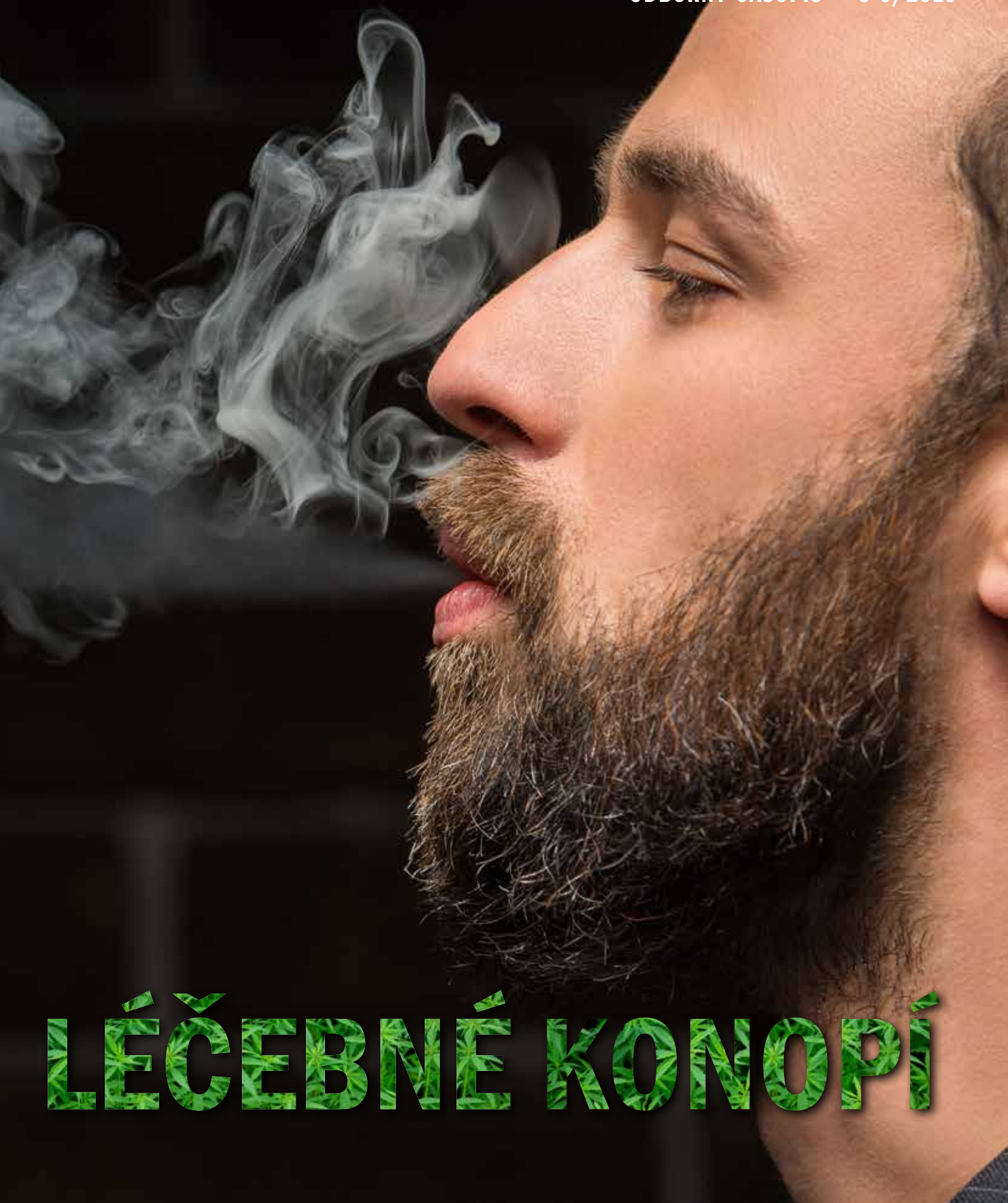


PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 5-6/2019



LÉČEBNÉ KONOPÍ

detralex®

180
tablet

MPFF® – mikronizovaná purifikovaná flavonoidní frakce

ČÍSLO 1

v mezinárodních doporučeních
pro léčbu CVD 2018¹



**Chronické žilní
onemocnění**
2 tbl denně

**Hemoroidální
onemocnění**
až 6 tbl denně

CVD=Chronic Venous Disease

Zkrácená informace o přípravku Detralex® SLOŽENÍ*: Flavonoidorum fractio purificata micronisata 500 mg (mikronizovaná, purifikovaná flavonoidní frakce - MPFF); Diosminum 450 mg, Flavonoida 50 mg vyjádřené jako Hesperidinum v jedné potahované tableti. **INDIKACE***: Léčba příznaků a projevů chronické žilní insuficience dolních končetin, funkčních nebo organických: pocit tíhy, bolest, noční křeče, edém, trofické změny, včetně bércevého vředu. Léčba akutní ataky hemoroidálního onemocnění, základní léčba subjektivních příznaků a funkčních objektivních projevů hemoroidálního onemocnění. Přípravek je indikován k léčbě dospělých. **DAVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ***: Venolymfatická insuficience: 2 tablety denně. Hemoroidální onemocnění: Akutní ataka: 6 tablet denně během 4 dní, poté 4 tablety denně další 3 dny. Udržovací dávka: 2 tablety denně. **KONTRAINDIKACE***: Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ***: Podávání přípravku Detralex v symptomatické léčbě akutních hemoroidů nevylučuje léčbu dalších onemocnění konečniku. Pokud symptomy brzy neodezní, je nutné provést proktologické vyšetření a léčba by měla být přehodnocena. **INTERAKCE***. **FERTILITA***. **TĚHOTENSTVÍ/KOJENÍ***: Údaje o podávání těhotným ženám jsou omezené nebo nejsou k dispozici. Podávání v těhotenství se z preventivních důvodů nedoporučuje**. Není známo, zda se léčivá látka/metabolity vylučují do lidského mateřského mléka. Riziko pro kojené novorozence /děti nelze vyloučit**. **ÚČINKY NA SCHOPNOST ŘÍDIT A OBSLUHOVAT STROJE***: Žádný vliv. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY***: Časté: průjem, dyspepsie, nauzea, vomitus. Vzácné: závratě, bolesti hlavy, pocit neklidu, vyrážka, svědění, kopřivka. Méně časté: kolitida. Frekvence neznámá: abdominální bolest, ojedinělý otok obličeje, rtů, víček, výjimečně Quinckeho edém. **PŘEDÁVKOVÁNÍ***. **FARMAKOLOGICKÉ VLASTNOSTI***: Venotonikum (venofarmakum) a vazoprotektivum. Detralex působí na zpětný návrat krve ve vaskulárním systému: snižuje venózní distenzibilitu a redukuje venostázu, na úrovni mikrocirkulace normalizuje kapilární permeabilitu a zvyšuje kapilární rezistenci; zvyšuje lymfatický průtok. **UCHOVÁVÁNÍ***: Při teplotě do 30°C. **VELIKOST BALENÍ***: 30, 60, 120 a 180 potahovaných tablet. **Datum revize textu**: 2. 1. 2019. Přípravek je k dispozici v lékárnách na lékařský předpis a je částečně hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění, viz Seznam cen a úhrad léčivých přípravků: <http://www.sukl.cz/sukl/seznam-leciv-a-pzlu-hrazenych-ze-zdrav-pojisteni>. **Registrační číslo**: 85/392/91-C. Držitel rozhodnutí o registraci: **LES LABORATOIRES SERVIER** 50, rue Carnot, 92284 Suresnes cedex, Francie. Další informace na adrese: **Servier s.r.o.**, Florentinum, Na Florenci 2116/15, 110 00 Praha 1, tel.: 222 118 111, www.servier.cz

*Pro úplnou informaci si prosím přečtete celý Souhrn údajů o přípravku

**Všimněte si prosím změn v informaci o léčivém přípravku Detralex

1. Nicolaides AN. Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines according to scientific evidence. Int Angiol 2018 June; 37(3):181-254.





YouTube

Krásný den!

Alternativní medicína vzbuzuje napříč společností stále větší pozornost. Pacienti v ní často hledají východiska, která jim klasická léčba nepřináší. Mezi alternativní medicínu lze zařadit také užívání přípravků s konopím pro léčebné použití. Přípravky s obsahem konopí jsou v poslední době hojně vyhledávány. Odpůrci konopí naopak upozorňují na nežádoucí účinky, které s sebou přináší. V ojedinělých případech může dojít ke spuštění psychózy, negativním vlivům na srdeční tep, krevní tlak či játra. Konopí sice nepatří mezi silně návykové látky, ale jeho nadužívání může vést k vytvoření závislosti. Je tak otázkou, zdali je o konopí tak vysoký zájem, nebo zdali se jedná spíše o tlak na úpravu legislativy ve prospěch některých podnikatelských subjektů. Článek nám připravil Adam Tietz a je naším hlavním tématem.

Státní ústav pro kontrolu léčiv převzal ocenění IT projekt roku 2018 za realizaci projektu eRecept. Porota se shodla, že jde o základní stavební kámen eHealth, navíc je to podle ní zatím jediný takto komplexní IT projekt ve zdravotnictví, který má dopad prakticky na všechny občany ČR. Státní ústav pro kontrolu léčiv tak obdržel již druhou významnou cenu za tento systém. Podrobnosti si můžete přečíst na straně 15.

Nezapomeňte s námi soutěžit a vyhrát vstupenky na Sázavafest 2019!



Těšíme se na Vás na našich konferencích



Jana Jokešová

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
5-6/2019, ročník XIX (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

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

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

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 7. 6. 2019

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

TISK: EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

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

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

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

CENA 5 000 Kč BEZ DPH

Pomáháme lékárnám s novou úpravou vnitropodnikové směrnice o správném zacházení s ochrannými prvky léčivých přípravků.

WWW.SEDLAKOVALEGAL.COM

PHILIPS

AVENT

Krmení

Kojenecké lahve
Natural

značka
č.1
doporučovaná
maminkami
po celém
světě

Snadná kombinace kojení s krmením z láhve

Široký dudlík ve tvaru
prsů umožňuje
přirozenější přísátí
miminka.



Přirozené
přísátí

Ohebný, velmi
jemný dudlík
napodobuje tvar
maminčina prsu.

Antikolikový ventil je vytvořený
tak, aby se do břicha miminka
nedostával vzduch.

Tím pomáhá snížit výskyt koliky
a neklidného chování při krmení.



Inovované dudlíky Natural s rychlostmi průtoku 0-1-2-3

Větší podobnost s přirozeným sáním a tvarem prsu.
Vytváří pocit pokožky, zvýšená stlačitelnost, vyšší stupeň
roztáhnutosti, zaoblený konec, optimalizované průtoky.

Různé úrovně průtoku dudlíků tak,
aby vyhovovaly stáří miminka.



- 4 / Léčebné konopí z pohledu lékařské praxe
- 6 / Přínos benzydaminu v léčbě vulvovaginálních infekcí
- 10 / Paliativní medicína – nejen pro ty, co odcházejí, ale i pro ty, co zůstávají
- 14 / Podcenění příjmu kalcia může způsobit předčasnou smrt
- 15 / SÚKL získal ocenění IT projekt roku za eRecept
- 16 / Jak si pomoci od bolesti?
- 18 / Zdravé stravování
- 20 / 10 mýtů o správné výživě
- 21 / Magnézium – zázračný životabudič
- 22 / Voda a krev, životně důležité tekutiny
- 24 / Dárci krve musí pít
- 25 / Náplasti na hřiště či na koupaliště
- 28 / Rozhovor: Zdeněk Pohreich
- 30 / Cestování: Tajemné zříceniny hradů na Vysočině
- 32 / Křížovka



*Výsledek online průzkumu spokojenosti GemSeek z prosince 2015, který proběhl mezi více než 9 000 uživatelkami dětských značek a výrobků.

Více informací: www.philips.cz/avent

personální inzerce

Soukromá rodinná lékárna
v Českých Budějovicích a v Jindřichově Hradci
přijme farmaceuta/farmaceutku na plný úvazek.

Nabízíme: firemní byt – zdarma, 25 dní dovolené, nadstandardní platové podmínky, podpora kontinuálního vzdělávání v rámci ČLnK a hrazení členského příspěvku, možnost profesní a odborné realizace, mladý kolektiv, stravenky, pracovní doba pondělí až pátek, příspěvek na ošacení.

Požadujeme: pozitivní a aktivní přístup ke klientům příjemné vystupování, profesionalitu a loajalitu.

Kontakt: tomascepek@centrum.cz tel.: 773175959

Menší soukromá neřetězcová
lékárna v Jablonném v Podještědí
hledá farmaceutického asistenta
(laborantku)

Pracovní doba 7.30 až 16.00 hod.: Po až Pá.

Výhodné platové podmínky.

Více informací na telefonu 608 782 277

Soukromá lékárna v Berouně
hledá farmaceutickou asistentku
na plný eventuálně na zkrácený úvazek.

Bližší informace ústně na tel.: 311 623 605, 311 621 602,
nebo e-mail: m.sakacova@seznam.cz.
Nástup možný ihned.

Do soukromé lékárny U Naděje Újezd u Brna
přijmeme lékárníka
na zkrácený nebo plný úvazek, případně DPP.

Nabízíme dobré platové ohodnocení, 5 týdnů dovolené,
příspěvek na dovolenou, stravenky, pracovní oděv,
příspěvek na obuv a další benefity.

Otevírací doba pouze ve všední dny 7.30-17.00.

Nástup možný ihned.

Bližší informace na tel.: 544224261, lujezd@seznam.cz,
mob.: 776105832

NEMOCNIČNÍ LÉKÁRNA NA BULOVCE
(Budínova 2, Praha 8)
přijme farmaceutické asistenty

Nabízíme profesní růst, příjemné pracovní prostředí, 5 týdnů dovolené, dobré platové ohodnocení a další zaměstnanecké benefity

Kontakt:

eva.turjakova@bulovka.cz, tel. 607 913 307

VEDOUcí LÉKÁRNÍK – odborný zástupce
k vedení menší nezávislé lékárny u Děčína (Ústecký kraj).

Požadujeme odbornou způsobilost a organizační schopnosti k zajištění chodu lékárny.

Nabízíme nadstandardní platové ohodnocení + motivační podíl z obrátu.

Nástup možný ihned, byt k dispozici, pracovní doba dohodou.

Příhlášku můžete zaslat na lekarna-umb@seznam.cz.
Pro další informace volejte 777829881.

Objednávky inzerce
posílejte do redakce
na e-mail: helena.johnova@trendymat.cz

Kontaktní osoba:
Helena Johnová, tel.: 777 268 259

Léčebné konopí z pohledu lékárenské praxe

Adam Tietz, advokátní kancelář SEDLAKOVA LEGAL s.r.o.

Alternativní medicína vzbuzuje napříč společností stále větší pozornost. Pacienti v ní často hledají východiska, která jim klasická léčba nepřináší. Mezi alternativní medicínu lze zařadit také užívání přípravků s konopím pro léčebné použití (dále také jako „konopí“). Přípravky s obsahem konopí jsou v poslední době hojně vyhledávány. Řada studií prokazuje účinky v oblasti tlumení bolesti či léčby některých onemocnění (léčba zeleného zákalu, snížení progresu Alzheimerovy nemoci, pozitivní vliv v oblasti ovládnání epileptických záchvatů apod.). Odpůrci konopí naopak upozorňují na nežádoucí účinky, které s sebou přináší. V ojedinělých případech může dojít k spuštění psychózy, negativním vlivům na srdeční tep, krevní tlak či játra. Sic konopí nepatří mezi silně návykové látky, může jeho nadužívání vést k vytvoření závislosti. Je tak otázkou, zdali je o konopí tak vysoký zájem, nebo zdali se jedná spíše o tlak na úpravu legislativy ve prospěch některých podnikatelských subjektů.

Květ konopí setého (*Cannabis sativae flos*) a květ konopí indického (*Cannabis indicae flos*) jsou léčivé látky uvedené ve vyhlášce č. 85/2008 Sb., o stanovení seznamu léčivých látek a pomocných látek, které lze použít pro přípravu léčivých přípravků. Konopí patří mezi návykové látky ve smyslu zákona č. 167/1998 Sb., o návykových látkách, a nařízení vlády č. 463/2013 Sb., o seznamech návykových látek. S ohledem na výše uvedené zařazení mezi návykové látky a možné zneužití jejich použití, podléhá pěstování, výroba, distribuce i výdej léčebného konopí drobnohledu příslušných orgánů. Mezi nejdůležitější právní předpisy v této oblasti patří vyhláška č. 236/2015 Sb., o stanovení podmínek pro předepisování, přípravu, distribuci, výdej a používání individuálně připravovaných léčivých

přípravků s obsahem konopí pro léčebné použití.

V České republice se mohou pacienti dostat legální cestou ke konopí pouze prostřednictvím lékáren na základě elektronického receptu s omezením ze strany specializovaného lékaře. Toto konopí může být buďto dovezené ze zahraničí, a to licencovaným dovozcem, nebo vypěstované přímo v ČR.

PĚSTOVÁNÍ KONOPÍ

K pěstování konopí je potřeba licence, kterou uděluje Státní ústav pro kontrolu léčiv (dále také jako „SÚKL“) na základě zadávacího řízení podle zákona č. 134/2016 Sb., o zadávání veřejných zakázek. V zadávacím řízení SÚKL vymezí závazná pravidla správné pěstitelské praxe daného pěstitel. Licence se uděluje nejvýše na dobu 5 let. Další nezbytnost představuje povolení k zacházení s návykovými látkami. Toto povolení je vydáváno na základě formulářové žádosti ze strany Ministerstva zdravotnictví ČR.

Konopí je možné předepsat a následně vydat v maximálním souhrnném množství 180 g usušené rostlinné drogy měsíčně.

Držitel licence k pěstování konopí (dále také jako „pěstitel“) musí pěstovat a zpracovávat konopí takovým způsobem, aby bylo zaručeno, že je vhodné k zamýšlenému léčebnému použití, splňuje požadavky vyhlášky a nevystavuje pacienty riziku nedodržení jakosti. K nakládání s konopím jsou oprávněny pouze osoby způsobilé, celému procesu musí dohlížet osoba odborně způsobilá (absolvent magisterského studijního oboru z oblasti



farmacie, lékařství, chemie či veterinárního lékařství). Všichni zaměstnanci musí být pravidelně proškolení. K pěstování, zpracování a uchovávání musí docházet v hygienicky odpovídajících prostorech, které jsou náležitě zabezpečeny. Veškerá činnost pěstitel podléhá důkladné protokolaci všech relevantních informací.

Veškeré vypěstované, sklizené a usušené konopí musí příslušný pěstitel úplatně převést na SÚKL za cenu určenou zadávacím řízením. Tato povinnost omezuje nelegální obchod s konopím.

DISTRIBUCE KONOPÍ

K distribuci konopí je potřeba řada povolení ze strany oprávněných orgánů. Prvním z těchto povolení je povolení k distribuci léčivých přípravků, rozšířené o distribuci léčivých a pomocných látek osobám oprávněným k přípravě léčivých přípravků. Povolení uděluje SÚKL, a to na základě řádně vyplněné formulářové žádosti o povolení distribuce.¹ Podmínky pro jeho získání kladou vysoké technologické a personální nároky (odpovídající prostory,

¹ Pokyn SÚKL DIS-8, verze 6

zařízení, kvalifikace osob apod.).

Další nezbytnou podmínkou je získání povolení k zacházení s návykovými látkami.

Toto je vydáváno na základě formulářové žádosti ze strany Ministerstva zdravotnictví ČR. V případě, kdy distributor dováží konopí ze zahraničí, je potřebné také povolení k jeho dovozu ze zahraničí, které je vydáno obdobným způsobem jako povolení k zacházení s návykovými látkami, tedy oprávněným orgánem je opět Ministerstvo zdravotnictví ČR. Dle informací ze strany SÚKL je v současnosti pouze jeden distributor konopí.

PŘEDEPISOVÁNÍ LÉKAŘI

Konopí může být ze strany specializovaného lékaře (lékař se specializací na klinickou či radiační onkologii, paliativní medicínu, geriatrii apod.) předepsáno pouze v zákonem vymezených případech. Mezi tyto případy můžeme zařadit chronickou a neustížitelnou bolest, případy indikace spojené s neurologickým onemocněním, indikace spojené s léčbou onemocnění HIV apod. Konopí je možné předepsat pouze formou elektronického receptu s omezením. Ten musí vedle obecných náležitostí obsahovat rovněž specifické informace, a to: uvedení druhu konopí (viz výše), uvedení obsahových látek, cesty podávání, dávkování a celkového předepsovaného množství. Ze strany lékaře musí být pacientovi řádně vysvětleno, jakým způsobem má konopí užívat, přičemž není doporučováno konopí kouřit, naopak je žádoucí jej inhalovat. Konopí je možné předepsat a následně vydat v maximálním souhrnném množství 180 g usušené rostlinné drogy měsíčně.

ČINNOST LÉKÁREN

Výdej konopí je možný pouze oprávněnými odběrateli, tedy lékárnami, které se SÚKL uzavřely rámcovou smlouvou. Tyto lékárny mohou objednávat v česku vypěstované konopí od smluvního distributora SÚKL. V současné době je těchto lékáren celkem 57.

Příprava individuálně připravovaného léčivého přípravku (dále také jako „IPLP“) obsahujícího konopí podléhá zákonné úpravě v zákoně č. 378/2007 Sb., zákon o léčivech (dále také jako „zákon o léčivech“). V případě splnění podmínek

může lékárník zahájit přípravu IPLP s obsahem konopí v množství uvedeném v elektronickém receptu s omezením, případně v množství, kterým bude dosažen množství limit na daný měsíc. V opačném případě, kdy budto nejsou splněny podmínky přípravy IPLP nebo byl dosažen množství limit, lékárník přípravu IPLP nezažít. Lékařna provede u léčivé látky organoleptickou kontrolu, o kontrole provede záznam a následně látku použije při přípravě – rozvážení. Výdej samotného IPLP s obsahem léčivého konopí podléhá běžným výdejním postupům dle vyhlášky č. 84/2008 Sb., o správné lékařské praxi.

JAK JE TO S NÁSLEDNOU KONTROLOU

Kontrolu dodržování povinností pěstitelů a distributorů provádí orgány, které jim vydaly příslušná oprávnění (viz výše). V případě kontroly ze strany Policie ČR je pacient povinen prokázat svou totožnost a uvést, kterým lékařem mu bylo konopí předepsáno a která lékařna mu následně konopí vydala. Příslušníci Policie ČR si následně v registru pro léčivé přípravky s omezením ověří, zdali jsou uvedené informace pravdivé.

ÚHRADA LÉČBY Z VEŘEJNÉHO ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ

Úhrada konopí z veřejného zdravotního pojištění je myslitelná, do nynějška však nebylo opatřením SÚKL zařazeno mezi IPLP hrazené z veřejného zdravotního pojištění. S ohledem na vysoké ceny, které v mnoha případech tvoří překážku léčby konopím, se Ministerstvo zdravotnictví chystá zavést úhradu konopí z veřejného zdravotního pojištění, a to do výše 90 % prodejní ceny. Úhrada by však měla být omezena pouze na 30 g měsíčně, a to s ohledem na průměrné množství předepsované pacientům.

ZÁVĚR

Celosvětový zájem o alternativní léčbu rok od roku roste. Konopí patřící mezi návykové látky tak vzbuzuje ze strany pacientů čím dál větší zájem. S ohledem na jeho zneužitelnost je tuto oblast potřeba důkladně upravit tak, aby byly zamezeny případy neoprávněného nakládání s konopím mimo právně aprobovanou cestu či jeho nadměrné užívání vyvolávající závislost. V současné době nabízí přípravu IPLP a výdej konopí 57 lékáren, distribuce je prováděna jediným distributorem. Veškeré subjekty podléhají jednak náročným schvalovací procedurám, jednak častým kontrolám dodržování povinností. Dostupnost konopí je silně ovlivněna nárůstem zájmu o alternativní léčbu, což se propisuje také do ceny konopí. V budoucnu však možná dojde k zařazení konopí mezi položky hrazené veřejným zdravotním pojištěním.

SEDLAKOVA
LEGAL

ZDROJE

Zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách.

Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech.

Zákona č. 134/2016 Sb., o zadávání veřejných zakázek.

Vyhláška č. 84/2008 Sb., o správné lékařské praxi.

Vyhláška č. 85/2008 Sb., o stanovení seznamu léčivých látek a pomocných látek, které lze použít pro přípravu léčivých přípravků.

Vyhláška č. 236/2015 Sb., o stanovení podmínek pro předepisování, přípravu, distribuci, výdej a používání individuálně připravovaných léčivých přípravků s obsahem konopí pro léčebné použití.

Nařízení vlády č. 463/2013 Sb., o seznámech návykových látek.

<http://www.sakl.cz/>



Přínos benzydaminu v léčbě vulvovaginálních infekcí

MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Ústav farmakologie, 3. LF UK, Praha

Úvod

Vulvovaginální infekci lze označit jako patologický stav vzniklý v důsledku narušení přirozeného mikrobiálního obrazu poševního. Jednou z nejčastějších příčin jsou kvasinky, zejména *Candida glabrata* či *Candida albicans*, vyvolávající mykotické vulvovaginitidy. U žen starších 25 let najdeme například více než 50 % takových, které prodělaly alespoň jednu epizodu vulvovaginální mykotické infekce a minimálně 5 % žen, které trpí její rekurentní formou. Některé studie naopak dokládají, že 30–50 % žen, které užívají léky na kvasinkovou infekci, touto infekcí ve skutečnosti vůbec netrpí. Z praxe je patrné, že se ženy v případě, kdy se domnívají, že u nich vznikla vaginální dysmikrobie, snaží tento stav řešit svépomocí.

Samoléčbu využívají hlavně tehdy, jestliže předpokládají, že se jedná pouze o počínající, nevýznamnou dysmikrobii, kterou dokážou zvládnout bez pomoci lékaře, anebo v situacích, kdy již v minulosti prodělaly podobnou vaginální infekci, například kvasinkovou, a jedná se o stav se stejnými příznaky, které jsou jim

již známé, nebo se jedná o infekci chronickou, kdy jim i opakovaná místní (lokální) a systémová (celková, většinou perorální) léčba předepisovaná lékařem nepřináší úlevu. Právě kvasinkové záněty pochvy a vulvy (mykotické vulvovaginitidy) jsou jednou z nejčastějších příčin narušení poševního prostředí.

Další nejčastější příčinou vaginálního diskomfortu je bakteriální vaginóza a trichomoníáza, případně laktobacilóza. Některé ženy může k samoléčení svádět i skutečnost, že mnoho lékařů při stescích jako výtok z pochvy, svědění a pálení automaticky, bez důkladnějšího vyšetření, předepisuje celou řadu hlavně lokálních léčebných prostředků.

Benzydamin a jeho vlastnosti

Jednou z možností, které ženy v rámci samoléčby mohou využít, jsou lokální přípravky s obsahem benzydaminu. Jde o látku, která při lokální aplikaci vykazuje silný analgetický, protizánětlivý a antiexsudativní účinek, redukuje bolest spojenou se zánětem fyzikálního, chemického či mikrobiálního původu.

Protizánětlivý účinek benzydaminu je dán především stabilizací buněčných membrán, důsledkem čehož je omezená syntéza zánětlivých cytokinů, jakými jsou např. tumory nekrotizující faktor alfa (TNF-alfa) a interleukin 1 β (IL-1 β), a to bez výraznějšího ovlivnění interleukinů IL-6 a IL-8 nebo naopak protizánětlivé působícího cytokinu IL-10. Kromě toho působí též jako slabý inhibitor cyklooxygenázy a 5-lipoxygenázy (zejm. v koncentracích nad 1 mM) [1;2].

Díky své schopnosti inhibice uvolňování prozánětlivých mediátorů, včetně substance P a CGRP (calcitonin gene related peptide) ze sensorických nervových zakončení vykazuje rovněž lokálně anestetické účinky. Navíc se významně váže na sodíkové kanály, čímž částečně imituje účinek lokálních anestetik [3;4].

Antimikrobiální účinky benzydaminu jsou nespecifické a zahrnují spektrum bakteriálních kmenů, včetně některých rezistentních bakterií na běžně užívaná antibiotika. Zřejmý je též účinek antimykotický [3]. Jeho fungistatický účinek proti kvasinkám v koncentraci 25 to 100 $\mu\text{g/ml}$ roste úměrně se zvyšující dávkou [5;6]. Z pohledu využití u vulvovaginálních infekcí je jistě významná skutečnost, že benzydamin prakticky nikterak neovlivňuje viabilitu laktobacilů, což přispívá k zachování, respektive restituci přirozeného mikrobiálního obrazu poševního. Výhodný je nikoliv pouze

u vaginitid typicky vyvolaných kvasinkami, ale rovněž u smíšených infekcí.

Stran farmakokinetiky lokálně podaného benzydaminu při vaginitidě uvedme jeho vazbu na poševní epitel. Postupná absorpce mukózou vede k velmi nízkým hladinám v krvi, které nevyvolávají žádné farmakologické účinky na systémové úrovni [7]. Benzydamin je vylučován zejména močí, hlavně ve formě inaktivních metabolitů nebo konjugovaných produktů.

Klinické zkušenosti

Benzydamin má bohaté klinické využití. V gynekologii je primárně využíván k léčbě vulvovaginitidy a cervikovaginitidy jakéhokoli původu včetně těch, které vznikají sekundárně po chemoterapii nebo radioterapii. Využíván je však rovněž při běžné ženské hygieně a hygieně během šestinedělí anebo profylakticky před a po operačním gynekologickém zákroku. Jedinou kontraindikací jeho podání je známá přecitlivělost na látku samotnou nebo kteroukoliv ze složek konkrétního léčivého přípravku. Těhotenství ani kojení nejsou pro lokální léčbu kontraindikací, přesto však je výrobcem obvykle doporučováno zvážení poměru přínosu a rizika podání. Dle uznávané klasifikace FDA (americký Úřad pro potraviny a léčiva, Food & Drug Administration) stran možné toxicity benzydaminu na embryo/plod je tento řazen do kategorie B (\approx studie na

Jednou z možností, které ženy v rámci samoléčby mohou využít jsou lokální přípravky s obsahem benzydaminu.

ZBAVTE SE GYNEKOLOGICKÝCH ZÁNĚTŮ

ROSALGIN® EASY
140 mg vaginální roztok
benzydamini hydrochloridum

JE TO

EASY

ORIGINÁLNÍ
LÉK



Svědění, pálení, výtok nebo bolest jsou projevy vaginálního zánětu. Rosalgin Easy rychle uleví od bolesti, potlačí patogeny a sníží množství výtoku. Jednodušší forma připravená k okamžitému použití.

ROSALGIN EASY: S: Benzydamini hydrochloridum 0,1 g ve 100 ml vaginálního roztoku. IS: Gynekologikum, antiflogistikum. CH: Benzydamin vykazuje při lokální aplikaci silný analgetický, protizánětlivý a antiexsudativní účinek, redukuje bolest spojenou se zánětem. Prokázán byl rovněž jeho antiseptický a lokálně anestetický účinek. I: Zánětlivé projevy ženských genitálií jakéhokoliv původu, včetně těch, které vznikají sekundárně po chemoterapii nebo radioterapii. Rosalgin Easy se aplikuje profylakticky před i po operačním gynekologickým zákrokem, může být používán při běžné ženské hygieně. KI: Přecitlivělost na léčivou látku nebo pomocné látky. ZU: Dojde-li ke vzniku přecitlivělosti, je nutné léčbu přerušit. NÚ: Ojediněle projevy přecitlivělosti, jako pálení, svědění. IT: Nejsou známy. TL: Těhotenství a laktace nejsou kontraindikací. D: Ženy starší 15 let; Vaginální roztok aplikovat 1–2 \times denně po dobu maximálně 14 dnů. U dětí od 6 let je možno použít přípravek k opláchnutím zevních pohlavních orgánů. B: Lahvičky 5 \times 140 ml. Datum poslední revize textu SPC: 13. 3. 2019. Přípravek není vázán na lékařský předpis a není hrazen zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).

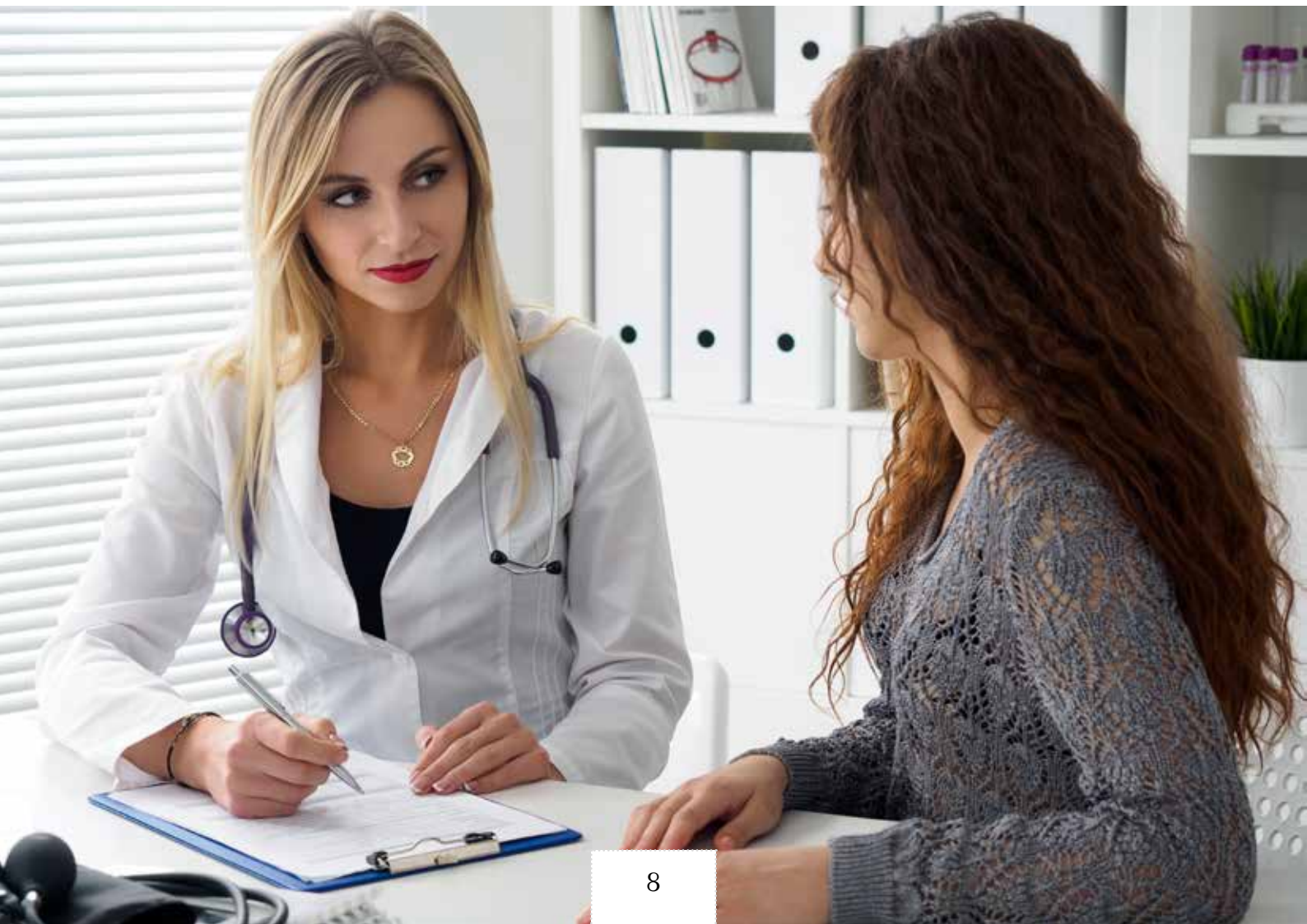
zvířatech neprokázaly riziko, ovšem kontrolované studie u žen nebyly provedeny).

Vlastní myšlenka využití benzydaminu v léčbě vulvovaginálních infekcí sahá do 60. let minulého století [8]. V jedné z prvních publikovaných prací byla účinnost benzydaminu porovnávána oproti placebo v souboru 124 žen rozdělených do čtyř skupin – ženy s mírnou nespecifickou bakteriální vaginitidou, se středně těžkou/těžkou nespecifickou bakteriální vaginitidou, se středně těžkou/těžkou kvasinkovou vaginitidou a se středně těžkou/těžkou trichomoniální vaginitidou. S výjimkou první skupiny byla současně podávána antibiotika, antimykotika, resp. antitrichomoniální léčiva. Autoři studie popisují příznivý terapeutický výsledek ve všech skupinách [9]. Na pozitivním poměru přínosu a rizika benzydaminu se v dané indikaci shodují autoři metaanalýzy více než 40 dvojité zaslepených klinických studií [10]. Zřejmý je mj. též přínos v populaci děvčat a adolescentek současně trpících diabetem 1. typu [11].

Podávání benzydaminu je nemocnými obvykle velmi dobře snášeno. Při dlouhodobém používání se však ojediněle mohou vyskytnout projevy přecitlivělosti jako pálení, svědění apod. V takovém případě je nutné léčbu přerušit. Interakce s lokálně aplikovanými léky (antimykotiky, chemoterapeutiky, hormony apod.) nejsou známy.

Literatura

1. Sironi M, Milanese C, Vecchi A et al. Benzydamine inhibits the release of tumor necrosis factor-alpha and monocyte chemotactic protein-1 by *Candida albicans*-stimulated human peripheral blood cells. *Int J Clin Lab Res* 1997; 27: 118-122.
2. Quane PA, Graham GG, Ziegler JB. Pharmacology of benzydamine. *Inflammopharmacology*. 1998; 6: 95-107.
3. Quane PA, Graham GG, Ziegler JB. Pharmacology of benzydamine. *Inflammopharmacology*. 1998; 6: 95-107.
4. Mathivanan S, Torre-Martinez R, Wolf C et al. Effect of econazole and benzydamine on sensory neurons in culture. *J Physiol Pharmacol* 2016; 67: 851-858.
5. Fanaki NH, El-Nakeeb MA. Antimicrobial activity of benzydamine, a non-steroid anti-inflammatory agent. *J Chemother*. 1992; 4: 347-352.
6. Pina-Vaz C, Rodrigues AG, Sansonetty F, Martinez-De-Oliveira J, Fonseca AF, Mardh PA. Antifungal activity of local anesthetics against *Candida* species. *Infect.Dis.Obstet.Gynecol*. 2000; 8: 124-137.
7. Catanese B, Facchini V, Barillari G, Putzolu S. Serum levels of benzydamine following the topical use of this drug in gynecology. *Clin Exp Obstet.Gynecol*. 1980; 7: 84-88.
8. Bracco U, Piatti N. [Benzydamine in the treatment of vaginitis]. *Minerva Ginecol*. 1967; 19: 330-335.
9. Mega M, Marcolin D, Maggino T, De GM. Therapeutic effects of topical benzydamine in gynecology. *Clin Exp Obstet.Gynecol*. 1980; 7: 25-36.
10. Mahon WA, De GM. Benzydamine: a critical review of clinical data. *Int J Tissue React*. 1985; 7: 229-235.
11. Cisternino M, Cammaresi V, Cattaneo E, Berbenni A, Lorini R, Severi F. Benzydamine for the topical treatment of vulvovaginitis in children and adolescents. *Int J Tissue React*. 1985; 7: 241-247.



Voděodolné novinky od Spofaplast®



3M Spofaplast® 191 Max Hold Voděodolné, 12 ks

- Sada voděodolných náplastí vhodných pro různé velikosti rány
- Drží až do 48 h na kůži
- Odolnost vůči bakteriím a nečistotám
- Prodyšné
- 12 kusů ve třech velikostech:
 - 6x 26 x 57 mm
 - 4x 31 x 63 mm
 - 2x 60 x 88 mm

3M Spofaplast® 115 Voděodolné Tattoo™, 10 ks

- Sada voděodolných náplastí s barevnými motivy
- Odolnost vůči bakteriím a nečistotám
- Prodyšné
- Zůstávají na pokožce i navzdory pocení
- Mix 9 různých smajlíků



PALIATIVNÍ MEDICÍNA

– nejen pro ty, co odcházejí, ale i pro ty, co zůstávají

Člověk se narodí a celý život má před sebou. Učí se první krůčky, první slova, první dovednosti. Když má štěstí, vyrůstá v kompletní rodině, která mu dává zázemí, věří mu, pomáhá posouvat se kupředu. Dbá o jeho zdraví, vzdělání, sociální zajištění. Připravuje človíčka na budoucí samostatný život. A co hledáme v životě? O co usilujeme? Láska, vzdělání, pohodová rodina, koníčky, dům, zahrada, ... Žijeme své životy tak, jak nejlépe umíme, i když někdy se nám to úplně nedaří tak, jak bychom si přáli. Délka lidského života je relativní pojem a vše, co se v našem životě děje, jej nějakým způsobem ovlivňuje.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Hlavním měřítkem lidského života je zdraví. Zde bych se ráda zastavila u své oblíbené definice (WHO):

„Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody.“

To, jak dobře se staráme o naše zdraví, tak se zvyšuje pravděpodobnost, že se dožijeme vysokého věku.

Zodpovědný postoj vůči zdraví

Aktivní přístup ke zdraví není v lidské populaci samozřejmostí. Někteří lidé pečují o své zdraví poctivě, někteří jen tak „halabala“. Lidé se rodí bezstarostní a s postupujícím věkem si vytvářejí větší úctu k životu, tak, jak si uvědomují jeho cenu a samotný fakt, jak snadno by jej mohli ztratit. Je zvláštní, že každý typ onemocnění ale nepůsobí na „zdravotní zodpovědnost“ stejně. Lidé mají hrůzu z pádu letadla, hrozí se automobilové nehody, a nejvíce snad rakoviny. Zde je vždy vysoké riziko možné smrti. Ale co taková rizika jako nadváha a obezita? Co rizika spojená s kouřením? Rizika spojená s dlouhodobým stresem? Infarkt, mozková mrtvice, plicní embolie, silná cukrovka, chronické deprese. Tato rizika jsou stejně nebezpečná, možná i více, jen statisticky méně „hmatatelná“.

Smrt za dveřmi

Smrt je neodmyslitelná součást lidského života, něco, čemu se nemůže nikdo vyhnout. Někdo zemře stářím, někdo náhle bez přechodných potíží. Co je ale na smrti nejděsivější? Vědomí, že přijde? Nebo vědomí, kdy přijde? Ano, to je to, co rozděluje náhodný infarkt způsobený nedostatkem pohybu, přejídáním a kouřením od například nádorového onemocnění s jasnou diagnózou a predikcí

délky života na týdny či měsíce. Člověk může zemřít od teď za měsíc jak na infarkt, tak na rakovinu. Jen ten, kdo zemře na infarkt, si ten měsíc asi více užije. A v tom to vězí. Nevědomost konce života činí život samotný mnohem přátelštější.

Každý člověk by si přál dožít se co nejvyššího věku, dožít se vnoučat a třeba i pravnoučat. I když se průměrná délka života stále zvyšuje – a u žen ještě o chloupek více – čas je neúprosný a každý jednou dojde na samotný konec svého života. Ale to, jak budeme prožívat konec svého života, nezáleží vždy úplně na nás. Mnohdy jsme odkázáni na naše blízké, na péči lékařů, a někdy ani to nestačí.

Smrt je neodmyslitelná součást lidského života, něco, čemu se nemůže nikdo vyhnout.

...paliativní medicína je jediný obor, kterým se lékař neuživí ani po atestaci...?

Nemohla jsem si odpustit použít výrok z jednoho článku, na který jsem při přípravě tohoto textu narazila. Myslím, že je to hloupost. Je

to stejné, jako když řeknete začínajícímu malíři, že se malováním neuživí, nebo zpěvákovi, nebo sochaři. Můj osobní názor je ten, že paliativní medicína je po pediatrii asi ten nejdůležitější medicínský obor, který ovšem bohužel stále nemá to správné zastání v klasické medicíně, jak bychom si asi přáli.

A co tedy je ta paliativní medicína, nebo paliativní péče?

„Paliativní péče je aktivní péče poskytovaná pacientovi, který trpí nevyлечitelnou chorobou v pokročilém nebo konečném stadiu. Cílem paliativní péče je zmírnit bolest a další tělesná a duševní strádání a udržet co nejvyšší kvalitu života.“

Jediné slovo, které v té definici schází, je **důstojnost**. Trpět nevyléčitelnou nemocí, vědět, že lékaři sice budou dělat, co bude v jejich silách, ale nikdo nezaručí výsledek, dívat se jak blízká rodina trpí vědomím beznaděje, to nikomu na optimismu nepřidá. Ale ať už je léčba jakákoliv, ať jsou pacientovy vyhlídky ve dnech či v týdnech, ať se může či nemůže sám najíst, napít, umýt, nikdo nikdy nesmí zapomenout, že každý nevyléčitelný pacient je především lidská bytost. Není to číslo ve statistice a není to jen hromádka kostí a svalů coby studijní materiál pro studenty mediky.

A právě paliativní péče je komplexní obor, který se stará o pacienty v této bezvýchodné situaci, o pacienty, kteří potřebují maximální lékařskou, fyzickou, psychickou, duchovní a sociální podporu. Za svůj život jsem se setkala s mnoha případy nevyléčitelně nemocných a jejich životní situace byly různé a skončily různě. Pacientovi, jehož prognóza nebyla dobrá a nakonec díky zapojení do speciální studie, díky maximální podpoře lékařů a maximální podpory ze strany rodiny a přátel, se z pěti let stalo „životní doživotí“.

Pacient, jehož situace byla závažná, ale který byl vychováván k hrdosti a důstojnosti, který nebyl ochoten přijmout ztrátu své vlastní identity a samostatnosti, který odmítl vytvořit přítěž své rodině a blízkým. A po vzoru svého otce to vzdal.

Další případ byl podobný. Člověk, jehož diagnóza nenabízela moc možností, člověk, který z nějakého důvodu věděl několik let dopředu, že to přijde a přesto ignoroval všechna preventivní

opatření. V konečné fázi musel čelit negativní zátěži, kterou vytvářela paradoxně jeho rodina.

...ti co zůstávají...

Mít někoho blízkého, kdo trpí nevyléčitelnou nemocí, způsobuje člověku hrozný stres. Žijete v neustálé hrůze, co by se mohlo stát. Pokud k tomu přibude i samotný fakt, že lékaři určili, kolik zbývá pacientovi času, pak se takováto situace může vyhrotit do krize neuvěřitelných rozměrů. Co všechno takováto informace vyvolá u blízkých lidí? Myšlenek a pocitů a hrozivých představ, uveďte jen pár:

- lékaři nedělají pro pacienta dost
- pacient je pro lékaře jen číslo
- nikdo mi nepomůže a nesmí na mě být znát, jak trpím
- musím se pokusit přesvědčit pacienta, aby víc bojoval
- asi přijdu o práci, když jsem pořád s pacientem
- co budu dělat, až se to stane a zůstanu sám?

Ano v jednom z tisíce případů může být první nebo druhý bod pravdivý, ale to ostatní? Paliativní péče se určitou měrou zapojuje do každého z těchto bodů. Definice paliativní péče z knihy **Paliativní péče v praxi** (doporučuji k přečtení):

- usiluje o prodloužení a zachování života, který bude svou kvalitou pro pacienta přijatelný
- respektuje a chrání důstojnost nevyléčitelně nemocných



- vychází důsledně z přání a potřeb pacientů a respektuje jejich hodnotové priority
- snaží se vytvořit podmínky, aby pacient mohl poslední období svého života prožít ve společnosti svých blízkých, v důstojném a vlnném prostředí
- chápe umírání jako součást života, kterou každý člověk prožívá jedinečně
- nabízí všestrannou účinnou oporu příbuzným a přátelům umírajících a pomáhá jim zvládat jejich zármutek i po smrti blízkého člověka

O paliativní péči bychom mohli psát celé romány. Není naší snahou snažit se popsat něco, co jiní už popsali ve větším rozsahu a výrazně lépe, naší snahou je nabídnout Vám lékárníkům podnět k zamyšlení, připravenost pro kontakt s pacientem nebo rodinným ošetřujícím, nabídnout kontakty, možnost dostudovat důležité informace. V tomto oboru, který i přes výrazný pokrok je mezi laickou veřejností stále nedostatečně znám, musí být edukace na prvním místě.

Z výše zmíněných bodů bych ráda upozornila na dva body. V první řadě na třetí bod. I když je člověk v hrozném stresu, i když hrůza ze ztráty blízkého člověka vyvolává něco jako „psychickou paralýzu“ i když mohou být některé věci proti vlastnímu přesvědčení, nikdy nemůžete popřít bod tři. Pacient, který umírá, má plné právo se sám rozhodovat co chce a jeho blízcí to **MUSÍ** respektovat. Respekt, to je to, co pacient potřebuje. Není na rodině, aby za něj rozhodovala, co je pro něj to nejlepší bez jakékoliv možnosti se bránit. Pacient už bojuje se smrtelným onemocněním, nepotřebuje ještě bojovat proti dobrým skutkům svých blízkých.

Druhý bod, který bych ráda zdůraznila, je ten poslední. Paliativní péče je pomoc nejen pro nemocného ale i pro jeho rodinu. Nikdo

se nemůže cítit tak silný, aby měl pocit, že „může spasit svět“. Právě blízcí potřebují odbornou pomoc. Informace jak pečovat o pacienta, jak zvládat stres, co je vhodné, co není vhodné. Pokud ošetřující člen rodiny ví, že na to není sám, pak i pocit většího klidu pomáhá pacientovi v jeho těžké situaci.

Paliativní péče „na kolečkách“

Mobilní péče, to je přesnější definice. Možnost zajistit pacientovi odbornou péči v zázemí jeho domácího prostředí. Pociť bezpečí bez stresujícího faktoru nemocniční hospitalizace. Mobilní hospic řeší možnost 24 hodinové komplexní péče přímo u pacienta doma.

Co říci na závěr?

Může lékárník něco nabídnout?... Ale jistěže. Každý lékárník by měl být zárukou fundovaných znalostí, vstřícného přístupu k pacientovi, se schopností naslouchat, s velkou měrou pochopení tíživých situací a schopností komunikace. Možnost nabídnout pacientovi nebo ošetřující osobě edukativní informace.

A na úplný závěr: *„Každý člověk je neopakovatelný jedinec, který má právo na své místo na slunci, právo na důstojný život, ale také právo na důstojnou smrt. Paliativní péče není jen medicínský obor, je to poslání, které naplňuje samu definici lidského života.“*

Zdroje:

Sláma, O., Vorlíček J.: Základní principy paliativní péče, Paliativní medicína pro praxi, Galén, 2011.

<http://www.hospicdoma.cz/>

<https://www.cestadomu.cz/>



Dr. Müller
PHARMA

Hyalosan
vaginální gel
s kyselinou hyaluronovou

Hyalosan
vaginální čípky
s kyselinou hyaluronovou

Hyalosan
lubrikační gel
s kyselinou hyaluronovou

www.muller-pharma.cz



ZDRAVOTNICKÉ PROSTŘEDKY

Díky kyselině hyaluronové se používají pro zachování přirozené vlhkosti vaginální sliznice

PODPORA ZDRAVÍ JATER A DETOXIKACE

ZAVÁDĚCÍ
AKCE
3+1



NOVINKA



NOVINKA



Silybin Active complex cps.60 - PDK / APA - 3801918
Duo Detox herbal tbl.30 - PDK / APA - 3801900

KOMPLEXNÍ PODPORA ZDRAVÍ JATER

- ✓ Silybin-fosfatidylcholin komplex
- ✓ S-adenozyl-L-metionin
- ✓ Cholin
- ✓ Vitamíny B6 a B12
- ✓ Vitamín E

- » **Silybin je hlavní účinná složka silymarinu**, který se získává ze semen ostropestřce mariánského.
- » **Komplexace silybinu s fosfatidylcholinem** výrazně zlepšuje biologickou dostupnost silybinu
- » **Ostropestřec mariánský** podporuje **zdraví jater**, přispívá k **detoxikaci jater**, pomáhá podporovat **trávení a očistu těla**.
- » **S-adenozyl-L-metionin** (aktivní forma metioninu) podporuje tvorbu antioxidantu glutationu, který chrání jaterní buňky před oxidačním stresem.
- » **Cholin přispívá** k udržení normální funkce jater.

KOMPLEXNÍ DETOXIKACE PŘÍRODNÍ CESTOU

- ✓ Extrakt z artičoku
- ✓ Patentovaný extrakt z brokolice BroccoRaphanin®

SKUTEČNÁ DETOXIKACE SE MUSÍ NARÁZ ZAMĚRIT NA 5 HLAVNÍCH OBLASTÍ!



STŘEVA



KREV



BUNĚKY



JÁTRA



LEDVINY

- » Artičok pomáhá podporovat **trávení**, přispívá k normální funkci **jater a střevního traktu**, podporuje vylučovací funkci **ledvin** a **detoxikaci** organismu.
- » **BroccoRaphanin®** je extrakt ze semen **vysoce kvalitní brokolice**, který je standardizovaný na 10% glukorafaninu. Obsahuje i přírodní aktivační enzym myrozinázu, který zabezpečuje **zvýšenou biologickou dostupnost**. Nespůsobuje žádné trávicí problémy (nadýmání ap.).

GENERICA®

Doplněk stravy. Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležitými faktory zdraví. Garance obsahu účinných látek.

www.generica-bohemia.cz

Podcenění příjmu kalcia může způsobit předčasnou smrt

Co Vás motivovalo k tomu vyvíjet a uvést na trh nový kalciový přípravek?

Hlavní motivací bylo vyrobit čistě organické kalcium o vysoké vstřebatelnosti, které bude složeno z několika druhů organických kalciových látek v kombinaci s dalšími nutrienty, které souvisí s resorpcí kalcia. V podstatě jsme chtěli vyřešit metabolismus vápníku v jedné tabletě. Na tuzemském trhu jsem dosud podobný přípravek nenašel. Velmi znepokojivý je masový výskyt osteoporózy, což nikdo neřeší.

Proč je kalcium tak důležité?

Vápník je nejhodnější se vyskytující minerálem v lidském těle. Hraje zcela nezastupitelnou roli pro zachování zdraví našich kostí a zubů. V lidské potravě představuje vápník velmi podstatnou složku. Mimo jiné napomáhá také správné funkci srdce, svalů a nervové soustavy a přispívá ke srážení krve. 99 % veškerého vápníku přítomného v lidském těle je obsaženo v kostech a zubech, zbývající 1 %, se nachází v krvi a měkkých tkáních.

V naší běžné stravě je s kalcielem nějaký problém, hrozí nedostatek?

To může být velmi individuální. Záleží na skladbě stravy a životním období každého jedince. Základem je mléko a mléčné výrobky. V ČR nám bohužel za posledních 40 let klesla spotřeba mléčných výrobků o 25 %. Bohaté potraviny na kalcium jsou všeobecně semínka, zejména mák, mandle a ořechy. Vápník je přítomen ve většině listových zelenin, a v minerálních vodách. Ovšem v zelenině je vápník (i některé jiné prvky) často vázán jako nerozpustný fytyát či šťavelan. Také vláknina omezuje jeho využití. Strava by měla být vyvážená a spolu s přísunem důležitého množství vápníku musí obsahovat i dostatek ostatních minerálních složek (např. hořčíku či fosforu).

Denní dávka vápníku by měla činit 800 – 1000 mg denně, u kojících žen ještě asi o cca 500 mg více. Z běžné stravy se tato množství sbírají obtížně.

Jak poznám, že mám nedostatek vápníku?

Záleží na tom jak je velký. Mírný nedostatek se poznává obtížně. Dochází k lámání nehtů, kazivosti zubů, vypadávání vlasů. U většího nedostatku již bývá narušený metabolismus hořčíku a fosforu popř. onemocnění křivici. Tady nestačí pouze dostatek samotného vápníku, ale i hořčíku a vitamínu D a vit. K, které pomáhají s ukládáním vápníku do kostní hmoty. Důležitý je správně fungující endokrinní systém zejména hormony štítné žlázy a příštítných tělísek.

A co osteoporóza?

Nízký příjem vápníku, vitamínu D, nedostatek pohybu a fyzické aktivity jsou základní rizikové faktory pro vznik osteoporózy a nutno přiznat, že v současné době se jedná o onemocnění s masovým výskytem, které v posledních desetiletích zaznamenává celosvětově významný nárůst a u starší generace čelíme pandemii osteoporózy se všemi důsledky – fraktury, operace, rehabilitace, ohrožení kvality života pacienta, až individuálního rizika úmrtí. Mezi pacienty trpícími osteoporózou přitom najdeme z 80 % ženy a z 20 % muže. Zlomenina zaviněná řídnutím kostí se někdy v životě objeví u poloviny všech žen a čtvrtiny všech mužů starších 50 let. Nejjednodušší, ale i nejlépejší je prevence s cílem udržení denzity a mikrostruktury kostní hmoty do vysokého věku.

Čím se liší Váš přípravek od ostatních? V našich lékárnách je přece dostatek různých preparátů s obsahem vápníku.

Od ostatních se liší zejména vysokou vstřebatelností, která je dána jeho složením. Do běžných preparátů se většinou používají obtížně vstřebatelné formy vápníku např. uhličitan vápenatý nebo dolomit, které mohou způsobovat tvorbu kamenů či usazenin v těle. Často podobně jako písek prochází trávicím traktem a vstřebá se jich velmi málo.

Jaké je tedy složení?

Na rozdíl od jiných preparátů tento přípravek obsahuje několik forem vápníku:

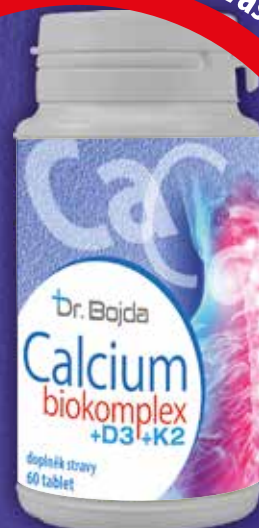
inzerce

ORGANICKÉ

Dr. Bojda

Calcium biokomplex +D3 +K2

- skeletální osteoprotektivum s obsahem kalcia z mořských řas
- komplexní řešení metabolismu kalcia
- 3 zdroje kalcia: organické, iontové a biologické
- vitamín D3 na podporu vstřebávání kalcia
- vitamín K2 - MK-7 pro růst osteoblastů
- bór pro zvýšení využití a omezení vylučování kalcia
- nejmodernější kalciový doplněk stravy v ČR



Nejdůležitější minerál pro Vaše kosti a svaly



medic+inka.cz

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

1. Marine calcium – je výborná forma pocházející ze sedimentů mořských řas, kromě hořčíku obsahuje řadu mikroprvků přirozeně se vyskytujících v mořské vodě.
2. Lakto - glukonát vápenatý – výborná organická forma kalcia.
3. Bisglycinát vápenatý - představuje chelátovou bioformu, která má výbornou vstřebatelnost.
4. Vitamín D3 podporuje resorpci kalcia.
5. Vitamín K2 MK-7 – přímo se podílí na růstu osteoblastů.
6. Bór – mikroprvek důležitý k zabudovávání Ca do kostních struktur.

Takže tady je vyřešena problematika metabolismu kalcia v jedné tabletě.

Jaké je dávkování a jak přípravek správně užívat?

Přípravek obsahuje cca 30 % DDD vápníku o vysoké vstřebatelnosti v jedné tabletě, což je optimální množství pro pokrytí běžného deficitu kalcia u většiny pacientů. Člověk totiž běžně nasbírá cca 70 % DDD konzumací běžné stravy. Užívat stačí jednou denně a neužívat souběžně s preparáty obsahujícími hořčík.

Proč ne hořčík, říkal jste že hořčík je pro metabolismus kalcia důležitý?

Ano je důležitá dostatečná koncentrace hořčíku v našem těle, ale dle soudobých poznatků je lepší neužívat vápník s hořčíkem v jeden okamžik, protože naše tělo dává při metabolismu přednost vstřebávání vápníku před hořčíkem. Obecně lze doporučit podávání kalciových přípravků na noc, před spaním, aby se snížil vrchol noční osteoresorbce. U seniorů by se měla věnovat pozornost dostatečnému přísunu kalcia i vitamínu D, což je podmínkou pro udržení kostní hmoty i ve vyšším věku.

Jací lidé jsou typickými kandidáty na užívání takového doplňku stravy?

Pro sportovce a každého, kdo manuálně pracuje, cvičí a potí se. Nepostradatelný je pro těhotné a kojící ženy, adolescentní rychle rostoucí mládež a lidi, kteří užívají hormonální preparáty popř. jiné léky. Velmi důležitý je pro seniory, diabetiky a menopauzální ženy.

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

SÚKL získal ocenění IT projekt roku za eRecept

Státní ústav pro kontrolu léčiv převzal ocenění IT projekt roku 2018 za realizaci projektu eRecept. Porota se shodla, že jde o základní stavební kámen eHealth, navíc je to podle ní zatím jediný takto komplexní IT projekt ve zdravotnictví, který má dopad prakticky na všechny občany ČR. Státní ústav pro kontrolu léčiv tak obdržel již druhou významnou cenu za tento systém.

Celostátní soutěž IT projekt roku je pořádána asociací CACIO, což je Česká asociace manažerů informačních technologií, která sdružuje vrcholové vedoucí oblastí informačních technologií. Byla založena v červnu 1998 a její členové reprezentují nejvyšší vedoucí a manažery v oblasti IT.

Vlajkovou lodí je pořádání soutěže „IT projekt roku“, do které se mohou přihlásit uživatelé výsledků projektu, tak i dodavatelé, avšak se souhlasem uživatele. Cílem soutěže je každoročně ocenit nejlepší projekty vývoje a zavedení informačních technologií, pečovat o jejich mediální prezentaci a tím trvale zvyšovat prestiž, kvalitu a přínosy IT projektů.

V letošním, 16. ročníku bylo do soutěže přihlášeno celkem patnáct projektů jak z komerční, tak státní sféry. Z těchto patnácti projektů porotci vybrali osm finalistů, mezi nimiž byl i systém eRecept. Následně všichni vybraní finalisté, tedy i zástupci Státního ústavu pro kontrolu léčiv museli představit svůj projekt odborné porotě a čelit doplňujícím otázkám.

„Cena nás velmi potěšila, obstáli jsme ve velké konkurenci, i přes mnohdy vyčerpávající vytížení je právě ocenění v podobě prestižní ceny velkou motivací pro další práci, práce nás baví a těšíme se na



realizaci dalších rozvojových změn.“ Uvedla Ing. Renata Golasiková, vedoucí oddělení eReceptu.

eRecept má již nyní řadu výhod. Mezi ně patří zejména vyšší míra bezpečí pacienta při výdeji léku. Dále je to např. předepsání eReceptu bez návštěvy ordinace, více možností předání identifikátoru a zpřístupnění lékového záznamu se všemi léčivy, která byla pacientovi vydána.

Ocenění IT projekt roku bylo uděleno jak uživateli, tedy Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv, tak dodavateli systému, kterým je společnost Solitea Business Solutions.

Veškeré informace o projektu najdete na stránkách www.epreskripce.cz.

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Jak si pomoci od bolesti?



Lidé od nepaměti užívali rostlin jako léčebného materiálu. Léčitelé minulých století hledali pomoc v přírodě a musíme uznat, že někteří v tomto oboru dosáhli znalostí a mistrovství, ke kterému se s úctou a obdivem vracíme i v dnešní době. Hippokrates svou autoritou převyšoval všechny současníky. Už ve svých 20 letech byl slavným lékařem. Dokazoval, že neléčí lékař, ale sama příroda, v níž přední místo zaujímají rostliny. Paracelsus hledal zkušenosti u prostých lidí, sedláků, lazebníků, pastevců, zkoumal jejich masti obsahující výtažky z bylin. Prohlásil, že naše pole, louky a stráně jsou lékárnou a došel k názoru, že se obejdeme bez nákladného dovozu zámořských léčiv.

Císař Karel Veliký vydal nařízení, aby se na císařských zahradách pěstovaly rovněž léčivé rostliny. Karel IV. daroval svému lékárníkovi pozemek, aby na něm pěstoval léčivé byliny.

Poznatky a zkušenosti z lidového i oficiálního léčitelství bylo zapsáno do herbářů. Nejstarší český herbář je dílem lékaře Černého Knieha lekárska z r.1517 a pojednává asi o 380 bylinách. Nejznámější je Matthioliho herbář. Jeho údaje jsou ukázkou nekritického pohledu na rostlinu. Lid si léčivých rostlin velmi vážil a uctíval je. Tomu nasvědčuje i pojmenování, bezprostředně spjatém s jejich účinností. Bylinám, které přinášely úlevu, dávali lidé velmi krásná a poetická jména. Je zajímavé, že lidé v různých zemích, žijící přibližně za stejných podmínek,

si pomáhali téměř stejnými prostředky. Užívali mléčnou šťávu makovic k utišení bolesti, kostival na zlomeniny, plicník na kašel, jaterník na játra, jitrocel k celení ran.

My si dnes také uvědomujeme, že jsme součástí přírody. Přírodní látky jsou nám bližší a příjemnější. Stále nemáme prozkoumány všechny obsahové látky léčivých bylin, ačkoliv účinek rostlin je prakticky prokázán. Věda přináší nová poznání z řádu přírody.

U přípravků získaných syntetickou cestou je nutné zvážit poškození lékem v důsledku nekontrolovaného a zneužívaného léčení, stejně tak alergických reakcí. Podáváním léčivých rostlin se pacient nepoškodí. Preparáty proti bolesti mohou být při správném načasování a dávkování



užitečné, v některých případech může však být jejich užívání nebezpečné. Tehdy je čas spolehnout se na pomoc z přírody. Lidé se obrací k bylinkám v různých případech. Nejčastější okruhy onemocnění, které lidé řeší bylinkami, jsou potíže s pohybovým aparátem, onemocnění dýchacích cest a kožní potíže.

Jírovec maďal (*Aesculus hippocastanum*) léčí záněty, otoky lymfatických žláz, cévní problémy. Kaštanový extrakt má příznivý vliv na poruchy periferního prokrvení (studené nohy, fialové ruce), pozitivně ovlivňuje pružnost a pevnost cévních stěn díky přírodním látkám obsažených v extraktu z jírovce maďalu. Svými účinnými složkami je vhodný při otocích nohou, pokud ovšem nemají původ v nedostatečné funkci srdce a ledvin, a při nezánettivé formě křečových žil.

Látky obsažené v kaštanech: Glykosid aesculin, fraxin, escin, hořčiny, mastné oleje, éterické oleje, hořčiny, flavonoidy, pektin, bílkoviny, škrob a jiné. Při revmatických chorobách (revmatoidní artritida) se doporučuje nosit kaštany po kapsách. Zralé kaštany neutralizují škodlivé záření podzemních vodních toků, navrací spánek, v noci zmírňují revmatické potíže.

Hřebíčkovec kořený (*Syzygium aromaticum*) v raném středověku přiváželi do Evropy arabští kupci a od 13. století pevnou součástí pokladnice léčivých rostlin. V léčitelství se používají poupata hřebíčkovce (koření hřebíček), která obsahují horniny a vysoký podíl silice. Silice sestává především z eugenolu,



který má výrazné dezinfekční a místně znečlivující účinky. Tento extrakt je vhodný především pro své silné aroma, které působí protibakteriálně. Vědecky uznávané je použití hřebíčkové silice při zánětech sliznice v ústech a hltanu, k místnímu tlumení bolesti v zubním lékařství. V léčitelství je obvyklé použití hřebíčku a hřebíčkové silice při bodnutí hmyzem, kožních chorobách, akné a ke snížení revmatické bolesti.

Kostival lékařský (*Symphytum officinale* L.) patří mezi naše nepostradatelné a nejlepší bylinky, které příroda poskytuje. Extrakt z kostivalového kořene obsahuje slizové látky, allantoin, třísloviny a alkaloidy intermedin, konsolidin, konsolicin, asparagin, organicky vázaný vápník aj, které zmírňují bolesti a podporují regeneraci tkání. Účinné látky kostivalového extraktu napomáhají hojení zlomenin a vleklých poranění, jelikož podporuje tvorbu kalusu (tkáně, která spojuje úlomky kostí po zlomenině a na jejím základě se postupně vyvíjí nová kost). Rovněž výrazně ovlivňují krevní oběh. Můžeme ho používat při

kožních nemocích, popáleninách, poleptání, při křečových žilách, hemoroidech, kožních zánětech, nehojících se ranách, proleženinách.

Pokud trpíte bolestmi, není vždy nezbytné sahat po volně prodejných léčích nebo preparátech dostupných pouze na lékařský předpis. Příroda nám nabízí nepřeberné množství bylin a plodů s analgetickými účinky, které pomáhají bez nežádoucích vedlejších účinků.



Zdravé stravování

Zkuste středomořský jídelníček

Pravidelně se objevují nové druhy diet, nové trendy ve stravování, moderní alternativní směry. Řada z nás si novým rokem dala jednoznačné předsevzetí „Letos zhubnu“ a ve víře konečně efektivního způsobu stravování s výsledkem rychlé redukce váhy se pouštíme mnohdy do drastických diet. Nepřirozené stravování nás však stojí velké úsilí a riskujeme vlastní zdraví i psychickou pohodu. Neefektivnější je přitom dlouhodobé stravování se pomocí lehkého, chutného a pestrého jídelníčku, jehož kořeny pocházejí ze středomořské kuchyně. Mezi všemi možnými dietami je to ověřená stálice.

Bez pravidel a striktních zásad

Při držení diet jsme zvyklí na dodržování určitého systému stravování, počítání kalorií, řešení toho, co si kdy smíme dát a v jakém pořadí. Taková pravidla nás nakonec svazují a omezují. A nakonec danou dietu stejně vzdáme. Přitom stačí racionální přístup ke stravování, který přináší právě středomořský způsob stravování. Nespočívá ve striktně daném jídelníčku a pravidlech, ale spíše v obecných zásadách zdravého stravování, které přináší komfort, s pestrými surovinami.

Burešová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE, naturhouse-cz.cz.

Pestré, čerstvé, lehké

Vzpomeňte na dovolenou u moře. Tamní obyvatelé jsou vitální v jakémkoli věku. Jsou pozitivně naladěni, plní energie a čilí. Určitě za to mohou také sluneční paprsky, ale především je to díky lehké skladbě stravy. Samozřejmě nejvíce čerpají z čerstvých ryb, které jsou bohaté na esenciální mastné nenasycené kyseliny omega-3 a omega-6. Proto bychom i my měli zařadit ryby a mořské plody do jídelníčku alespoň 2x týdně. Jídelníček vycházející se zásad středomořské kuchyně je dále bohatý na významné minerální látky, vitamíny a další, které se nacházejí především v čerstvých a kvalitních surovinách.

Chcete vědět, proč jsou obyvatelé Středomoří čilí až do vysokého věku, prakticky bez zlého cholesterolu, vysokého krevního tlaku, cukrovky a jiných neduhů civilizizačních onemocnění? Protože kromě toho, že se minimálně stresují a umějí odpočívat, se také stravují podle jednoduchých zásad. A vy můžete začít také.

7 zásad středomořské kuchyně

1.) Vše čerstvé – ve středomořském jídelníčku nehledejte polotovary, konzervované produkty, ani nejrůznější umělá dochucovadla. Nesnažte si práci ulehčit a nakupujte neupravené produkty. Pytlík se sušeným kořením vyměňte za květináč s bylinkami. Oproti takovým Španělům či Italům máme nevýhodu, že ne všechny suroviny jsou k dostání čerstvé a mnohdy k nám putují tisíce kilometrů. V našem prostředí je ale nyní velký trend BIO produktů, které rovněž stojí za pozornost.

2.) Spousta zeleniny – většinu jídelníčku a samotných pokrmů tvoří právě zelenina. Jako příloha, ale i jako samotný chod. Zelenou listovou zeleninu můžete jíst každý den bez omezení.



„Nejedná se o drastickou dietu, takže nelze očekávat radikální úbytky váhy v rekordním čase. Můžete se ale těšit z přiměřeného hubnutí, které bude trvalé, komfortní a bez jojo efektu. Prospějete tak svému zdraví celkově a budete se lépe cítit. Neprojíte se k pocitům přejedení nebo těžkého žaludku. Středomořský způsob stravování vychází z obecných zásad zdravého stravování. To znamená jíst pravidelně a pestrě, 5–6 jídel denně. K tomu vypít alespoň 1,5 l vody. K tomuto způsobu stravování vedeme také naše klienty,“ popisuje Věra



Základem salátů, kterých byste měli mít velké porce, mohou být ředkvičky, kapusta a špenát. Ideální zeleninou je okurka. Tvoří ji především voda, bez žádných kalorií navíc. „Jsou ale druhy zeleniny, které jsou bohaté rovněž na cukry, a kterou tedy lze zařazovat příležitostně. Je to například kukuřice, fazolky či hrášek. Saláty rovněž budou postrádat svůj smysl s nejrůznějšími vylepšeními. Například v podobě majonézy, kupovaných dresingů, omáček, dochucovadel, smaženého masa nebo smažených krutonů,“ upozorňuje Věra Burešová.

3.) Ovoce – zapomeňte na sladkosti. Maximálně se je snažte nahradit ovocem. Čerstvé ovoce dodává řadu vitamínů, vlákniny a pomáhá hydratovat. Dopřejte si 2 porce ovoce denně k dopolední a odpolední svačině a uvidíte, jak se po krátké době začnete skvěle cítit. Pokud vás syrové jablko či hruška nadýmají, uvařte je například s hřebíčkem a špetkou skořice. Chutnají pak báječně a navíc v chladných měsících krásně zahřejí. Nevyhýbejte se ani citrusům zejména pak v zimě a v sezoně upřednostňujte čerstvé místní ovoce.

4.) Kvalitní tuky – upřednostňujte ty kvalitní, například konzumní ryby, ořechů a semínek. Na studenou kuchyni je nevhodnější kvalitní olivový olej. Řepkový olej je zase vhodný do teplé kuchyně. Přísun živočišných tuků se snažte omezit. Na druhou stranu

jednou za čas namazaný krajíc žitného chleba máslem je lepší než použít margarín.

5.) Zdravé varianty příloh – klasickým českým přílohám o 6 houskových knedlicích se spíše vyhněte. Zkuste je obměnit za lehké a chutné typu bulgur, kuskus, quinoa či divoká rýže. Těstoviny volte celozrnné a z pečiva kváskový žitný chléb.

6.) Zakysané mléčné produkty – do pestrého jídelníčku patří také 1–2 porce zakysaných mléčných produktů z důvodu doplnění vápníku a zdraví prospěšných laktobacilů. Spíše než samotné mléko upřednostňujte raději kefir, acidofilní mléko, tvaroh, tvarohové sýry. Snažte se vynechávat nejrůznější slazené mléčné dezerty, pudinky, ale i třeba uzené sýry. Mléko naopak ale můžete využít

při vaření jako náhradu za smetanu. Zmíněné laktobacily patří mezi tzv. probiotika, která pomohou posílit imunitu a přispívají ke správné funkci trávicího ústrojí.

7.) Bez vody to nejde – neodmyslitelnou součástí středomořské kuchyně je dostatečný přísun tekutin. Za den bychom měli vypít minimálně 1,5 čistě, neperlivé a nechlazené vody. Pro lepší chuť můžeme přidat ovoce, zeleninu i bylinky. V chladných měsících pak krásně zahřejí jemné bylinkové čaje.

Chcete vědět, proč jsou obyvatelé Středomoří čilí až do vysokého věku, prakticky bez zlého cholesterolu, vysokého krevního tlaku, cukrovky a jiných neduhů civilizačních onemocnění?



10 mýtů o správné výživě

Tuk je zlo

Tohle je první a zásadní nepravda, kterou se ale možná řídíte i vy. Co je tučné, nemusí být hned špatné. Tuk je pro naše tělo v určité míře naopak velmi důležitý. Je však třeba si dát pozor a vybírat ty správné tuky. Mezi ně se řadí zejména ryby, olivový olej nebo avokádo, protože obsahují větší množství nenasycených mastných kyselin. Často se stává, že člověk s cílem zhubnout nahradí tuky ve své stravě za sacharidy, což určitě není dobře.

Shodit kila je to hlavní

Když chtějí lidé hubnout, často si dávají jako cíl dostat své tělo na určitou hmotnost. Váhu je užitečně sledovat, ale není to to zásadní, většinou jde spíše o to, jak se tělo po přechodu na zdravý životní styl mění. „Užitečně může být třeba pořizovat si pravidelně fotografie svého těla v zrcadle či sledovat procenta tuku. Pomáhá se pravidelně přeměřovat v pase a bocích,“ radí Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE, www.naturhouse-cz.cz. Pravdivé je i tvrzení, že svaly váží více než tuky, takže se může stát, že se vaše tělo změní, ale váha zůstane stejná. Nutno poznamenat, že cílem by neměla být čísla, ale hlavně lepší pocit ze sebe sama.

Čím méně jím, tím více zhubnu

To je pravda jen částečně a krátkodobě, a navíc má tolik nevýhod, že se opravdu nevyplatí na ni sázet. Tělo pro své fungování potřebuje neustálý přísun energie a když se mu jí nedostává, začne sahát do svých zásob. Postupem času si na to zvykne, a protože hladovka se opravdu nedá držet moc dlouho, tak při konzumaci čehokoliv si začne okamžitě dělat zásoby, aby se připravilo na další hladovění. Pokud tedy nejíte, zaděláváte si na velké problémy. Klíč je v tom jíst, ale kvalitně a s rozumem.

Černý chléb je lepší než ten bílý

Některé druhy pečiva jsou vážně zdravější než jiné, ale určitě to není jen o barvě. Černý chleba, který je běžně k dostání v supermarketech, je totiž většinou jen obarvenou variantou toho bílého, zpravidla se k tomu používá ječmen, melasa či karamel. „Pokud chcete zdravé pečivo, spíše než po barvě byste se měli rozhlížet po tom, zda je označeno jako žitné celozrnné. To totiž dle zákona musí obsahovat minimálně 80 % celozrnné mouky, která je na rozdíl od té běžné, bílé vyráběna z celých zrn včetně obalů a nejen z jejich středů. Je to důležité, protože právě v obalu zrna jsou ukryty všechny vitaminy a vláknina,“ radí Věra Burešová.

Dieta je trápení

Právě naopak! Ze začátku to chce možná nějaký čas, abyste si zvykli, že nemusíte sníst každý dort, který vám přijde pod ruku nebo se po večerech nácipávat ve fastfoodu kebabem. Časem ale přijdete na to, že při dietě se nemusíte trápit hladem, stačí si jen

najít způsob, jak se zdravým způsobem nasytit, jíst pravidelně a vyhýbat se tzv. vlčímu hladu. Při držení diety je důležité, aby vás to bavilo, je to o nastavení v hlavě. Zkuste to brát třeba jako příležitost naučit se nové recepty a vyzkoušet něco, co neznáte. I zdravá jídla mohou být chutná!

Poslední jídlo v 5 večer, maximálně v 6

Často se doporučuje nejíst po setmění, protože organismus před spaním nestihne přijatou energii zpracovat. I odborníci ale někdy zapomenou zmínit, že samozřejmě záleží na tom, kdy jdete spát. „Pokud jste zvyklí uléhat až kolem půlnoci, je bloupost 6 hodin před tím nejíst. Naposled byste měli jíst zhruba 3–4 hodiny před spaním,“ dodává Věra Burešová.

Měli bychom se vyhnout lepku

Zásadou zdravého životního stylu je pestrá strava. Takže pokud nemáte zdravotní omezení a vaše tělo na lepek nereaguje negativně, není nejmenší důvod se mu zcela vyhýbat.

Přijímat byste jej ale měli ideálně ve formě již zmíněného celozrnného pečiva, které vám dodá potřebné vitaminy a vlákninu.

Light výrobky jsou lepší než ty běžné

Ve snaze zhubnout se spousta lidí uchyluje výhradně k tzv. light verzím běžných výrobků. Ty by údajně měly být

energeticky méně vydatné a tím vám pomoci shodit přebytečná kila. Pravdou ale je, že v light výrobcích bývají původní složky nahrazeny jinými. „Ze standardních potravin se tak stává jídlo plné náhražek, často se zde nachází spousta škrobu a dalších přísad, které mohou být daleko horší než původní tuky či sacharidy. Energetická hodnota light výrobků však není zásadně odlišná od těch běžných,“ říká Věra Burešová.

Zdravý životní styl je drahý

Je asi pravda, že je levnější a jednodušší si dát k večeři rohlík s paštikou než talíř plný zeleniny, ale nemusí to být pravidlem. Až se do konzumace kvalitních a zdravých surovin dostanete, objevíte i způsoby, jak za ně neutráct celé své jmění. Pokud budeme uvažovat ještě dále, díky zdravé stravě se vyhneme nemocem a snížíte své výdaje za léčiva. Díky konzumaci kvalitních surovin se také budete cítit plní energie a přijdete na to, že tento poměr cena-výkon je opravdu uspokojivý.

Nezhubnu, protože mám obezitu v rodině

Mnoho lidí svou nadváhu a obezitu hájí na svou genetickou výbavu. V mnoha případech nejde o geny, které po svých rodičích podědili, ale spíše o návyky, které v průběhu svého dětství od rodičů pochytili. Je tedy pravděpodobné, že obézní rodiče budou mít obézní dítě, ale často nenesou vinu geny. Genetické predispozice si nevybíráme, ale svůj životní styl si zvolit můžeme a neměli bychom na své zdraví rezignovat jen proto, že máme obézní rodiče.

Při držení diety je důležité, aby vás to bavilo, je to o nastavení v hlavě.

Magnezium – zázračný životabudič

Když přijdu do lékárny tak se mi zdá, že tam mají obrovský výběr různých typů magnézia a Vy jako provozovatel lékárny, který má k dispozici tento výběr, přicházíte s dalším typem hořčíku. Co je důvodem?

Už jsme nechtěli našim pacientům prodávat monokomponentní obtížně rozpustné formy hořčíku, které jim často působí střevní problémy. Ale máte pravdu, v lékárnách je toho opravdu hodně. Hořčík vyrábí tolik firem asi z toho důvodu, že cca 80% veškerých minerálů, které se v lékárnách poptávají, tvoří právě hořčík. Většinou se jedná o přípravky, které jsou navrženy velmi podobně tj. jako kopie téhož. V soudobých doplňcích stravy se většinou používají obtížně rozpustné a tím pádem málo vstřebatelné formy hořčíku např. oxid, hydroxid nebo uhličitán hořčičnatý, které procházejí trávicím traktem s minimální resorbicí.

Je pravda, že je v naší běžné stravě magnézia nedostatek a proč?

Hořčík se do našich těl dostává nejvíce z rostlinné stravy a některých minerálních vod. Do rostlin se dostává přirozenou difúzí z půdy, která je na hořčík stále chudší z důvodu kyselých dešťů. Dnes se velké množství zeleniny už ani nepěstuje v půdě, ale na syntetických materiálech v obřích sklenících. V přilehlých chemických továrnách se připravují hydroponní roztoky pro výživu těchto rostlin. Kritériem všeho jsou peníze tj. snaha vyprodukovat co nejlevněji. Bohužel běžná strava je chudá na hořčík a pokud nějaká potravina obsahuje vyšší množství hořčíku, tak je zpravidla většinovým obyvatelstvem konzumována okrajově. Bohatější potraviny na magnésium jsou např. některé luštěniny hlavně čočka, sója, mák, mandle a ořechy. Je potřeba zmínit, že početná řada obyvatel má vyšší nároky na příjem hořčíku z důvodu užívání léků, alkoholu a masového výskytu některých nemocí např. diabetu.

Existují údaje o tom, že cca 75 % euro-americké populace je chronicky podhodnoceno v příjmu magnézia.

Jak se projevuje nedostatek příjmu magnézia u člověka?

Mírný nedostatek není nijak markantně patrný jako třeba při nedostatku vit. C nebo železa.

Většinou se jedná o problémy jako:

- poruchy nervové činnosti (zvýšená dráždivost, tiky, záškuby, křeče, migrény, apod.)
 - zvýšené riziko předčasného porodu nebo potratu
 - lámání nehtů kazivost zubů
 - metabolické poruchy vstřebávání tuků, bílkovin a cukrů
 - narušený metabolismus sodíku, draslíku, vápníku a fosfátů
 - nepravidelná srdeční činnost – tachykardie
 - výskyt tetanie, hučení v uších, mravenčení v končetinách, agresivita, popř. bolesti hlavy
- Ovšem může to skončit také hypertenzí, depresemi, Alzheimerem, mrtvicí nebo infarktem.

Hořčík je tedy nutné doplňovat. Čím se liší Váš přípravek od ostatních a jaké je jeho složení?

Přípravek se jmenuje Magnesium Biokomplex a liší se zejména vysokou vstřebatelností, která je dána jeho polykomponentním složením:

Na rozdíl od jiných preparátů tento přípravek nově obsahuje již 4 formy hořčíku:

1. **Organickou formu** s vysokou vstřebatelností představuje citrát hořečnatý.
2. **Iontová forma** je zastoupena substancí Marine magnesium – pocházející ze sedimentů mořských řas, které kromě hořčíku obsahují řadu mikroprvků přirozeně se vyskytujících v mořské vodě.
3. **Chelátová forma** s excelentní vstřebatelností je zastoupena bisglycinátem hořečnatým.
4. **Bioformu** magnézia nově představuje nejpřírodnější forma hořčíku a tou je chlorofyl.

Preparát je doplněn o vitamín B6, který podporuje vstřebávání hořčíku. V ČR neexistuje tak komplexní preparát.

Vypadá to velmi hezky a účinně, myslíte si, že by to ještě šlo posunout někam dál ve smyslu kvality?

Určitě to půjde a bude to hodně revoluční, již dnes vím dosti hodně jak, ale nebudu prozrazovat.

Na otázky redakce odpovídal Ing. Karel Bojda, Ph.D., MBA

Dr. Bojda

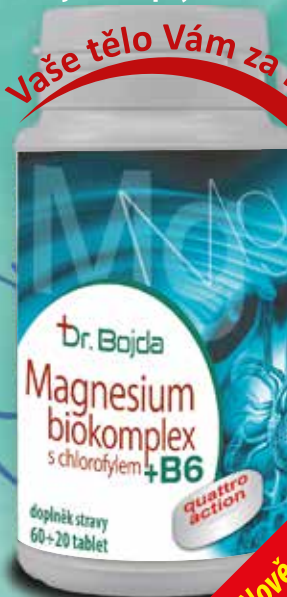
MAGNESIUM BIOKOMPLEX

s obsahem hořčíku z mořských řas

- nejmodernější preparát na českém trhu
- čtyři formy hořčíku - organická, iontová, chelátová, biologická
- vitamín B6 na podporu vstřebávání
- nejvyšší vstřebatelnost

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

Vaše tělo Vám za něj poděkuje



Nově obsahuje nejbiodostupnější formu Mg - chlorofyl



medicinka.cz

Voda a krev, životně důležité tekutiny

MUDr. Jana Furková, Krevní centrum Fakultní nemocnice Ostrava

Krev je hlavní součástí vnitřního prostředí lidského organismu. Svým složením a funkcemi představuje životně důležitou tekutinu, která jako pohyblivé médium spojuje všechny orgány a tkáně v těle a má rozhodující význam v udržování rovnováhy. Krev plní v první řadě transportní funkce. Roznáší dýchací plyny O_2 a CO_2 . Živiny a ostatní látky vstřebané v trávicí soustavě (gastrointestinálním traktu) předává dalším tkáním k využití. Odpadové produkty a vodní i látkové přebytky

Celkový objem krve v lidském organismu činí 7–8 % tělesné hmotnosti, u dospělého jedince tomu odpovídá 4,5–6 litrů. V organismu existuje několik mechanismů, které udržují stálý objem krve. Za fyziologických podmínek dochází k mírnému zvětšení objemu u aktivních sportovců, u osob žijících dlouho ve větší nadmořské výšce a u žen v druhé polovině těhotenství. Objem krve se přechodně zvyšuje po vypití velkého množství tekutin či po velké transfuzi. Krev se ustavičně obnovuje, obnovují se všechny její pravidelné komponenty, ovšem s nesterjnou rychlostí – například celkové množství červených krvinek se obnoví průměrně 3x za rok.

Složení krve

Krev je svým složením suspenze buněčných elementů – červených a bílých krvinek a destiček v plazmě. Vzhledem ke tvarové přizpůsobivosti svých buněk se podobá emulzi.

Červené krvinky zauímají méně než polovinu celkového objemu krve. Tato hodnota se označuje jako hematokrit (podíl červených krvinek a krevní plazmy vyjádřený v % celkového objemu krve). Při dehydrataci, kdy v organismu poklesne mimobuněčný objem

vody, hematokrit stoupá. Naopak hyperhydratace (převodnění), což je méně častá situace, způsobuje snížení hematokritu proti normě. V obou případech dochází ke změně hladiny sodíku a s ní k poruše osmolarity séra, což způsobuje závažné změny v organismu. Nastupují příznaky poruchy centrální nervové soustavy jako apatie, zmatenost, křeče, kóma, které vznikají v důsledku přesunu tekutin do nebo z vnitrobuněčného (intracelulárního) prostoru. Pravidelný a vhodný pitný režim je nezbytnou součástí prevence celé řady onemocnění včetně těch velice závažných.



Krevní plazma je tekutina obsahující vodu a četné organické a neorganické látky. Její složení je za fyziologických podmínek stálé. Objem plazmy činí u dospělého člověka okolo 5 % tělesné hmotnosti, čemuž odpovídá objem 2,8–3,5 l. Podíl plazmy z celkové mimobuněčné tekutiny je 25 %. V plazmě připadá na vodu 92 % a na rozpuštěné látky 8 %. Obsah vody v krevní plazmě se označuje jako hydrémie, je velmi citlivě řízen a udržován na stálé hodnotě. Zmnožení vody v plazmě je tzv. hyperhydrémie, úbytek hypohydrémie. Tyto výkyvy za normálních okolností ve zdravém organismu nenastávají nebo trvají jen krátce, protože jsou rychle vyrovnány regulačními mechanismy. Důležitým minerálem v krevní plazmě je **sodíkový iont**. Má rozhodující vliv na obsah vody v mimobuněčném prostředí a tedy i v plazmě a na udržování jejího osmotického tlaku. Zvýšené ztráty sodíku z těla jsou spojeny se ztrátami vody a naopak. Hlavním kationtem vnitrobuněčné tekutiny je **draslík**. Jeho stálá koncentrace v krevní plazmě je nezbytná pro normální činnost svalů, především srdečního (myokardu), a pro aktivitu řady enzymů. Významným vnitrobuněčným kationtem je také **hořčík**,



odevzdané do krve jsou z ní odebírány vylučovacími orgány a odstraňovány z organismu. Krev také transportuje hormony k cílovým tkáním a orgánům. Rozvádí teplo z metabolicky aktivních orgánů do chladnějších tkání a orgánů. Udržuje rovnováhu mimobuněčné (extracelulární) tekutiny. To je jen stručný výčet nejdůležitějších funkcí, vedle kterých plní krev řadu dalších významných úkolů. Zachování stálého objemu krve má životní důležitost, proto je krev vybavena mechanismy, které při poranění cévy zabraňují její ztrátě.

nezbytný pro aktivitu mnoha důležitých enzymů. Snižuje dráždivost kosterního svalstva a tlumí činnost centrální nervové soustavy. Hladina **vápníku** v plazmě je udržována se značnou přesností na stálé hodnotě. Vápník je v krevní plazmě v několika podobách, pro biologické děje je nejdůležitější v podobě iontů. V organizmu má četné funkce, například je nezbytný při srážení krve a pro nervosvalový přenos. K dalším významným iontům v plazmě patří chloridový aniont, bikarbonátový aniont, fosfátový aniont a sulfátový aniont. Železo v plazmě je nezbytné pro tvorbu krevního hemoglobinu, měď pro některé enzymatické děje a v neposlední řadě jód pro syntézu hormonů štítné žlázy. Vhodnou součástí každodenního pitného režimu jsou proto především přírodní minerálky, které doplňují tělu důležité minerální látky (např. hořčík, vápník, draslík a fluor).

V celém objemu krevní plazmy tvoří přibližně 200 g **bílkoviny**. Funkce plazmatických bílkovin jsou rozsáhlé – podílejí se na udržování objemu plazmy, vážou a transportují minerály, hormony, vitamíny, barviva i léky, udržují správnou acidobazickou rovnováhu, hrají významnou roli v imunitních reakcích organizmu.

Krevní skupiny a transfuze

Existují čtyři hlavní typy červených krvinek – 0, A, B a AB. Proces zjištění krevní skupiny vždy zahrnuje minimálně určení AB0 a typ RhD pacienta. Pro zajištění bezpečnosti příjemce transfuze je před provedením infuze krve prováděno kromě stanovení krevní skupiny také speciální předtransfuzní testování, tzv. přímý test kompatibility (křížová zkouška). Transfuzí červených krvinek, které jsou nekompatibilní s typem AB0 pacienta, je příčinou akutních hemolytických transfuzních reakcí (rozpad červených krvinek). Červené krvinky totiž mají mnoho antigenů (látky vyvolávající specifickou imunitní reakci), například Rh-systém. Antigeny mohou stimulovat v lidském organizmu produkci protilátek, které za určitých okolností mohou způsobit těžké transfuzní reakce.

Transfuze krve je nezbytnou součástí moderní péče o zdraví. Při správném používání může zachránit život a zlepšit zdravotní stav. Transfuze ovšem znamená i riziko přenosu infekce. Na podporu celosvětové bezpečnosti krve a minimalizace rizik spojených s transfuzí vyvinula Světová zdravotnická organizace jednotnou



strategii. V té požaduje zavedení celostátně koordinovaného systému transfuzních služeb a provádění odběrů krve pouze od dobrovolných bezplatných dárců z populace s nízkým rizikem. Také stanovuje požadavek na vyšetření darované krve v souvislosti s infekcemi přenosnými transfuzí a klade důraz na využití jiných možností, než je transfuze, kde je to možné.

Jestliže se podává krev v jiných než velice výjimečných, život ohrožujících situacích, pacient se vystavuje zbytečnému riziku. Vždy je důležité zvážit rizika podání transfuze v porovnání s riziky jejího nepodání. Potřebu transfuze je často možné minimalizovat, například časovou diagnózou a léčbou anémie nebo použitím nejlepších anestetických a chirurgických technik. Transfuze krevních přípravků by se měla předepisovat pouze v případech, kdy přínos pro pacienta bude větší než rizika. Platí zásada podat správnou krev správnému pacientovi ve správnou dobu.

Výsledky studie dárců krve

Studii »Důležitost správného pitného režimu u nových dárců krve«, zaštitěnou AquaLife Institutem, který kromě jiného podporuje vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví, realizovalo v září 2018 Krevní centrum Fakultní nemocnice Ostrava. Cílem studie bylo ověření hypotézy důležitosti příjmu dostatečného množství tekutin před odběrem krve a využití výsledků v osvětových materiálech určených pro nábor dárců.

Dotazník pro novodárce krve, připravený speciálně pro tuto studii, vyplnilo 670 tazatelů. Hodnocena byla skupina 600 novodárců – 300 dárcům (experimentální skupina) byla poskytnuta před odběrem láhev 0,75 l minerální vody, dalším 300 dárcům (kontrolní skupina) nikoliv.

Z průzkumu vyplývá, že většina novodárců jsou mladí lidé ve věku 18–25 let, mírně převažují muži nad ženami. U těchto jedinců se informovanost o důležitosti správné hydratace před darováním krve jeví jako uspokojivá. Z experimentální skupiny 80 % tazatelů, muži i ženy stejnou měrou, hodnotí poskytnutou láhev s minerální vodou před odběrem subjektivně jako okolnost přinášející komfort.

Nejvýznamnější rozdíly mezi experimentální a kontrolní skupinou ukazuje studie v případě hodnot krevního tlaku a reakcí na odběr krve mezi skupinou mužů a žen. Tyto rozdíly lze zčásti přičítat i odlišnému typu pitného režimu. Přes celkově malý rozdíl mezi experimentální a kontrolní skupinou, pokud jde o nežádoucí komplikace po odběru krve, je očekávaný trend vlivu pitného režimu přítomen.

Důležitost správné hydratace u dárců krve je považován za prioritní faktor pro předcházení komplikací vznikajících při darování krve. Proto je nezbytná osvěta populace v oblasti pitného režimu před procesem darování krve.

Zdroj: www.aqualifeinstitut.cz

Dárci krve musí pít

Každý obyvatel ČR dostane za svůj život v průměru 6x krevní transfuzi a 14x preparát vyrobený z krve. Pro záchranu zdraví i života je mnohdy nezbytná krev dárců. V České republice se ročně provede 410–420 tisíc odběrů. U dárců je považován za prioritní faktor pro předcházení komplikací vznikajících při darování krve dostatečný příjem tekutin, především pramenité a minerální vody.

Z výsledků studie¹⁾ vyplývá, že informovanost novodárců (většinou jsou to mladí lidé ve věku 18–25 let) o důležitosti správné hydratace před darováním krve je uspokojivá. „Nejvýznamnější rozdíly mezi experimentální a kontrolní skupinou ukazuje stu-



die v případě hodnot krevního tlaku a reakcí na odběr krve mezi skupinou mužů a žen. Tyto rozdíly lze zčásti přičítat i odlišnému typu pitného režimu. Přes celkově malý rozdíl mezi experimentální a kontrolní skupinou, pokud jde o nežádoucí komplikace po odběru krve, je očekávaný trend vlivu pitného režimu přítomen,“ komentuje výsledky studie MUDr. Jana Furková z Krevního centra Fakultní nemocnice Ostrava.

Dárce by 14 hodin před odběrem měl upravit svůj jídelníček a pitný režim. To znamená už večer nejíst nic tučného, nepít alkohol a vypít dostatek tekutin (1,5–2 l v průběhu dne). „Dárce by se také měl vyvarovat velké fyzické zátěži. Na odběr by neměl jít nalačno. Ráno je vhodná lehká snídaně a dostatečné množství tekutin. Mezi ideální zdroje tekutin patří přírodní minerální a pramenitá voda, která je kvalitní, neupravená, bez přídavných látek. Před odběrem by dárce neměl kouřit,“ doporučuje MUDr. Jaroslav Horných z Programového oddělení Úřadu Českého červeného kříže.

„Poprvé jsem krev darovala ve svých 20 letech a od té doby jsem pravidelným dárcem – daruji plnou krev, jednou až dvakrát ročně, celkem to bylo 18x. Důvod? Proč nedarovat, když můžu! Nic mě to nestojí a dopad takové pomoci je obrovský,“ svěřuje se devětatřicetiletá marketingová manažerka Gabriela Šulcová a vysvětluje: „Níjak zvláštní režim nedodržuju, ale hodně piju, to vím, že musím, jinak krev teče pomalu a dělá se mi slabo. Když piju před odběrem, na transfuzním oddělení i po odběru, jsem naprosto v pohodě. A nic mi nezkaží ten úžasný pocit, že jsem pomohla.“

Zatímco celkový obsah vody v těle zdravého člověka se pohybuje mezi 50 a 60 % tělesné hmotnosti, objem krve činí pouze 7 až 8 %. Pro život jsou však obě tekutiny stejně důležité. Krev tvoří z více než 80 % voda, její denní produkce je 50 ml a třikrát za rok se obmění.

Aplikace krevní transfuze je mnohdy nezbytná pro záchranu zdraví a života – po těžkých úrazech, operacích, při léčbě otrav, nádorových onemocněních. Na aplikaci krve nebo jejích složek jsou celoživotně odkázáni lidé s nemocemi krve, léčiva z ní potřebují pacienti s poruchami srážlivosti krve, k léčení poruch obranyschopnosti i popálenin. V roce 2017 registrovala zdravotnická zařízení v ČR transfuzní služby bezmála 248 tisíc dárců. K dosažení doporučeného počtu dárců registrovaných v zařízeních transfuzní služby, tj. 4–6 dárců na 100 obyvatel, chybí 170 tisíc dárců.²⁾

¹⁾ Studii »Důležitost správného pitného režimu u nových dárců krve«, zaštitěnou AquaLife Institutem realizovalo v září 2018 Krevní centrum Fakultní nemocnice Ostrava. Dotazník pro novodárce plné krve vyplnilo 670 tazatelů. Hodnocena byla skupina 600 novodárců krve – 300 dárcům (experimentální skupina) byla poskytnuta před odběrem láhev 0,75 l minerální vody, dalším 300 dárcům (kontrolní skupina) nikoliv.

²⁾ Zdroj: Český červený kříž



Náplasti na hřiště či na koupaliště

Situace, kdy musíme sáhnout po náplasti, nám hrozí každý den. Vyplatí se proto, mít je raději vždy po ruce. Znáte to jistě i sami. Stačí malá ranka na prstu nebo na koleně a pokud nemáte v kabelce nebo batohu náplast pro každý případ, komplikace je na světě. Řešením je preventivně si sbalit do tašky sadu hypoalergenních náplastí **Spofaplast®**.

Všechny jsou z prodyšného materiálu šetrného k pokožce, spolehlivě přilnou, a hlavně jsou různých velikostí. Takže spolehlivě ošetříte odřeninu na koleně, pořezaný prst, nebo otlak na patě.

Pokud máte v rodině malé uličníky, kteří často chodí domů s drobnými bolístkami a odřeninami, pak se vyplatí mít doma větší zásobu náplastí, jako třeba balení **Spofaplast® Max Hold Voděodolné** nebo **Tattoo Voděodolné** náplastí, které si děti zamilují díky barevným motivům. Balení obsahují náplasti ve třech různých velikostech pro odlišné druhy poranění, které jsou odolné vůči bakteriím a nečistotám a také prodyšné.

Pro letní sezónu budou tyto voděodolné náplasti ideální volbou a ochranou nejen pro děti, ale také pro nás dospělé, kdybychom se chtěli v parných letních dnech zchladit a nechtěli riskovat vstup

do vody s drobným poraněním. Klasické náplasti se při kontaktu s vodou odlepí, a proto jsou náplasti do vody **Spofaplast® Max Hold Voděodolné** extra přilnavé a udržují tak zranění v suchu za všech okolností až po dobu 48 hodin. Vhodné jsou i pro koupání. Nemusíte se tak ničeho bát a v klidu si užít zábavu u vody.

Naše pokožka tvoří přirozenou bariéru, která nás chrání před různými patogenními mikroorganismy. Při poškození povrchu pokožky se tyto látky snadno dostanou do organismu, proto je důležité chránit a ošetřit i ta nejdrobnější poranění. A náplast připravená v naší kabelce představuje to nejmenší, co pro zdraví a pohodlí můžeme udělat.



3M Spofaplast® Max Hold Voděodolné, 12 ks

Nedovolte, aby vás zpomalilo říznutí, škrábnutí nebo puchýř. Žijte svůj život na maximum se **Spofaplast® Max Hold** voděodolnými náplastmi. Budte připraveni na jakékoli dobrodružství, náplasti drží bezpečně až po dobu 48 hodin – i když jste na turistice, skateboardingu nebo lezete po skalách. Odolné, ale diskrétní, Max Hold náplasti se ohýbají, kopírují kůži a nepropouštějí vodu, nečistoty a bakterie během pohybu. Tyto náplasti první pomoci s ochranným středem obklopeným trvanlivým filmem drží až 48 hodin. Budte nezastavitelní se **Spofaplast® Max Hold** voděodolnými náplastmi, které by měly být součástí vaší lékárničky.

Balení obsahuje 12 kusů náplastí vhodných pro různé velikosti rány. Náplasti jsou odolné vůči bakteriím a nečistotám a také jsou prodyšné.



SÁZAVAFEST 2019



Přípravy na letošní 19. ročník jsou v plném proudu a organizátoři intenzivně pracují na tom, aby návštěvníci zažili v červenci tři naprosto úžasné dny plné té nejlepší hudby a zábavy. A na jakou muziku a zážitky se tedy v roce 2019 můžeme těšit?

V loňském roce publikum nejvíce roztančila kapela Kryštof, proto Richard Krajčo se svojí kapelou nebude chybět ani letos! Přebije jeho úspěchy Divokej Bill, Tři sestry, Jelen, Mirai, Marek Ztracený nebo Rybičky48? Ovládne pódium Majk Spirit, Pavel Callta, Olga Lounová, Lenny, Škwoři, UDG nebo Wohnouti? Jana Kirschner, David Koller, IMT SMILE, Firkin, Twenty 4 Seven a spousta dalších hvězdných kapel a interpretů. Ti všichni zazáří 25. - 27. července pod širým nebem přímo v prostředí zámeckého lesoparku ve Světlé nad Sázavou.



SÁZAVAFEST je zkrátka skvělý mix žánrů, kde si každý vybere podle své chuti.



SOUTĚŽ – vyhraďte vstupenky

**Kolikátý ročník
festivalu
SÁZAVAFEST
se letos uskuteční?**

‘Odpovědi posílejte SMS:
(604 268 259 nebo na FB TrendyMat.)’

www.sazavafest.cz

Vstupenky můžete zakoupit na www.ticketspot.cz a na dalších předprodejních místech uvedených na oficiálních stránkách festivalu www.sazavafest.cz

JAK SE FOTOGRAFUJE JÍDLO – Nafotťe si vlastní kuchařku

Alena Hrbková



První kniha o tom, jak si nafotit jídlo. Určeno pro ženy i muže, od studentů po babičky!

Přední profesionální fotografka jídla Alena Hrbková přináší první českou knihu o této disciplíně. Kniha je vytvořena pro všechny, kdo se zajímají o fotografování jídla, ať už v domácím využití (rodinné kuchařky, blogy) nebo i na cestě k profesionálním kvalitám. Najdete zde vše potřebné, od technického vybavení a všech praktických kroků až po vytváření atmosféry. Dokonale návodný manuál a umělecký zážitek v jednom!



Foto autorky: Ondřej Kubíček



Více na www.jaksefotografujejidlo.cz

Kniha obsahuje tipy, jak dále nafocené recepty využít:

- » pro vytvoření rodinné kuchařky
- » pro vytvoření fotoknihy vlastních receptů a jejich fotohrafí
- » pro publikování na blogu, instagramu

TRADINÁŘ – Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů

Monika Kindlová

Martina Boledovičová

Vytvářejte si své vlastní rodinné rituály a tradice.

Kniha obsahuje dvanáct kapitol podle měsíců v roce. Každý měsíc má svou poetiku, své svátky, obyčaje i tradice, ale také praktický dopad – jak dětem vše vysvětlit, co si připravit a uvařit, jak si svátky s rodinou a přáteli, ale třeba se sousedy co nejlépe užít?

Tradinář objasňuje konkrétní svátky, popisuje jejich obyčaje a zvyky, odkrývá jejich nadčasovou podstatu a promítá je do současného života rodin s dětmi. Obsahuje návody na společné tvoření a hraní, na zpracování sezonní sklizně a recepty na tradiční i zapomenutá jídla (například mazanec, vrkoč, trdelník nebo svatomartinskou husu), v souladu s přirozeným rytmem roku.



Kombinace bylinek na domácí čaj:

pro dobrý spánek
dobromysl, meduňka, levandule, třezalka, sedmikráska, bezový květ, kontryhel

pro pohodu
lípa, dobromysl, meduňka, heřmánek, třezalka

pro dobré trávení
kopřiva, dobromysl, měsíček, řeřbiček, šalvěj, kontryhel

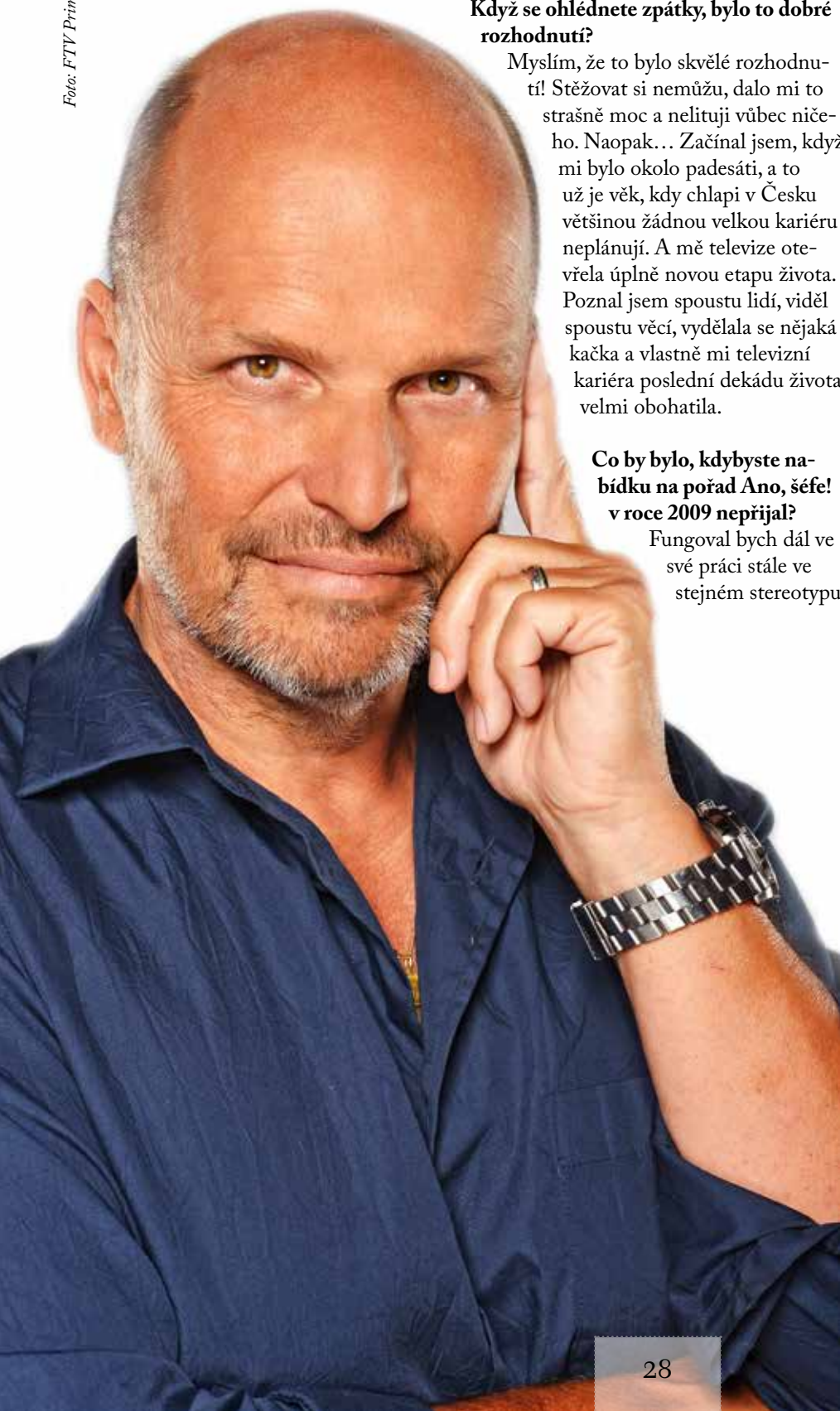
kašel a nachlazení
černý bez, mateřídouška, heřmánek, jitrocel, řeřbiček, tymián



Zdeněk Pohlreich: Všechno do

Z restauračních zařízení se vypracoval až na jednu z nejpoblárnějších osobností české televizní scény. Šéfkuchař Zdeněk Pohlreich se na obrazovkách objevuje již deset let, ale pozor, svůj úspěch rozhodně nemá zadarmo.

Foto: FTV Prima



V televizi působíte už celou dekádu. Když se ohlédnete zpátky, bylo to dobré rozhodnutí?

Myslím, že to bylo skvělé rozhodnutí! Stěžovat si nemůžu, dalo mi to strašně moc a nelituji vůbec ničeho. Naopak... Začínal jsem, když mi bylo okolo padesáti, a to už je věk, kdy chlapi v Česku většinou žádnou velkou kariéru neplánují. A mě televize otevřela úplně novou etapu života. Poznal jsem spoustu lidí, viděl spoustu věcí, vydělala se nějaká kačka a vlastně mi televizní kariéra poslední dekádu života velmi obohatila.

Co by bylo, kdybyste nabídku na pořad Ano, šéfe! v roce 2009 nepřijal?

Fungoval bych dál ve své práci stále ve stejném stereotypu.

A takhle jsem si mohl zkusit alternativu. Nejsm zbožný, ale tohle je dar z nebes! Koho by to napadlo? Myslím, že nikdo z lidí, co tehdy stáli před první klapkou Ano, šéfe! v Litoměřicích, si ani v nejdřívejším snu nemohl představit, že tu dnes spolu budeme stát v roce 2019 a bavit se o tom úspěchu. Mě to tedy určitě nenapadlo!

Vy jste ovšem šel celý život úspěchu naproti, ne?

Dobrá otázka. Jsem vnímaný jako lehce kontroverzní osoba, a tak samozřejmě existují lidé, kteří mají pocit, že to všechno je jen otázka štěstí. Já mám za to, že úspěch je spravedlivou odměnou za to, co jsem si odbyl v životě předtím. Myslím si, že si úspěch zasloužím, něco jsem pro to udělal a nebylo to zadarmo.

Co se vám vybaví jako první?

Strávil jsem pětadevadesát epizod jenom na Ano, šéfe!, najezdily se statisíce kilometrů v autech, ochutnal jsem spoustu mizerného jídla a trávil čas s lidmi, se kterými bych asi normálně nebyl. Bavím se o svých zážitcích dnes s našimi dětmi, kterým je dvacet, a když jim vše popisují, tak si myslí, že si vymýšlím... Třeba jednou napíšu biografii, kde to rozvedu, pánbůh ví.

Po škole vás přitom ale kuchařina nebavila, že?

Myslím, že po škole to nebaví nikoho... Dokud nenajdete správný podnik a nepotkáte správné lidi, je to blbý. Kuchařina je skvělé řemeslo pod podmínkou toho, že ho děláte se správnými lidmi a tedy dobře. Jinak je to prachšprostá dřina. Ale měl jsem kliku, v životě jsem potkal pár lidí, kteří mi ukázali tu dobrou cestu. Pro mě má gastronomie výhodu v tom, že je docela černobílá.

Jak to myslíte?

Je to jednoduché, žádný dlouhodobý projekt na desítky let. Prostě ráno uvaříte, večer je to pryč a hned víte, jak to dopadlo... Rychlý proces přesně vyhovuje mému

Dobré už existuje

povaze. V gastronomii dělají zvláštní lidé, je potřeba být trochu cvok, jinak to nejde. A hlavně mít ten obor rád. Zní to pateticky, láska, atd. Ale já si myslím, že bez toho se v gastru nedá vydržet.

Takže kdy jste se zamiloval?

Mně se to otočilo relativně brzo... Kuchařinu mám rád od nějakých devatenácti let. A to byl zážrak, protože tehdy byla gastronomie hodně šedá a nezábavná, ostatně jako všechno okolo. A vida, dnes je pro mě vaření forma relaxace. Kdykoliv mi není úplně dobře, tak si stoupnu a něco uvařím. Je to můj element, cítím se při tom dobře. Co se v těch devatenácti letech stalo? Potkal jsem lidi, kteří i v tom srabu, který tady panoval, byli schopní pracovat s inspirací a invencí, a to bylo asi to podstatné. Zlomový čas mého života pak nastal po emigraci. Když jsem se poprvé podíval do ciziny, tak jsem chápal, že existují dva světy, které jsou si strašně vzdálené a já věděl, že chci být v tom lepším. Nakonec jsem se do něj dostal, byť pozdě, ale věřím, že to bylo nejlepší rozhodnutí, jaké jsem za svůj život udělal. Právě v pozdější televizní kariéře mi tyto zkušenosti mnohokrát pomohly a otevřely úplně jiné dveře, než do kterých bych se býval dostal.

Máte v sobě ve dvašedesáti ještě chuť učit se a objevovat nové směry?

Okolo sebe vidím hromadu lidí, co jsou o generaci, možná i o dvě mladší a dělají gastronomii jinak. Koukám na ně s nadhledem svého věku a přeji jim, že si chtějí vyzkoušet nové věci, ostatně experimenty a touha dělat věci jinak k mládí patří. Ale myslím, že já zase trochu líp vím, co je dobré a co funguje. A směr, kterým se dnes gastronomie na světové úrovni ubírá, mi přijde přehnaný a zbytečně okázalý.

Teď máte na mysli co?

Schovává se to za dnešní populární témata typu ochrana přírody, zamezení plýtvání a všechny ty kecy kolem... Nesoudím to, každý potřebuje svůj produkt prodat. Někdo chrání brouky, další přírodu a všichni o sobě tvrdí, že to je to pravé. Osobně ale myslím, že většinově je to neudržitelné. Asi jsem stará škola... Jestli je tohle budoucnost, tak prima, ale řekl bych, že nové vždycky neznamená lepší. Žiju podle

rčení, že všechno dobré už je vymyšlené a výhodou stárí je, že konečně víte, co nechcete. (usměje se)

Takže se po deseti letech v televizi ne snažíte vymyslet nové recepty?

Je to tak, že v okamžiku, kdy mám produkt před sebou, v hlavě mi naskočí kartotéka a vybírám, co se s tím dá udělat. Zatím to pořád běží, až nápady nebudou, tak s touhle prací přestanu.

Prý při natáčení většinu záběrů zvládnete hned napoprvé?

Prostě byla přijata myšlenka, že umím vařit, což nemají všichni televizní kuchaři společné... Takže dělám před kamerou svojí práci a k tomu o ní mluvím. (usměje se)

se) Oboje mám rád a nedělá mi to velké problémy. Ale je pravda, že občas se stává, že i ty největší hvězdy televizního vaření moc vařit neumí. Televize si s tím pak dá trochu práci a na konci to také vypadá skvěle.

Chcete být konkrétní?

Nemá cenu nikoho jmenovat, ale pár takových lidí v Čechách i v zahraničí skutečně je. Podle mě u toho vaření nevypadají úplně ideálně, přesto jsou veleúspěšní. Divák je miluje z jiného důvodu, třeba to jsou hezké holky, mají velká prsa, nebo co já vím... A nakonec i tohle platí. Například v Anglii jsou s tímto přístupem dost daleko, zábavu dělají tak přesvědčivě, že divák vůbec nenapadne, že to není žádné velké vaření. Ale televize má být pro zábavu a jestli se vaření prodá mým, nebo jiným způsobem, je asi úplně jedno. Já každému úspěch opravdu přeju z celého srdce.



Oblíbený šéfkuchař se aktuálně objevuje v televizi s pořadem *Rozpal to, šéfe!*, který se natáčí na zahradě rodinného statku.



Tajemné zříceniny hradů

Zříceniny hradů přitahují nejen historiky, ale i milovníky čerstvého vzduchu, kteří si rádi prodlouží víkend, aby poznali tajemna zřícenin a mohli se procházet mezi ztichlými hradními zdmi a nechat se unášet nádhernými výhledy do krajiny.

Zřícenina hradu Lipnice nad Sázavou

Kolem roku 1310 byl vystavěn Lipnický hrad na skalnaté vyvýšenině mezi dvěma kopci, aby jako strážný hlídal celé širé okolí, město Brod s jeho stříbrnými doly a kupecké stezky. Mezi charakteristické rysy hradu patří rozsáhlé obytné paláce Thurnovský a Trčkovský a také monumentální věže, obranná Velká věž



a obytná věž Samson s vyhlídkovým ochozem. Gotická kaple sv. Vavřince patří mezi unikáty, jelikož je spojená s událostí vysvěcení prvních husitských kněží v Českém království. Hrad Lipnice patřil českým králům i mnoha významným šlechtickým rodům, jehož slávu ukončil požár v roce 1869. Rekonstrukce hradu se ujímá Klub českých turistů až ve 20. století a postupně jej opravuje a pro návštěvníky každým rokem chystá nová překvapení.



Díky různým pověstem se kolem lipnického hradu obestírá spousta záhad:

- ZAZDĚNÉ KATEŘINĚ
- POKLADU A TŘETÍM KŘÍŽI
- ČERNÉM MUŽI
- SAMSONOVI

Zřícenina hradu Rokštejn

Zřícenina hradu Rokštejn je jednou z největších hradních zřícenin na Vysočině, která se tyčí na skalnatém návrší nad malebným



údolím říčky Brtnice. První zmínky o Roštejně jsou datovány již v roce 1289. Historii hradu postupně rozkrývá systematický archeologický výzkum, probíhající zde od 80. let 20. století. Během husitských válek byl hrad pobořen a dochovala se dvě torza hradních paláců a zbytky hospodářských budov. Dominantou a největším lákadlem je ovšem sedmnáctimetrová hranolovitá věž. Celý areál je v průběhu roku volně přístupný pro veřejnost a dokonce v letních měsících s možností komentovaných prohlídek a výstupu na věž zříceniny, z které je dech beroucí pohled. Cyklisté mohou využít cyklo-trasu Jihlava-Třebíč-Raabs.

Zřícenina hradu Orlík

Pro návštěvníky zříceniny hradu Orlík je v létě připraveno několik historických představení, setkávají se zde šermíři, hudebníci a divadelníci. Počátky hradu Orlík můžeme datovat na konec 14. století, který využívaly významné šlechtické rody, avšak v třicátých letech 17. století byl hrad opuštěn.

na Vysočině



Bohatou historií hradu návštěvníkům přiblíží hradní muzeum, kde jsou vystaveny i archeologické nálezy především z oblasti kachlářského umění středověku.

Za přičinění místních aktivistů i Klubu českých turistů se už od roku 1911 snaží zakonzervovat zbytek hradu. V roce 2014 lze vystoupat na hradní věž díky nově postavené rozhledně. Hrad byl využit i filmaři, kde si zahrál v pohádce Jak se budí princezny.



Zřícenina hradu Zubštejn

Původní název hradu je Kámen a byl vybudován na protáhlém skalnatém hřebenu na pravém břehu Svatky nedaleko města Bystrice nad Pernštejnem. První dochovaná zpráva pochází z roku 1344 a zanedlouho je již evidován v listinách jako



Zubštejn. Hrad využíval významný rod pánů z Pernštejna. Poslední zmínka, kdy byl hrad obydlen, je z roku 1522. Dochoval se zbytek severní vstupní věže a velká část hradního paláce.

Za zmínku určitě stojí řada pověstí:
O POKLADU VE ZŘÍCENINĚ
O TAJNÉ CHODBĚ
O DUCHU NEŠŤASTNÉ BLAŽENKY

Zřícenina hradu Dalečín

Zřícenina gotického hradu Dalečín se tyčí nad řekou Svatka, nedaleko města Bystrice nad Pernštejnem. Vlastněn byl pány z rodu Tasovců a z Pernštejna a po husitských válkách se stal doupětem loupežníků. V roce 1519 byl vyvrácen vojskem, které vedl moravský zemský hetman Artleb Vranovský z Boskovic a od té doby hrad chátral a pustl.

Návštěvníci mohou spatřit vnější zeď kruhového hradního paláce, která se dochovala téměř v původní výšce, proto i dnes působí pořád monumentálně. Archeologové zde v roce 2008 našli unikátní kbelcovou přilbu ze 14. Století, která je k vidění v Městském muzeu v Bystrici.



www.vysocina.eu


Vysocina



Saloos
naturcosmetic

Biocosmetika pro celou rodinu

Omlazuje
Pěstí
Zklidňuje
Uvolňuje

www.saloos.cz

(úvod v tajence) pro krásnou a vitální pleť. Čistě přírodní složení. Bez syntetických konzervačních, vonných a barvicích látek.

Autor: Yan	Dřevina s kmenem	Symbol naděje	Zájmeno osobní	Chemická značka Berylia	Mongolské správní celky	Saloos naturcosmetic	Slovanské vesnice	Izolační lepenka	Západo- české město	Smažená placka	Saloos naturcosmetic	Mládě skotu	Úslužná	Bahno
Záhadný kovový hřeb						Část litosféry Hra s čísly					Tomáš (domácky)			
1. díl tajenky											Ozvěny Zpěvný hlas			
Pysky				Přístavní hráze Plavidla z klád					Hodnota (zastarale) Jemný nádech					
Býv. SPZ Ostravy			Buničina Vzácnost					Škála barev Zhroucení						
Africký stát							Anglické hrabství Důchod					Nár. shro- máždění Útulek		
Saloos naturcosmetic	Hudební značka	Setiny hektaru Odvětví				Obděláný pozemek Býv. SPZ Káviné					Věnovat Druh gibbona			
Podzemní úkryty zvěře					Sloní řezák Opak světla				Hraniční poplatek Spor				Umělá řeč	Potomek
Pás ke kimonu				Slovenský nár. park Název zn. poloměru						Amilův přítel Slovensky "Ir"				
Indiánský symbol						2. díl tajenky								
Druh papouška						Ruský revo- lucionář					Německý šlechtický přídomek			

Tajenku zasílejte na adresu Pharma News, Jakobiho 326, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 31. 8. 2019. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky z dubna 2019: PharmDr. Jana Borýšková, Dolní Němčí; Iva Vinklárková, Slavkov u Brna; Petra Komárková, Kralův Háj; Mgr. Ivona Vlčková, Jablunkov; Petra Pokrupová, Hlušice; Leona Georgiánová, Kraslice; PharmDr. Ondřej Stropnický, Hluboká nad Vltavou; Zdena Mrkvičková, Neratovice; Hana Dvořáková, Brno; Šárka Stuchlíková, Praha 11**

MULTIFUNKČNÍ MĚŘICÍ PŘÍSTROJ CORAZON K9

KOMPLEXNÍ A PROFESIONÁLNÍ SLUŽBA LÉKÁREN



A

Ulrazvukový senzor provádějící měření výšky s přesností 1 cm.

B

Barevný LCD displej vhodný k prezentaci Vaší lékárny nebo Vámi nabízených produktů a služeb.

C

Dotykový barevný LCD displej, určený pro volbu a spuštění požadovaných měření. Displej též zobrazuje průběh měření a měřené hodnoty. Při nepoužívání přístroje zobrazuje animaci a návod na používání přístroje.

D

Vestavěný oxymetr k měření saturace krve kyslíkem (SpO2). Používá se vložením prstu.

E

Rukávec pro měření krevního tlaku oscilometrickou metodou, a pulsu, zachycující max. a min. hodnotu. Používá se vložením levého zápěstí.

F

Čtečka karet s čárovým kódem pro spuštění měření. ⁽¹⁾

G

Senzory, určené k měření indexu tělesného tuku, vody v těle a čisté hmotnosti bez tuku pomocí bioelektrické impedanční analýzy (BIA)

H

Věšáček pro odložení bundy nebo kabelky.

I

Mincovník pro spuštění měření vložením mince.

J

Prostor vestavěné termické tiskárny pro tiskový výstup na lístek z provedeného měření.

K

Na platformě, na které osoba při měření stojí, se provádí měření hmotnosti s přesností 100 g. Platforma je chráněná gumovým krytem proti vodě a nečistotám.

E-HEALTH EDITION

K dispozici speciální model e-Health pro ukládání výsledků měření do cloudového úložiště na internetu, a s možností sledování historie měřených hodnot.

(1) Pro identifikaci uživatele a spuštění měření se používají dodané karty s čárovým kódem. Po výrobním nastavení lze použít vlastní věrnostní či zákaznické karty s čárovým kódem.



Obtěžuje vás neustále měřit teplotu v ledničce? Nechte za vás měření evidovat počítač.

Mediox zapisuje hodnoty měření za vás a s železnou pravidelností!

Na podkročení či překročení limitů vás pokaždé upozorní.

Umí posílat i e-mail, když máte zavřeno.

Můžete si být jisti teplotou v lednicích i v místnosti přípravy.

O doporučenou kalibraci teplotních čidel se postaráme my.

