

Pharma **NEWS**

ODBORNÝ ČASOPIS • 11-12/2022

E-HEALTH

Zákon o elektronizaci zdravotnictví

Prvotřídní přípravky švýcarské kvality

Rychlá úleva
pro **namožená záda**
a **svaly**

Špičkový teploměr
pro **rychlé** a **přesné měření**

Účinný přípravek
na **prostatu**, **potenci**
a **vitalitu!**



Cemio Metric 308



**Cemio Kamzíkova
konopná bylinná masť 200 ml**
hřejivá/chladiivá



Cemio RED3®
90+15 kapslí ZDARMA

- **Silná TV kampaň**
- **Tisková podpora**
- **Kvalitní POS materiály**
- **Atraktivní obchodní nabídka**





PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
11-12/2022, ročník XXII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13,
Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází: 30. 11. 2022

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE: Art D,
Grafický atelier 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 inzertech. Za pravdivost, věcnou správnost a původnost příspěvku odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzerty, s jejichž obsahem se neztotožňuje. Z delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyobrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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

Vážení čtenáři,

letí to nějak rychle a opět jsme výrazně blíže konci roku. A v tuto dobu přichází jako obvykle poslední letošní číslo našeho časopisu.

Vandrovala veška z Anežky na Leška... Pediculus capitis (veš dětská), co provádí, jak dokáže otrávit život hlavně dětem a jak s ní bojovat je obsahem článku paní doktorky Grycové. Holení hlavy ani petrolejový zábal sice většinou neohroží, přesto není úplně jednoduché se odporného hmyzu zbavit.

Elektronizace zdravotnictví pokračuje, dokonce se sice se zpožděním, ale přece přišla implementace příslušných směrnic EU přijetím zákona č. 325/2021 Sb., o elektronizaci zdravotnictví. Co to vlastně znamená najdete v článku.

Česká republika předsedá EU, to asi slyšel alespoň jednou každý. Že to znamená jistou práci pro ministry lze očekávat. Co předsednictví znamená pro Státní ústav pro kontrolu léčiv přibližuje jeho ředitelka Irena Storová.

S koncem roku se blíží také Vánoce, krátké dny a vyšší výskyt respiračních onemocnění. Jak pomoci dostat vitamíny do domovu důchodců a charitativní akci Udělejme spolu s GS svět lepší se dozvíte v rozhovoru s paní Jitkou Stropnickou z Charity Strakonice, která provozuje Domov klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích.

Přeji všem spokojený konec roku a pevné zdraví duše i těla.

Martin Štula

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ



PHILIPS

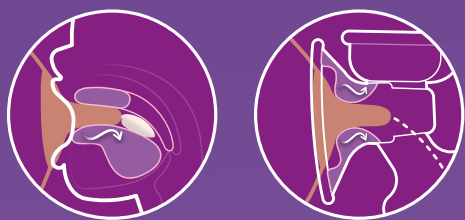
AVENT

Elektrické odsávačky

Odsávání
mateřského mléka
je jednoduché,
rychlé a jemné.



Naše nejnovější technologie kombinuje odsávání a stimulaci prsu podobně jako miminko, pro rychlejší a přirozenější odsávání mateřského mléka.



- Stejně jako miminko se naše odsávačka přizpůsobí ze stimulačního módu k odsávání.
- Přizpůsobivá masážní vložka vyrobená z jemného silikonu vyhovuje 99,98 % tvarů a velikostí bradavek.*
- Snadno se sestavuje, je lehká a kompaktní.

Více informací: www.philips.cz/avent

*Na základě online průzkumu spokojenosti zákazníků GemSeek, který se uskutečnil v prosinci 2018 mezi více než 8 000 uživateli značky a výrobku péče o děti. **Do 30 mm.

4 / Novinky a tipy

6 / Zákon o elektronizaci zdravotnictví

8 / SÚKL – Intenzivní období českého předsednictví

9 / VŠI aneb POSTRACH DLOUHÝCH VLASŮ

12 / Vlasy

16 / Menopauza neznamena pauzu v životě

18 / Nekažme si v produktivním věku náladu neposlušným močovým měchýřem

20 / V zimě horké a v létě studené, nebo naopak?

22 / Udělejme spolu s GS svět lepší

25 / Adventní a vánoční inspirace – delikatesy od českých včel udělají radost nejen Vám

27 / knižní tipy

28 / Rozhovor: David Gránský

30 / Cestujeme: Kladensko - Slánsko překvapí stovkami atraktivních míst k poznávání

32 / Křížovka

6



12



28



25



30



personální inzerce

Pilulka Lékárny a.s.

aktuálně bychom rádi přivítali nové kolegy v těchto pozicích:

+pilulka

Lékařník asistent – Praha • České Budějovice • Plasy
Vedoucí lékárník – České Budějovice • Brandýs nad Labem
Farmaceutický asistent – Praha • Starý Plzenec

S námi získáte:

- Možnost svobodného výkonu povolání (na prvním místě je pacient)
- 5 týdnů dovolené na odpočinek
- Volné víkendy a osmihodinovou pracovní dobu
- Stravenkový paušál
- Slevy na zaměstnanecké nákupy jsou samozřejmostí
- Úhradu členského příspěvku do ČLnK
- Pracovní oděv zdarma + příspěvek na obuv - víme, že bez toho by to nešlo
- Motivující bonus za doporučení nových kolegů
- Zázemí stabilní lékárny a smlouvu na dobu neurčitou

Zaujala Vás naše nabídka? Pokud se k nám chcete připojit, ozvěte se:
katerina.brozova@pilulka.cz a nebo zavolejte na 777 359 908

Kateřina Brožová
HR oddělení Pilulka.cz
Těšíme se na Vás!

Lékárna Nobis poliklinika Úvaly u Prahy

hledá novou kolegyni/kolegu na pozici
farmaceutický asistent na zkrácený úvazek
lékařník asistent na dlouhodobou výpomoc
otevírací doba Po-čt 7.30 – 17, pá 7.30 – 16

Výborná dopravní dostupnost - 25 min vlakem z Masarykova nádraží v Praze, nebo 30 min z Kolína, jde o trasu Praha - Kolín. Jednalo by se o zkrácený flexibilní úvazek, počet hodin dle dohody na HPP nebo DPP.

Vhodné i pro maminky na RD nebo důchodkyni. Znalost práce v laboratoři vítána.

Rádi Vás uslyšíme a sdělíme detailnější informace. Nástup dohodou dle Vašich možností. Těšíme se na Vás.

Kontakt: Mgr. Katzer 602 239 593, lekarnauvaly@seznam.cz,
www.poliklinikauvaly.cz



Lékárna U Českého lva Roudnice nad Labem

hledá lékárnici/lékařníka, na částečný úvazek, plný, popř. dlouhodobou výpomoc.

Místo je vhodné i pro absolventy, maminky na mateřské, důchodce.

Více informací Mgr. Langerová, tel. 606767356, info@lekarnauceskeholva.cz

Lékárna U zámku v Dobříši

přijme kolegyně/kolegy na pozici **lékařník 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

Zkrácené SPC k inzerci na str. 5

TITANLAX TM zdravotnický prostředek

Název a složení: TITANLAX sáčky. Jeden sáček obsahuje: makrogol 3350, Psyllium, simetikon. **Použití:** Přípravek se užívá k léčbě chronické nebo akutní zácpy nebo zácpy související se syndromem dráždivého tračníku (IBS - Irritable Bowel Syndrome) a při nadměrné produkci gastrointestinálního plynu. **Dávkování:** Děti od 6 do 12 let: 1 sáček denně; Dospělí a děti nad 12 let: 2 sáčky denně; Použití u dětí je vhodné konzultovat s lékařem. Obsah sáčku je potřeba dobře rozpustit ve sklenici vody a ihned vypít. Vzhledem ke gelotvorné aktivitě Psyllia se doporučuje přípravek užívat mezi jídly a zapít dostatečným množstvím vody. Přípravek není určen pro děti do 6 let. Použití u dětí je vhodné konzultovat s lékařem. **Kontraindikace:** Střevní obstrukce nebo stenóza; perforace střev; zánětlivé onemocnění střev (například Crohnova choroba, ulcerózní kolitida). Užívání u těhotných a kojících je nutno konzultovat s lékařem. **Interakce:** Při současném užití přípravku TITANLAX může být ovlivněna biologická dostupnost jiných přípravků. Účinnost může nepříznivě ovlivnit osmotická síla makrogolu. Psyllium může zvýšit účinek antidiabetik, což může způsobit zvýšenou hypoglykémii. Je doporučeno užívat jiné přípravky minimálně 2 hodiny po nebo před TITANLAXEM. **Nežádoucí účinky:** gastrointestinální poruchy (průjem, bolesti břicha, kručení v břiše a nevolnost), vzácně – alergická reakce (vyrážka a kopřivka) na kteroukoliv složku tohoto přípravku. **Podmínky uchovávání:** Uchovávat na suchém místě, mimo dosah zdrojů tepla a světla, při teplotě do 25 °C. **Balení:** 20 sáčků po 9,15 g. **Revize:** 12.2021 **Výrobce:** SIIT srl, Via Ariosto 50/60, 20090 Trezzano sul Naviglio (MI), Itálie. URČENO PRO ODBORNOU VĚŘEJNOST.

MAGNESIUM B-KOMPLEX VÁNOCE 120+60 tablet

DOPLNĚK STRAVY

- Komplexní a vyvážené složení hořčiku a vitaminů B₁, B₆ a B₁₂
- Obohaceno nově o zinek pro podporu imunity
- 2 tablety denně pro lepší vstřebávání

VÝHODNÉ BALENÍ
- 1 MĚSÍC UŽÍVÁNÍ ZDARMA



NUTRICIA
Nutridrink[®]
Compact

KDYŽ JE CHUŤ K JÍDLU TAKTO MALILILINKÁ...

Nutridrink Compact bohatý na energii pomůže doplnit potřebné živiny.

Zeptejte se lékárníka nebo lékaře na možnosti řešení podvýživy v nemoci.



www.nutridrink.cz
ONS22PATPAT20pCZ | Nutridrink Compact je potravina pro zvláštní výživu – potravina pro zvláštní lékařské účely pro řízenou dietní výživu při podvýživě související s nemocí. Určeno k užívání pod dohledem lékaře.



S láskou k přírodě a našim dětem

PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY

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

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

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



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

www.erdoherbal.cz

PROLOMÍ KAŽDOU ZÁCPU

- K léčbě zácpy a plynatosti
- Unikátní kombinace makrogolu, psyllia a simetikonu



TT-CZ210-0425

BAUSCH Health

VYSOCE ČISTÝ, PŘÍRODNÍ BETAGLUKAN (1,3/1,6 D) Z ČERSTVÉ HLÍVY ÚSTŘIČNÉ



*Žádejte
v lékárně!*

čistota
93%

Čistota betaglukanu
zvyšuje jeho účinnost
a bezpečnost.

Betaglukan 120 mg:

- ✓ je vhodný pro děti od 3 let, dospělé i seniory
- ✓ na dlouhodobou podporu imunity stačí užívat 1 kapsli denně
- ✓ neobsahuje lepek, laktózu ani cukr

1 kapsle obsahuje **120 mg betaglukanu**
a **120 mg vitamínu C**.

Betaglukan se v lidském organismu vstřebává přes klky tenkého střeva, následně se přes lymfatický systém dostane do krevního řečiště, kde působí účinně na imunitní buňky.

Vitamin C přispívá- ke správnému fungování imunitního systému, k ochraně buněk před oxidačním stresem a ke snížení vyčerpání a únavy.

Zákon o elektronizaci zdravotnictví

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

Počátkem loňského roku byl vládou sněmovně předložen návrh zákona o elektronizaci zdravotnictví. Tato úprava vychází a implementuje předpisy EU¹, přičemž samotná lhůta pro jejich implementaci uplynula již v říjnu 2019. Výsledkem zákonodárského procesu byl schválený zákon č. 325/2021 Sb., o elektronizaci zdravotnictví („Zákon“), jemuž se budeme blíže věnovat v dnešním článku. Jednotlivé dílčí prvky elektronizace, vycházejících z rozdílné úpravy, jsme Vám přiblížili v článcích předchozích (problematika eReceptu, sdíleného lékového záznamu, eNeschopenky, ePoukazu apod.).

ZÁKLADNÍ SPECIFIKACE ZÁKONA

Smyslem Zákona je zejména zvýšení celkové efektivity zdravotnictví, v konečném důsledku pak i zvýšení kvality a bezpečnosti zdravotních služeb. Samotný Zákon se tak dotkne poskytovatelů zdravotních služeb napříč celým systémem, tj. zasáhne činnost lékařů, lékárníků či distributorů. Zákon se však dotkne mnoha dalších subjektů (např. samosprávných celků v roli zřizovatelů poskytovatelů zdravotních služeb). Zákon cílí na vybudování databáze

poskytovatelů zdravotních služeb, pacientů či zdravotnických pracovníků, společně s vybudováním klíčové infrastruktury pro vedení databází, dokumentace či udělených souhlasů. V souladu s důvodovou zprávou k Zákonu bude užívání systémů elektronického zdravotnictví dle Zákona dobrovolné (tj. na základě dobrovolné implementace a volně udělitelného souhlasu s užitím údajů v systému).

Samotný Zákon upravuje tzv. elektronické zdravotnictví za použití telekomunikačních a informačních technologií, přičemž Zákon stanovuje podmínky pro bezpečné sdílení dat v jeho rámci. Zákon dále upravuje „*práva a povinnosti pacientů, poskytovatelů zdravotních služeb, zdravotnických pracovníků, zdravotních pojišťoven a dalších osob v oblasti elektronického zdravotnictví a působnost Ministerstva zdravotnictví („Ministerstvo“) při výkonu státní správy v oblasti elektronického zdravotnictví.*“²

ROZDĚLENÁ ÚČINNOST ZÁKONA

Zákon nabyl účinnost 1. ledna 2022, a to v rozsahu základních ustanovení. Účinnost dalších ustanovení byla odsunuta



a rozdělena do celkem tří dalších fází. Účinnost první fáze již nastala, a to k 1. únoru 2022 (ustanovení upravujících součinnost Ministerstva vnitra a Policie České republiky). Druhá fáze účinnosti Zákona upravuje základní práva a povinnosti spojená s tzv. Integrovaným datovým rozhraním, přičemž účinnost nastane již 1. ledna 2023. Právě na tuto fázi se podíváme v dnešním článku blíže.

ZÁKLADNÍ POJMY

Integrované datové rozhraní („Integrované datové rozhraní“) představuje informační systém veřejné správy, který zabezpečuje sdělení identifikačních údajů a přístup k údajům. V praxi se jedná o centrální infrastrukturu elektronického zdravotnictví pro sdílení dat mezi oprávněnými subjekty. Stát vystupuje ve vztahu k Integrovanému datovému rozhraní jako garant bezpečnosti. Integrované datové rozhraní umožní sdílení a předávání zdravotnické dokumentace mezi poskytovateli a zároveň i přístup k těmto údajům ze strany pacientů (a to prostřednictvím tzv. Portálu elektronického zdravotnictví).





Dalším pojmem, se kterým se budeme setkávat, je kmenový registr. Kmenových registrů bude několik (registr poskytovatelů zdravotních služeb, registr pacientů či registr zdravotnických pracovníků). Samotné registry budou v rámci Integrovaného datového rozhraní propojeny, jednotlivé údaje pak sdíleny.

Druhá fáze účinnosti zákona přinese stěžejní část úpravy identifikátorů, ať už pacientů či zdravotnických pracovníků. Cílem identifikátorů je postupně nahradit doposud užívaná rodná čísla a postupně (dle dílčí účinnosti Zákona) je i naplno užívat.

POVINNOSTI OPRAVNĚNÝCH OSOB

Oprávněným osobám (tj. poskytovatelům zdravotních služeb včetně lékáren) vzniká povinnost dodržovat standardy elektronického zdravotnictví (vydávaných Ministerstvem, a to s účinností od roku 2026) a využívat tzv. kmenové údaje a evidovat identifikátory pracovníků a pacientů.

Právě povinnost zapisování údajů dle Zákona do příslušného kmenového registru přináší druhá fáze účinnosti Zákona. Na tuto změnu je potřebné upozornit

i poskytovatele informačních systémů, které musí být se Zákonem kompatibilní (z důvodu ochrany údajů), když tato povinnost musí být splněna do 1. 7. 2023.

Obecně budou mít oprávněné osoby povinnost zapisovat údaje stanovené Zákonem do kmenových registrů ale už od 1. 1. 2023. Kmenové údaje, které budou vedeny v kmenovém registru jsou pak vyjmenovány v § 19 Zákona, jedná se např. o „*identifikační údaje poskytovatele zdravotních služeb; údaje o tom, že jde o poskytovatele zdravotních služeb; datum zahájení poskytování služeb*“ a další.

Oprávněné osoby pak budou mít nejen povinnost využívat kmenové údaje a řídit se jimi, ale i ve svém informačním systému evidovat již zmíněné identifikátory. A to jak identifikátory zdravotnických pracovníků (kteří u oprávněné osoby vykonávají zdravotnické povolání v pracovněprávním nebo obdobném vztahu),

tak i identifikátory pacientů, kterým oprávněná osoba poskytuje nebo poskytovala zdravotní služby. Tato povinnost pak bude muset být splněna s účinností k 1. 1. 2024.

Tyto povinnosti s sebou mj. ponesou povinnost určit oprávněného pracovníka, který bude mít práci s informačním systémem využívajícím integrované datové rozhraní na starosti.

DALŠÍ KROKY SPOJENÉ SE ZÁKONEM

Obecně se pak není třeba obávat, že by se spolu se Zákonem jakkoliv měnily stávající procesy ve zdravotnictví. Cílem zákona je pouze připravit půdu pro dlouho očekávanou a žádanou elektronizaci zdravotnictví, resp. elektronizaci procesů ve zdravotnictví. Finální fází zákona by pak mělo být odstranění listinné agendy a její nahrazení elektronickou cestou, jako cestou primární.

1 Prováděcí rozhodnutí Komise (EU) 2019/1765 ze dne 22. října 2019, kterým se stanoví pravidla pro zřízení, řízení a fungování sítě vnitrostátních orgánů odpovědných za elektronické zdravotnictví a zrušuje prováděcí rozhodnutí 2011/890/EU.

2 § 1 odst. 2 Zákona.

Intenzivní období českého předsednictví: „Rádi kolegům z Evropy ukážeme, v čem jsme dobří,“ říká Irena Storová



EU2022.CZ

Irena Storová

Předsednictví České republiky v Radě EU se blíží do svého finále, je tedy možné postupně začít rekapitulovat. Čas „prezidenství“ se totiž významně týká i nás na Státním ústavu pro kontrolu léčiv. Mezinárodní spolupráce je pro nás lidově řečeno denním chlebem, společně s kolegy jsme totiž aktivně zapojeni do více než stovky pracovních skupin a výborů a jednání některých z nich se odvíjí právě od předsednictví. V tomto roce jsme tedy stáli před důležitým úkolem – od září do prosince zorganizovat 11 jednání, přičemž většinu z nich připravit jako prezenční zasedání v Praze. Právě díky předsednictví jsem měla možnost uvítat kolegy na mnoha jednáních, která běžně ředitelé lékových agentur nenavštěvují. Někdy se jedná o uzavřené výbory, jejichž členové jsou vzhledem k citlivosti agendy vázáni mlčenlivostí, dále jde o pracovní skupiny, které jsou velice důležité pro výměnu zkušeností mezi jednotlivými členskými státy. Z těchto jednání jasně vidím, že právě díky dobré mezinárodní spolupráci je Evropa koordinovanější a také bezpečnější. Navíc jde o skvělou příležitost, jak kolegům z ostatních členských států přiblížit Českou republiku a ukázat, čím vším se naše léková agentura zabývá. Z evropského pohledu patří SÚKL k agenturám s bohatou a rozmanitou agendou a má co sdílet – například zkušenosti se zavedením povinné elektronické preskripce, dalšího rozvoje systému eRecept a mnoho dalšího.

Pozvánky SÚKL na jednání v Praze dostali uznávaní odborníci z celé Evropy

Jednání, která jsme organizujeme, navštívila v průběhu předsednictví už celá řada uznávaných expertů. Do Prahy přijeli ředitelé evropských lékových agentur, zapojila se do nich také ředitelka Evropské agentury pro léčivé přípravky (EMA) a zástupci Evropské komise. Dále jsme s kolegy uvítali odborníky na léčiva určená dětem, experty na problematiku nežádoucích účinků, zdravotnických prostředků, organizovali jsme také jednání výboru CHMP, který má na starosti např. posuzování vakcín proti covid-19 a dalších léčivých přípravků.

Ne vždy je možné prozradit podrobnosti o programech jednání. Jedním z hlavních témat předsednictví však bezesporu je zlepšení dostupnosti účinných a bezpečných léčiv pro pacienty, což je cíl dlouhodobé strategie SÚKL i regulační sítě lékových agentur EU. Toto téma rezonuje na mnoha úrovních, věnovali jsme se mu v rámci zasedání ředitelů lékových agentur a řeč o dostupnosti byla i na dalších jednáních výborů a pracovních skupin. Zaměřili jsme se také na elektronizaci. Diskutovalo se o elektronické příbalové informaci léčivých přípravků, tzv. ePI. Šlo o téma jednání Sítě ředitelů lékových agentur (HMA) a zástupců farmaceutického průmyslu, lékáren a patientských organizací. Právě ePI je totiž dalším krokem k funkčnímu elektronickému zdravotnictví v EU, digitální podoba příbalových letáků a souhrnu údajů o přípravku pomůže jak pacientům, tak i zdravotnickým profesionálům. Na Islandu aktuálně probíhá pilotní projekt. Na jednáních jsme se věnovali také nařízení, které upravuje přístup



k elektronickým údajům ve zdravotnictví a jejich využití, včetně posílení jednotného trhu v oblasti digitálního zdraví a podpory vývoje a výroby produktů a služeb digitálního zdraví, tzv. European Health Data Space (EHDS). Návrh tohoto nařízení byl předložen v květnu a během českého předsednictví byl projednáván v Radě EU. Díky dobře fungujícímu systému eRecept, který se v letošním roce rozrostl také o eOčkování (evidenci záznamů o provedeném očkování) a ePoukaz (digitální podobu poukazů na zdravotnické prostředky), jsme měli možnost se aktivně zapojit do diskusí s našimi vlastními zkušenostmi. Ve výčtu témat by bylo možné pokračovat dál, ať už šlo o zdravotnické prostředky, kde je třeba řešit implementaci nové legislativy.

Co nám zatím předsednictví přineslo?

CZ PRES přinesl Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv mnoho dobrého. Nelze pominout výsledky některých jednání a přiblížení České republiky kolegům ze zahraničí. Navíc po covidové odlce, kdy se pravidelná jednání konala pouze online, jsme měli zase možnost setkat se osobně. Právě pandemie nás s řediteli zahraničních lékových agentur semkla dohromady, a totéž se stalo i uvnitř SÚKL. Byla to doba, kdy jsme velmi intenzivně spolupracovali, při osobních setkáních, tak máme na co navazovat. Mohu říct, že dobu, kdy se České republice dostává v Evropě exkluzivního postavení, jsme s pokorou využili naplno. Od začátku jsme s kolegy byli připraveni splnit všechny úkoly, které nás během tohoto pololetí potkají, a já jsem přesvědčená, že se nám to podařilo.



VŠI aneb POSTRACH DLOUHÝCH VLASŮ

Venku se ochladilo, listopad si pomalu podává ruku se zimou, děti vytahují čepice, šály a rukavice a rodiče začínají být ve střehu. Taková čepice je ideální taxík pro vši z jedné dětské hlavičky na druhou. A ta hrůza, pokud máte v rodině jednu či více hlav s dlouhými vlasy. To už je pak na zbláznění. Pojďme si dnes říci něco o mýtech kolem vši, a naopak něco málo velmi užitečných rad.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D

Co je veš a kolik jich známe?

Člověka mohou napadnout tři druhy vši, **veš dětská** (*Pediculus capitis*), veš šatní (*Pediculus humanus*) a veš muňka (*Phthirus pubis*). Jak jméno napovídá – veš dětská trápí hlavně dětskou populaci a nárazový výskyt ve školských zařízeních jednou či dvakrát za školní rok je stále samozřejmostí. Jedná se o cizopasný hmyz, vyskytující se výhradně v lidských vlasech a sající lidskou krev. Ostatní zástupci mohou být nebezpečnější, ale naštěstí nejsou tak častí ve výskytu.

Pedikulóza

Napadení vši dětskou je parazitární onemocnění označované jako pedikulóza. Není to onemocnění života nebezpečné, spíše pokud

bychom chtěli popsat jedním slovem, asi bychom řekli „otravné“. Nejčastěji napadení vyvolává svědění, nervozitu, nespavost. U svědění hrozí při opakovaném škrábání postižené pokožky hlavy sekundární infekcí. Pouze velmi vzácně se může vyskytnout zvýšená teplota či zduření mízních uzlin.

Pedikulóza ovšem může způsobovat i psychickou zátěž. Stres, frustrace, pocit vyloučení z kolektivu, pocit viny a stud. Myslím, že tyto poslední položky v nás přetrvávají právě z důvodu, že historicky bylo zavšivení považováno za příznak nedostatečné hygieny. Přestože aktuálně lze toto tvrzení považovat za mýtus, v lidech ten pocit jakési viny stále zůstává.

Jedna z věcí, kterou lidé dělají je, že ve stavu paniky hází do pračky vše, co si myslí že přišlo do styku se vši a je „zamořené“. Ale veš



dětská ztrácí při teplotě 18 °C schopnost pohybu přibližně po 35 hodinách a při teplotě 26 °C dokonce už po 24 hodinách. Po 12 hodinách ale již ztrácí schopnost sát krev. Proto dobrovolně vlasy ani neopouštějí.

Další zajímavostí je „*pravidlo jednoho centimetru*“. Hnidy, které jsou na vlasech ve vzdálenosti 8 mm a méně predikují výskyt živých vší ve vlasech. Pokud se ovšem hnidy vyskytují 1 cm od pokožky a více, je pravděpodobnost nalezení živých vší minimální. Ve výjimečných případech (v letních měsících a vysoké teplotě) lze najít hnidy výrazně dál od kořínku vlasu.

Výskyt vešky

Jak jsem již naznačila, výskyt dětské vši už dávno není spojen s nedostatečnou hygienou. Dokonce jsem našla výrok jednoho parazitologa, že vši mají rády umyté vlasy. Co tedy způsobuje jejich výskyt a v posledních letech i jakýsi nárůst ve společnosti napříč jinými státy? Co se týče nákazy v kolektivu, stačí jedno dítě a už se to šíří. Jelikož zásah proti vši musí být velmi přesně koordinovaný, většinou, než dojde k zastavení šíření, někdo napříkld z rodiny již stihl předat do jiného kolektivu a tak dále.



Výskyt vši dětské nepodléhá povinnému hlášení případu, proto statistická data jsou jen orientační. Na druhou stranu, lze na výskyt usuzovat z objemu prodaných preparátů proti vším, které si lidé zakoupili. Na počtu případů se podílí velkou měrou i získávaná rezistence vši proti používaným látkám a pak také regulace používaných látek z důvodu bezpečnosti pro člověka nebo přírody.

Léčba

Já pamatuji, že maminka občas vzpomínala, jak se na vši používal petrolej, aby se defacto udusily. Tato léčba měla ale dva velmi nepříjemné dopady, a tím byl v první řadě zápach a v druhé řadě při delší expozici podráždění až poškození pokožky hlavy. Oficiální léčba se za posledních sto let velmi změnila. Možnosti, jak by bylo ideální se zbavit vši je hned několik a lze je rozdělit do tří takových pomyslných celků. Tou první je mechanické odstranění, což znamená hustý hřeben a hlavně trpělivost. Tou druhou je udušení působením nějakého oleje a tou třetí je použití insekticidu. Insekticidy jsou ve vztahu k léčbě pedikulózy zajímavou skupinou chemických látek. Zatímco při boji s komáry upřednostňujeme repelentní ochranu a insekticidní vlastnosti přípravku jsou spíše bonusem, při boji se zavšivením je to naopak. Důležitá je insekticidní vlastnost a repelentní je spíše bonusem. Insekticidy používané na vši mají dvě roviny, ve kterých jsou sledované:

- bezpečnost vůči pacientovi
- účinnost *versus* rezistence

Možná bych měla spíše použít tvar „*měly dvě roviny*“. Jen za posledních deset let se situace dost změnila v obou těchto položkách a pokud budeme mluvit o posledním století, pak se jednalo o poměrně širokou cirkulaci látek využívaných k léčbě pedikulózy (**Tabulka1**).

Tabulka 1 – Insekticidy používané do roku 2011

Chemická látka	Rozmezí let	Komerční přípravky
DDT	do roku 1976	Nerakain
tetramethrin	1976–1982	Orthoan BF 45
permethrin	1982–1992	Difusil H
pirimiphos-methyl	1992–1998	Diffusil H 92 P, Orthosan H 92 P
malathion	1992–2004	Diffusil H 92 M
lindan	2006–2007	Jakutin
d-phenothrin	2006	Parasidose Shampooining
carbaryl	cca 2006–2011	Diffusil H Forte spray

Vlivem rezistence se možnost léčby průběžně posouvala několikrát od již nefunkčních preparátů k těm ještě funkčním a přitom bezpečným. To ale dost komplikuje život nám s dlouhými vlasy. Sama jsem si prošla situací, jak vyřešit a nebylo to úplně medicínsky v pořádku. Proto vítám jakékoliv inovativní přístupy, které jsou současně bezpečné a pomáhají řešit tuto opakující se situaci. Z hlediska insekticidů používaných po roce 2000 toho moc nezbylo. Permethrin zůstal pouze v přípravku na léčbu svrabu a je vázán na lékařský předpis.

Lindan obsažený v přípravcích Jakutin gel a Jakutin emulze, byl na konci roku 2007 stažen z prodeje na základě rozhodnutí Evropské komise, která od 1.1.2008 zakázala používání lindanu v zemích EU z důvodu ochrany životního prostředí. Carbaryl ale už v prostředcích proti vši dětské přibližně od roku 2011 také nenajdete. Z důvodu rizika možné teratogenity byl stažen z humánních přípravků a zůstalo mu použití pouze pro účely veterinární například v prostředku Arpalit pro psy a kočky. A tak jsme se vrátili zpět k přírodním prostředkům a fyzikálnímu zabíjení vši udušením.

Jak tedy na to? Co musíme vědět?

Diagnostika napadení vši dětskou je jednoduchá. Pokožka hlavy vykazuje výrazné podráždění a svědění a po vyčesání objevíte nežádoucí osazenstvo.

Jak jsme již uvedli na začátku, panika není na místě. Nemusíte hned všechno oblečení spálit nebo hodit do pračky na 90°C. Stačí dát někde stranou a po 24 hodinách jsou vši bez jídla již mrtvé. Neznamená to ovšem, že není třeba zavést určitá režimová opatření. Žádné výměny čepic, šátek, polštářů atd. mezi členy domácnosti. Určitě neposílejte dítě do školy bez patřičného ošetření vlasového porostu. Výskyt vši je potřeba ve škole hlásit, není se za co stydět, vždyť přece vši mají rády „čisté vlasy“. Koordinovaný zásah na hlavičkách dětí včetně jejich rodinných příslušníků dává větší šanci, že se výskyt ve třídě neotočí třeba dvakrát, či vícekrát. Jelikož s insekticidy je to těžké a na jejich pomoc spoléhat nelze, je třeba zvolit kombinaci přípravku na přírodní bázi a mechanického vyčesávání. U chlapců je možné to vzít tak říkajíc strojkem, protože vši nemají rády vlasy pod 8 mm délky.

A teď k výběru přípravku. Rozhodně vybírejte přípravek určený primárně pro člověka, šamponem pro psy si sice také můžete umýt hlavu, ale riskujete tím zdravotní potíže. Přípravek musí být:

- určen primárně pro člověka
- bezpečný pro použití u dětí

- musí účinkovat na všechna vývojová stadia vši
- musí být snadno aplikovatelný na všechny druhy vlasů
- následně snadno omyvatelný
- bez zbytečných dráždivých látek (veš už udělala své)

Přípravky jsou na trhu různé. Pokud se budeme bavit o aplikaci, pro krátké vlasy lze zvolit přípravek ve spreji, protože krátké vlasy lze snadno postříkat a následně důkladně vetřít tak, aby byly rovnoměrně ošetřeny všechny vlasy.

U dlouhých vlasů je to složitější – vlasy do pasu, husté, vlnité to už na formu ve spreji není úplně vhodné. Zde doporučuji najít si takový produkt, který je buď ve formě šamponu, nebo přípravku s nějakým aplikačním nástavcem, kterým rovnoměrně nanese na vlasy.

Důležité je dodržet při aplikaci pokyny výrobce, tedy jak nanést, jak dlouho nechat působit, jak umýt. A co je hlavní, nečekejte moc dlouho s okamžitým zásahem, raději preventivně než pozdě. Pokud se vši v rodině vyskytnou standardně je vhodné ošetřit vlasy všech členů domácnosti. Pokud použijete kvalitní produkt, není ani nezbytná izolace.

Zdroje:

Rupeš V., Vlčková J.: Veš dětská zůstává problémem, Dermatol. Praxi, 2009; 3, 13–18.

<https://www.sukl.cz/informace-sukl-ze-dne-13-2-2008-1>

<https://www.sukl.cz/leciva>

NYDA®

bleskové řešení proti všim a hnidám

10 MINUT

NYDA plus proti všim a hnidám

NYDA express proti všim a hnidám

NYDA plus s vlasovým aplikátorem na husté/dlouhé vlasy

- ✓ účinná na všechna vývojová stadia vši
- ✓ bezpečná i pro děti od 0 a těhotné ženy
- ✓ snadná aplikace na suché vlasy
- ✓ NYDA plus s vlasovým aplikátorem na husté/dlouhé vlasy

CE 0482 Zdravotnické prostředky, před použitím čtěte návod na použití. www.nyda.cz



Vlasy

Pečujeme o ně, hýčkáme si je jemnými šampony a voňavými kondicionéry, pravidelně si necháváme u kadeřníka zastříhnout koncečky a stále to není ono? V tu chvíli nás napadá, co asi děláme špatně.

Lucie Zímová

Jídelníček pro naše vlasy

Jedním ze zásadních faktorů, které ovlivňují stav, zdraví a kondici vlasů i vlasové pokožky, je **strava**. Omezení stravy vede k opoždění růstu vlasů. Vyloučení bílkovin z našeho jídelníčku má za následek nejen zpomalení růstu vlasů, ale i snížení jejich množství a kvality. Vlasy ztrácejí sytost barvy, dříve šedivějí. Sílu, energii a zdraví vlasů ovlivňují vitamíny, především **biotin, B5 a B6**, dostatečná hladina stopových prvků (**železa, selenu, zinku, fosforu**), **aminokyseliny síry a minerály vápník a hořčík**. Naše vlasy často také reflektují náš způsob života. Nedostatek výživy, stres, únava mohou způsobit, že rostou vlasy jemné, řídké, bez pigmentu, šedivé a vypadávají.

Struktura vlasu

Vlas je v celé své délce tvořen odumřelými buňkami, které se tvoří ve vlasovém váčku, ukrytém ve spodní vrstvě kůže. Je to jediné živé místo, odkud mohou vlasové buňky získat výživu. Neustále zde vznikají nové buňky, které nad sebe vytlačují starší, odumírající, ze kterých se následně tvoří vlasové vlákno.

Životní vývoj vlasů

Růst vlasů začíná už v časně embryonální fázi, první ochlupení na tělíčku se objevuje v 11. týdnu těhotenství, ve 14. týdnu plodu rostou řasy a obočí. Počet a druh vlasových váčků je dán při narození a nedá se nijak ovlivnit. Během života už se další váčky nevytvářejí. Běžný jedinec má 2-5 milionů vlasových váčků. Člověku na hlavě v průměru roste asi 100 tisíc vlasů, světlovlasí jich mají až 140 tisíc, zrzaví cca 80 tisíc. Vlasy rostou ve třech fázích: **1. růstová – anagenní**, trvá dva až sedm let a nachází se v ní 85 % všech vlasů.

2. přechodná – katagenní, kdy postupně odumírá papila, která se podílela na vývoji a zásobování vlasu, trvá dva týdny a je v ní cca 1 % vlasů.

3. klidová – telogenní, vlas se uvolní z papily, pomalu se posouvá nahoru a zůstává v ústí mazové žlázy, dokud nevypadne. Starý vlas je vytlačen dorůstajícím. Tato fáze trvá 3-4 měsíce a nachází se v ní 10-15 % vlasů.

Obnova vlasů je pozvolná a nepřetržitá, každý vlasový míšek funguje nezávisle na ostatních a střídá ho období činnosti a období

klidu. Stálá obměna vlasů však neprobíhá beze změn, nová papila je uložena o něco výše než byla předchozí. Zkracováním hloubky vlasového míšku se zhoršuje množství přísunu živin a nový vlas je tak vždy o něco méně kvalitní, tenčí a méně pevný.

Barva vlasů je ovlivněna způsobem uložení a typem vlasového barviva a také optickým působením dopadajícího a odraženého světla. Světlo, které dopadne na vlas, je převážně pohlceno (70 až 95%), malé množství projde vlasem a asi 2 až 20% světla se odrazí. Přirozené zbarvení vlasů způsobuje **melanin**, který se skládá z barevné části a bílkovinného nosiče. Barevná složka má polymerní charakter a projevuje se různou chemickou reaktivitou a různým zbarvením.

Změna barvy vlasů je dána snížením produkce melaninu ve vlasové papile. Pokud se jeho tvorba zcela ukončí, zůstane vlas bílý. Šedé vlasy obsahují malé množství melaninu rozptýleného po celé délce.

Problémy s vlasovou pokožkou

Tvorba šupin a svědění

Jedná se o přechodné podráždění nebo alergickou reakci, většinou po použití nevhodných přípravků vlasové kosmetiky. Odezni, když přípravek vypustíme.

Lupy

Tvorba lupů bývá spojena se zvýšeným výskytem kvasinky *Pityrosporum ovale*, zvýšeným mazotokem nebo naopak s nadměrným odmaštěním pokožky hlavy. Lupy trpí až 30% populace. Vhodně zvolenými přípravky je lze cíleně léčit. Léčba lupů spočívá v mytí vlasů s obsahem antimykotických látek.

Padání vlasů

Největším problémem s vlasy, který nás trápí, je jejich vypadávání. Ztráta 80 až 100 vlasů denně je zcela normální. Je-li toto množství po delší dobu nad normálem, mluvíme o vypadávání vlasů (alopecie). Rozlišujeme mezi reverzibilní a ireverzibilní formou.

Reverzibilní (dočasně) vypadávání vlasů

Všechny typy reverzibilního vypadávání vlasů se vyznačují difuzním (rovnoměrným) nepozorovatelným až výrazným řednutím vlasového porostu. K příčinám řadíme stres, těhotenství, infekce, nedostatek vitaminů, atd.

Ireverzibilní (androgenetické) vypadávání vlasů

Androgenetické vypadávání vlasů se projevuje proměnou konečného ovlasení hlavy na lanugo. Tuto formu vypadávání vlasů vyvolávají mužské pohlavní hormony, testosteron a dihydrotestosteron. U mužského pohlaví se podle průzkumů vyskytuje predispozice u 12-15% osob.

Dnes máme dnes spoustu prostředků, jak mu zabránit či jak vzniklé potíže léčit.

V lokální léčbě se u žen i mužů uplatňuje například **minoxidil**. Má při aplikaci na postižená místa schopnost podnítit vlasové folikuly k tvorbě nových vlasů. U většiny pacientů alespoň stabilizuje úbytek vlasů. Vhodná je rovněž pravidelná **masáž vlasové pokožky**, nejlépe 2x denně po dobu 2-3 minut, pokožka se lépe prokrví a stimuluje se růst vlasů. Na takto připravenou pokožku můžeme aplikovat vlasová séra.

inzerce

Bud'te svou nejkrásnější verzí.

Doplňek stravy



Unikátní bioaktivní kolageny obohacené o 6 aminokyselin a vitamin C

- Navrací svěžest pokožce.
- Podporuje mladistvý vzhled.
- Pro krásné vlasy a nehty.

www.fitcollagen.cz



Nutriční doplňky pro vlasy se mohou podílet na vzniku silného a pevného vlasu. Doporučujeme je jako prevenci proti sezónnímu vypadávání vlasů na začátku podzimu a na konci zimy. Jejich složení je speciálně sestaveno s důrazem na výživu a posílení vlasů, pro pevnost a kvalitu vlasu jsou pak nejdůležitější složkou aminokyseliny s obsahem síry (cystein a methionin). Tyto přípravky doporučujeme jako prevenci proti sezónnímu vypadávání vlasů na začátku podzimu a na konci zimy. Díky dávkování 1 až 2 tablet denně je užívání jednoduché. V lékárnách máme dnes opravdu širokou nabídku.

Vlasové implantáty

Vlasová mikrotransplantace se provádí v lokální anestezii a trvá 2 až 4 hodiny. Je třeba dvou sezení po 6 měsících. Existuje více typů zákroků:

- **štěp:** odeberou se vlasové kořínky a folikuly z vybraného místa na hlavě a reimplantují na vybrané místo
- **mikrotransplantace:** odebere se plát vlasové pokožky ze zadní části hlavy a je umístěn na oblast bez vlasů
- **implantáty:** náhrady z pravých nebo syntetických vlasů

Vlasy znovu vyrostou během 6 měsíců po zákroku a zapojí se do obvyklého cyklu. Nepadají a mohou být okamžitě upravovány a stříhány. Jde o rychlou, diskrétní a účinnou techniku, jejíž nevýhodou jsou vysoké náklady.

Centrum Zdravé vlasy

Při dermatovenerologické klinice pražské Fakultní nemocnice Královské Vinohrady existuje specializovaná poradenská ambulance Centrum Zdravé vlasy (CZV), která je určena pacientům,

kteří mají dlouhodobé zdravotní problémy s vlasy či vlasovou pokožkou.

Časté mýty

1. Vlasy zesílí stříháním

Ne. Neporostou rychleji ani nezesílí. Růstová část vlasu leží hluboko v pokožce, zkrácení vlasu ji nijak neovlivní.

2. Lze zešedivět přes noc

Ne. Vlasy tvoří neživá rohovina, která nemůže přijít o barvu. Vlivem nemoci nebo šoku dochází k vypadávání vlasů, teprve nové rostoucí vlasy mají méně barviva a jsou světlejší. Vlasy však nevyrostou přes noc, proto nelze najednou zešedivět, pouze kdyby všechny tmavší vlasy vypadly najednou a na hlavě by zůstaly vlasy šedivé, předtím ale překryté pigmentovanými.

3. Častým mytím dojde ke snížení množství vlasů

Ne. Vlasová cibulka je uložena hluboko, proto je chráněna před zevními vlivy. Přípravky vlasové kosmetiky jsou dnes šetrné a určeny ke každodennímu použití.

4. Roztřepené konečky zachrání sérum

Ne. Vlasové přípravky mohou vlas obalit a rozdvojení není chvíli vidět, ale po umytí se vše vrátí do původní podoby.

Víte, že:

- Zdravé vlasy obsahují 10% vody. Voda je nezbytná pro zdraví, sílu a objem vlasů.
- Nejvyšší obsah vody je ve vlasovém kořínku, kde se nachází největší počet aminokyselin buněk, které na sebe váží vodu. Od kořínků ke konečkům obsah vody ve vlasech ubývá.
- Charakteristická pro stárnutí vlasů je ztráta schopnosti zadržovat vodu. Snižuje se obsah aminokyselin a lipidů, které tvoří součást buněčných membrán. Jak stárne kůže, stárnou i vlasy a vlasová pokožka.
- V dospívání máme na hlavě asi 620 - 630 vlasových cibulek/1 cm², po padesátce je jich na stejné ploše okolo 450. Cibulky jsou menší, posunují se k povrchu kůže a produkují slabší vlasy.
 - Sklon k tvorbě lupů se objevuje u dětí již ve třetím měsíci věku.
 - Plodu začínají růst vlasy ve 20. týdnu těhotenství.
 - UV záření má vliv i na snížení normálního obsahu tuků ve vlasových strukturách. Výsledkem jsou dehydratované, přesušené a lámavé vlasy s narušenými strukturami.

Závěrem

Každý den alespoň jednou myslíme na naše vlasy.

Někdo z nás intenzivněji a někdo zase méně. Nejen šaty, ale i vlasy dělají člověka. Právě tak jako naše oblečení často dokonce ještě víc odráží vlasy naší osobnost. A krásné jsou jen zdravé vlasy.

Zdroje :

<http://lost-heart.blog.cz/0809>

<http://mladazena.maminka.cz/scripts/detail.php?id=384133>

<http://www.mujmultimarket.cz/infobox/vypadavani-vlasu/>

<http://www.vlasy.cz/zajimavosti-vlasech-id748.html>



DESODROP®

PRO VAŠE
MIMINKO JIŽ
OD PRVNÍHO DNE

LÉČÍ
PŘÍZNAKY
SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM
(I INFEKČNÍHO
PŮVODU)

PODPORUJE
HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE
ÚLEVU

BEZPEČNÝ
OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠENLIVOSTI

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch Vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye® (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

BAUSCH + LOMB

See better. Live better.

DESODROP oční roztok

Čtete pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONZERVANTŮ



www.desodrop.cz

Menopauza neznamená pauzu v životě

Také máte někdy pocit, že toto slovo působí jako nějaké zaklínadlo? Jak znamení naprostého ženského diskomfortu, tak nástroj pro dehonestaci ženského pohlaví ve věku nad padesát let? Ale nemáme my ženy nárok na klidný život ve všech obdobích života?

Základem je poznání sebe sama

Ženy jsou velmi individuální, a tak i menopauza se projevuje velmi rozličně. Také jednotlivé zdroje se mírně liší definicí, věkovým rozmezím, kdy menopauza nastává, ale většina literatury se shoduje na faktu, že postmenopauzální období ženy se s kvalitou života a lékařské péče prodlužuje a mění se tak náplň běžného života těchto žen, které i v důchodovém věku například pracují nebo se věnují cestování či jiným aktivitám.

Žena zná sama sebe nejlépe a tedy pozná, když se děje něco nestandardního. Únava a návaly horka jsou asi tím nejnepříjemnějším. Teď v době Covidu se ale tyto příznaky objevovaly i po proděláním onemocnění či vakcinaci, a tak se určení změn mohlo ženám zkomplikovat.

Rozhodně je dobré jakékoliv pocitové změny zdravotního stavu konzultovat s lékařem. Včasné rozpoznání a regulace menopauzy je důležité. Schválně jsem použila slovo regulace a nikoliv léčba. Menopauza je přirozený proces ženského organismu, a tak by i žena k tomu měla přistupovat.

Menopauza a zdravý životní styl

Tělo ženy právě v období menopauzy potřebuje více než kdy jindy notnou dávku zdravého životního stylu. A jak na to?

- přísun některých důležitých látek
- eliminace stresu a kvalitní spánek
- přiměřená pohybová aktivita
- vyvážená plnohodnotná strava a přísun tekutin

Čím více do sebe žena v tomto období investuje času a energie v rámci nastavení zdravého dne, tím více jí to její tělo vrátí. V tomto období je nadváha dost častou komplikací, proto vyvážený jídelníček, dostatek spánku a pohybu, a to vše v rovnováze, je velmi důležité. Přírodní látky nabízí další možnost pomoci. Mnohdy jsou jediným dalším pomocníkem, pokud žena z jakýchkoliv důvodů nemůže absolvovat hormonální léčbu.

Co s hormony?

Hormonální substituční léčba – tedy dodávání chybějících hormonů do těla. Ačkoliv je to v 90 % účinné pro nejčastější příznaky menopauzy, je určitý okruh žen, které nemohou tuto medikaci užívat. Patří sem ženy s karcinomem prsu či dělohy, ženy se žilními problémy (trombóza), ženy s endometriózou, případně kombinací těchto zdravotních potíží. Také u epileptiků se toto řešení individuálně posuzuje. A samozřejmě nesmíme zapomenout na ženy, které tento typ řešení odmítnou. Pak nastupují alternativy – bylinky, které pomáhají.

Hurá na bylinky

Asi nejoblíbenější bylinou ve vztahu s ženskou rovnováhou je pro mě pupalka. Tato na pohled krásná a důstojná léčivka by měla být pomocníkem každé ženy mnohem dříve, než nastoupí menopauza. Pupalka dvouletá (*Oenothera biennis*) je zdrojem oleje (ideálně lisovaného za studena) s vysokým obsahem látek esenciálních mastných kyselin, hlavně linolenové. Pupalkový olej se doporučuje při hormonální nerovnováze v každém věku, premenstruačním syndromu, ale může být užitečná i při stresových situacích, zvýšeném cholesterolu, kožních problémech. Pupalkový olej má vliv na kvalitu vlasů.

Další důležitou bylinou je jetel luční (*Trifolium pratense*). Tato rostlina je zdrojem přírodních fytoestrogenů. Isoflavonoidy obsažené v jeteli pomáhají tlumit nepříjemné projevy menopauzy. Doporučená denní dávka uváděná ve studiích je 40 mg/den a pacientky vykazovaly útlum nejčastějších příznaků jako jsou návaly horka a pocení. Obecně by se měla dávka izoflavonoidů pohybovat v rozmezí 40-80 mg/den.

Původem ze Severní Ameriky a Kanady je ploštičník. Ploštičník hroznatý (*Cimicifuga racemosa*) rostlina využívaná domorodci při uštknutí hadem. ESCOP doporučuje ploštičník při premenstruačním syndromu i klimakterických obtížích jako jsou návaly horka, pocení, stresu či problémy spánku.

A nesmíme zapomenout na sóju. Rostlinu, která se zabydlela v tuzemském jídelníčku a nejen tam. Sojové mléko, sojové kostky (dřív označované jako sojové maso) si oblíbily asi více ženy než muži. Sója luštinatá (*Glycine max*) obsahuje taktéž isoflavonoidy a lecitin. Mimo tlumení nepříjemných projevů menopauzy se sója doporučuje i při redukci hmotnosti, která během menopauzy může narůstat.

Na závěr

Menopauza není důvodem pro uzavření se do sebe. Jde pouze o životní úsek, přirozený stav každé ženy, který je potřeba smysluplně a plnohodnotně prožít. Při jakékoliv změně je důležitá psychická pohoda a vyrovnanost. Žena se naopak v tomto období může zcela sobecky věnovat pouze sobě. Investovat čas a energii do aktivit, které zanedbávala nebo čekala na vhodnější příležitost. A ta je právě nyní.

Zdroje a doporučená literatura:

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

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

Castleman M.: Velká kniha léčivých rostlin, Columbus 2004.

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



Isoflavon forte

Hormonální rovnováha po čtyřicítce

Dr. Böhm® Isoflavon forte obsahuje extrakty z jetele lučního a sóji spolu s pupalkovým olejem a vitamínem B6. Právě kombinace extraktů z jetele lučního a sóji se ideálně doplňují a v jedné tabletě pokrývají obsah dvou různých isoflavonů. Přípravek je určen speciálně pro ženy v období klimakteria a po něm.

Hormonální rovnováha pro ženy po čtyřicítce:

- Vitamin B6 přispívá k regulaci hormonální aktivity a normální činnosti nervové soustavy
- Isoflavony z jetele lučního a sóji podporují hormonální rovnováhu v celkovém množství 90 g v jedné denní dávce
- Isoflavony z jetele lučního pomáhají navodit menopauzální komfort
- Pupalkový olej, který blahodárně přispívá k hormonální rovnováze během klimakteria i po něm
- 1 balení = měsíční kúra

Doplňek stravy
Balení 30 tablet

Dýňové tablety pro ženu

Pro silný močový měchýř

Dr. Böhm® Dýňové tablety pro ženu podporují měchýř, močové cesty a pánevní dno speciálním patentovaným extraktem ze semen štyrských dýní ve 20násobné koncentraci. Jediná tableta obsahuje cenné látky ze 40 dýňových semen.

Dr. Böhm Dýňové tablety pro ženu působí:

- při slabosti močového měchýře
- pro normální funkci močového měchýře
- pro oslabené svaly pánevního dna po porodu
- při neodkladném nutkání k močení
- 1 balení = měsíční kúra

Doplňek stravy
Balení 30 tablet

Dr. Böhm
č. 1
v rakouských
lékárnách*

*Obrat lékáren podle IQVIA Österreich OTC Offtake od roku 2012.



Nekažme si v produktivním věku náladu neposlušným močovým měchýřem

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Už to sice není tabu, únik moči je běžně zmiňované téma, ale my ženy nechceme tento problém řešit dříve, než je nezbytně nutné. A tak když je nám třicet nebo čtyřicet, únik moči pro nás je nemyslitelná komplikace pohodového života v aktivním věku.

Ale ouha, naše tělo občas nesdílí naši představu o ideálním tělesném pohodlí. Někdy se stane, že například po porodu dojde k oslabení svalů pánevního dna a pokud žena necvičí, aby svaly opět posílila, problém je na světě. Není to samozřejmě jediný důvod pro nechtěný únik moči, ale u žen velmi častý.

Někdy mohou problémy nastat díky samotnému onemocnění močových cest, nebo například po některých léčích.

Zdravé močové cesty jsou základ

Každý podzim přichází do lékáren lidé, kteří prochladli, protože nebyli ochotni se přizpůsobit přicházející zimě. Nachlazení, kašel, rýma... Na jaře je to podobné. Couráme po procházkách a každé první sluníčko už považujeme za to skutečné stálé počasí. Chladnější počasí, velké změny teplot mezi jednotlivými dny, ale

i během dne, spolu s nesprávně zvoleným počasím – kdy se zpotíme a pak nás pro změnu „ofoukne“, to vše hrozí problémy, které by nám mohly zkazit nacházející příjemné dny. A co je pro močové cesty přínosné?

- pravidelný pitný režim
- vyvarování se prochladnutí
- nepodcenit počínající příznaky potíží s močovými cestami
- pitné kúry léčivých bylin jako prevence či první pomoc
- při neustupujícím zánětu vždy vyhledat pomoc odborného lékaře
- nepodcenit rekonvalescenci
- omezit dráždivé látky – kofein, nikotin, perlivé nápoje

Svaly pánevního dna

Pánevní svaly jsou vlastně dvě vazivově svalové struktury uzavírající pánev a poskytující podporu pánevním orgánům (močový měchýř, močová trubice, děloha a konečník). Jejich funkčnost je nezbytná pro kontinenci, tedy udržení moči, a také pro průchod plodu při porodu. V neposlední řadě se podílí na fungování

opěrného systému a jsou pro nás důležité při chůzi. Jakékoliv oslabení funkce může přinést řadu zdravotních potíží.

Inkontinence způsobená ochablými svaly pánevního dna je označována jako stresová inkontinence. Při kašli, při kýchání, smíchu nebo fyzické aktivitě dochází k náhlému zvýšení nitrobršního tlaku, a to vyvolá inkontinenci. Prevencí tohoto problému jsou takzvané Kegelovy cviky, které pomáhají sval pánevního dna posilovat.

Kegelovy cviky

Americký gynekolog Arnold Kegel jako první vyhodnotil význam svalů pánevního dna a v roce 1948 na základě poznatků navrhl druh cvičení k posílení těchto svalů. Původně byl jeho záměrem poskytnout tato cvičení ženám po porodu, ale časem se přišlo na to, že svaly pánevního dna jsou důležité i pro ostatní. Principiálně jde o stahování a následnou relaxaci svalů pánevního dna. Stažení svalů je popisováno jako pocit, když chcete zastavit močení. Doporučuje se cvičit 3–4 denně stažení a relaxaci opakovat minimálně desetkrát a v intervalu 2:10 sekundám, začátečníci v leže na podložce, ale lze cvičit i v sedě a vestoje. Postupným cvičením je možné intervaly stah/relaxace prodlužovat.

Močový měchýř

Správná funkce močového měchýře je velmi důležitá. Každý člověk by měl při příjmu 1,5 litru tekutin jít na toaletu během dne přibližně 8x. Správnému režimu močového měchýře škodí, když člověk zadržuje moč extrémně dlouho, protože pak svaly měchýře zbytečně přetěžuje. Opačný extrém nastává, když si odskočíme na toaletu „pro všechny případy“ a ve skutečnosti se nám vůbec nechce. Tyto extrémy je nutné odbourat a trénováním převzít kontrolu nad vyprazdňováním. Urologové také doporučují při potížích vést si takzvaný **mikční deník**, který umožňuje lépe diagnostikovat potíže s močením. Dobrá zpráva tedy je, že můžeme trénovat nejen svaly pánevního dna, ale i močový měchýř samotný.

Přírodními zbraněmi proti neposlušným močovým cestám

Základním pravidlem pro péči o močové cesty je pitný režim. Je důležitý nejen jako prevence, ale také v raných stádiích zánětu, kdy je „proplachování“ močových cest bylinnými extrakty nebo ovocnými šťávami velmi prospěšné.

Bylin, které obsahují látky působící na močový měchýř, je hned několik. Patří sem například kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*), bříza bělokorá (*Betula pendula*), jehlice trnitá (*Ononis spinosa*), medvědice lékařská (*Arctostaphylos uva-ursi*), zlatobýl obecný (*Solidago virgaurea*), nebo přeslička rolní (*Equisetum arvense*). S bylinkami je ovšem důležité pracovat opatrně, vždy je dobré jejich užití konzultovat s lékařem, nebo lékárníkem.

Pro pomoc můžeme sáhnout i po ovoci a zelenině. Z ovoce se nám nabízí červené ovoce, jako jsou maliny, brusinky, klikvy nebo červený rybíz. Šťávy z tohoto ovoce pomáhají snižovat pH moči, a tak znesnadňovat uchycení a přežití bakteriím díky nepříznivému prostředí. Ze zeleniny se nabízí květák, okurka, fazole, čočka, tykev, pórek, ředkvička a ředkev. Obecně tyto druhy zeleniny podporují močové cesty díky močopudným vlastnostem, některé působí antibakteriálně, některé snižují riziko tvorby kamenů. A nakonec nesmíme zapomenout na jalovčinky. Plody jalovce se nejčastěji užívají při přípravě masových pokrmů, zvěřiny, ale také při výrobě pálenky, Jalovcová, Borovička, či Gin. Močopudný efekt je doplněn antibakteriálním působením.



Tento výčet ukazuje, že zdravá životospráva a vyvážená strava poskytují lidskému tělu maximum péče a prevence je vždy lepší než následná léčba.

Ale to bychom nebyli my lidé, pohodlní a neradi přemýšlející nad tím, jak by měl vypadat zdravý jídelníček. Květák v tabletách myslím ještě nevymysleli, ale některé bylinné produkty ve formě tablet, kapslí nebo rozpustných nápojů jsou samozřejmě k dispozici v lékárnách. Jejich výhodou je přesně definované množství obsahových látek ve standardizované kvalitě.

Setkáte se takto například s kopřivou, která je velmi často součástí produktů na prostatu pro muže, nebo na močové cesty v kombinaci s dalšími bylinami či jinými přírodními látkami. Největší předností obsahových látek kopřivy je jejich diuretický efekt. Další přírodní komponentou jsou brusinky. Jak jsme již zmínili, šťávy ovlivňují pH moči. Mimo to ale látky obsažené v brusince působí protizánětlivě a antioxidačně, ale zajímavostí je, že ji lze doporučit jako doplněk při diabetu II typu. A nesmíme zapomenout ani na dýni, nebo tykev chcete-li. Chroupání dýňových semínek místo oříšků je sice fajn jako prevence na doplnění jídelníčku, ale pokud už bojujeme s potížemi močových cest, extrakt ve formě tabletky bude lepší. Dýně se doporučuje jako doplněk při symptomatické léčbě potíží s močením, jako je opožděný začátek močení, slabý průtok moči, pocit zbytkového objemu moči (nedostatečné vyprazdňování), zvýšená četnost močení, inkontinence moči, a v neposlední řadě také při benigní hyperplazii prostaty.

Možností, jak se starat o zdravé močové cesty je spousta, záleží na nás, jakou cestu si zvolíme.

Na závěr opakování nejdůležitějších pravidel

- pravidelná zdravotní (preventivní) kontrola
- udržovat močové cesty v dobrém zdravotním stavu
- cvičením posilovat svaly pánevního dna
- udržovat zdravou životosprávu
- nepodceňovat příznaky onemocnění močových cest

Zdroje:

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

Oberbeil K., Lentzová Ch.: Ovoce a zelenina jako lék, Fortuna print.

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

Romžová M.: Možné příčiny vzniku inkontinence a jejich řešení, Urol. praxi, 2014.

Wichtl M.: Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals, Medpharm 2004.

V zimě horké a v létě studené, nebo naopak?

Teplota nápojů a její vliv na chod těla

RNDr. Michaela Bebová

biochemička, odbornice na metabolismus a chemické procesy v těle

Zatímco v létě dáváme přednost studeným nebo dokonce ledovým nápojům, v zimě by nás něco takového ani nenapadlo. Pokud zrovna nepijeme vodu nebo minerálku o pokojové teplotě, v chladných dnech si vaříme různé čaje a jiné teplé nápoje. Anebo někdo pije prostě jen horkou vodu – po ránu, před jídlem, místo čaje... Má to nějaký smysl?

Jaké jsou jednotlivé teploty nápojů? Mezi nejchladnější tekutiny, které obvykle pijeme, patří voda či obecně nápoj s ledem nebo minerálka z lednice. Takové nápoje mají teplotu okolo 4–6 °C. Pokud si natočíme studenou, trochu odtočenou vodu z kohoutku, bude mít 12–16 °C. Nápoj pokojové teploty bude mít mezi 19 a 23 °C v závislosti na tom, jakou teplotu doma udržujeme. Teplý nápoj bude mít okolo 45 °C a horká voda či obecně horký nápoj okolo 55–60 °C, což je teplota, která se dá ještě pít (usrkáváme, ale neoparíme se).

Co se děje v těle po vypití nápojů s ohledem na jejich teplotu

Pokud vypijeme nápoj, který má nižší teplotu než tělo (standardně okolo 36,6 °C), tedy jak studený, tak ten pokojové teploty, tělo ho musí ohřát. To se děje za spotřeby tělesné energie – podobně jako v případě jídla, na jehož celkové zpracování (včetně ohřátí studeného jídla na teplotu těla) a následné vstřebání živin je také potřeba energie. Tento proces se označuje jako termický efekt stravy či nápojů a obecně spotřebuje okolo 10 % celkové přijaté energie (na všechny procesy ohřátí, zpracování i využití stravy a tekutin). Jde o přibližný údaj – například kdo sní třikrát více bílkovin než běžný člověk, bude mít termický efekt okolo 15 %, protože bílkoviny spotřebují více energie.

Pokud vypijeme nápoj, který je teplý nebo horký, dojde k rozšíření cév, pocitovému uvolnění a celkovému zahřátí těla, k rozproudění krve v organizmu se všemi důsledky – například k relaxaci svalstva, snížení bolesti, efektivnějšímu rozvádění látek po těle. Mezi nejběžnější teplé nápoje patří čaje, někdo pak pije i převařenou obyčejnou vodu z kohoutku. Nemusíme se ale bát ohřát ani oblíbenou minerálku, protože vyšší teploty ji nijak neznehodnotí. Když ohřejeme přírodní minerální vodu, maximálně přijdeme o bublinky (ztratí se CO₂), ale užitečné minerální látky nezmezipí – všechny benefity minerálek zůstávají, zejména obsah zdravých prospěšných minerálních látek a původní přírodní složení prakticky v biokvalitě. Ohřátím minerálky tedy získáme kombinaci výhod teplého či horkého nápoje a zdroje důležitých minerálních látek. Teplota na chuť přírodních minerálních vod přitom vliv nemá, záleží na našich individuálních preferencích.

Mezi nejběžnější teplé nápoje patří čaje, někdo pak pije i převařenou obyčejnou vodu z kohoutku.



V zimě často saháme i po horkých nápojích s alkoholem, jako je grog, horký punč nebo svařené víno, které zahřejí nejen svou teplotou. Ale pozor – po jejich konzumaci sice cítíme v těle teplo (díky rozšiřování cév), to se však velice rychle vytrácí a dochází k mylným pocitům tepla, které vedou ke snadnějšímu prochladnutí. K tomu přispívají i díky alkoholu méně bystré smysly.

Výhody a nevýhody pití studených nápojů

Existují studie, které se věnují vlivu teploty vypitých tekutin na sportovce při výkonu. Jedna taková studie naznačuje, že pití studených nápojů namísto nápojů o pokojové teplotě v průběhu výkonu zabraňuje přehřívání těla neboli tělesného jádra (core)¹. Protože fyzická aktivita vede k zahřátí těla, déle trvající sportovní výkon může vést až k jeho přehřátí – například maratonec se při okolní teplotě 30 °C přehřeje velice snadno. Pomůže studená voda, která tělo ochlazuje, bere z něj teplo. Ještě lepší službu prokáží studené minerálky, které tělu navíc doplní pocením ztracené minerální látky (hořčík, draslík, vápník aj.).

Říká se, že pití studených nápojů zrychluje metabolismus, a pomáhá tak spalovat více kalorií, což v konečném důsledku přispívá k hubnutí. Na jednu stranu je to pravda, na druhou stranu je ale energetická bilance tak nízká, že k celkovému hubnutí přispívá



jen ve velmi malé míře². Svoji roli tady hraje zmíněný termický efekt – když budeme pít výhradně studenou vodu (teplé nápoje vůbec), zvýší se nám termický efekt, nicméně hubnutí v řádu kil se konat nebude.

Výhody a nevýhody pití teplých nápojů

Teplá či horká voda pro nás může být méně atraktivní, a v konečném důsledku tak můžeme vypít méně tekutin než v případě vody studené nebo o pokojové teplotě. Jako ideální teplota vody pro správný pitný režim se podle vědců jeví teplota zhruba 16 °C³.

Pití teplých či horkých nápojů má ale i nesporná pozitiva. Kromě celkového prohřátí těla může podporovat také pocení (například při nachlazení nebo v sauně), což je jeden z procesů přirozené detoxikace organismu. Na podzim a v zimě, období častých nachlazení a virových onemocnění s problémy v oblastech dýchací soustavy, je pití horké vody prospěšné pro uvolnění nosu a dutin. Teplo, které přináší do těla teplý či horký nápoj, může způsobit celkové uvolnění nahromaděného napětí, uvolnění svalových křečí nebo navození relaxace. Pití teplé či horké vody je také často příjemnější a vhodnější pro trávení v oblasti žaludku. Jestliže se totiž napijeme studené vody, vnitřní chlad zapříčiní smršnění žaludku, který pak hůře a obtížněji tráví, zatímco teplá voda trávení napomáhá – stejně jako když chceme něco rozpustit, tak to jde lépe v teplé vodě než ve studené.

Co z toho všeho vyplývá

Každý je jiný, proto každému vyhovuje něco jiného, a to i s ohledem na zdravotní stav, míru fyzické aktivity, roční období či

psychickou pohodu. Jisté však je, že vypitím 2 l tekutin o pokojové teplotě v průběhu dne (nejčastěji doporučovaná teplota nápojů) tělo spálí přibližně 100 kcal v rámci termogenetických reakcí⁴. Pití vody nebo přírodní minerálky v průběhu celého dne, a to jakékoli teploty, zabezpečuje správnou hydrataci organismu, pomáhá udržovat trávicí a vylučovací soustavy aktivní, je esenciální pro průběžné odstraňování odpadních látek a chod metabolismu. Správná hydratace organismu, ideálně prostřednictvím přírodních minerálních vod, je naprosto zásadní. Ke každodennímu pití se hodí slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l – můžeme je pít bez omezení jako součást pravidelného pitného režimu. Silně mineralizované vody (obsah rozpuštěných pevných látek 1500–5000 mg/l) jsou vhodné při velké zátěži v namáhavých provozech, v letním období nebo při sportu, při horečce i průjmu, kdy tělo ztrácí nejen tekutiny, ale také minerální látky. Minerálky přitom můžeme i ohřát, aniž by došlo ke znehodnocení obsažených minerálních látek. Ať nám vyhovují nápoje teplé či horké, o pokojové teplotě nebo studené, důležité je dodržovat pitný režim, a tělo tak pravidelně hydratovat.

[1] <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-9-44>

[2] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24684853/>

[3] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3762624/>

[4] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14671205/>

Udělejme spolu s GS svět lepší

Společnost Green-Swan Pharmaceuticals působí na českém trhu už více než 20 let. Nemusíme ji proto nikomu z Vás dlouze představovat. Byla u zrodu každoročních skvělých dárků z lékárny, pro všechny, kteří přemýšlejí, co ještě, ještě pod stromeček. Letos se již potřetí chystá obdarovat obyvatele domovů pro seniory, a navázat tak na úspěšnou charitativní akci.

Dva roky jsme všichni prožívali opravdu zvláštní období. Snad nikdy nebylo zdraví lidí na titulních stránkách novin a součástí hlavních zpráv zastoupeno tak často. I když nás v tuto chvíli počty nakažených a hospitalizovaných již tolik neděsí, pandemie onemocnění covid-19 stále zůstává v živé paměti. Pořádně zatrásla všem i všim a připomněla, co je pro nás důležité a kdo je pro nás důležitý. Popřát někomu zdraví, už není jenom formalita. Když to říkáme svým blízkým, rodičům, prarodičům nebo seniorům ve svém okolí, myslíme to nyní hodně vážně. V GS se proto již tradičně rozhodli na Vánoce nejen prodávat, ale také pomáhat. Dejme však nejprve slovo také těm, kteří se o naše blízké starají a zapojili se do akce *Udělejme svět spolu lepší*. Na naše otázky odpovídá paní Jitka Stropnická z Charity Strakonice, která provozuje Domov klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích:

Co pro Vás znamená kampaň Udělejme spolu svět lepší?

„Je to pro nás potvrzení toho, že i v dnešní těžké době existují společnosti a firmy, které jsou ochotné věnovat část svého zisku na podporu dobré věci. Firmy, které nezapomínají na to, že jsou mezi námi lidé, kteří jsou do velké míry odkázáni na pomoc svého okolí. A jejich okolí – to jsme přece my všichni. Název kampaně je navíc hodně blízký charitní myšlence. Dělat spolu svět lepší je vlastně posláním charity jako takové a smyslem všech činností a služeb, které naše charita poskytuje.“

Jsou vitamíny vůbec něco, co domovy pro seniory v dnešní době vítají? A proč?

„V životě každého z nás přijde doba, kdy zdraví opravdu není pouhou frází. Je tím, co člověka dokáže velmi limitovat, někdy i upoutat pouze na lůžko. V domovech seniorů svým klientům pomáháme udržovat dobrou mysl, chystáme kvalitní stravu, připravujeme pohybové aktivity podle aktuálního zdravotního stavu. A to vše moc rádi doplníme i o kvalitní vitamíny, které zdraví našich klientů dokáží podpořit.“

Můžete nám prosím říct, jak jste vitamíny využili?

„Vitamíny od firmy GS jsme dostali do našeho Domu klidného stáří sv. Anny v Sousedovicích v prosinci loňského roku. Zabalili jsme je všem našim klientům pod vánoční stromeček a radost z nich byla opravdu veliká. Na správné dávkování vitamínů dohlíží naše zodpovědné zdravotní sestřičky. Když naši klienti vitamíny z vánoční nadílky spotřebovali, slyšely právě naše sestřičky od klientů řadu dotazů, kdyby se mohli těšit na další.“

Jaký byl u vašich klientů a kolegů ohlas na dárek ve formě vitamínů?

„Vánoční dárek ve formě vitamínů byl přijat opravdu s velkou radostí. Naši klienti dobře vnímají, že vitamíny jsou cestou, jak mohou pro své zdraví něco udělat. A dárek pro zdraví proto velmi uvítali. Od firmy GS jsme letos dostali vitamíny ještě jednou, a to v únoru, v době, kdy jsme se v našem domově právě potýkali s velkými zdravotními problémy jak u klientů, tak u personálu. Nebyla to lehká doba. I my zaměstnanci jsme ocenili vitamínovou zásilku. Moc pomáhá vědomí, že existují lidé, kterým sociální služby nejsou lhostejné, a přijdou na pomoc přesně v okamžiku, kdy je této pomoci zapotřebí.“

To potvrzuje i koordinátorka Domova pokojného stáří blahoslaveného Hroznatý v Hroznětíně u Karlových Varů paní Daniela Dudlová: „Naš domov pro seniory je velice rád za tuto formu kampaně. Tato akce je velkým přínosem pro naše klienty, kteří jsou velice rádi, když si na ně někdo vzpomene, a vnímají tuto formu přístupu a kontaktu s venkovním prostředím velice pozitivně. Klientům jsme vitamíny podávali, jak je doporučeno, a tak jsme překonali období bez viróz. Za klienty i personál domova proto děkujeme.“

Jak tedy můžeme pomáhat s dárky od GS?

Marketingová ředitelka GS Markéta Velartová k projektu říká: „Naším posláním v GS je pomáhat a mít radost, že jste zdraví. Pomáháme těm nejzranitelnějším, seniorům. V uplynulých dvou letech se nám díky všem, kteří se do akce zapojili, podařilo darovat do vybraných domovů pro seniory tisíce balení potřebných vitamínů. I letos tuto úspěšnou kampaň zopakujeme. Stále oslovujeme další domovy pro seniory, se kterými bychom chtěli spolupracovat, a rozšířili jsme spolupráci též na pečovatelské služby. Tentokrát věnujeme babičkám a dědečkům **GS Vitamin C se šípky**. Do projektu *Udělejme spolu svět lepší* se může zapojit opravdu každý. Stačí si zakoupit některé z našich luxusních vánočních balení, ať už pro sebe, nebo pro své blízké, na stránkách **www.darujigs.cz** zadat kód z vnitřní strany krabičky a vybrat domov pro seniory, do kterého my za Vás pošleme prospěšné vitamíny. Spolupracujeme s desítkami zařízení ve všech krajích. Můžete se o konkrétních domovech něco dozvědět a vybrat si třeba nějaký ze svého města či kraje. Každý může udělat svět lepší. **Věříme, že akce osloví mnoho lékáren i jejich klientů a společně tak uděláme svět zase o kousek lepší.** Vám, lékárníkům, děkujeme, že pomáháte s námi. A také Vám přejeme zdraví.“



Doporučte zdraví v modrém a udělejme spolu svět lepší

S EXTRA SILNÝM multivitaminem vás nic neporazí

S unikátním složením STROG KOMPLEX pro
doplnění důležitých vitaminů a minerálů.

Dárek od srdce

Jednička na trhu koenzymů a navíc
s vysokou vstřebatelností



ZNÁTE Z
TV

Kapr jen na Vánoce nestačí

100% přírodní omega-3 kyseliny s vitaminem
D₃, kombinace doporučována SZÚ.

Pro silnou imunitu

Vyvážený komplex minerálů a navíc
s vitaminem D₃ a biotinem.



Vápník pro udržení normálního stavu kostí. Vitamin D₃ podporuje správnou funkci imunitního systému.

TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2023

ON-LINE

Praha

čtvrtek
23.02.2023



BRNO

Hotel Quality



čtvrtek
09.03.2023

ON-LINE

Ostrava, Olomouc

čtvrtek
16.03.2023



ON-LINE

Jihlava



čtvrtek
30.03.2023

ON-LINE

Plzeň, Karlovy Vary

čtvrtek
13.04.2023



ON-LINE

Ústí nad Labem



čtvrtek
27.04.2023

HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr

čtvrtek
04.05.2023



PRAHA

Hotel Duo



čtvrtek
18.05.2023

ON-LINE

Praha

čtvrtek
21.09.2023



JIHLAVA

Business Hotel



čtvrtek
05.10.2023

ON-LINE

Liberec, Ústí nad Labem, Teplice

čtvrtek
19.10.2023



ON-LINE

Ostrava, Olomouc



čtvrtek
02.11.2023

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Clarion Congress hotel

čtvrtek
09.11.2023



PRAHA

Hotel OLYMPIK



čtvrtek
23.11.2023

ON-LINE VÁNOČNÍ

Česká republika

čtvrtek
07.12.2023



Adventní a vánoční inspirace – delikatesy od českých včel udělají radost nejen Vám

Ing. Karel Bojda, Ph.D., MBA

Blíží se největší sváteční událost v roce – Vánoce. Přemýšlíte nad tím, čím obdarujete své obchodní partnery, spolupracovníky a kolegy, popř. co potěší Vaše blízké? Láhev nějakého vína s kalendářem se stala nudnou rutinní klasikou. Chcete koupit něco nekonvenčního a nápaditého, co udělá radost, bude pohledné a zároveň to bude užitečné a zdravé? Máme pro vás několik typů. Vyzkoušejte dárková balení včelích produktů, která jsou plná zdraví prospěšných dobrot.

Pokud hledáte vhodný a zdravý dárek, který by byl vhodný i pro děti, doporučujeme dárkové balení různých druhů medu. Ochutnejte a posuďte typické chutě jednodruhových medů, které se dají velmi obtížně potkat, ale také zdravé delikatesy v podobě medů s různými druhy ovoce, či velmi přitažlivou kombinací medu a oříšků. Medy s ovocem představují velmi zdravou a přitom lahodnou delikatesu. Ovoce použité do těchto výrobků není denaturováno sterilací podobně jako u marmelád a není doplněno klasickým řepným cukrem. Jako sladidlo je použit výhradně český med. Této kazetě, která patří mezi nejoblíbenější výrobky říkáme MEDONIÉRA.

Pro dospělé navrhujeme elegantní medová vína, v podobě roztomilých dárkových sad obsahujících 3 druhy medovinek, anebo dárková balení obsahující kombinaci medovinky, medu a svíčky ze včelího vosku.

Tím opravdovým mlsánkem skvělým třeba jako dárek k Mikuláši je OŘÍŠKOVÝ SEN. Jedná se o med se směsí oříšků. Tímto spojením vznikne lahodná delikatesa, která je tím pravým balzámem na podrážděné nervy. Jedná se o velmi nápaditý, nekonvenční a zdravý dárek oblíbený nejen u dětí. Na výrobu je použit výhradně med od českých a moravských včelařů převážně akátový, který je ze všech druhů medů nejjemnější. Ve směsi oříšků jsou zastoupeny

vlašské a liskové ořechy a mandle. Med i ořechy figurují v seznamu deseti nejdůležitějších potravin dle WHO.

Velmi oblíbeným a netradičním dárkem, který potěší nejen Vás jsou Medovinky. Včely musí navštívit více než 2 milióny květů, aby získaly množství medu potřebné k výrobě jedné láhve přírodního medového vína s názvem Medovinka. Výroba Medovinky představuje světovou špičku v produkci medových vín. Medovinky získaly řadu prestižních ocenění a medailí nejen v tuzemsku, ale i v zahraničí.

Všechny druhy Medovinek jsou vyráběny z nejlepších druhů českých medů, které pocházejí výhradně od předních českých včelařů. Medovinky neobsahují syntetická barviva, příchutě, konzervanty ani aromáty. Nejsou devastovány přídavkem rafinovaného lihu, obsahují pouze alkohol, který vznikl přirozeným kvašením medu. Medovinky nejsou doslazovány řepným cukrem a raritou je faktum, že celý výrobní program je zvládnut bez použití sirných sloučenin, tudíž i po konzumaci většího množství obvykle nebolí v hlava. Pro stabilizaci není použito chemických konzervovadel, proto je uchovávejte v chladu a po otevření spotřebujte!

Medová vína se v dávných časech přednostně podávala bájným hrdinům a králům, protože byla od pradávných dob považována za zdroj života, moudrosti, energie, odvahy, síly a velkého ducha. Doufáme, že některé z těchto vlastností naleznete v tomto nápoji také.

Připijíme na Vaše zdraví, moudrost a dlouhověkost a přejeme šťastný nadcházející rok!

Výrobky jsou dostupné v LV Phoenix s.r.o.

inzerce

Dr. Bojda

Dokonalost Vánočních lahůdek a dárků spočívá v jejich nápaditosti, nikoli jen v jejich hodnotě.

Dvojnásobná radost z každého skoku

2× SILNĚJŠÍ SLOŽENÍ

2 přírodní kolageny NCI® a NCII®

2 balení v jednom

KLOUBY

VAZY

ŠLACHY

NOVÝ, 2× SILNĚJŠÍ



doplněk stravy

SOUTĚŽ O ZLATÝ POKLAD



- Silná TV kampaň
- Tisková podpora
- Kvalitní POS materiály
- Atraktivní obchodní nabídka

David Gránský: Nesmím být dost dobrý

Sympatický herec David Gránský prožil úspěšný rok 2022. Oslavil třicetiny, dočkal se prvního potomka a stále potvrzuje, že patří mezi nejúspěšnější zástupce mladé generace umělců. V exkluzivním rozhovoru popisuje zálibu ve studování života, své rodinné zázemí i oblibu ve „zdržování“ Vánoc.

Foto TV Prima a Instagram Davida Gránského



Davide, jaký byl váš pracovní podzim?

Herectví je náročné v tom, že máte permanentní nejistotu práce. Člověk si pořád říká: Co bude dalšího? A bude vůbec něco?

Počkejte, vždyť jste v televizi tři večery v týdnu!

Ano, naštěstí mám zastání díky TV Prima, která mě neustále zve do nějakých projektů. Takže v televizi mě diváci mohou vidat v seriálu ZOO a již počtvrté mám možnost moderovat největší talentovou show na světě Česko Slovensko má talent se super partou lidí. Také hraji v divadle Tarzana v muzikálu Tarzan, nebo dvojroli Ludvíka XIV. v Muži se železnou maskou.

Zastavme se na chvíli u oblíbené ZOO, kde hrajete záporáka Alberta. Všichni herci vždy tvrdí, jak dobře se jim negativní postavy hrají, souhlasíte?

Stoprocentně ano, můžu to podtrhnout. (usměje se) Je to zábavné a člověk se daleko víc vyřádí. Jen je to daleko víc vyčerpávající.

V čem?

V tom nasazení, které musíte mít. Přeci jen v záporné roli je člověk neustále negativní, rozkazuje, nařizuje, hádá se a má stále nějaký problém, nebo dokonce dostane po hubě... Jsem pořád v takové tenzi. Naproti tomu pozitivní postava si dějem proplouvá, může mluvit pomalu, mile a nevyžaduje tak velký energetický výdej. Když to shrnu negativní role je zábavná pokud se bavíme o krátkém projektu. Ale já s Albertem žiju víc než sám se sebou, jsem jím dvacet dní v měsíci od šesti od rána do šesti do večera. V tu chvíli je to náročné.



Rodina Davida Gránského – manželka Nikola a syn Mateo.

Čím se tedy přepnete zpět do módu pohodového Davida Gránského?

Uklidním se většinou hned když odejdu z ateliéru. Sednu do auta, vydýchám se, poslechnu si nějakou dobrou hudbu, nebo podcast a hodím se do své pohody bez tenze. A pak mám samozřejmě rodinu, kde jsem sám sebou.

Co si pouštíte za podcasty?

(zamyslí se) Poslouchám vlastně rozhovory s lidmi. Často si pustím mého nejlepšího kamaráda a svědka Jakuba Kotka, který dělá podcast Easy Cast. Zve si nejen umělce, ale často i odborníky na vesmír, stravu, vegany a další různé oblasti, díky kterým si můžu rozšiřovat obzory.

Baví vás vystupovat takto z hereckého světa?

Jasně. A často se obojí propojí a některé informace pak můžu přenést do svých postav. Hrál jsem doktora, nebo hoteliéra, teď hraju ředitele marketingu. Takže čím víc lidí poznám, tím lepší. Jsem vlastně neustálým pozorovatelem lidí i na společenských akcích. Pozoruji různé osobnosti a charaktery lidí, protože nevím, kdy je budu moct v herectví použít.

Slyšel jsem názor, že je pro každého výhodné číst životopisy nějakým způsobem úspěšných lidí, které nám mohou obohatit život.

Je to pravda. A dodám, že nejen úspěšných, bohatých a mocných lidí, ale číst a dozvídat se o životních osudech různých lidí. I těch, co to neměli jednoduché. Nechci úplně vytahovat těžká témata, ale jen naznačím Židy a plynové komory. Tam ty osudy byly tak náročné, a nemuseli to být nutně doktoři, nebo právníci. Jsou to příběhy obyčejných lidí, co třeba přišli o rodinu, což je také událost, která se dá aplikovat do postav. Protože herec nehraje jen současné lidi. V divadle hraju krále, prince a další historické osobnosti, takže je potřeba si obzory rozšiřovat.

Jinými slovy – herec sice nemá doživotní povinné vzdělávání jako lékaři, ale potřebuje neustále studovat život?

Je to tak. Ale zároveň se objevila novinka na trhu. Asi za osm tisíc korun si můžeme zaplatit jeden balíček tří hodinových lekcí od Quentina Tarantina, Jamese Camerona, Beyoncé nebo mnoho jiných světově úspěšných tvůrců.

To jsem ještě neslyšel. Co to obsahuje?

Je v tom např. kurz zpěvu s Beyoncé, také vysvětluje jak dosáhla svého úspěchu, co všechno to obnášelo. Zkrátka světové osobnosti prozrazují svoje know how... Kdo chce, může si rozšiřovat svoje obzory a vzdělávat se i touto formou. Špatného herce většinou snadno poznáte a jeho kariéra také nebude mít dlouhého trvání. Vyčerpá se v jedné poloze, které zafungovala a hotovo. Za mě je důležité se vzdělávat a stále se dozvídat nové věci a zdokonalovat se. Ale to platí v každé profesi. Jakmile někdo zakrní, má to docela spočítané. Nikdy si člověk nesmí říct, že už je dost dobrý, aby mohl svou práci vykonávat.

A vy jste ten kurz absolvoval?

Dělám teď chytrého, ale zatím ne. Řekl mi o tom Jakub Prachař, který mi i pouštěl nějaké ty lekce. Takže plánuji, že si něco koupím. Je to drahá sranda, ale věřím, že výsledek tu investici naprosto předčí.

Nakousli jsme i vaši rodinu. Letos v červnu se vám narodil první syn Mateo...

Ano, máme půlročního chlapečka, takže doma musím fungovat zase jako táta a manžel David. A tam jsem to já, kdo dostává pokyny a musí poslouchat. (směje se).

Jak moc příchod potomka otočil vašim životem?

Mateo ho spíš doplnil a obohatil. Byla to událost, na kterou jsme se s manželkou těšili a kterou jsme plánovali. Jsme spolu třináct let. Po deseti letech vztahu jsme se brali, následovala svatební cesta a dlouho plánované založení rodiny se letos povedlo. Všechno je tak, jak má a je to plán, který nás zase posouvá dál. Samozřejmě synkovi musíme přizpůsobit naše životy, ale upřímně řečeno, ženy jsou v tomto ohledu superhrdinky.

To jistě všechny matky rády uslyší.

Také je to pravda. Ženy musejí potlačit všechny své momentální touhy, cíle, ambice a kariérní růsty, protože na nich to většinou celé leží. Důležité je jim mateřství co nejvíc usnadňovat, o což se pokouším. Ale práce je – na jednu stranu zaplatit pánbůh – tolik, že na to není tolik času. Bohužel finance jsou nyní opravdu potřeba daleko víc, i když na úkor času. Je to zkrátka o hledání balancu. Učíme se, dítě je pro nás stále čerstvé.

Také se vám blíží první Vánoce v roli otce...

Těším se moc. Naše celá rodina je odjakživa velmi tradičně založená. Milujeme veškeré svátky. Pět let jsme s rodiči žili v Irsku, kde jsme slavili Halloween, svátek svatého Patrika, Velikonoce, zkrátka všechno. A před tím jsme žili ve Znojme, kde zase ve velkém probíhaly moravské tradice. Takže jsme opravdu zvyklí slavit

V roli zákeřného Alberta vídají Davida Gránského diváci seriálu ZOO dvakrát týdně. Sám přiznává, že při osobním setkání pak diváky často mile překvapí svojí vlídností. Svoji roli očividně zvládá bravurně.



V příběhu má pletky s hlavní postavou Sid, kterou hraje Michaela Pecháčková.

a myslím si, že ani letošní Vánoce nebudou ve třech.

Jak tedy Štědrý večer u vás probíhá?

My to máme vždycky veliké, takže budeme slavit komplet jako rodina asi v patnácti lidech. Podle mého by Vánoce měly sloužit hlavně k tomu setkávání nejbližších. Po roce se sejdeme konečně zase všichni pohromadě! Přeci jen já jsem v Praze, část rodiny žije na Moravě a všichni máme spoustu práce a svých aktivit, takže je těžké najít na sebe čas přes rok.

Je to jeden z mála momentů, kdy se dá zpomalit...

Přesně tak. A já jsem ten, kdo nejvíc zpomaluje i štedrovecerní večeri. Jako dítě jsem přesně tohle nesnášel a nyní jsem to já, kdo nejvíc zdržuje. Protože pak se přejde ke stromečku, rozbalují se dárky a tím všechno končí... A já miluji ten moment rodiny u vánoční tabule a chci, aby to trvalo věčně. (zasní se)



Kladensko - Slánsko překvapí stovkami atraktivních míst k poznávání

Zvlněná krajina protkaná cyklostezkami v sousedství křivoklátských lesů, industriální a architektonické skvosty i místa spojená s bájnými Přemyslovci. S novou středočeskou destinační agenturou objevujte rozmanitý region Kladensko – Slánsko. Nabízí stovky zábavných atrakcí i zajímavých cílů, o kterých jste neměli tušení. Dobrodružství se skrývá i v srdci Čech.

Jen málokde najdete region, jako je Kladensko – Slánsko, který díky historickému vývoji nabízí návštěvníkům tak úžasné různorodé cíle cest za poznáním, krásami krajiny i sportovním a kulturním vyžitím. Prozkoumejte tento rozlehlý region v nastávající turistické sezóně. Vybrat si ze stovek tipů na výlety vám pomůže nová stejnojmenná destinační agentura a rozpustilý maskot regionu batůžek Zip. „Chyťte mě za ruku a já vás s celou rodinou provedu místy, kde vzklíčila česká státnost, jako jsou památné místo Budeč s nejstarší kamennou stavbou v České republice nebo hradiště mytické kněžny Libuše. Dotkneme se prastarého dubu v rodišti sv. Václava ve Stochově. Budeme dovádět v aquaparcích i lesních koupalištích nebo v obřím Majalandu či Dinosaurii a necháme se pozvat do noblesního skleníku v zahradách letního sídla prezidentů v Lánech,“ vybízí k letním dobrodružstvím průvodce regionem Kladensko – Slánsko batůžek Zip. A láká dál:

„Vezmu vašeho zvědavého ducha na výpravu za hledáním fosilií žraločích zubů u Vrapic i tzv. lávových bomb na Vinařické horce. Pomůžeme statným ošetřovatelům nakrmit lamy, surikaty, kladenské medvědice i lesní zvěř. Prozkoumáme spolu taje prastaré kultury menhirů v Klobukách, pozůstatky bývalých lázní Štenberk v chráněném území Džbán, skalní kazatelnu Mistra Jana Husa u Knovíze a na mnohá další dechberoucí místa regionu, který je rájem pro pravé dobrodruhy. Neváhejte a najděte si mě na webu destinační agentury Kladensko – Slánsko.

Městem pro kvalitní život se stalo kdysi industriální, největší středočeské město Kladno. Ten tam je černý sníh z popílků z průmyslových provozů, Kladno je dnes čisté a plné zeleně. Zaměřilo se na bohaté sportovní i kulturní vyžití, z popela turistického zapomnění vstal nejen Kladenský zámek. Dnes už si



mnoho průmyslem pozměněných míst vzala příroda zpět, jiným pomohl v „uzdravení“ člověk, takže si například můžete vyšlápnot na rekultivovanou Tuchlovickou haldu u Kladna a pokochat se pohledem na okolní krajinu. Z fascinujících industriálních pozůstatků se staly turistické zajímavosti regionu. Hornickou slávu kraje připomíná třeba autentický skanzen Mayrau ve Vinařicích. Historické město Slaný se zase pyšní krásným trojlodním kostelem sv. Gotharda s hranolovou věží, unikátní sbírkou slánek i jedinou via ferratou Slánská hora ve středních Čechách.



Jedinečné Muzeum věžáků se střešní vyhlídkou

Majestátní kladenské věžáky jsou architektonickým skvostem z poloviny minulého století. Projděte jej od sklepa až po střechu – včetně krytu civilní obrany, ukázkového bytu či střešní terasy s širokým výhledem na město a daleko do krajiny. Zažijte atmosféru 50. let.

Celkem tu můžete zlézt sedm cest s různými variantami obtížnosti a projít se po dvou lanových mostech. Zabaví se začátečníci, rodiny s dětmi i ferratoví profici.

„A dobře se v našem regionu i najíte a vyspíte. Naše destinačka spolupracuje s restaurátéry, hoteliéry i majiteli menších penzionů. Já vás nenechám nevyspalé a s prázdnými žaludky, to slibuji.

Kladensko-Slánsko je zkrátka úžasnou destinací, kterou stojí za to zažít,“ zve batůžek Zip.



S rodinou na výlet do Majalandu a Dinosaurie

Majaland Praha je největší krytý zábavní park v Česku s plochou 9 tisíc m², s 13 fantastickými atrakcemi včetně 220 metrů dlouhé horské dráhy s převýšením 9 metrů. Majaland je součástí outletového a zábavního centra POP Airport, které najdete v blízkosti Letiště Václava Havla Praha. Součástí POP Airport je i světově unikátní Dinosauria Museum Prague s originálními až 154 milionů let starými kostrami dinosaurů, modely dinosaurů v životní velikosti a unikátní sbírkou minerálů. Do světa dinosaurů se přenesete i prostřednictvím špičkové virtuální hry Dinosauri VR.



Za zvířátky

Zooparky, rodinné farmy, ukázkové obůrky... V regionu Kladensko - Slánsko je hned sedm míst, kde se přiblížíte domácím i divoce žijícím zvířatům.



Spokojený pohyb

Českou konopnou kosmetiku zakoupíte na www.annabis.cz nebo ve Vaší lékárně i na objednání.

www.annabis.cz

pro péči o klouby, chrupavky, šlachy a kloubní vazivo

pro úlevu unavených svalů a bolavých zad

hřejivý s kapsaicínem a skořicí

OBSAHUJE KOLOIDNÍ STŘÍBRO

ČESKÝ VÝROBEK 100% ČESKÝ VÝROBEK



Autor: Yan	Vchod	Staroper- ský palác	Povrchový důl	Knockaut (zkr.)	Devítičlen- ný sbor		Švýcarská metropole	Zájmeno osobní	Písmeno alfabety	Půlkruhový výklenek		Svrchu	Český dramatik	Ten i onen
Obyvatel Belgie						Španělská chůva Hračka					10x10 Praci pro- středek			
1. díl tajenky														
V tom místě				Doupě zvěře Hodnota					Pryskyřice Prezenty					
Uranové doly (zkr.)			Sladkovod- ní ryba Destička					Fr. módní návrhář Ploutvo- nožec					Vlažit kapkami	Ploché střechy
Dámský plášť							Harmonie Část kalhot				Nahý model Krátké kabáty			
	Provazy se smyčkou	Souhlas Český malíř				Kaprovitá ryba Chem. zn polonia						Karetní výraz Bizon		
Bezhrbý velbloud					Oděry Mistr meče					Jméno psa Vydiny ve spánku				
Avšak				Saze Býv. SPZ Komárna										
Sedláková žena						2. díl tajenky								
Černoch						Jiho- americké pohoří					Pysky			

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 20. 1. 2023. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z října 2022: Mgr. Pavla Lajdarová, Tanvald; Mgr. Markéta Dvořáková, Teplice; Mgr. Ondřej Vidrna, Neveklov; Mgr. Daniela Stejskalová, Kutná Hora; Lucie Kostková, Hluboká nad Vltavou; Mgr. Miroslava Janovská, Hejnice; Mgr. Lukáš Hanich, Česká Kamenice; Mgr. Regina Kožušníková, Brno-Komín; Jana Hrušková, Leskovec; Libor Janda, Hradec Králové

...MEDIOX NA DLANI

MOBILNÍ TERMINÁL

ŽÁDANKY • INVENTURA • NÁHLED SKLADU



**PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS ŘEŠENÍ,
KTERÉ VÁM USNADNÍ PRÁCI A UŠETŘÍ ČAS - MOBILNÍ TERMINÁL.**

**PŘÍMO NA DISPLEJI MOBILNÍHO TERMINÁLU MŮŽETE NYNÍ
PROHLÍŽET A ZPRACOVAT ŽÁDANKY, INVENTURU, NÁHLED SKLADU.**

Děkujeme,
že doporučujete GS Condro
nejdůvěryhodnější značku roku na klouby.



GS
Condro
DIAMANT

Mimořádná síla na klouby,
chrupavky a menisky, vazy a šlachy.

Udělejme
spolu svět
lepší

50 tablet navíc + dárek

+50
tablet
NAVÍC

doplňek stravy



Udělejme spolu svět lepší

TV podpora v LISTOPADU a PROSINCI

Aescin pro správné krevní zásobení kloubního pouzdra, vazů a šlach. Vitamin C pro tvorbu kolagenní sítě kloubních chrupavek a menisků.