotily účinnost dětských suspenzí ibuprofenu Children's Advil Suspension 100 mg/ml; 7,5 mg/kg nebo PediaProfen 6 mg/kg na snížení horečky u dětí od 6 do 11 let.

www.brufen.cz

BRUO-2023-0120

Viatris CZ s.r.o., Evropská 2590/33C, 160 00 Praha 6,
e-mail: czoffice@viatris.com, www.viatris.com



NEUROTAMIN® UNIKÁTNÍ INOVACE PRO VÝŽIVU NEURONŮ A PODPORU SPRÁVNÉ FUNKCE NERVŮ

Vhodný i jako doplněk stravy pro osoby s problémy páteře, kříže, plotýnek nebo zápěstí.

GENERICA®

www.generica-bohemia.cz



PhytoCann BP®
- extrakt z plodů
pepře černého



**Uridin-5'-
monofosfát
sodný**

**B1
B6 B12
B9**

**Vitamíny B1,
B6, B12
a kyselina
listová**



Unikátní extrakt PhytoCann BP®

vzhledem k tomu, že působí na receptory CB typu 2, které jsou přítomny v mozku, imunitním systému a gastrointestinálním systému, extrakt z plodů pepře černého má řadu různých zdravotních výhod, kromě jiného přispívá také ke správnému fungování nervového systému

Vitamíny B6, B12 a kyselina listová

se v přípravku Neurotamin® nacházejí v biologicky aktivních formách, které ve srovnání s běžně používanými formami dokáže organismus lépe vstřebat a využít.

soutěžte a vyhraďte na

www.facebook.com/GenericaBohemia



**Dr. Müller
PHARMA**

novinka



DĚTSKÝ BALZÁM na břicho

s obsahem esenciálních olejů

- Masážní balzám na břicho
- Vhodný při problémech s nadýmáním
- Prohřátí břicha a uvolnění napětí
- Vhodný pro děti od narození



ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

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

AOMU

Inhalační tyčinky s esenciálními oleji.

Každodenní vzpruha pro zdravější organismus



**Efektivně
proti
nervozitě a
stresu**



**100%
přírodní
ingredience**



**Snadné a
rychlé
použití**



Starý známý koenzym Q10: na formě záležití

RNDr. Martin Štula

Koenzym Q10 Vám jistě nemusíme představovat. I na našich stránkách jsme se touto zajímavou molekulou zabývali již vícekrát. Přesně před rokem jsme pro Vás shrnuli jeho mnohostranné využití v medicíně a péči o lidské zdraví. A protože se o koenzym Q10 aktivně zajímáte, přinášíme Vám nyní informace o jeho chemických formách, jejich osudu a využití v organismu.

Ubichinon, nebo ubichinol?

Pod označením koenzym Q10 najdeme v živých organismech dvě podobné molekuly: ubichinon a ubichinol. Podle potřeby přecházejí jedna v druhou. I v lidském těle se vyskytují obě. Jejich zastoupení v jednotlivých oddílech se však liší.

V mitochondriích, což jsou jakási energetická centra buněk, probíhá konečná fáze řízeného spalování všech základních živin, zahrnující Krebsův cyklus a dýchací řetězec, na jehož konci se vodík řízeně slučuje s kyslíkem a získaná energie se ukládá do ATP, jakési univerzální baterie, která pohání většinu životních dějů. A právě v dýchacím řetězci, který si můžeme představit jako velmi důmyslné soukolí, je malým, zato velmi důležitým „kolečkem“ právě ubichinon.

V mitochondriích, kde **probíhá tvorba koenzymu Q10**, najdeme **obě** jeho formy. Oxidovaný ubichinon přijímá z enzymů komplexu I a II dva vodíkové protony a dva elektrony a redukuje se na ubichinol. Ten pak putuje ke komplexu III, kterému

oba protony i elektrony odevzdá. Stává se z něj opět ubichinon, který se vrací zpět, aby přijal a přenesl zase další protony i elektrony. Tento neustálý cyklus probíhá v rámci vnitřní membrány mitochondrií.

Játra jsou hlavním zdrojem koenzymu Q10, který koluje v krevní plazmě. Zde ho najdeme vázaný na lipoproteiny a převážně jako ubichinol. Je to tak pro organismus výhodnější. Ubichinon je totiž potřeba tam, kde se energie ukládá do ATP. Ale aby koenzym Q10 působil jako antioxidant a chránil lipidové struktury před oxidací, potřebuje sám být v redukované formě.

Mohlo by se tedy zdát, že suplementace koenzymu Q10 ve formě ubichinolu je pro lidský organismus výhodnější než ubichinon, ale není tomu tak. **Transportní formou koenzymu Q10 je ubichinon.** Z potravy můžeme přijímat a také přijímáme obě formy stejně, nicméně ubichinol se v žaludku oxiduje na ubichinon, aby se v této formě mohl přenést přes střevní stěnu. V enterocytech se zabudovává do chylomiker, lipidových komplexů, které ho



přenášejí lymfou do krevního oběhu. V nich se redukuje zpět na ubiquinol.

Vstřebávání koenzymu Q10 ovlivňuje jeho technologické zpracování

Mnohem důležitější je však galenické zpracování přípravku, které ovlivňuje vstřebávání podaného koenzymu Q10 a jeho biologickou dostupnost. Jeho molekula je silně lipofilní a poměrně velká. Neprochází tedy střevní bariérou prostou difúzí přes membrány, ale stejně jako tuky potřebuje být pomocí žlučových kyselin „zabaleno“ do micel, které teprve pak mohou být střevními buňkami

pohlčeny a předány do lymfatického oběhu. Čistý koenzym Q10 ve formě suroviny tvoří krystalky, které jsou prakticky nerozpustné ve vodě a v žaludeční šťávě mají tendenci se shlukovat. Tají při teplotě asi o 10 °C vyšší, než je teplota lidského těla, a velmi neochotně se rozpouštějí v tucích obsažených ve stravě. Obtížně se tedy zabudovávají do micel, ve kterých je mohou absorbovat střevní buňky. **Krystalický koenzym Q10 má nízkou biologickou dostupnost** a do krevního oběhu se vstřebává jen asi **7% podané dávky**. Užívání ve formě běžných tablet je proto nejméně výhodné.

Výhodné je proto rozpustit surovinu v jedlém oleji a podávat ho například formou měkkých želatinových kapslí. Olejové kapénky se snadno dispergují do micel a takto jsou využitelné o zhruba 60 % lépe než krystalický koenzym Q10.

Moderním způsobem, jakým lze ve střevích významně zvýšit vstřebávání podávaných látek, lipofilních a hydrofilních, jsou **liposomy**. Jsou to kulovité struktury vytvořené z dvou vrstev fosfolipidů, tedy základních složek buněčných membrán. Lipofilní látka, jakou je právě koenzym Q10, se rozpouští uvnitř fosfolipidové vrstvy. Liposomy se snadno dispergují ve vodě a vytvářejí emulzi. Liposomální částice jsou podobné jako tukové micely ochotně přijímány střevními buňkami, ukládány do chylomiker a dále předávány do lymfy a krevního oběhu. Takto podaná dávka velmi významně a rychle (již během jedné hodiny) zvýší plazmatické koncentrace koenzymu Q10. **Využijte se až 67% podané dávky.** Je to přibližně **9x více než u krystalického koenzymu Q10**. A to je i při vyšší výrobní ceně velmi významný rozdíl.

— inzerce

GS

KOENZYM Q10 NOVÉ GENERACE



Extra silné složení
100 mg koenzymu Q10

Revoluční technologie
liposomálního vstřebávání

9x vyšší vstřebatelnost*

Klinicky prokázáno

NOVINKA

doplňek stravy. * ve srovnání s běžným koenzymem Q10

Zánět dásní je skrytým a přehlíženým nebezpečím pro zuby, dutinu ústní i zdraví celého organismu

MUDr. Michal Karas

Zdravé dásně mají zásadní vliv na zdraví zubů a celé dutiny ústní, ale mohou ovlivnit zdraví dalších orgánů a celého organismu. V článku se dozvíme více o zánětu dásní, jeho příčinách, rizicích, o léčbě a v neposlední řadě o vlivu zánětu dásní na celková onemocnění a možnostech, jak komplikacím předcházet.

Děsivá statistika

Podle stomatologů trpí zánětem dásní neboli gingivitidou asi 8 z 10 dospělých jedinců. To znamená 80 % dospělé populace. Statistiky hovoří o tom, že se jedná o nejčastější zánětlivé onemocnění v lidském organismu. Postihuje obě pohlaví a nevyhýbá se bohužel ani dětem. S vyšším výskytem se lékaři a dentální hygienistky setkávají u dětí ve věkové skupině 12–16 let (více u dívek), kdy dochází ke kombinaci hormonálních změn v organismu a nedostatečné, či špatně prováděné ústní hygieny. Kvůli hormonálním změnám narůstá riziko vzniku gingivitidy také v období těhotenství.

Zánět dásní neboli!

Typickým příznakem gingivitidy je zarudnutí okrajů a zduření dásní. Dáseň postupně narůstá v objemu a interdentalní papily, neboli části dásně vyběhající do mezizubních prostorů, se zabolují. Při vyšetření ve stomatologické ordinaci dochází už při jemné sondáži ke krácení. Krvácení dásní při čištění zubů by pro pacienty mělo být prvním signálem, že něco není v pořádku.

Je to jednoznačný varovný symptom. Bolestivost, která by pacienta ještě důrazněji na existenci problému upozornila, se vyskytuje jen velmi zřídka a většinou až v pokročilejším stádiu zánětu! Právě proto je zánět dásní tím „skrytým nebezpečím“.

Co způsobuje zánět dásní

Nejčastější příčinou vzniku zánětu dásní je nedostatečná dentální hygiena čili nedostatečné odstranění zubního plaku a absence čištění mezizubních prostor.

Hlavním etiologickým faktorem zánětu dásní je právě neodstraněný zubní plak. Je to lepkavý, měkký, bezbarvý biofilm, který pevně lne k povrchu zubu. Tvoří jej zejména zbytky potravy, složky slin, mikroorganismy (bakterie) a jejich metabolické produkty. Bakterie obsažené v zubním plaku se významně podílejí i na vzniku zubního kazu. Tyto bakterie metabolizují cukry obsažené v potravě a přeměňují je na organické kyseliny. Ty odvápní tvrdé zubní tkáň (sklovinu), což vede k její demineralizaci a následně k zubnímu kazu. Odpadní produkty a toxiny tvořené právě těmito bakteriemi iritují dásně a způsobují jejich zánět – gingivitidu!

Dalšími faktory, které mohou k rozvoji zánětu dásní přispět, jsou nevhodné stravovací návyky, hormonální nerovnováha, těhotenství, stres, kouření, jiná onemocnění, jako například diabetes a především špatné pomůcky, nedostatečná pravidelnost a nevhodná technika dentální hygieny.

Rizika gingivitidy

Největším rizikem gingivitidy je její rozvoj v případě, že je neléčená! Až v polovině případů postupně přechází zánět do hlubších vrstev, na vazivový závěsný aparát zubu a posléze až na kost, což může vést až ke ztrátě jednotlivých zubů i celého chrupu! Zde již hovoříme o **parodontitidě**, zánětu závěsného aparátu zubu.

Je tedy důležité vědět, že parodontitida vždy vznikne ze zanedbaného zánětu dásní.

Onemocnění parodontu, ať zánětlivé, parodontitida, nebo nezánětlivé, parodontóza, a je strašákem nejen pro nebezpečí nevratné ztráty zubů, ale je hrozbou pro celý organismus. Stále totiž přibývá výzkumných prací a klinických studií, ukazujících na skutečnost, že pokročilý zánět dásní a parodontitida mohou zvýšit riziko infarktu myokardu, mozkové mrtvice, neurologických onemocnění, potratu či chronického zánětu ledvin.

Infarkt myokardu

Dnes víme, že bakterie z jakéhokoli infekčního ložiska v ústech se dostanou do celého krevního oběhu, tedy do celého organismu (L. Korábek, Stomatologická klinika UK Praha).

U řady pacientů, operovaných pro onemocnění srdečních chlopní, se zjistilo, že v jejich tkáních byly prokázány nukleové kyseliny pocházející z bakterií dutiny ústní při onemocnění gingivitidou a parodontitidou.

Alzheimerovu choroba

V centru pozornosti vědců je i vliv zánětu dásní na Alzheimerovu chorobu. Vědecká studie, kterou publikoval odborný časopis Science Advances, tvrdí, že její autoři odhalili v mozcích zesnulých pacientů trpících Alzheimerovou nemocí toxiny pocházející z bakterií způsobujících gingivitidu.

Respirační onemocnění

Velmi často je ovlivněn i respirační trakt, neboť ústní dutina je jeho součástí.

HERBADENT

PROFESSIONAL

SPREJ

S CHLORHEXIDINEM



Nový sprej s vysokým obsahem bylinného extraktu a s chlorhexidinem. Pro lokální péči o podrážděné dásně a sliznice se zánětem nebo po extrakci či chirurgickém výkonu.

K dostání na všech lékárenských distribucích.

PDK: 5026407 HERBADENT PROFESSIONAL bylinný sprej na dásně s chlorhexidinem (0,3 %), 25 ml

HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN

Předčasný porod

Na pozoru musí být i mladší ročníky, a především těhotné ženy. Kombinace hormonálních změn a nedostatečné ústní hygieny může způsobit i vážné komplikace těhotenství. Podle několika klinických studií zvyšuje těhotenská gingivitida pravděpodobnost předčasného porodu i riziko nižší porodní váhy dítěte či dokonce potratu.

Komplikace diabetes

U lidí trpících cukrovkou může neléčená, progredující gingivitida tuto chorobu ještě zhoršit. A naopak: vyléčení gingivitidy a důkladná a pečlivá hygiena dutiny ústní vedou ke zlepšení stavu pacientů trpících cukrovkou!

Malý velký zánět

Pacientům, se kterými se setkáte v lékárně, může připadat divné, že taková „banalita“ jako zánět dásní může způsobit tak vážné škody v organismu. Odborníky toto dnes už ale nepřekvapí. Parodontologové spočítali, že zánět dásní zabírá v ústech plochu, která je velká přibližně jako lidská dlaň a je tedy naprosto logické, že pro náš organismus představuje tak rozsáhlý zánět velkou zátěž a zásadní riziko.

Řešení zánětu dásní

Jestliže je lékařem – stomatologem nebo dentální hygienistkou stanovena diagnóza zánětu dásní, musí následovat odstranění všech dráždivých faktorů v dutině ústní, způsobujících zánět. To zahrnuje nejen důkladnou instruktáž o správné domácí ústní hygieně, kterou pacient musí každodenně poctivě provádět, ale také úpravu jídelníčku a zásadní omezení cukrů (sacharidů) ve stravě a v nápojích. Edukace a motivace pacienta je nesmírně důležitá, ale pomůže i profesionální vyčištění zubů, kterým se dokonale odstraní nejen zubní plak, ale i zubní kámen, který vzniká právě z dlouhodobě neočištěného zubního plaku!

Klíčové je proto každodenně odstranit zubní plak ze všech plošek povrchu korunky zubů. Důležité je to zejména v interdentalních (mezizubních) prostorech a u okrajů dásně. Na tyto část pacientů bohužel často zapomínají, ale jsou to právě ta místa, která jsou pro rozvoj zánětu dásní i zubního kazu klíčová!

Pro správné čištění rizikových mezizubních prostorů je vhodné používat s mezizubním kartáčkem mezizubní gel. Může to být bylinný přípravek s fluoridy, nebo v případě akutního zánětu antiseptický gel s chlorhexidinem. Ten pomůže redukovat zánět a současně usnadní zavádění mezizubního kartáčku.

Pouze správnou a každodenní péčí o zuby, dásně a mezizubní prostory lze toto onemocnění vyléčit a zabránit jeho progresi a přechodu v parodontitidu a vzniku dalších komplikací. Pacient musí pochopit, že zubní plak lze ze všech plošek povrchu korunky zubů odstranit pouze mechanicky, tzn. zubním kartáčkem, mezizubním kartáčkem, případně dalšími účinnými mechanickými pomůckami dentální hygieny.

Podpurný prostředek chlorhexidin

U akutních forem zánětů je zubními lékaři považován chlorhexidin (CHX) za „zlatý standard“ pro potlačení zánětu. Je představitelem dlouhodobě nejefektivnějšího antiseptika použitelného k chemické inhibici bakterií dentálního plaku. Vedle léčby plakem podmíněné gingivitidy a parodontitidy se v klinické praxi používá chlorhexidin také při lokální léčbě nejrůznějších infekčních chorob ústní sliznice a u některých

dalších slizničních chorob nejasné etiologie jako jsou například recidivující afty.

Aby byl chlorhexidin co nejspíšeji a neúčinněji používán, je třeba dodržet nejen správnou a klinickým stavem podpořenou indikaci, o které rozhodne ošetřující lékař, ale také omezenou dobu aplikace. Jen tak minimalizujeme vedlejší účinky jako je např. hyperpigmentace na hřbetu jazyka, povrchu zubních tkání i výplní, poruch vnímání chuti a někdy i toxického poškození slizničního epitelu. Právě vznik těchto projevů souvisí především s překročenou dobou jeho podávání a s použitou koncentrací! Existuje řada odborných studií, potvrzujících vysokou terapeutickou účinnost a zároveň větší bezpečnost s menším počtem vedlejších účinků při použití preparátů kombinujících chlorhexidin s přírodními silicemi a bylinnými extrakty.

Závěr

Zásadním krokem v prevenci nejčastějších chorob dutiny ústní, jako jsou zubní kazy, zánět dásní a parodontitida, je důsledná a pravidelná ústní hygiena. Ta vede k odstraňování zubního plaku a v něm obsažených bakterií. Zubní plak, který pevně přilne k povrchu zubů, nelze jednoduše omýt či vypláchnout vodou ani ústní vodou se sebelepší reklamou. Důležité je odstraňovat plak vždy mechanicky, a to kvalitním zubním kartáčkem a dalšími pomůckami jako jsou jednosvazkové kartáčky a mezizubní kartáčky.

Když se již zánět dásní objeví, je i v tomto případě potřeba přes počáteční diskomfort z krvácení dásní správně a důkladně mechanicky čistit zuby a odstraňovat zubní plak. Po poradě se zubním lékařem či dentální hygienistkou je možné doplnit péči o preparáty, které zánět tlumí. V akutní fázi jsou to přípravky s obsahem chlorhexidinu, ale ty se mohou používat maximálně 10–14 dnů. To je dostatečná doba pro vyléčení akutní fáze zánětu dásní. Pro dlouhodobou péči a prevenci je vhodné správné mechanické odstraňování plaku podpořit například bylinnými zubními pastami či gely, tedy produkty, které přírodní silou dokáží omezit růst bakterií zubního plaku a dlouhodobě tak podporovat zdravý a vyvážený orální mikrobiom.

Literatura:

- MAZÁNEK J. a URBAN F. et al. Stomatologické repetitorium. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2003. 456 s. ISBN 80-7169-824-5.
- Slezák R., Lindrová I., Buchta V., Paulusová V., Šustová Z., Kopecký O., Ryšková L. Přehled novějších možností ve farmakoterapii nemocí ústní sliznice, slinných žláz a parodontu
- Stomatologická klinika LF UK a FN, Hradec Králové, Ústav klinické imunologie a alergologie LF UK a FN Hradec Králové, Ústav klinické mikrobiologie LF UK a FN Hradec Králové, Česká stomatologie ročník 113, 2013, 3 s. 64–73
- Korábek L. Speciální situace orální hygieny, Datum publikace: 15. 11. 2021
- S. K. Filoche, K. Soma, C. H. Sissons, Antimicrobial effects of essential oils in combination with chlorhexidine digluconate First published: 09 June 2005, <https://doi.org/10.1111/j.1399-302X.2005.00216.x>
- Gianluca M. Tartaglia, Santhosh Kumar, Claudia Debora Fornari, Eleonora Corti & Stephen Thaddeus Connelly, Mouthwashes in the 21st century: a narrative review about active molecules and effectiveness on the periodontal outcomes Pages 973-982 | Received 27 Jul 2016, Accepted 09 Nov 2016, Published online: 20 Nov 2016



ČAJE NA PODPORU ZDRAVÍ

NOVINKY FUNKČNÍCH ČAJŮ LEROS, KTERÉ NAJDETE V LÉKÁRNÁCH

UROLOGICKÝ S BRUSINKOU

Bylinná směs s medvědicí a mateřídouškou, které podporují normální činnost močové soustavy, brusinka se šípkem přispívají k přirozené obranyschopnosti organismu.

Brusinka s medvědicí pro maximální účinek

Brusinka je známý pomocník v souvislosti s normální činností močového měchýře a ledvin. Málo se však ví, že podobně prospěšná je i v Česku vzácná medvědice lékařská. Účinky těchto dvou bylinek v čajové směsi doplňuje mateřídouška a šípek, které dodají nejen krásnou vůni, ale především posílí obranyschopnost organismu. V chuti dominuje mateřídouška, která je doplněna mírnou nakyslostí šípků a brusinek. Na pozadí je výrazná chuť medvědice a brusinkového listu.



KREVŇÍ TLAK

Olivovník působí příznivě na krevní tlak, hloh a zelený čaj podporují srdeční činnost a list borůvky přispívá k normálnímu stavu cévní soustavy. Katechiny obsažené v zeleném čaji mohou přispět ke zlepšení metabolismu lipidů a cholesterolu.

Oběhový systém v rovnováze

Zelený čaj je od pradávna považován za blahodárny nápoj, mimo jiné díky svým příznivým účinkům na srdeční činnost, stejně jako hloh. Olivovník působí příznivě na krevní tlak a list borůvky přispívá k normální funkci cévní soustavy. Směs zeleného čaje, bylinek a voňavého jasmínového květu tak tvoří čaj prospěšný nejen pro udržení optimálního krevního tlaku, normální funkce cévní soustavy i oběhového systému celého těla, ale také k tolik potřebnému odpočinku a zklidnění v době plné spěchu a stresu.

POKOJNÁ HLAVA

Řimbaba s mátou přispívá k relaxaci a zdravému spánku, vrba k osvěžení těla. Řimbaba přispívá k uvolnění hlavy.

Lehká hlava s řimbabou

Každodenní odpočinek a péči potřebuje nejen vaše tělo, ale také hlava. Je věčně plná nesplněných úkolů a neodkladných myšlenek, což může vyústit v nepříjemné tlaky v oblasti spánků a čela. Klidnější hlavu vám přinese bylinná směs nati konopí, máty a kopretiny řimbaby. Osvěžující účinky obsažené vrbové kůry oceníte po probdělé noci nebo náročném pracovním dni. Kombinací čajového rituálu s krátkým meditačním cvičením můžete předcházet nepříjemnostem spojeným s hlavou způsobeným jejím přetížením, a tím pečovat o svoje fyzické i mentální zdraví.



Vzácné onemocnění „statečný pacient“

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Už se chvíli věnujeme vzácným onemocněním. Jejich největší nebezpečí je právě v jejich vzácnosti, malé znalosti příznaků, rizicích, která nejsou dostatečně popsána. Stejně tak statistické nepravděpodobnosti a tím podvědomým potlačením předpokladu ze strany lékařů. Ale narazila jsem na velmi zajímavý fenomén, který, ač není sám o sobě onemocněním, může být velkým ohrožením pro zdraví člověka a tím je, říkáme mu třeba „statečný pacient“.



Lékař versus pacient

Celý lidský život je o komunikaci. O komunikaci člověka s člověkem, rodičů s dětmi, prarodičů s dětmi, kolegů mezi sebou, prodávajícího s kupujícím. Příkladem je opravdu hodně. Vše, co se v našem běžném životě děje, je do jisté míry ovlivněno vztahy a komunikací.

Jsou věci, které se dějí anonymně. Třeba když na parkovišti zmáčknete tlačítko na parkovacím automatu, vyjede Vám lístek, který není nijak ovlivněn vztahy. Je Vám jedno, jestli obsluha měla ráno místo kávy čaj a vstala špatnou nohou. Když si zajdete do restaurace na oběd, tak jediné, jak poznáte, že má kuchař špatný den, že Vám přesolil polévku, nebo spálil třeba pizzu. Ve většině případů ale nedochází ke konfrontaci.

U lékařů je to ovšem jiné. Zajít si k lékaři není anonymní počin v rámci dne. Jdete ke konkrétnímu člověku s konkrétní povahou v konkrétní den jeho i Vašeho života. To už je tolik proměnných, které všechny mohou mít vliv na výslednou komunikaci a z ní plynoucí další kroky.

Vztah mezi lékařem a pacientem zásadně ovlivňuje to, co je pacient ochoten lékaři sdělit, zda s ním chce komunikovat, nebo to mít jen „rychle za sebou“. Zda se na setkání těší, nebo z něj má hrůzu. To, zda pacient lékaři důvěřuje, nezáleží pouze na lékaři, ale i na pacientovi samotném. Někteří pacienti jsou chroničtí nedůvěřivci, a není snadné jim pak pomoci.

Pojďme si teď ukázat, co se může stát, když vztah mezi lékařem a pacientem není v harmonii a pacient nahlíží na lékaře s určitou mírou nejistoty a na své zdraví taktéž.

Přece nejsem hypochondr?

Lékaři se velmi často setkávají s hypochondrickými pacienty. Ať už s těmi skutečně hypochondrickými, kteří věří, že mají každou chorobu, o které se dočetli, tak i s těmi, kteří si chodí k lékaři čistě jen „popovídat“ pod záminkou nějakých zdravotních obtíží. Tito pacienti jednak mohou snižovat ostražitost lékařů, jednak pak ovlivnit spousty pacientů, kteří „rozhodně nechtějí být jako oni“.

Existují totiž i pacienti s opačným náhledem na věc. Tito k lékaři jdou, až když jim opravdu něco je. Anebo, a to je bohužel pravděpodobnější, mnohem, mnohem později. Co se asi takovému pacientu honí hlavou? Dostane zase vynadáno od lékaře, že je to prkotina? Co jde rozehnat čajem a volně prodejnými léky, není třeba řešit lékařem? V lékárně člověku dobře poradí i bez návštěvy lékaře? Faktem zůstává, že takový pacient jde k lékaři až v nejkrajnějším případě, a to většinou jak se říká „za pět minut 12“, nebo v horším případě už pozdě.

Tady hodně záleží na vztahu mezi pacientem a lékařem. Pokud je tento vztah v harmonii, může do jisté míry ovlivnit pacientovo rozhodnutí, kdy je ten správný okamžik lékaře navštívit a návštěvu tak uspišit. V tomto okamžiku může pozitivně zasáhnout i člen rodiny, nebo jiná autorita – třeba lékárník. Je spousta pacientů, kteří upřednostňují konzultaci v lékárně před návštěvou lékaře.

Až tak akutní to nebude

A teď se pojďme v našem příběhu posunout o krok dále. Počáteční váhání už máme za sebou a nemoc se mezitím vyvíjí. Pacientovi je už měsíc zle a už se to opravdu nedá vydržet. Tak přeci jen k lékaři zajde. Nejprve popíše všechny příznaky, a pak lékař položí osudovou otázku. Jak dlouho obtíže trvají? No přece nebude takový blázen, aby řekl, že je mu už měsíc zle? Aby na něj doktor hučel, proč nepřišel dříve? Takže se lékař dozví, že tak tři čtyři dny. A teď zrovna je mu lépe, ale zase se to vrátí.

První příznaky, mohlo by se jednat o počínající stádium onemocnění. Pacient dostane žádanku na preventivní vyšetření u specialistů. No, objednájí ho za měsíc a půl, dřív tam nic volného není. Ale je to preventivní vyšetření, no ne? A tak pacient dál řeší svůj zdravotní problém, který se rapidně zhoršuje. A obvodní lékař netuší, že pacient potřebuje akutní zásah. A končí to různě, v lepším případě to sanitka stihne.

Mímoходом, co se Vám honí hlavou, když slyšíte houkat sanitku? Většinou lidí asi to stejné – zase se někde něco stalo, to je hrůza. Mně se od jisté doby honí hlavou něco úplně odlišného:

Hurá, chlápci zase zachránili někomu život...

Doktor mě zase někam pošle

Při výčtu myšlenkových pochodů nesmíme zapomenout na jeden zvlášť zajímavý. Určitě jste se s tímto postojem někdy setkali.

Doktor mě zase někam pošle...

Ne, ne, tím není myšleno „do háje“, ale jsou pacienti, kteří nechtějí chodit k lékaři, protože zastávají názor, že je lékař pošle po vyšetřeních a zase jim „něco najdou“. Teorie, že člověk není nemocný, dokud mu není nemoc diagnostikována, je docela častá. I když logického v tom není vůbec nic, setkávám se s tímto postojem až nebezpečně často. Stejně jako s myšlenkou, že jak člověk jednou začne chodit „po doktorech“, tak už to nikdo nezastaví. (Samozřejmě, existují situace, kdy je lepší, když pacient neví, že mu něco je, protože jeho vědomí je výrazně silnější než jeho tělesná schránka, ale to patří k úplně jinému příběhu, než je ten náš dnešní.) Jak často ve zprávách slyšíme, že nebezpečím té a té nemoci je pozdní příchod k lékaři, když se už nic nedá dělat? Že nejlepší je prevence, nebo záchyt prvních příznaků? Jak přesvědčit našeho dnešního pacienta, že toto je ta správná cesta pro jeho zdraví?

Kam takovým lidem vmáchnout prevenci?

Prevenci jsme se věnovali v některém z minulých čísel či ročníků. Nebudeme tedy toto téma široce rozebírat, ale pojďme si na prevenci ukázat jednu zajímavou věc. Prevence by měla být pozitivním návykem každého člověka. Je to něco, co se celý život vlastně stále učíme, nebo bychom se alespoň měli učit. V dětském věku prevenci jakž takž hlídají rodiče. Pak v čerstvě dospělém věku se prevenci někteří věnujeme a někteří ne. Od přibližně 40 let se do prevence zařazují screeningové programy různých rizikových onemocnění. Co mne těší, že se tyto preventivní programy rozrůstají.

Ale když bychom chtěli posuzovat například prevenci u starších pacientů, tak cca 70 plus? Kam nás to posune? Kolik pacientů ignoruje prevenci nebo neakutní návštěvu lékaře z čistě technických důvodů? Třeba pacienti, co se špatně hýbou, pacienti, co jsou sami a nemají se na koho obrátit pro realizaci návštěvy lékaře? Navíc starší pacienti řeší ještě další velmi zásadní problém s tímto spojením. Neradi jsou závislí na okolí. Neradi někoho, jak říkají „obtěžují“. Některé prohlídky jsou tak stále oddalovány a oddalovány. Pak stačí jedno vlídnější slovo, náznak, nebo nepatrná nabídka. Je o krůček snadnější přijmout vyřčenou nabídku, než si sám říci o nějaký druh pomoci, že?

Občas může být pacient jen krůček od smrti

Jak jsem zmínila na začátku, někdy to sanitka stihne včas. Ani tak však pacient nemusí mít vyhráno. Pokud oddaloval návštěvu lékaře příliš dlouho, může být poškození zdraví již nevratné. A to ať se jedná o cokoli. A tak je potřeba ty zranitelnější chránit a ukazovat jim správný směr:

- moje tělo je jediné které mám, náhradní není a nebude
- prevence není hřích
- k lékaři raději dvakrát brzy, než jednou pozdě
- se zdravím se nemusíme spoléhat jen sami na sebe

Člověk by si měl svého života vážit v každém věku. Ale zvláště starší pacienti občas potřebují podat pomocnou ruku a nějaké ujištění, že návštěva lékaře není zločin. Ujištění, že je jim někdo nablízku, kdo jim pomůže problém vyřešit, nebo usnadní rozhodování. A tuto roli v jejich životě může zastat prakticky kdokoli.

inzerce



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.
Doplňek stravy.



Manuál správného saunování

Mgr. Zuzana Kľofandová
wellness specialistka a výživová poradkyně
odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti wellness

Tradice saunování má dlouhou historii, která začíná u finského lidu. Podobné rituály však praktikovaly i jiné kultury, zejména v Rusku a Turecku, ale také původní obyvatelé Severní Ameriky. Úplně první sauny byly podzemní – vyhloubené jámy s nahřátými kameny, přikryté zvířecí kůží, říkalo se jim také potní chýše. Lidé používali sauny k čištění těla i mysli a věřili, že mají léčebné účinky. Sauny byly také místem pro veřejná setkávání, náboženské a léčebné rituály, ale i porody a umírání. Dnes je saunování v mnoha částech světa oblíbenou relaxační a zdravotní aktivitou.

Co se děje v těle při saunování

Reakce na saunování jsou individuální. Někteří lidé považují saunu za velmi relaxační a blahodárnu, zatímco jiní se cítí při vysokých teplotách nepohodlně. Důležité je poslouchat vlastní tělo. Při saunování v něm dochází k řadě fyziologických i psychických procesů, které mohou přinést pocit pohody a zlepšit zdraví – za předpokladu, že se saunujeme správným a bezpečným způsobem.

K typickým procesům na fyziologické úrovni patří zvýšení teploty těla, které spustí různé termoregulační děje důležité pro adaptaci organismu na vysokou teplotu – rozšíření cév, zrychlení srdeční frekvence, intenzivní pocení. Teplota vzduchu v sauně je obvykle 70–100 °C, což má za následek rychlé zvýšení teploty kůže i vnitřních orgánů, ale také rozšíření povrchových cév kůže a snížení krevního tlaku. Srdeční frekvence se zvýší, protože tělo reaguje na teplotní zátěž. Zvětší se objem krevní plazmy, která slouží mimo jiné jako rezervoár tekutin při zvýšeném pocení. Kůže produkuje v důsledku zvýšené teploty pot a spolu s ním vylučuje z těla nepotřebné odpadní látky (toxiny), ale i důležité minerální látky (elektrolyty).

Mezi hlavní psychické reakce na saunování řadíme vyvolání pocitu relaxace, navození stavu meditace, zmírnění působení stresu. Horko a teplotní zátěž organismu pomohou uvolnit napětí ve svalech, zlepšit krevní oběh, a tím snížit stres, úzkost i deprese. Ticho, klid a teplo v sauně často vedou k mentálnímu odpočinku a lepšímu soustředění. Zvýšení teploty těla v sauně a jeho následné ochlazení může mít významný pozitivní vliv na náš psychický stav. Tento kontrastní efekt také zkvalitňuje spánek a zdravě stimuluje imunitní odezvu. Je prokázáno, že pravidelné saunování pomáhá snížit zánět v těle, krátkodobě snížit oxidační stres, zlepšit imunitní reakci. Po saunování se zvyšuje produkce růstového hormonu a neurotransmiterů (beta-endorfiny, dopamin, serotonin), které ovlivňují nejen náš mentální stav, psychickou pohodu a pocit štěstí, ale také jsme díky nim odolnější vůči vnímání bolesti.

Ženy mohou s úspěchem využívat saunu v premenstruační i menstruační fázi cyklu pro zmírnění symptomů spojených s premenstruačním syndromem (PMS) – saunování v tomto období rozhodně není při současných menstruačních pomůckách tabu.

L é k á r n a LEMON®



Profesionální péče o Vaše zdraví.



Jsme česká společnost provozující vlastní lékárny v rámci celé České republiky. Klademe důraz na maximální péči o každého pacienta, léčiva nezaměňujeme a ctíme preskripci lékaře.

Nyní naše týmy posilujeme o ODBORNĚ ZDATNÉ A KOMUNIKATIVNÍ KOLEGYNĚ A KOLEGY.

PROČ PLNIT SVÉ POSLÁNÍ PŘÁVĚ U NÁS:

- ✓ NADSTANDARDNÍ PLATOVÉ OHODNOCENÍ
- ✓ NEZAMĚŇUJEME A CTÍME PRESKRIPCI LÉKAŘE
- ✓ SYSTÉM MOTIVAČNÍCH ODMĚN A PRÉMÍÍ
- ✓ FLEXIBILNÍ PRACOVNÍ DOBA
- ✓ MOŽNOST ODBORNÉ A PROFESNÍ REALIZACE
- ✓ MODERNÍ PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ
- ✓ PODPORA KONTINUÁLNÍHO VZDĚLÁNÍ
- ✓ 5 TÝDNŮ DOVOLENÉ
- ✓ PODPORA PŘÍPRAVY K ATESTACI
- ✓ ÚHRADA ŠKOLENÍ, SEMINÁŘŮ A PŘÍSPĚVKŮ ČLnK



Více informací Vám ráda poskytne:

Olga Brumovská, Dis.

tel.: +420 725 643 979, email: olga.brumovska@lekarnalemon.cz

Častější a dlouhodobé saunování zároveň napomáhá k pravidelnosti menstruačního cyklu i k rovnováze ženských hormonů progesteronu a estrogenu, protože snižuje chronickou nadprodukcii a vyplavování stresových metabolitů (kortizol, adrenalin).

Pro sportující jedince je saunování způsob, jak zlepšit termoregulaci organismu i zvětšit objem krevní plazmy, která slouží jako rezervoár tekutin pro pocení, a udrží tak tělo déle hydratované. U vytrvalostních sportů bylo zátěžovými testy prokázáno také mírné zlepšení fyzického výkonu po alespoň měsíci pravidelného saunování. Ačkoli na celkovou regeneraci organismu má saunování pozitivní vliv, z hlediska svalové bolesti je lepší chladová terapie v kombinaci s protažením a mechanickým působením na přetížené svaly (masážní válec, pistole apod.). V tomto případě má saunování jen dočasný efekt, který nejspíš po několika hodinách vyprchá, horko totiž působí na namoženou svalovou tkáň obdobně jako zátěž.

Kdy se sauně raději vyhnout

I když saunování může přinést řadu zdravotních výhod, existují určitá rizika a kontraindikace, při nichž je na místě opatrnost – kdy je nutný pobyt v sauně přizpůsobit situaci, nebo se mu raději zcela vyhnout.

Zdravotní rizika při saunování:

- Vyšší teploty v sauně nutí tělo k nadměrnému pocení, což může vést k dehydrataci a následnému přehřátí organismu. Proto je důležitý dostatečný příjem vhodných tekutin nejen po saunování, ale také před ním a během něj. Mezi doporučené nápoje patří zejména přírodní minerálky, které doplňují tělo spolu s tekutinami i důležité minerální látky (např. hořčík, vápník, draslík).



- Během saunování se nedoporučuje konzumovat alkohol ani užívat léky, které mohou ovlivnit schopnost těla reagovat na teplotní stres (např. léky na vysoký krevní tlak, srdeční arytmie, odvodnění, akné, psychické poruchy nebo ovlivňující hormonální rovnováhu).
- Těhotné ženy by se měly saunování vzdát, zejména v prvním trimestru. Vyšší teploty v sauně mohou poškodit plod a způsobit těhotenské komplikace.
- U dětí se obecně doporučuje začít se saunováním až od 6 nebo 7 let věku, protože dříve není jejich tělo schopné efektivně regulovat svoji teplotu a hůře snáší vysoké teploty. V praxi se ale ukazuje, že lze začít i v nižším věku, záleží především na zdravotním stavu dítěte a jeho subjektivním vnímání pobytu v sauně.
- Saunování bývá náročné pro osoby s obezitou, zejména pokud mají obtíže s teplotní regulací. Vyšší tělesná hmotnost může zvětšit tepelný stres na tělo.
- Vyšší teplota v sauně může zhoršit akutní kožní problémy, popáleniny nebo infekce (růžovka, ekzém a lupénka mají ve vztahu k saunování smíšené výsledky).
- Vyšší teploty a suchý vzduch mohou zhoršit také oční potíže, jako je syndrom suchého oka, glaukom, konjunktivitida.
- Pacienti s infekčními chorobami by se měli sauně vyhnout velkým obloukem, aby nenakazili ostatní návštěvníky a nemoc nešířili.
- Diabetici užívající inzulin nebo perorální antidiabetika by měli být opatrní, protože vyšší teploty mohou zvýšit riziko hypoglykémie (nízkého krevního cukru).
- Pobyt v sauně zvyšuje srdeční frekvenci, a může tak představovat nadměrnou zátěž pro srdce u lidí s kardiovaskulárními problémy.
- U epileptiků se při pobytu v sauně zvyšuje riziko epileptického záchvatu.

Než začnete s pravidelným saunováním, zkonzultujte s lékařem svůj zdravotní stav, zejména pokud máte nějaké zdravotní problémy nebo užíváte léky!

Pravidla správného a zdravého saunování

Každý člověk je jedinečný, a co je vhodné pro jednoho, nemusí být vhodné pro druhého. Určitá pravidla a tipy pro maximální využití výhod a minimalizaci rizik saunování ale platí obecně. Příprava i následná kompenzace jsou stejně důležité jako samotný pobyt v sauně – pomohou bezpečně a efektivně využít všechny benefity sauny.

Před vstupem do sauny:

1. Nejezte, nebo si dejte jen lehké občerstvení. Těžké jídlo před saunou může způsobit nepříjemné pocity. Stejně tak ale nechoďte do sauny velmi hladoví.
2. Pijte dostatek tekutin, ideálně přírodní minerální, pramenité nebo kojenecké vody, které jsou velmi kvalitní, čisté a neupravené, bez obsahu chemických přídatných látek. Dobrá hydratace je klíčem k tomu, aby tělo správně regulovalo svoji teplotu.
3. Před vstupem do sauny se osprchujte, a odstraňte tak z kůže pot a nečistoty. Čistá kůže umožní efektivnější potní reakci. Například v Japonsku je tato fáze před vstupem do Onsenových lázní nejdůležitější a důkladné omývání dokonce opakované.

TRADIČNÍ LÉČIVÉ ČAJE

CERTIFIKOVÁNO SUKL JAKO LÉČIVO

VLASTNÍ ROKY PROVĚŘENÉ FUNKČNÍ RECEPTURY

LABORATORNĚ TESTOVANÁ KVALITA PODLE ČESKÉHO LÉKOPISU



- Do sauny obvykle nepotřebujete nic než ručník, který poslouží jako ochrana před přímým kontaktem s horkým povrchem. Ještě lepší službu udělá prostěradlo – můžete si na něj sednout, stoupnout, případně se do něj zahalit. Plavky do sauny nepatří, bránily by tělu dobře se potit.

V sauně:

- Doba strávená v sauně obecně závisí na individuální toleranci a fyzické kondici návštěvníka. Za rozumnou míru se obvykle považuje 15–20 minut (téměř každá sauna je vybavená přesýpacími hodinami s tímto časovým intervalem). Nicméně poslouchejte svoje tělo, nepřetěžujte se a saunu včas opusťte.
- V sauně si ideálně lehněte, pokud to prostor dovolí a pokud je vám to příjemné. Když sedíte, tělo se neprohřívá rovnoměrně. Hlava se začne přehřívát, a to je nepříjemné, nežádoucí a může významně zkracovat dobu strávenou v sauně. V nižších patrech je teplota výrazně nižší, proto by si tato místa měli vybírat začátečníci, děti nebo jedinci, kteří snášejí vyšší teploty hůře. Přesedávání z patra do patra není nutné.
- I během saunování pijte vodu, nejlépe minerální. Doplnění minerálních látek (elektrolytů) spolu s tekutinami je důležité, protože pocení během pobytu v sauně způsobuje ztrátu tekutin a elektrolytů, které jsou klíčové pro normální funkci těla.
- Snažte se uvolnit a relaxovat, to pomůže zvýšit psychické benefity saunování.
- Jakákoli cvičení, včetně protahovacích nebo rehabilitačních, se přímo v sauně nedoporučují. Sauna slouží k odpočinku, nikoli k fyzické aktivitě (žádné, ani té sexuální), která zvyšuje riziko přehřátí, dehydratace a zranění.
- Pokud to pravidla stanovená daným zařízením dovolují, zkuste použít některou z aromatických přísad do sauny, např. eukalyptus. Tyto přísady mohou mít pozitivní efekt jak pro zdraví (uvolnění dýchacích cest, zklidnění podrážděné kůže aj.), tak pro pohodu (odstranění stresu a napětí apod.).

Po saunování:

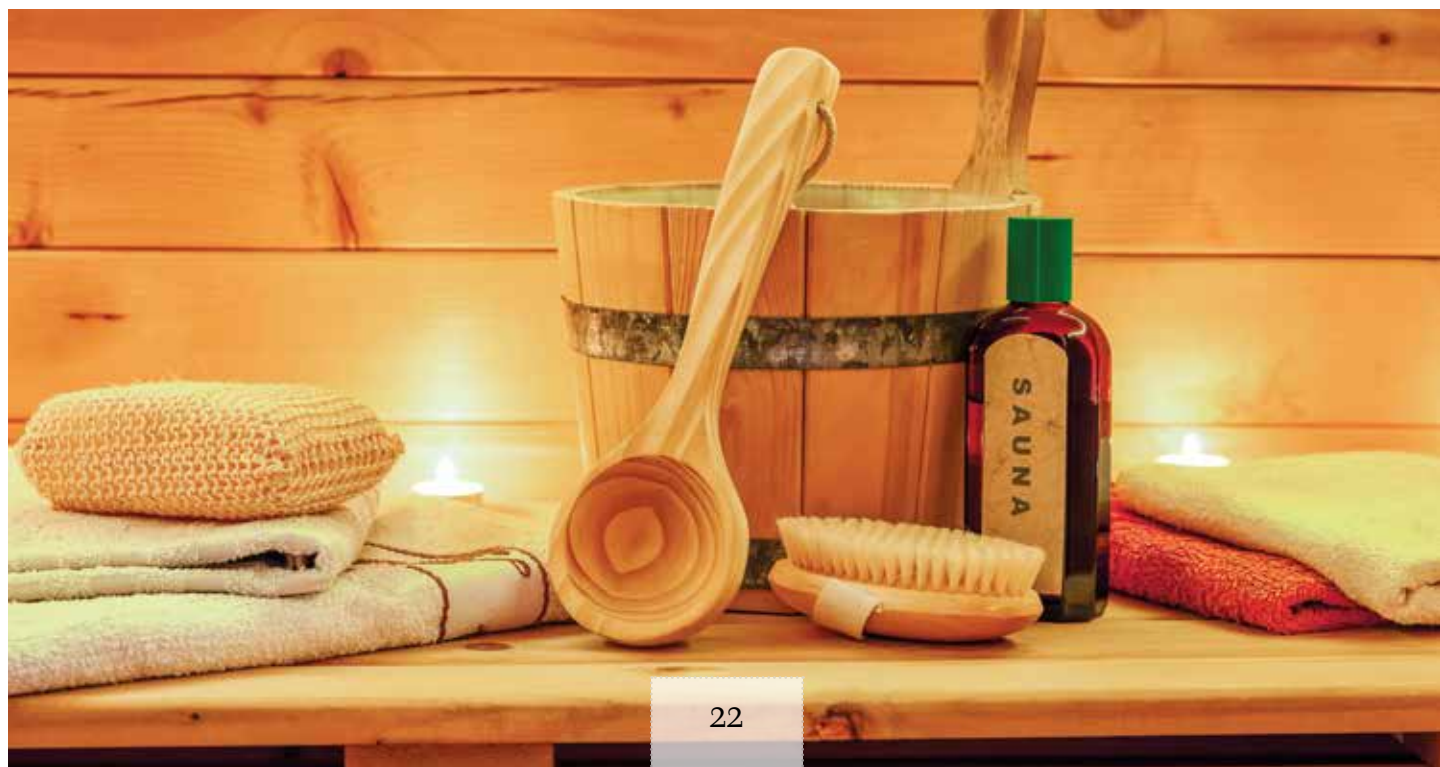
- Po opuštění sauny se okamžitě ochlaďte. Nejprve se osprchujte studenou vodou a smyjte pot. Následně se ponořte do bazénku, stačí krátce, ať se příliš nepodchladíte.

- Doplňte tělu tekutiny a minerální látky. Pití minerálek by mělo být součástí vašeho plánu před, během i po saunování, zejména při dlouhém nebo pravidelném. To vám pomůže udržet rovnováhu elektrolytů a zvýšit pohodu spojenou s pobytem v sauně.
- Dopřejte svému tělu čas na odpočinek. Obecně se doporučuje zůstat v klidu alespoň 10–15 minut po opuštění sauny, aby se tělo mohlo zchladit a srovnat s normální teplotou. Doba odpočinku by měla odpovídat minimálně době strávené v sauně.
- Po ukončení saunování si dejte lehké jídlo pro doplnění energie a živin s důrazem na doplnění kvalitních bílkovin, např. ovoce, zeleninu, ořechy, tvaroh nebo jogurt, smoothie, plátek chleba se sýrem, zeleninovou polévku.
- Saunování můžete opakovat 2–3krát týdně. Přínosnější je pravidelný pobyt v sauně než příležitostné návštěvy jednou za čas.

K saunování patří také určitá etiketa. Konec konců je to svým způsobem společenská událost, a tak není jedno, jak se ve společnosti dalších lidí chováme. Co především by si každý měl vzít před návštěvou sauny k srdci?

Saunová etiketa:

- Hygiena je základ. Nezapomeňte se důkladně osprchovat nejen před vstupem do sauny, ale také po jejím opuštění, než se ponoříte do ochlazovacího bazénku.
- Ujistěte se, že váš pot nedopadá na dřevěnou lavici ani na podlahu, ale na váš ručník nebo prostěradlo, na kterém ležíte, případně sedíte.
- Při počátečním studu se můžete zahalit do prostěradla, i když obecně se doporučuje nahota, aby se tělo mohlo intenzivněji potit. Nebo začněte v saunových centrech, kde je koncentrace lidí rozptýlenější a mají tam i různá diskrétní zákoutí.
- Při vstupu do sauny se kvůli úniku tepla snažte zavřít za sebou co nejrychleji dveře.
- Vyvarujte se přílišného pozorování druhých, soustředte se sami na sebe a udržujte klid. Saunování má být odpočinkem a ceremonií, proto se zdržte mluvení.



LABORATORNÍ VÝSLEDKY ONLINE

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA



Abyste měli přehled. Otevřete VITAKARTU
a mějte své laboratorní výsledky stále při ruce.



Hlásit podezření na nežádoucí účinky je důležité i po pandemii. Každé hlášení přispívá k lepšímu poznání bezpečnosti léčiv.

V době pandemie covidu-19 Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) zaznamenal enormní nárůst počtu hlášení podezření na nežádoucí účinky léčivých přípravků. Především se jednalo o hlášení spojená s vakcínami proti covidu-19, mírně ale vzrostl i počet hlášení na jiné léčivé přípravky. To je pro bezpečnost léčiv dobrá zpráva, protože každé hlášení se počítá a je možné, že ovlivní zdraví mnoha pacientů na celém světě.

Hlášení podezření na nežádoucí účinky bylo v posledních letech často skloňováno v médiích, a to především v souvislosti s vakcínami proti covidu-19. Právě v době pandemie zaznamenal SÚKL i další lékové agentury po celé světě mimořádně velké množství hlášení podezření na nežádoucí účinky, což umožnilo nebyvale rychlé rozpoznání nových nežádoucích účinků. Za krátkou dobu bylo u těchto vakcín identifikováno tolik nových nežádoucích účinků, jako se u jiných léčivých přípravků nepodaří zjistit ani za mnoho let. To potvrzuje význam hlášení podezření na nežádoucí účinky – pokud se chceme co nejrychleji dozvědět, jaká rizika má nový léčivý přípravek, je potřeba všimnout si a hlásit podezření na možné závažné poškození, které u pacienta nastalo během nově nasazené léčby.

Díky velkému zájmu o bezpečnost vakcín proti covidu-19 se velmi pravděpodobně zvýšilo všeobecné povědomí o významu hlášení podezření na nežádoucí účinky léčiv.

Hlášení jako povinnost ze zákona

Zdravotníci pracovníci mají podle zákona o léčivech povinnost Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv nahlásit podezření na závažný nebo neočekávaný nežádoucí účinek nebo i jiné skutečnosti související s použitím léčivého přípravku, které jsou závažné pro zdraví pacientů.

Občas se setkáváme s názorem, že hlášení je složité a zabere mnoho času. Po prvním vyplnění online formuláře však hlásitelé často zjistí, že proces není nijak zvlášť

složité a hlásí pak již opakovaně. Stává se tedy, že někteří pacienti, lékaři i farmaceuti nahlásili podezření na nežádoucí účinky vícekrát. **Nejpečlivější z řad lékárníků jsou dvě farmaceutky, které nám v průběhu roku 2022 nahlásily 59 podezření na nežádoucí účinek.**

Jak hlásit?

Je to možné několika způsoby, nejlépe vyplněním elektronického formuláře pro hlášení podezření na nežádoucí účinky, proklik na formulář najdete na hlavní stránce webu SÚKL. Dále je možné použít formulář ve formátu PDF (vytisknout, vyplnit a zaslat poštou nebo v příloze e-mailu), zaslat e-mail s popisem nežádoucího účinku na adresu farmakovigilance@sukl.cz, případně své podezření nahlásit telefonicky na sekretariát odboru farmakovigilance (272185322, 272185274).

Co se děje s hlášením po odeslání?

Každé hlášení podezření na nežádoucí účinek je zaevidováno a je mu přiděleno světově unikátní číslo. Všechna hlášení z České republiky jsou vložena do databáze nežádoucích účinků SÚKL (Centrální databáze nežádoucích účinků) a je možné je kdykoli dohledat, doplnit další údaje a případně jej přehodnotit ve světle nových informací. Všechna hlášení z ČR jsou hodnocena na národní úrovni, ale také předávána do databáze nežádoucích účinků Evropské unie (EudraVigilance), kde probíhá průběžné monitorování všech hlášení a vyhledávání možných nežádoucích účinků k dalšímu podrobnému hodnocení. Hlášení z celého světa shromažďuje i Světová zdravotnická organizace v databázi VigiBase.

Farmakovigilanční systém je založen na principu shromažďování a vyhodnocování informací. Tým expertů SÚKL tvořený lékaři a farmaceuty vyhodnocuje hlášení a identifikuje případné rizikové faktory související se vznikem nežádoucích účinků. Hypotéza o příčinném vztahu mezi podaným lékem a nežádoucím účinkem

(farmakovigilanční signál) vychází ze souhrnné analýzy obdržených hlášení nežádoucích účinků.

Všechny nové informace jsou pečlivě zhodnoceny, a pokud je to nutné, jsou přijímána regulační opatření směřující ke snížení rizik používání léčivého přípravku. Regulační opatření vedou ke změně podmínek, za kterých je léčivý přípravek uváděn na trh – změny textů provázejících léčivé přípravky (SPC a PIL) – doplnění upozornění na nežádoucí účinky a případně na možnost jejich prevence, omezení indikací pro použití léčivého přípravku, změna dávkování, změna způsobu výdeje, ve závažných případech, kdy rizika převáží přínosy, může být přípravek kvůli nežádoucímu účinku i stažen z trhu.

SÚKL v rámci farmakovigilance také úzce spolupracuje s lékovými agenturami ostatních členských států Evropské unie.

Při zjištění nové důležité bezpečnostní informace je nutno tuto informaci rychle rozšířit do klinické praxe. K tomu slouží Informační dopisy zdravotnickým pracovníkům. Text je zpravidla schvalován na úrovni Evropské agentury pro léčivé přípravky (EMA) a členské státy jej připomínkují. Za rozeslání dopisu je odpovědný držitel rozhodnutí o registraci – tedy nejčastěji farmaceutická společnost. **Dopis s bezpečnostní informací je vždy označen popiskem CAVE!. Všechny takto rozeslané dopisy SÚKL zveřejňuje také na svém webu, kde si lékaři a farmaceuti mohou nastavit odběr noviněk, přičemž si mohou zvolit, jaké informace chtějí od SÚKL dostávat. Informační dopisy jsme také propojili se systémem eRecept, lze je tedy najít i tam.** Pokud by jim tuto možnost lékárenský software nenabízel, je třeba se obrátit na výrobce softwaru.

Všechny důležité nové informace o prokázaných nežádoucích účincích jsou také doplňovány do textů o přípravku (SmPC, PIL). Jedná se o „živé“ dokumenty, jejichž obsah je průběžně aktualizován.

Sladké Vánoce i u Vás mohou být, stačí delikatesu z medu nakoupit.



Dr. Bojda

Produkty jsou dostupné v LV Phoenix s.r.o. a po registraci k VO cenám na medicinka.cz

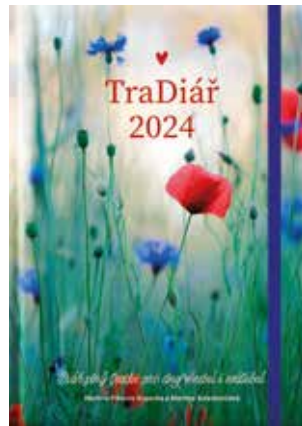
APA	Název výrobku
2783174	Dárková kazeta 0.2 l a Med 60g +svíčka Dr.Bojda
2783182	Dárková kazeta 3ks po 0.2 l Dr.Bojda
2783190	Dárková kazeta Medoniéra 9x 60g Dr.Bojda
2495506	Medovinka Bylinková Dr. Bojda 0.5 l
1731109	Medovinka Cherry Dr.Bojda 0.5 l
2495514	Medovinka Original BRUTT nesladká Dr. Bojda 0.5 l
1731133	Medovinka Original Dr.Bojda 0.5 l
1900332	Medovinka Černý rybz Dr.Bojda 0.5 l
2916246	MED KVĚTOVÝ český bucláček Dr.Bojda 400 g

APA	Název výrobku
2916238	MED Oříškový sen bucláček Dr.Bojda 350 g
2245927	SIRUP BYLINKOVÝ Jitrocel+Echinac.Extra silný 325 g
2245950	SIRUP BYLINKOVÝ Průduškový Extra silný 325 g
2245935	SIRUP BYLINKOVÝ na Kašel Extra silný s medem 325 g
3718872	CALCIUM Biokomplex s vitam. D3 a K2 tbl. 60 Dr.Bojda
2918242	GREEN COFFEE zel.káva extra 4000 mg tbl. 60 Dr.Bojda
3718864	KARDIOFIT - kardioprotektivum tbl. 60 Dr.Bojda
3229763	MAGNESIUM Biokomplex + B6 tbl. 80 Dr.Bojda
3933299	Vitamin C + RUTIN Biokomplex 500 mg tbl. 60 Dr.Bojda

TraDiář 2024 – Diář plný tradic pro dny všední i sváteční

Martina Viktorie Kopecká, Martina Boledovičová

TraDiář spojuje kalendář jmenný, občanský a liturgický s cyklem přírody a zemědělským rokem a na ně navazujícími svátky a tradičními zvyky. Součástí TraDiáře je 12 originálních textů farářky **Martiny Viktorie Kopecké**, které nás začátkem každého měsíce vybízejí k zamyšlení nad koloběhem roku, jeho tradicemi a svátky. Letos do TraDiáře přispěla i **Hanka Zemanová** a její texty provedou čtenáře koloběhem přírody a nabídnou inspiraci pro naladění se na její rytmus.



Vánoční Tradinář – od Dušiček po Hromnice

Martina Viktorie Kopecká, Martina Boledovičová

Kniha vás provede zimním časem klidu přírody od posledních podzimních posvícení přes advent a přípravy na Vánoce, Štědrý den, vánoční svátky a přelom roku až do masopustu.

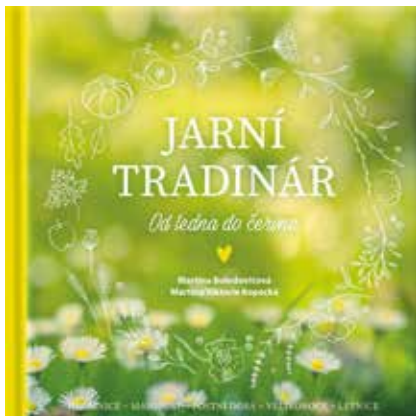
Kniha nabízí zvyky, lidové obyčeje a rodinné tradice, přes 35 návodů na tvoření a zdobení z přírodnin, 115 receptů na tradiční i zapomenutá jídla, svatomartinské, štědrovečerní, sváteční a novoroční menu a vánoční cukroví a obřadní pečivo od dušičkových kostí po tříkrálový koláč a mnoho dalšího!

Tradinář – Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů

Martina Boledovičová, Monika Kindlová

Kniha, která vám přináší inspiraci na vlastní rodinné rituály a tradice v průběhu roku.

Kniha obsahuje dvanáct kapitol podle měsíců v roce. Každý měsíc má svou poetiku, své svátky a rituály, ale i praktický dopad. S touto knihou získáte mnoho inspirace i praktického pomocníka, který bude vždy po ruce a na nic tak nezapomenete. Vytvoříte si své vlastní rodinné rituály, které si společně s rodinou, sousedy a přáteli pěkně užijete. Vybírat můžete ze dvou různých obálek: makové-červené nebo věncové-bílé. Vnitřek knihy je stejný.



Jarní Tradinář – od ledna do června

Masopust, postní období, Velikonoce, čarodějnice, letnice

Martina Viktorie Kopecká, Martina Boledovičová

Zvyky a obyčeje – Tvoření a zahrada – Pečení a vaření – Rodina a pospolitost – Rituály a tradice

Kniha vás provede nadějeplným obdobím předjaří a veselým jarem od počátku masopustního období hned po Třech králich přes Hromnice a postní neděle po Velikonoce a dále čarodějnice a májové oslavy na přelomu dubna a května a letnice, pohyblivé svátky na počátku léta. V Jarním Tradináři najdete nejen zvyky a tradice starobylé i současné, ale také návody na tvoření a celou řadu tradičních receptů na polévky, kaše, svačiny, hlavní jídla i dezerty.

Vyjde leden/únor 2024, již nyní můžete objednávat na www.smartpress.cz ve formě dárkového poukazu.

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Elektronické cenovky

vždy aktuální
a kompletní informace
přímo na vašem regálu

Neztrácejte čas neustálou kontrolou
a přepisováním cen. Díky centrálnímu napojení
elektronická cenovka zajistí stále aktuální
přehled veškerých informací o produktu.

**Spolehlivě
pracuji za Vás!**

www.apatykaservis.cz



Nikol Kouklová: Práci kompenzují rozmazlováním



Takhle Kouklová září v představení Berlín, Berlín.

Venku panuje podzim, blíží se zima. Jak na vás působí střídání ročních období?

Jsem sice narozená v lednu, ale nevyžívám se úplně v nošení šál, čepic a dalších zimních doplňků... Zajedu si klidně zalyžovat na hory, ale ve městě zimu nemám ráda. Když to vezmu postupně, tak jaro miluji, během pár dní se vše zbarví a provoní. (zasní se) Léto miluji úplně nejvíc, aktuálně kolem nás zase hrají barvy, ale podzim na mě působí poněkud depresivním dojmem.

Dovedete si tedy nějak zpříjemnit období dlouhých večerů, sychravo a deštivo?

Momentálně jsem zalezlá v útrobách divadla a zkouším roli Ďáblice ve vánočním představení Betlém, ale volné chvíle si zpestřuji už asi čtyři roky výrobou vlastních vánočních dekorací. Hlavně tvořím vánoční věnce na stůl a na dveře, ale vyzdobím vždy celý byt. Dokonce mě začaly oslovovat další členky rodin, abych se jim o vánoční výzdobu postarala, takže o zábavu, bych řekla, mám postaráno. (směje se) Samozřejmě také nakupuji vánoční dárky, ale jak jsem již zmínila, podzim mám spojený s celou řadou

Nikol Kouklová patří mezi zástupkyně mladé herecké generace. V rodinném Divadle Bez zábradlí má na jevišti aktuálně velký prostor, do toho se ale věnuje dalším pracovním aktivitám a polevit neplánuje ani o svátcích na konci roku. A tak jestli si myslíte, že máte moc práce, přečtěte si nejdříve rozhovor s Nikol.



Umělecké nadání Nikol projevuje různě, třeba výrobou vlastních vánočních věnců.

pracovních povinností a především hlavní divadelní sezonou.

Koukal jsem, že v Divadle Bez zábradlí, kde působíte, máte hlavní roli ve dvou představeních...

To jste koukal správně. (usměje se) Na konci září měla premiéru hra Láska z mládky, kterou režíruje Roman Zach. O možné spolupráci jsme se bavili už před rokem a půl a jsem ráda, že jsme si pláclí a vyšlo to na start nové divadelní sezony. Alternuji se s Lucií Žáčkovou, se kterou jsem se seznámila v Národním divadle, kde jsem hostovala v jednom představení, a byla pro mě opravdu výzva s ní roli Diane sdílet, jelikož jsme radikálně odlišné. Baví mě sledovat při procesu zkoušení takové herecké osobnosti, učím se od nich, roli

Diane jsem ale pojala po svém. Ono nejde někoho vykrádat nebo ho karikovat. No, přijďte se přesvědčit sami.

A co role Emmy Kellerové v novince Berlín Berlín?

Toto představení mělo českou premiéru před pár dny a poslední týdny byly



Nikol a její blízké kamarádky - herečka Marie Renčová Kružáková (nahore vlevo), plus size modelka Natálie Debnárová (nahore uprostřed) a zpěvačka Radka Pavlovčinová (dole).

*V představení **Láska z mládeží** se **Nikol Kouklová** objevuje po boku režiséra **Romana Zacha** (druhý zprava).*



opravdu náročné, intenzivní. Je to hra o pádu Berlínské zdi a spolu s partnerem, kterého hraje Karel Heřmánek mladší, chceme zdrhnout z východního Berlína na západ. Režie se ujal Petr Svojtka, se kterým jsem chtěla pracovat už před deseti lety, takže se mi vlastně splnil sen.

Jak zvládáte hrát dvě hlavní role a přepínat z jedné do druhé?

Samozřejmě mít velkou roli a představení i energeticky táhnout, vyžaduje obrovskou koncentraci. Náročnější je však fáze vzniku inscenace, kdy se zkouší. Podvědomě mám na několik týdnů utrum. Nechci se rozptylovat, takže vynechávám večírky, ale třeba omezují i kontakt s kamarádkami nebo rodinou. Chci se zkrátka soustředit, být připravená a vyspalá, protože mnohdy při zkoušce skáčete po jevišti čtyři hodiny a nestačíte se pomalu ani napít nebo si odskočit na záchod.

Tíhla jste k hraní už od dětství?

(zamyslí se) Neumím na to odpovědět. Buď k tomu vlohy máte, nebo ne. Některé děti se realizují sportem, jiné výtvarnou činností a někdo zpěvem nebo herectvím.

A vy jste to tedy měla jak?

Já už od osmi let chodila na dramaťák, zpěv a tanec. Asi ve čtrnácti letech mi pak došlo, že tančení a zpívání nejsou až taková moje srdcovka, a bylo to jen doplnění herectví. Dostala jsem se na konzervatoř,

poté na DAMU a mám to štěstí, že i po školách se mi podařilo u této profese zůstat a uplatnit se. Nikdy mě ani nenapadlo, že bych dělala něco jiného, což je asi trochu zvláštní, protože jsem to u nikoho doma neviděla. Kam sahá paměť mých praparodičů, žádného herce jsme v rodině neměli. Měla jsem ale velkou podporu od mamky a babičky.

Počkejte, kromě herectví ale stíháte ještě práci PR specialistky, ne?

Herectví stále vnímám jako svou hlavní profesi, ale máte pravdu, před pěti lety jsem si k tomu ještě přibrala PR. Takže po zkouškách zasednu za počítač, sepisuji tiskové zprávy, domlouvám rozhovory a různé PR články. Od konce srpna, kdy skončila dovolená, mi začal mírný bláznec, který potrvá do desátého prosince, kdy odpremiéruji Betlém, kde ztvárním Dábla. Je to sice občas náročné, ale jsem ráda, že v období, kdy nezkouším divadlo, mám rytmus a realizuji se i jinak, než jen na prknech, co znamenají svět.

Vánoce máte také jen pracovní, nebo si je umíte i užít?

Už před lety jsem se přestala stresovat nějakým úklidem a užívám si spíše přítomnosti těch, které mám ráda. Dárky nakupuji včas, klidně už po létě, když na mě něco vyskočí. Samotný Štědrý den trávíme u rodin, které spravedlivě střídáme. Myslím, že si svátky užít umíme.

S blízcím se koncem roku se tradičně na obrazovkách objeví pohádka **S čerty nejsou žerty, kde exceluje váš tchán **Karel Heřmánek coby Lucifer**. Měla jste tu pohádku ráda?**

Pohádku znám, jako malá jsem ji viděla nesčetněkrát. Ale nemůžu říct, že bychom svátky trávili společně u televize sledováním zrovna této pohádky. Spíš sedíme u krbu se sklenkou něčeho dobrého a užíváme si společný čas, který je vzácný. Ale samozřejmě v ní tchán exceluje, ale kdyby se natáčelo **S čerty nejsou žerty 2**, mohl by, myslím, Karel v roli pekelníka pokračovat. (směje se)

Jak se v tom všem záprahu staráte o své zdraví?

Mezi herci koluje takový zvyk, že si po prázdninách vždy stěžujeme, že se kostýmy poněkud zcvrkly. (směje se) I já si v září řekla, že bych se měla dostat trochu do formy. Jak bylo hodně zkoušení, zjistila jsem, že za celý den sním třeba jen dva chlebičky a obědvám v šest večer, což je ten hlavní problém. Pravidelný přísun jídla jsem si zajistila objednávkou krabiček. A co se týče pohybu, když nezkouším, přes den mám jen PR povinnosti a večer hraju, najdu si čas a jdu si s kamarádkou zaběhat do fitka. Čas od času si nadělím masáž nebo nějaké wellness. Po období stresu se vždy snažím rozmazlit. To je také důležité, odměňovat se!

Turistická oblast Brdy a Podbrdsko

Hluboké neprostupné lesy, dechberoucí vyhlídky a romantická zákoutí. Příroda ve své ryzí čisté podobě a vedle toho vojenské bunkry z nedávné minulosti. Objevte Brdy, dlouhá desetiletí zapovězenou oblast v samém srdci Čech.



Nejvyšší vnitrozemské hory

Hned za hranicemi města Příbram leží oblast, kterou ještě mnozí z nás neměli možnost prozkoumat. Brdy jsou jedinými horami ve středních Čechách a zároveň nejvyšším pohořím českého vnitrozemí. Nejsou a ani nikdy nebyly člověkem dlouhodobě osídleny, takže i v jednadvacátém století představují pustý horský ostrov s neporušenou přírodou. Ta místy připomíná Šumavu, místy skotská vřesoviště a jinde zas divokou skandinávskou tajgu a tundru. Její celistvost ruší pouze tu a tam ruina středověkého hradu nebo pozůstatky vojenského působení. Ne nadarmo byly Brdy vyhlášeny chráněnou krajinnou oblastí.

Příroda v symbióze s činností člověka

Brdské kopce střídá v podhůří venkovská krajina Podbrdsko s pohádkovými zámky a hrady a technickými unikáty, které připomínají těžbu a zpracování železa, stříbra, rud a dalších kovů. Takovou symbiózu vojenských a technických památek s krásnou přírodou nenajdete nikde jinde. Brdy a Podbrdsko je tedy místem starých tradic a dávných řemesel, můžete tu snadno proniknout do historie těžby v Hornickém muzeu v Příbrami či se seznámit



s uměním cvočkařů a výrobců umělecké litiny v Hořovicích a Komárově.

Ideální cíl krátkých výletů i delších dovolených

Velkým benefitem Brd a Podbrdsko je blízkost velkých měst. Turistická oblast je dobře dostupná autem i vlakem z Prahy, Plzně i Českých Budějovic. Oblast je tak skvělou volbou na odpolední únik ze šedi všedních dnů i sobotní celodenní výlet. Množství přírodních, architektonických a technických skvostů ji ale předurčuje i jako ideální prázdninovou a dovolenkovou destinaci. Najdete tu nádherné zámky v Březnici, Rožmitále pod Třemšínem, Hořovicích, Dobříši a blíže u Prahy v Mníšku pod Brdy. Svou tajuplností lákají také hrady Žebrák a Točnick.



Brdy pěšky nebo na kole?

Brdy i Podbrdsko jsou protkány řadou turistických a cykloturistických tras. Vyrazit na pěší výlet tady může vášnivý turista, jehož cílem je zdolání co nejvíce kilometrů a vrcholů, i rodiny s malými dětmi nebo senioři toužící po krátké procházce s příběhem. Turistických tras různé náročnosti a zaměření tu najdete nepřeberné množství.

Kdo dává přednost kolu, přijde si v Brdech a Podbrdsku také na své. Čekají ho adrenalinové výšlapy i poklidné vyjíždky přírodou nebo po památkách. Z nabídky cyklotras si vyberou sportovci i rekreační cyklisté.

Zážitky pro děti i rodiče

Vzdát se výletů jenom proto, že máte malé děti, by byla velká škoda. V Brdech a Podbrdsku prožijí děti nezapomenutelné zážitky, na které budou ještě dlouho vzpomínat. V Příbrami se o takový zážitek postará Hornické muzeum s vláčkem, skluzavkou a průzkumem podzemních štol. Podbrdské hrady a zámky nadchnou svými prohlídkami se strašidly nebo princeznami, v Podbrdském muzeu v Rožmitále pod Třemšínem se zase děti převléknou za chrabrého rytíře nebo si potězkají meč.



Brdy a Podbrdsko jsou celoroční destinací

Na výlet nebo dovolenou do Brd a Podbrdsku můžete přijet v jakoukoli roční dobu. Od jara do podzimu si užijete přírodu a památek. V létě se ochladíte ve stínu brdských lesů nebo na koupališti či přímo ve Vltavě na Slapské přehradě. Přidat můžete i ochutnávku produktů některého z místních pivovarů. V zimě vyrazíte objevovat výhledy, které zůstávaly skryty za listy stromů a keřů. Pěšky nebo na běžkách, záleží jen na vás.



Celoročně jsou otevřeny expozice připomínající slavné osobnosti spojené s podbrdským krajem, které rozhodně nenudí. V okolí Dobříše můžete navštívit Památník Karla Čapka ve Strži a ve Vysoké u Příbramě pro změnu Památník Antonína Dvořáka, třešničkou na dortu je bezesporu nefalšované Rusalčino jezírko, které tu najdete a které bylo pro slavného hudebního skladatele velkou inspirací.

Brdy a Podbrdsko je místem poutníků, vedou tudy prastaré cesty, které vás zavedou na Svatou Horu v Příbrami, Skalku v Mníšku pod Brdy, do Březnice či na Makovou horu u Smolotel. Nyní jsou tyto nádherné sakrální památky znovuobjevovány. Nazujte si boty, vezměte si batoh a vyražte, věřte, že se poutní cesta v dnešní uspěchané době stane balzámem.



Která místa byste v Brdech neměli minout

Kdo chce na vlastní oči prozkoumat někdejší dělostřelecké dopadové plochy, obhlédnout bunkry, ale zároveň se pokochat nádhernými výhledy a navštívit ochránářsky nejcennější lokality CHKO Brdy, měl by vyrazit na nejvyšší horu Brd Tok, nedaleký vrch Houpák a někdejší dopadovou plochu Jordán. Zvládnout to lze v rámci jednoho výšlapu po turistické trase s příznačným názvem Dělostřelecká, která začíná v obci Obecnice. Cyklističtí fajnšmekři mohou absolvovat podobnou, ale náročnou, trasu s názvem Srdcem Brd. Nabízí ještě větší množství zajímavosti a startuje hned u Příbrami, konkrétně u pivovaru v Podlesí u Příbrami. Pohodovější trasu v sedle kola si naplánujte k ikonám Brd, Padrtským rybníkům. Vyráží se z Rožmitálu pod Třemšínem. Kromě přírodních scenérií vás jistě zasáhne pohnutý osud místních vesnic, které musely ustoupit rozšiřování vojenského prostoru.

Více informací o Turistické oblasti Brdy a Podbrdsko a spoustu dalších tipů na výlety najdete na webu www.brdyapodbrdsko.cz.





SynCare	Učební látka	Nevěnovat	Pokrmový tuk	Letecká zn. našich letadel	Práva	SynCare	Trpyt	Zámořská velmoc	Zápor	Zboží (hovorově)	SynCare	Eskymácké plavidlo	Zájmeno osobní	Znoj
Anglicky „svaz“						Měsíc (knižně)					Úder nohou			
1. díl tajenky						Ruský revoluční Symetrály					Souhlas Setina hektaru			
Běloveská kyselka				Ranní vláha Kaz					Skrývat Zvětšovací sklo					
Značka voltampéru			Produkt včel Písmeno					Turecké platidlo Přítěž					Oděvy	Řecký ostrov
Otláčeniny							Listnatý strom Indiánské plavidlo				Kulovitá bakterie Planetka			
SynCare	Slovní pomoc	Dny řím. kalendáře Ruské muž. jméno				Křesťanská modlitebna Vojenská formace						Chem. zn. bromu Jm. atleta Zátopka		
Setnina					Část garderoby Vyhynulý pštros					Spínač Vidina ve spánku				
Avšak				Trištvá střela Římských 2000				Druh tkaniny Zn. mili-ampéru						
2. díl tajenky														
Druh ještěra						Etyl alkohol								Pomůcka: Erato

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 19. 1. 2024. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky ze září 2023: Jiří Bleša, Kostelec u Holešova; PharmDr. Katarína Cetkovská, Hluk; Bc. Hana Masopustová, Ostrava; Mgr. Tereza Horáková, Hrdějovice; Eva Dvořáková, Týniště nad Orlicí; Mgr. Blanka Komárková, Mlázovice; Petr Blažek, Praha 82; Simona Černá, Nížkov; Luboš Cajthaml, Praha 6; PharmDr. Michaela Hobzová, Moravské Budějovice

Nasivin®

oxymetazolini hydrochloridum

Řešte hlavní příčinu ucpaného nosu

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



Volná
nosní dutina

Ucpaná
nosní dutina

Uvolňuje nos a řeší hlavní příčinu



Oxymetazolin

Ostatní imidazoliny,
včetně xylometazolinu

Nástup účinku

Potvrzený
nejrychlejší
nástup účinku*

25 sek.²

Účinkuje v průměru
do 25 sekund²

Účinkuje do
několika minut

Hlavní vlastnosti

Antivirové
a protizánětlivé
účinky

-2 dny²

Zkracuje trvání rýmy
v průměru o 2 dny²

Žádný srovnatelný
soubor údajů nebyl
zveřejněn

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

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

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

Nasivin Sensitive 0,5 mg/ml nosní sprej, roztok. Léčivá látka: oxymetazolini hydrochloridum 0,5 mg v 1 ml roztoku. **Indikace:** Akutní rýma (rinitida), alergická a neinfekční vasomotorická rinitida, podpora odtoku sekretu z paranazálních dutin, při tubohypofaryngálním katetru a otitis media v dialektu rinitidy, pro diagnostickou dekonstaci sliznic. Oxymetazolin má vazokonstriktivní vlastnosti, které působí dekonstencí sliznic. Pro dospělé, dospívající a 6-11 let věku. Kromě toho byly u léčivé látky prokázány antivirové, imunomodulační, antihistogické a antioxidační účinky. **Dávkování:** 1 vstřík do každé nosní dírky 2-3krát denně. Ne více než 3krát denně. Ne více než 7 dní. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na oxymetazolin nebo kteroukoliv pomocnou látku, rhinitis sicca, po transektoriální hypofysektomii nebo jiných chirurgických výkonech, při kterých dochází k odkrytí dura mater. **Upozornění:** Je třeba zabránit dlouhodobému používání přípravku. Použití možné po předlívém vyhodnocení rizika a prospěšnosti léčby u následujících onemocnění a stavů: současná léčba inhibitory monoaminooxidázy a dalšími léky, které mohou zvyšovat krevní tlak (TK), zvýšený nitrooční tlak (zejm. glaukom s uzavřeným úhlem); závažná onemocnění srdce a cév (např. ischemická choroba srdeční) a hypertenze; při nádoru dřeně nadledvin; u metabolických poruch, např. hypertyreóza a diabetes mellitus; při hypertrofii prostaty; u porfyrie. Dlouhodobé používání a předávkování dekonstiv může snižovat jejich účinnost a vyvolat reaktivní hyperemii nosní sliznice (rebound fenomén), chronický otok nosní sliznice (rhinitis medicamentosa) či atrofiu sliznic. **Interakce:** Současné používání oxymetazolinu a léků zvyšujících TK, např. tricyklických antidepresiv, inhibitorů MAO, může vést k dalšímu zvýšení TK. Tyto léky by neměly být pokud možno kombinovány. **Těhotenství a kojení:** V těhotenství používání po předlívém zvážení poměru přínosu a rizika léčby a po konzultaci s lékařem. Nesmí být překročeno doporučené dávkování. Může být používán v období kojení. **Nežádoucí účinky:** Časté: pálení a suchost nosní sliznice, kýchání. Ostatní nežádoucí účinky byly hlášeny v nižších frekvencích. **Předávkování:** Symptomy: Náplň, mydriáza, nauzea, zvracení, cyanóza, horečka, křeče, tachykardie, srdeční arytmie, oběhové selhání, srdeční zástava, hypertenze, plívcí edém, křivčící otokůže a psychické poruchy. Může dojít i k inhibici CNS se somnolencí, poklesem tělesné teploty, bradykardií, hypotenzí jako při šoku, apnoe, může se vyvinout až kóma. Léčba při předávkování: Podání aktivního uhlí (adsorbens), vyprázdní žaludku, podání kyslíku. Ke snížení TK aplikate 5 mg fentolamínu v izotonickém roztoku chloridu sodného pomalu i.v. nebo 100 mg per os. Vazopresorika jsou kontraindikována. V případě potřeby je třeba zahájit opatření na snížení tělesné teploty a antikonvulzivní léčbu. **Balení:** bílá PE lahvička (10 ml) s dávkovačem/ rozprašovačem z plastu a nerezové oceli, 145 vstříkací. **Druitel rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 69/575/12-C. **Datum poslední revize textu:** 4.2.2022.

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



NOVÝ PEUGEOT 408

PLUG-IN HYBRID



ZTĚLESNĚNÍ PŘITAŽLIVOSTI

Dokonalé spojení benzinového a elektrického pohonu
Dojezd až 64 km ve 100% elektrickém režimu bez emisí CO₂
PEUGEOT iConnect Advanced a i-Cockpit® 3D

5 LET*
ZNÁČKOVÉ
ZÁRUKY

PEUGEOT doporučuje **TotalEnergies**. Spotřeba a emise CO₂ modelu 408 HYBRID v kombinovaném provozu 1,1-1,2 l/100 km, 26 g/km. Foto je pouze ilustrativní. *Pětiletá značková záruka se skládá z běžné dvouleté záruky a následně ze servisní smlouvy Optiway Garantie na další 3 roky / do najetí 60 000 km.