

Pharma NEWS

A woman in a red dress is walking on a sandy beach. The ocean waves are breaking behind her, and the sky is blue with some clouds. The woman's legs are the central focus of the image, and she is wearing a bright red, flowing dress.

ODBORNÝ ČASOPIS • 9-10/2021

20 let s Vámi

**ZDRAVÉ ŽÍLY
KRÁSNÉ NOHY...**

**Význam mikronizovaných
flavonoidů v léčbě
chronické žilní
insuficience**

FeelEco

NATURAL CARE

BABY



České
hypoalergenní produkty
pro citlivou dětskou pokožku



Vážení čtenáři,

léto a teplé dny jsou pro letošek pryč. Nastupující podzim s sebou přináší barevné listí, sklizeň zbytku úrody ovoce, nové víno a také krátké dny, málo slunce, vlhko a chlad.

Stupňují se požadavky na imunitní systém a jedním ze základních podpůrných prostředků může být dodání vitamínů. Do čísla jsme proto mimo jiné zařadili pojednání o bezpečnosti vitamínu D.

Hlavním tématem čísla je význam mikronizovaných flavonoidů v léčbě chronické žilní nedostatečnosti. Tyto látky jsou doporučeny jako poměrně účinné v léčbě CHŽI a jsou vyzdvihovány mezinárodními odbornými doporučeními a angiologickými společnostmi.

Upozorním ještě na pokračování právní poradny. Mgr. Adam Tietz se tentokrát zaměřil na téma odpovědnosti lékárníka z pohledu vztahu zaměstnavatele a zaměstnance. Opět pěkné téma a jako obvykle v právu věc není úplně jednoduchá.

Přejme si všichni krásný a klidný podzim, dobré nové víno a také dostatek toho staršího. Vedle barevných stromů jsou to věci, které mohou přinést radost srdci.

Martin Štula

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
9-10/2021, ročník XXI (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13,
Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází: 11.10.2021

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČRE 10677

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

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

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

20 let s Vámi

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ



- 4 / Novinky a tipy
- 6 / Odpovědnost lékárníků – díl pátý
- 8 / Význam mikronizovaných flavonoidů v léčbě chronické žilní insuficience
- 12 / Je čas podpořit imunitu vašich dětí
- 14 / Bezpečnost vitamínu D
- 16 / SÚKL – Neregistrované léčivé přípravky a individuální dovoz
- 18 / Mýty o vodě a minerálkách
- 19 / Zabalená voda k pití
- 21 / Pravda o (ne)obyčejné vodě
- 23 / Silná imunita je základem dobrého zdraví
- 24 / Dříve vyslovená přání – zachovat důstojnost člověka až do konce
- 27 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor – Sara Sandeva
- 30 / Cestujeme – Zpřístupněné jeskyně Moravského krasu
- 32 / Křížovka



personální inzerce

Malá zavedená lékárna u metra Pražského povstání přijme lékárníka na pravidelnou výpomoc (2-3 dny v týdnu cca 4hod. dle dohody). Klidné prostředí, program Lekis.

Bližší info: PharmDr. M. Cudlínová, tel. 603290434, e-mail: cudlinovam@seznam.cz

Lékárna Starochodovská, Praha 11, přijme magistru a laborantku na zkrácený úvazek 4-5 hodin denně.

Příjemný pracovní kolektiv, nezávislý výkon povolání, 5 týdnů dovolené a další benefity. Nástup možný ihned.

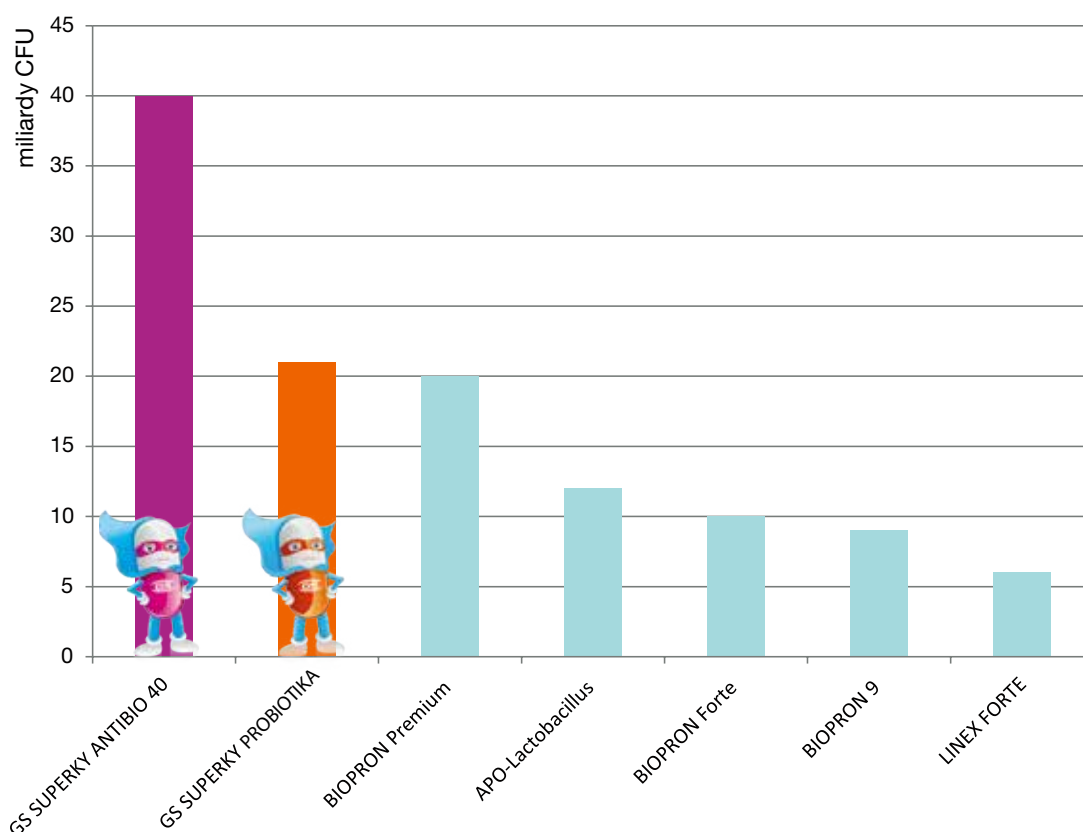
Podrobnější informace na telefonu 267911330 nebo mailem lekstar@seznam.cz.



SUPER SILNÁ PROBIOTIKA

V období nachlazení, chřipek a při a po užívání antibiotik je ideální zvolit silná a účinná probiotika. Pro posílení imunity **zvolte ty nejsilnější na trhu – GS Superky PROBIOTIKA a GS Superky ANTIBIO 40**, které jsou vhodné pro dospělé, děti, těhotné a kojící ženy a pro diabetiky.

GS Superky – nejsilnější probiotika na trhu



- **Super silná** – až 40 miliard probiotických mikroorganismů v denní dávce
- **Super odolná a super živá** – gastrorezistentní kmeny, odolávají prostředí žaludku a dostanou se živá až do tenkého střeva
- Navíc **s prebiotiky** – důležitá pro výživu probiotik, tedy pro jejich růst a účinek v organismu
- **Se selenem** pro podporu imunity



doplňky stravy

DESODROP®

JISTOTA ZÁSAHU

BEZ KONZERVANTŮ

Zdravotnický prostředek.
Pečlivě čtěte návod k použití.

BAUSCH+LOMB

OCHRANA OKA
PŘED I PO OPERACI

LÉČBA ZÁNĚTU,
VČETNĚ INFEKČNÍHO
PŮVODU

PODPORA
HOJIVÝCH PROCESŮ
OKA

DESODROP® zdravotnický prostředek

Název a složení: DESODROP® Ochranný a lubrikační oční roztok s LipozonEye® pro dospělé i děti. Obsahuje LipozonEye (ozonizovaný slunečnicový olej, sójové fosfolipidy), hydroxypropylmethylcelulózu, kyselinu boritou, tetraboritan sodný, edetát sodný, PHMB, čišťenou vodu. Rostlinný olej je ozonizován, proto neobsahuje konzervační látky. **Použití:** Oční roztok pro péči o povrch očí, vhodný k ochraně před a po operaci očí; léčbě příznaků souvisejících se zánětem, včetně zánětů infekčního původu; podpoře regeneračních procesů po chirurgickém zákroku nebo úrazu; ošetření suchého oka. Přípravek lze použít i během nošení kontaktních čoček. **Dávkování:** Kápnout jednu nebo dvě kapky roztoku do každého oka, jednou nebo vícekrát denně dle potřeby nebo podle pokynů lékaře. **Kontraindikace:** Nepoužívat v případě přecitlivělosti na kteroukoli složku přípravku. **Interakce:** Nutno dodržet rozestup nejméně 5 minut mezi použitím jiného očního přípravku. **Nežádoucí účinky:** Nejsou známy. **Podmínky uchovávání:** Uchovávat při teplotě 8 - 25°C. Nepoužívat déle než 28 dnů od prvního otevření. **Balení:** 8 ml. **Revize:** 1/2021 **Výrobce:** FB VISION S.p.A., Itálie Více informací získáte na adrese: PharmaSwiss ČR, s.r.o., Jankovcova 1569/2c, 170 00 Praha 7. URČENO PRO ODBORNOU VEREJNOST.

DES-CZ2108-0202

KOZÍ Colostrum FORTE

Chutný granulát plný protilátek

Kolostrum neboli mlezivo je první mléko kozy, které obsahuje **vysoké množství protilátek**. Granulát Kozí Colostrum Forte představuje aktivní formu kolostra z prvního nadojení, které je doplněno čekankovým inulinem podporujícím **správné funkce střevního traktu**. Šetrná forma granulace zajišťuje vysokou stabilitu imunoglobulinů a fyziologickou aktivitu dalších látek na sliznicích, např. sialové kyseliny NANA (N-acetyl-D-neuraminová kyselina).

favea +
pro vaše zdraví

K dostání v lékárnách
a na www.faveaplus.cz



novinka

KAPSLE Panthenol PLUS

KYSELINA PANTOTENOVÁ a VITAMIN B12
přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání

PŘESLIČKA, ZINEK, BIOTIN a SELEN
udržují pokožku, kosti, nehty a vlasy

VITAMIN D3 a B12 udržují imunitu

DOPLNĚK STRAVY

Dr. Müller
PHARMA



ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA

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



S láskou k přírodě a našim dětem

PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY

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

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

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



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

www.erdoherbal.cz

Doplněk stravy

Uropill

**Žijte aktivně
v jakémkoliv věku!**

Pro zdraví močových cest
a redukci pocitu častější potřeby močení

Extrakt z dýňových semen, kanadských brusinek,
vitamin C a selen

30 mg prostředky (pro dospělé) x 1 tableta = deset dávek

Doplněk stravy

NEMECKÁ
KVALITA

Extrakt z dýně pro zdraví močových cest a redukci pocitu častější potřeby močení*

* Extrakt z dýně (tykve obecné) pro správnou funkci močových cest. Podporuje správný tok moči a pomáhá redukovat častější potřebu močení.

doloseptyl

VYZKOUŠEJ JEDNODÁVKOVOU ÚSTNÍ VODU!

- obsahuje Hexetidin
- hygienická a sterilní
- bez alkoholu
- vhodná i při zánětech
dásní, aftách, poranění
od rovnátek
- testováno zubními lékaři



Odpovědnost lékárníků – díl pátý



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

V předchozích dílech mini série článků zaměřených na odpovědnostní vztahy při výkonu farmaceutických povolání jsme se zaměřili a postupně se zabývali **problematikou disciplinární, správněprávní, občanskoprávní a trestněprávní odpovědnosti lékárníků**. Každá z těchto oblastí se vyznačuje určitou mírou speciality, co se jednotlivých povinností a následků v případě jejich porušení týče. Jedna oblast nám však stále chybí.

Poslední díl této odpovědnostní mini-série bude zaměřen na **odpovědnost pracovněprávní**, se kterou se můžeme setkat pravidelně, a to jak v rovině **odpovědnosti provozovatelů lékáren vůči svým zaměstnancům, tak odpovědnosti lékárníků vůči svým zaměstnavatelům a následně odpovědnosti regresní**. Pracovněprávní odpovědnost může nastat hned z několika důvodů, jakými jsou porušení pracovních povinností, neuspokojivé pracovní výsledky či například v případě, kdy zaměstnanec způsobí svému zaměstnavateli škodu apod. Základní právní úpravu na poli pracovněprávní odpovědnosti představují dva právní předpisy, a to zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce („**Zákoník práce**“), který vymezuje veškeré otázky týkající se pracovněprávního vztahu mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem, vč. problematiky odpovědnosti za způsobenou škodu při plnění

pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s nimi, a zákon č. 309/2006 Sb., kterým se upravují další požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovněprávních vztazích a o zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při činnosti nebo poskytování služeb mimo pracovněprávní vztahy („**Zákon o BOZP**“), jenž dále upravuje základní pracovněprávní povinnosti. Pracovněprávní odpovědnost představuje **jeden z nejčastějších typů právní odpovědnosti u zdravotnických pracovníků, u lékárníků není situace odlišná**. Pracovněprávní odpovědnost se uplatňuje jak samostatně, tak i společně s dalším typem odpovědnosti. V praxi tak může dojít k odpovědnosti lékárníka např. za schodek na svěřených hodnotách, který bude dosahovat takové výše a bude způsoben takovým způsobem, že lékárník bude čelit rovněž odpovědnosti trestněprávní. Společně s pracovněprávní odpovědností může vzniknout také i občanskoprávní odpovědnost. Jako příklad si můžeme uvést situaci, kdy lékárník odpovídá zaměstnavateli za porušení závazných pracovněprávních postupů a pacientovi pak za újmu na zdraví.

OBECNĚ K PRACOVNĚPRÁVNÍ ODPOVĚDNOSTI

Jak již bylo nastíněno výše, pracovní právo vytváří autonomní systém odpovědnosti, který můžeme rozčlenit na jednotlivé kategorie, a to na **odpovědnost za škodu**, která se vyznačuje právem poškozené osoby na náhradu vzniklé škody a povinností škůdce takovou škodu nahradit; **odpovědnost za porušení protiprávního jednání a neuspokojivé pracovní výsledky**, které se vyznačují právem zaměstnavatele sankcionovat zaměstnance a povinností zaměstnance zákonný postup zaměstnavatele strpět apod.

ODPOVĚDNOST ZAMĚSTNANCE

Při nástupu do zaměstnání bývá ze strany zaměstnanců podepisována tzv. **dohoda o hmotné odpovědnosti**, kterou lze

uzavřít individuálně či společně (např. *společně se všemi lékárníky dané lékárny*). Svěřenými hodnotami dle dohody o hmotné odpovědnosti mohou být pouze takové předměty, které slouží k obratu nebo oběhu (např. *peníze v hotovosti, zboží a zásoby lékárny, zásoby laboratoře lékárny apod.*). Aby byla dohoda o hmotné odpovědnosti platná, musí být uzavřena písemně. Při individuální hmotné odpovědnosti odpovídá daný zaměstnanec až do výše skutečné škody. Naopak, u společné hmotné odpovědnosti se náhrada škody rozpočítává mezi jednotlivé zaměstnance podle jejich průměrného výdělku (*u vedoucích zaměstnanců a jejich zástupců se podíl na náhradě zvyšuje*).

Pokud ke „schodku“ dojde, je na zaměstnanci samotném, aby prokázal, že za vznik schodku, tj. škody, nemůže, resp. že ji nezavinil. Naopak, zaměstnavatel musí prokázat, že dohoda byla platně uzavřena a škoda doopravdy vznikla.

Co se však stane, pokud taková dohoda uzavřena nebude? V takovém případě se uplatní **obecná úprava odpovědnosti zaměstnanců za škodu podle Zákoníku práce**. Obecná odpovědnost zaměstnance vzniká v případě zaviněného porušení povinností (*ať už nedbalostního či úmyslného*) při plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s nimi. Odpovědnost může být pouze částečná, a to při spoluzavinění ze strany zaměstnavatele. **Rozsah škody je limitován čtyřapůlnásobkem průměrného měsíčního výdělku**. Tato limitace se však neuplatní v případě, kdy zaměstnanec způsobil tuto škodu zaměstnavateli úmyslně (např. za účelem poškození lékárny, která se mnou rozvázala pracovní poměr), popř. v opilosti či pod vlivem návykové látky.

Skutková podstata **odpovědnosti za ztrátu svěřených předmětů** spočívá v odpovědnosti zaměstnance za ztrátu předmětů (*nástroje, přístroje, další předměty*), které mu byly ze strany zaměstnavatele svěřeny. V praxi se tak může jednat o služební

telefon, počítat apod. Tato odpovědnost dopadá pouze na předměty, které má příslušný zaměstnanec k výlučnému užívání. Zaměstnavatel prokazuje předání takovýchto předmětů předávacím protokolem, zaměstnanec se následně může zprostit odpovědnosti tím, že prokáže, že ztráta (*a tím i na straně zaměstnavatele škoda*) vznikla bez jeho zavinění.

Zaměstnanec může být svému zaměstnavateli rovněž odpovědný za **vyrobení vadného výrobku** tím, že poruší předepsané technologické postupy apod. Zaměstnavateli v takovém případě vzniká škoda spočívající v nákladech zaměstnavatele na vynaložený materiál, mzdu apod. V praxi je možné představit si např. odpovědnost lékárníka za špatnou laboratorní přípravu způsobenou nerespektováním předepsaných procesů, která pro zaměstnavatele může představovat zbytečné náklady na vstupní suroviny.

Zaměstnanec je rovněž povinen **počínat si tak, aby nedocházelo ke škodám na zdraví a majetku, v případě hrozící škody je pak povinen na ni upozornit nadřízeného zaměstnance**. Při nesplnění vzniká zaměstnanci odpovědnost za škodu způsobenou porušením povinnosti předcházet škodám.

V neposlední řadě může být zaměstnanec odpovědný svému zaměstnavateli i přes to, že k žádné škodě nedojde. Tato odpovědnost může nastat **v případě porušování pracovní smlouvy, náplně práce, pracovního řádu, vnitřních předpisů apod.** Zaměstnanci v takovém případě hrozí písemná výtka, peněžité postih či dokonce rozvázání pracovního poměru / okamžité zrušení pracovního poměru, a to dle četnosti a intenzity daného jednání.

ODPOVĚDNOST ZAMĚSTNATELE

Odpovědnost dle Zákoníku práce neleží pouze na straně zaměstnance, ale také na straně zaměstnavatele, tj. provozovatele lékárny. Ten je v souladu se Zákoníkem práce odpovědný hned v několika případech, mezi které řadíme **obecnou odpovědnost, odpovědnost za škodu při pracovních úrazech a nemocech z povolání, odpovědnost za škodu na odložených věcech a odpovědnost za škodu vzniklou při odvrácení jiné škody**.

Obecná odpovědnost zaměstnavatele v sobě obsahuje odpovědnost za škodu způsobeno při plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s nimi nebo úmyslným jednáním proti dobrým mravům.

Zaměstnavatel je rovněž povinen nahradit takovou škodu, kterou způsobili při „*plnění pracovních úkolů zaměstnavatele zaměstnanci jednající jeho jménem*.“ Naopak, tato odpovědnost na straně zaměstnavatele nevzniká, pokud škoda vznikne dopravními prostředky, které použil zaměstnanec bez souhlasu zaměstnavatele. Zaměstnavatel se může ze shora uvedených odpovědností vyvinut, a to v případě zavinění ze strany zaměstnance (*dle míry zavinění zaměstnance*).

V praxi se můžeme setkat rovněž s **odpovědností zaměstnavatelů za pracovní úrazy a nemoci z povolání**. Zaměstnavateli může tato odpovědnost vzniknout bez ohledu na zavinění, tj. bez ohledu na porušení jakékoli povinnosti jemu kladené. Za pracovní úraz lze v souladu se zákoníkem práce považovat poškození zdraví, ke kterému došlo v průběhu plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s nimi. Zaměstnanci v takovém případě přísluší jak náhrada majetkové újmy (*např. reparace za snížení mzdy apod.*), tak i té nemajetkové (*např. náhrada bolestného a snížení společenského postavení apod.*). Vedle odpovědnosti za pracovní úrazy stojí rovněž **odpovědnost za nemoci z povolání**. Tato odpovědnost může zaměstnavateli vzniknout v tom případě, když v jeho provozu existují takové podmínky, které určitý typ onemocnění mohou vyvolat. Na zaměstnavateli je v takovém případě, aby vyvrátil domněnku, že nemoc vznikla v důsledku podmínek působících u zaměstnavatele. Za škodu způsobenou nemocí z povolání odpovídá vždy ten zaměstnavatel, u kterého zaměstnanec naposledy pracoval v podmínkách, při kterých nemoc z povolání může vzniknout. Podle délky předchozích zaměstnání pak může zaměstnavatel uplatnit regresní nároky vůči těmto zaměstnavatelům. K výkonu farmaceutického povolání se váží zejména ty nemoci z povolání, které souvisí s expozicí chemických látek, popř. ty, které souvisejí s rizikem nákazy přenosných a parazitárních nemocí.

Nárok z odpovědnosti za škodu na odložených věcech může u zaměstnavatele uplatnit takový zaměstnanec, u kterého došlo k poškození odložených věcí při plnění pracovních úkolů / v souvislosti s nimi, a to na místě k tomu určeném / obvyklém. O vzniku škody musí zaměstnanec zaměstnavatele upozornit bez zbytečného odkladu, nejpozději do 15 dnů ode dne, kdy se o škodě dozvěděl. Odpovědnost za škodu zaměstnavatele je

limitována částkou 10.000 Kč v případě, že se jedná o věci, které zaměstnanec do práce obvykle nenosí a které zároveň zaměstnavatel nepřevzal do zvláštní úschovy. V plné výši je zaměstnavatel odpovědný za škodu na věcech převzatých do zvláštní úschovy a v takovém případě, kdy škodu způsobil jiný zaměstnanec.

V neposlední řadě je potřebné uvést rovněž **odpovědnost při odvrácení škody**. Pokud zaměstnanec při odvrácení hrozící škody, kterou sám nevyvolal, utrpí škodu, je zaměstnavatel povinen mu nahradit věcné škody a účelně vynaložené náklady. K odvrácení škody však musí ze strany zaměstnance docházet přiměřeným způsobem.

ZÁVĚR

Jak vyplývá ze shora uvedeného, pracovníprávní odpovědnost obsahuje řadu různých situací, u kterých může ke vzniku odpovědnostního vztahu dojít. Při výkonu farmaceutického povolání, stejně jako u ostatních zdravotnických povolání, **přichází v úvahu celá řada odpovědnostních vztahů, které chrání pacienty před jednáním, jež je v rozporu s pracovníprávními předpisy a které chrání zaměstnavatele před protiprávním jednáním zaměstnanců a naopak**. Pracovníprávní odpovědnost může mít značný vliv na samotnou existenci pracovníprávního poměru. Z hlediska výkonu samotného farmaceutického povolání je pro lékárníky klíčové, aby jednotlivé odpovědnostní vztahy byly řádně nastaveny, vč. předpokladů pro vznik odpovědnostního vztahu a limitů náhrady škody. V praxi může být problematické např. nastavení odpovědnosti při tzv. dohodě o svěřených hodnotách, pakliže je dohoda uzavřena s více zaměstnanci (*např. se všemi lékárníky dané lékárny*). Co se postavení zaměstnavatele týče, je potřebné vnitropodnikovými předpisy nastavit podmínky výkonu samotné práce ze strany zaměstnanců tak, aby se odpovědnosti a popř. i regresním nárokům předcházelo.

ZDROJE

Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce;
Zákon č. 309/2006 Sb., kterým se upravují další požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovníprávních vztazích a o zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při činnosti nebo poskytování služeb mimo pracovníprávní vztahy.

Význam mikronizovaných flavonoidů v léčbě chronické žilní insuficience

RNDr. Martin Štula

Žíla je céva přivádějící odkysličenou krev do srdce. Stěny žil jsou tenčí než tepny a svojí stavbou se jim podobají. Končetinové žíly mají větší sílu stěny než žíly v trupu. Stavbu žilní stěny zachycuje obrázek 1. Žíly v dolní polovině těla a v horních končetinách mají chlopně, které zabraňují zpětnému toku krve, jejíž působí gravitace (obr. 2).

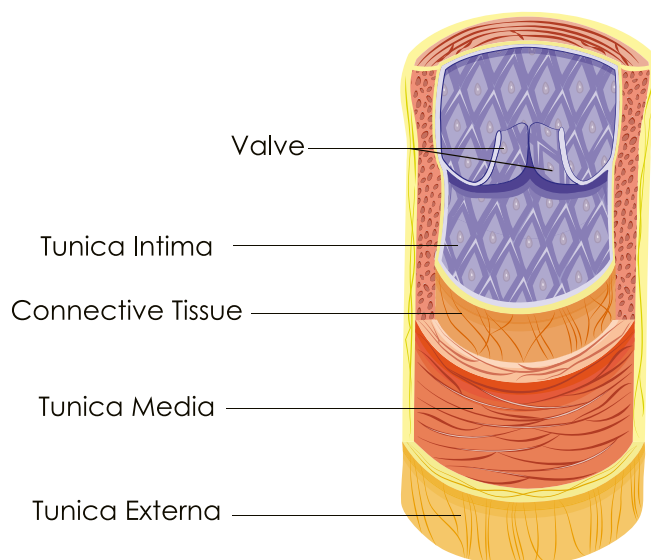
Chronická žilní insuficience (CHŽI) neboli nedostatečnost představuje všechny stavy, při kterých vzniká morfologická nebo funkční porucha v žilním řečišti. V případě morfologické neboli stavební poruchy řečiště se jedná o dilataci žil, případně její obstrukci. Funkční postižení se manifestuje jako žilní reflux. CHŽI zahrnuje široké spektrum příznaků, které jsou popsány v klasifikaci CEAP zahrnující klinická stadia C0–C6. Pro první 3 stadia (C0 – normální nálezn, C1 – teleangiektázie, retikulární varixy, C2 – varixy) se užívá termínu chronická žilní choroba (CVD – z angl. *chronic venous disease*). Pro stadia C3–C6 (C3 – edém, C4 – kožní změny (hyperpigmentace, ekzém, lipodermatoskleróza, atrofie), C5 – zhojený bérkový vřed, C6 – aktivní bérkový vřed) se často v praxi setkáme s termínem samotným, tj. chronická žilní insuficience. Běžně však CHŽI zahrnuje všechna stadia C0–C6. Tolik pro vysvětlení terminologie.

Nejběžnější formou onemocnění žil dolních končetin jsou *varixy a obtížně se hojící rány. Jedná se o vředy žilní etiologie.* Projevy jsou však mnohem širší. Méně typické jsou různorodé kožní změny nebo otoky, které se vyskytují přerušovaně.

Na začátku se prezentuje onemocnění žil nejčastěji jako diskomfort nebo dokonce bolest v končetinách. Někteří nemocní mají typické obtíže bez viditelných morfologických změn. Naopak někteří nemocní jsou bezpříznakoví i při viditelné patologii na žilách. V takových případech je třeba klást důraz v diagnostice. Pokud je nesoulad mezi malým klinickým nálezem a výraznými symptomy, je třeba nemocného odeslat k podrobnému ultrasonografickému vyšetření. Klíčová je duplexní ultrasonografie. Platí, že čím je reflux větší, nebo čím je rozsáhlejší obstrukce hluboké žíly, tím těžší je nemoc.

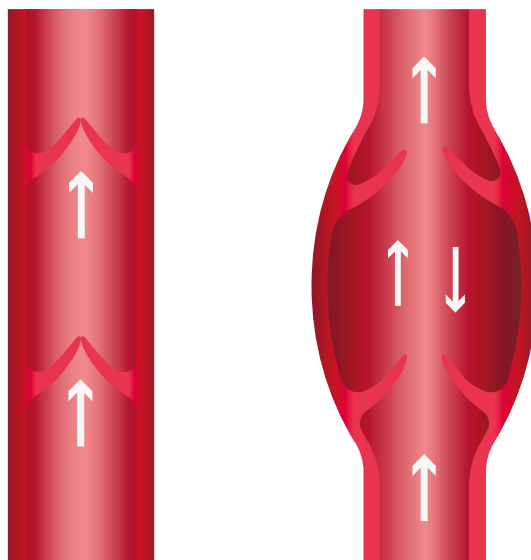
Podle výsledků průzkumu Czech Vein Programu z roku 2012 onemocnění postihuje až 70 % populace. Přitom ženy jsou postiženy častěji než muži (2–3 : 1). Prokazatelně má onemocnění progredující charakter. 10–15 % s chronickou žilní chorobou je v pracovní neschopnosti kvůli výrazně snížené kvalitě života a zejména bolestem. (1)

Za **rizikové faktory vzniku** žilní insuficience je považován: *věk, dědičnost, ženské pohlaví, vyšší tělesná výška, obezita (BMI > 30), těhotenství* a řada vlivů prostředí, jako je např. *stání nebo sezení při výkonu povolání, příp. dietní zvyklosti.* S tím souvisejí poruchy vyprazdňování. Je nutno věnovat pozornost obezitě a sedavému způsobu života, což jsou rizika, která se dají ovlivnit.



Obr. 1. Síla stěny se liší regionálně. Její jednotlivé vrstvy zahrnují: tunica intima – obsahuje endotel a subendoteliální vazivo, tunica media – obsahuje svalové buňky a také elastická a kolagenní vlákna, tunica externa (adventitida) – může obsahovat podlouhle uspořádanou hladkou svalovinu

Za normálních okolností je žilní řečiště nízkotlaké. Jeho správná funkce je dána činností srdečně-svalové pumpy, která zabezpečuje návrat žilní krve k srdci proti gravitaci. Tomu napomáhá žilně-svalová pumpa v oblasti lýtek a chodidel. Dále je tento systém udržován v součinnosti se správným žilním tonem, dobrou průchodností hlubokých žil a správným fungováním žilních chlopní.



Obr. 2. Chlopně v žilách zabraňují zpětnému proudění krve. Při CHŽI je jejich funkce porušena.

Devenal

NOVINKA

500 mg

potahované tablety

DOSTUPNĚJŠÍ LÉČBA

chronické žilní insuficience
a hemoroidální krize



Lék na předpis / 180 tbl.



Volně prodejný lék / 60 tbl.

Flavonoida micronisata 500 mg (diosmin 450 mg, hesperidin 50 mg)

Složení doporučováno odbornými společnostmi¹

Kombinace diosmin hesperidin je nejpredepisovanější léčbou chronické žilní insuficience v České republice.

ZKRÁCENÝ SOUHRN ÚDAJŮ O PŘÍPRAVKU Devenal 500 mg potahované tablety.

SLOŽENÍ: Flavonoida micronisata 500 mg (obsahující 450 mg diosminu a 50 mg dalších flavonoidů vyjádřených jako hesperidin). **INDIKACE:** Léčba chronické žilní insuficience dolních končetin s následujícími funkčními symptomy: pocit těžkých nohou a otoky dolních končetin, bolest, noční křeče dolních končetin. Symptomatická léčba akutní ataky hemoroidálního onemocnění. **DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ:** Chronická žilní insuficience 1 tableta dvakrát denně (v poledne a večer). Akutní ataka hemoroidálního onemocnění: první 4 dny léčby 3 tablety dvakrát denně. Následujících 3 dny 2 tablety dvakrát denně. Udržovací léčba 1 tableta dvakrát denně. Devenal je indikován k léčbě dospělých. **KONTRAINDIKACE:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ:** Nenahrazuje jinou specifickou léčbu onemocnění konečníku. Pokud symptomy při krátkodobé léčbě neodezní, doporučuje se proktologické vyšetření a léčba by měla být přehodnocena. **INTERAKCE:** Žádné interakce. **FERTILITA, TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ:** Nejsou žádné údaje o vlivu na fertilitu. Jako preventivní opatření je doporučeno vyhnout se používání přípravku Devenal během těhotenství a kojení. **ÚČINKY NA SCHOPNOST ŘÍDIT A OBSLUHOVAT STROJE:** Žádný vliv. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY:** Časté: nauzea, vomitus, průjem, dyspepsie. Méně časté: kolitida. Vzácné: bolesti hlavy, závratě, malátnost, vyrážka, svědění, kopřivka. Není známo: ojedinělý otok obličeje, rtů a očních víček spojený s hypersenzitivní reakcí, ve výjimečných případech Quinckeho edém. **PŘEDÁVKOVÁNÍ:** Nebyly hlášeny žádné případy předávkování. **FARMAKOLOGICKÉ VLASTNOSTI:** Látka stabilizující kapiláry, bioflavonoidy, ATC kód: C05CA53. **UCHOVÁVÁNÍ:** Nevýžaduje žádné zvláštní podmínky. **BALENÍ:** 60 potahovaných tablet, výdej není vázán na lékařský předpis, není hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění, 180 potahovaných tablet, výdej vázán na lékařský předpis, částečně hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění. **DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI** Green-Swan Pharmaceuticals CR, a.s. Pod Višňovkou 1662/27, Krč, 140 00 Praha. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO:** 85/515/18-C 9. **DATUM REVIZE TEXTU SPC** 3. 12. 2020. Pro úplnou informaci se seznamte s celým zněním SPC na stránkách sukl.cz nebo devenal.cz. Určeno pro odbornou veřejnost. Datum vypracování materiálu 06. 09. 2021. CZ-D210901.

¹ Nicolaides A, Kakkos S, Baekgaard N, et al. Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines According to Scientific Evidence. Part I. Int Angiol. 2018 Jun; 37(3): 181–254.

Pokud jeden z těchto faktorů selhává, vzniká žilní hypertenze s negativním vlivem na mikrocirkulaci a trofiku kůže. Žilní hypertenze může být nejprve intermitentní, u těžkých stavů je trvalá.

Z příznaků dominuje bolest, kterou spíše popíšeme jako tlak nebo pocit tíhy v končetině, a pak otok, který se v závislosti na denní fázi může měnit. Intenzita subjektivních potíží je závislá na denní aktivitě. Velmi rizikové je dlouhé stání, chůze od bolesti ulevuje. Potíže jsou horší ve vyšší teplotě nebo v závislosti na menstruačním cyklu.

Léčba CHŽI spočívá v prevenci vzniku a fixaci žilní hypertenze

Léčba CHŽI závisí na stadiu choroby, její příčině a míře potíží nemocného. Smyslem léčby je prevence vzniku a fixace žilní hypertenze nebo alespoň její stabilizace. Jedná se o léčbu většinou celoživotní. Jak již sám název říká, jedná se o chronické, recidivující onemocnění.

V léčbě se uplatňuje konzervativní a radikální přístup. Do konzervativní terapie CHŽI patří režimová opatření, kompresivní léčba a farmakoterapie. U pokročilých stadií se volí radikální postup spočívající v chirurgickém odstranění varixů a refluxu. Článek si neklade za cíl popisovat jednotlivé metody konzervativní terapie. Nicméně je dobré připojit pár praktických poznámek. Obecně platí, že u kompresivní léčby se v akutní fázi onemocnění častěji používají obinadla, pro dlouhodobou léčbu stabilizovaných chronicky nemocných se používají kompresivní punčochy.

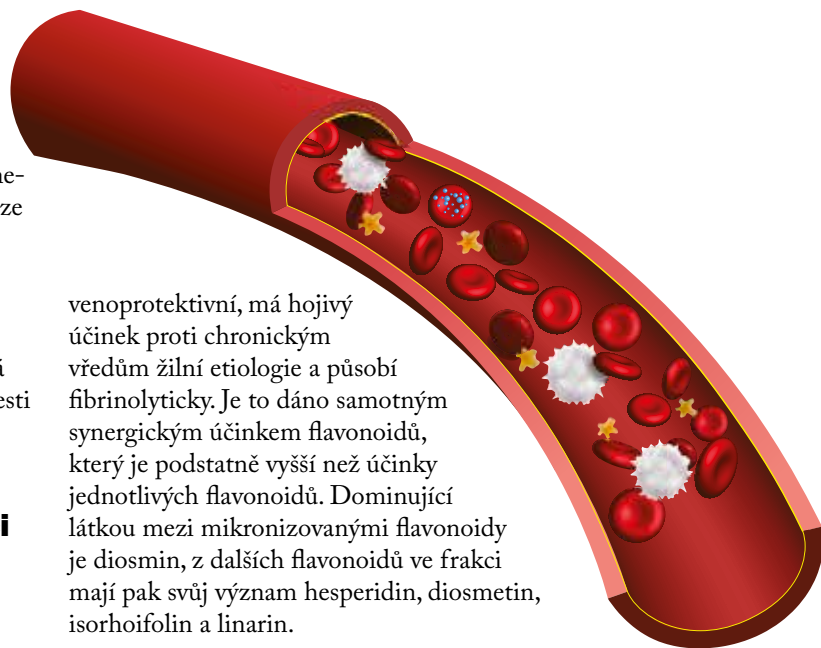
Nezastupitelná role mikronizovaných flavonoidů v léčbě CHŽI

Hlavním cílem je vyzdvihnout klíčový význam mikronizovaných flavonoidů v léčbě CHŽI. Skupina léčiv pro léčbu CHŽI nazývá venofarmaka, můžeme se setkat i s názvy venotonika nebo venoprotektiva. Venofarmaka jsou přírodní nebo syntetické látky. Některá obsahují v jedné tabletě více složek.

Způsobů, jakým příznivě ovlivňují průběh žilní insuficience, je několik. Mají vliv na makrocirkulaci tím, že zlepšují žilní tonus, zachovávají kvalitu žilní stěny a žilních chlopní. Také snižují shlukování krevních destiček, způsobují pokles viskozity krve a zvyšují deformabilitu erytrocytů.

Mají komplexní vliv i na mikrocirkulaci. Upravují patologicky zvýšenou kapilární permeabilitu, působí protizánětlivě, potlačují aktivitu leukocytů, mají antitrombotický vliv a zvyšují lymfatickou drenáž.

Přitom nejvíce studií, které prokázaly komplexní účinek, bylo provedeno s mikronizovanými flavonoidy. Tyto studie dokazují, že flavonoidní frakce má ze všech venofarmak jako jediná komplexní účinek, který je protizánětlivý, působí proti otokům,



venoprotektivní, má hojivý účinek proti chronickým vředům žilní etiologie a působí fibrinolyticky. Je to dáno samotným synergickým účinkem flavonoidů, který je podstatně vyšší než účinky jednotlivých flavonoidů. Dominující látkou mezi mikronizovanými flavonoidy je diosmin, z dalších flavonoidů ve frakci mají pak svůj význam hesperidin, diosmetin, isorhoifolin a linarin.

Komplexnost flavonoidní frakce vyzdvihují i mezinárodní odborná doporučení, která přebírají významné angiologické a flebologické společnosti. Aktualizace proběhla v roce 2018, s dodatkem z roku 2020 (2, 3). Mezinárodní odborné postupy v léčbě CHŽI se odrážejí i v doporučeních jednotlivých národních odborných společností. V ČR jsou to Doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře pro CHŽI, které byly aktualizovány v roce 2021 (4).

Pokud se podíváme na Souhrn doporučení pro podávání venofarmak ve stádiích C0s–C6 podle systému GRADE (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation) dle Doporučení pro léčbu chronických žilních chorob z roku 2018, flavonoidní frakce má silné doporučení pro užití, střední průkaz účinku a sílu důkazů 1B. Naproti tomu samotný diosmin má slabé doporučení pro užití, slabý průkaz účinku a sílu důkazů 2C. Tyto výstupy vyplývají ze závěru velkého množství klinických studií a benefit flavonoidní frakce ve srovnání se samotným diosminem je více než jasný. Flavonoidní frakce má zdokumentovaný nejvyšší průkaz pozitivního ovlivnění žilní bolesti, pocitu tíhy a otoku, funkčního diskomfortu, kožních změn a zlepšení kvality života. Pro správný terapeutický postup pacienta ve všech stádiích CHŽI je jako první volba flavonoidní frakce se svým komplexním účinkem na příznaky žilní insuficience. V ČR se do této skupiny léčiv řadí pouze dvě léčiva Detralex a Devenal. Devenal přitom představuje první možnost generické substituce při léčbě chronické žilní insuficience. Devenal je shodný z hlediska účinnosti a bezpečnosti jako Detralex a obsahuje stejný obsah mikronizovaných flavonoidů se stejnou cestou podání a stejnou lékovou formou. Detralex a Devenal jsou jediné dva léčivé přípravky zařazené do ATC skupiny C05CA53 – vazoprotektiva, venofarmaka, látky stabilizující kapiláry – kombinace diosmin.

Literatura:

- (1) Czech Vein Program 2012.
- (2) Nicolaides A, Kakkos S, Baekgaard N, Comerota A, de Maessener M, Eklof B et al. Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines According to Scientific Evidence. Part I. Int Angiol. 2018; 37(3): 181–254.
- (3) Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines according to Scientific Evidence. Part II. Int Angiol 2020;39: 175–240
- (4) Karetová D. et al. Doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře. Chronická žilní insuficience. Novelizace 2021. Centrum doporučených postupů pro praktické lékaře. Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP.

Farmakologické vlastnosti jednotlivých bioflavonoidů:

Diosmin – zhasič kyslíkových radikálů

Hesperidin – mírní patologické změny cévní stěny a endotelu

Diosmetin – antioxidační účinky

Isorhoifolin – antiproliferativní aktivita proti hladké svalovině



www.apatykaservis.cz
/ApaCoach

**Chcete mít svou ekonomiku
snadno a rychle pod kontrolou?**

Vyzkoušejte aplikaci, která Vám nabízí:

- přívětivé uživatelské prostředí
- přehledné zobrazení pomocí tabulek a grafů
- možnost porovnání výsledků v čase
- návrhy dalších možností rozvoje
- ekonomické poradenství podle zvoleného rozsahu

**Hospodařte
jednoduše
a přehledně**

Apatyka servis s.r.o.

K Pérovně 945/7
102 00 Praha 10

www.apatykaservis.cz

Servisní centra Apatyka servis:

Plzeň • Brno • Ostrava • Vysoké Mýto • Tábor





Je čas podpořit imunitu vašich dětí



Co nás na podzim čeká? Tuto otázku si kladou mnozí z nás. Předpoklad je, že v podzimním období můžeme očekávat klasické podzimní chřipkové epidemie doprovázené rýmou a nachlazením. Proto je důležité podpořit imunitu nejen u dospělých, ale především u dětí.

Děti konečně nastoupily do škol a školek. Začínají se scházet na hřištích a navštěvují kroužky. Na těchto místech se setkávají se svými vrstevníky. Mnohým z nich kontakt a hry s kamarády chyběly. Konečně se mohou vydovádet a nasedet jen doma s rodiči. To ale také může znamenat zvýšenou zátěž pro jejich organismus a častější náchylnost k infekcím. Proto je důležité dlouhodobě pečovat o jejich imunitu. K tomu nám pomáhá nejen vyvážená strava, vitaminy, ale i doplňky stravy obsahující přírodní extrakty.

Zázračné účinky bezu černého znaly již naše babičky

Bezu černému byly v historii připisovány doslova magické účinky. Říkalo se o něm, že dokáže ochránit lidské obydlí před čarodějnicemi, a dokonce před bleskem. Kdo ví, kde tyto informace mají původ. Jedno je ale jisté, bez černý považovaly již naše babičky za krále mezi léčivými stromy a keři. Vyráběly z něj čaje, tinktury, limonády, džemy nebo dokonce likéry.

Před heřmánkem smekni, před bezinkou klekni

Toto staročeské přísloví vyjadřuje úctu k léčivé síle bezu. Bez černý (latinsky *Sambucus Nigra*) je právem považován za jednu z nejdůležitějších léčivých rostlin u nás. V mnohých receptech je doslova nazýván králem léčivek pro své široké působení na zdraví.

Bez černý pomáhá při podpoře přirozené obranyschopnosti organismu. Zejména v podzimním období je často používán i z důvodu pozitivního vlivu na zdraví dýchacího systému a působí také jako antioxidant.

Užíváním extraktu z plodů černého bezu lze podpořit regeneraci a rychlejší návrat do běžného života.

Udržování imunity dětí

Imunitu dětí lze udržovat různými způsoby. Jedním z nich je aktivní pohyb a otužování na čerstvém vzduchu. Důležité je také zajištění pestré vyvážené stravy, která podporuje rozvoj pozitivní mikrobioty. V případě zvýšené potřeby je možné přidávat také doplňky stravy.

Co dětem chutná

Chut' je pro děti alfou a omegou. Dospělý člověk se dokáže zapřít, ale u dětí je to jiné. Kolikrát vám dítě vyplivlo sirup, nebo vitamínovou tabletku? Každá máma to zná velmi dobře. K čemu je sebelepší výrobek, když jej dítě nebude jíst. Proto mnohé doplňky stravy pro děti jsou vyráběny s ohledem na jejich chuť. Želatinové vitamínové bonbony většina dětí doslova miluje. Zejména, když mají šťavnatou ovocnou příchut' jako například novinka Sambucus Immuno Kids. Měkké želatinové bonbony s vynikající malinovou příchutí si děti oblíbí. Obdobné je to s lízátky. To je taková téměř magická věc. Některé děti, když vidí lízátko, musí jej mít. Doplňky stravy může vaše dítě vyzkoušet v různých formách, jako sirup, želatinové bonbony nebo dokonce zmiňovaná lízátka. Když mu budou chutnat, je vyhráno. Pak si jen musíte dát pozor, aby jich nesnědlo více, než má.

Chutná podpora imunity

Sambucus Immuno kids, jsou doplňky stravy obsahující extrakt z plodu černého bezu a jsou dodávány ve třech formách. Sirup, želatinové bonbony a lízátko jsou určené dětem od 3 let.

Sambucus Immuno kids sirup je doplněk stravy s extraktem

z plodů černého bezu s malinovou příchutí. Obsahuje kombinaci dvou pečlivě vybraných extraktů ze zralých plodů černého bezu *Sambucus nigra L.* a aronie černoploché *Aronia melanocarpa L.* Extrakty jsou vysoce koncentrované (na 100 g extraktu bylo použito 4,4 kg plodů) a obsahují zaručené množství polyfenolů a antokyanů. Extrakt z plodů **černého bezu** podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a přispívá k normální funkci dýchacího systému.

Aronie černoplochá je antioxidant – pomáhá chránit buňky před oxidativním stresem.

Sirup Sambucus Immuno kids dbá o kvalitní složení ve všech směrech, obsahuje složky přírodního původu a jako sladidlo je použit agávový sirup. Neobsahuje glukózo-fruktózový sirup, umělá barviva ani konzervační látky.

Doplňěk stravy **Sambucus Immuno kids** - jsou želatinové **bonbony** s extraktem z plodů černého bezu, vitamin C a zinek. Většina dětí želatinové bonbony miluje a Sambucus má navíc vynikající malinovou příchut, kterou si děti oblíbí.

Extrakt z plodů **černého bezu** podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a přispívá k normální funkci dýchacího systému.

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

Zinek přispívá k normální funkci imunitního systému.

Sambucus Immuno kids neobsahuje umělá barviva ani aroma.

Sambucus Immuno kids lízátko, doplněk stravy, obsahují extrakt z černého bezu, tymiánu a šalvěje, vitamin C a zinek. Mají lahodnou malinovou příchut a neobsahuje cukr.

Bezu černému byly v historii připsovány doslova magické účinky.

Extrakt z **tymiánu** přispívá k normální funkci dýchacího systému a osvěžuje dech.

Extrakt ze **šalvěje** přispívá k normální funkci dýchacího systému.

Extrakt z plodů **černého bezu** podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a přispívá k normální funkci dýchacího systému.

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

Zinek přispívá k normální funkci imunitního systému.

Lízátko jsou určena pro děti starší 3 let. Jsou určena pro cucání a děti by je měly konzumovat pouze pod dohledem dospělých.

inzerce

Sambucus Immuno Kids

Pro podporu imunity a normální funkci dýchacích cest



Extrakt z **černého bezu** podpora imunity a normální funkce dýchacího systému



Podpora imunity **vitamin C, zinek**



Lahodná malinová chuť



Bez konzervantů, syntetických barviv a příchutí



Bezpečnost vitamínu D

Na jaře jsme se rozsáhle věnovali problematice vitamínu D, jehož užívání se v souvislosti s pandemickou situací stalo v uplynulých měsících velmi populární. Na základě četných ohlasů z lékáren se ukazuje, že vzhledem k rozšířené nabídce přípravků se zesílenou dávkou „děčka“ panují mezi lékárníky i jejich klienty obavy z předávkování. Jsou tyto obavy oprávněné? Pojďme si tedy znovu shrnout fakta, která se bezpečnosti vitamínu D týkají.

RNDr. Martin Štula

Vitamín D je důležitý pro hospodaření s vápníkem v těle, tedy i pro udržení kostní hmoty, ochranu před vznikem osteoporózy a pro činnost svalů. Zároveň má i významnou imunomodulační funkci, která byla zpopularizována právě v nedávné době. Nedo- statkem vitamínu D jsou nejvíce ohroženi malé děti a senioři.

Lidský organismus si vitamín D vytváří sám, k tomu je však zapotřebí pravidelná expozice kůže slunečnímu záření. V chlad- nějším období roku, kdy svoji kůži slunci nevystavujeme, je zapotřebí vitamín D doplňovat. Tento příjem značně závisí na kvalitě stravy. Vzhledem k tomu, že ne každý v dostatečném množství konzumuje játra, rybí tuk, mléko či mléčné výrobky, což jsou v našich podmínkách nejvýznamnější zdroje vitamínu D, mají svůj význam doplňky stravy, které pomohou dosáhnout potřebných hladin v těle.

Podle aktuálních doporučení se za adekvátní denní příjem u dětí do jednoho roku považuje 10 µg (400 IU) a u ostatních věkových skupin na 15 µg (600 IU). Odborné lékařské společnosti pak navíc doporučují ženám starším 70 let zvýšit příjem až na 20 µg (800 IU).

Kdy hrozí předávkování?

Zároveň je však známou skutečností, že vitamín D je rozpustný v tucích, kumuluje se v organismu a lze se jím předávkovat. Když se tedy na trhu objevují doplňky stravy s vyššími dávkami, je potřeba tomu věnovat pozornost. **Případy předávkování jsou však vzácné** a objevují se hlavně při **dlouhodobém užívání velmi vy- sokých dávek**, které vedou k vysoké hladině vápníku v krvi (hyperkalcémii) a k vápenatě- ní cév a měkkých tkání. V mírnější podobě se předávkování projevuje bolestí hlavy, nechut- nostvím, nevolností a zvracením. Pouze extrémní a dlouhodobé předávkování může být život ohrožující.

Při užívání běžných doplňků stravy předávkování nehrozí, a to ani při případné kombinaci více přípravků s vitamínem D. Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) stano- vil horní limit denního příjmu pro



dospělého člověka na 100 µg (4000 IU). To je dávka, při níž by se ani dlouhodobě neměly objevit žádné nežádoucí účinky. Někteří autoři uvádějí i dávky vyšší. Toxické účinky se objevují při dlouho- dobém příjmu nad 1000 µg denně. Akutní předávkování hrozí při dávce ještě minimálně o jeden řád vyšší.

Maximální dávka 1000 IU?

Pokud sledujete pravidelné zprávy, které vydává SÚKL, občas jistě zaznamenáváte rozhodnutí o tom, že nějaký doplněk stravy s vyšším obsahem vitamínu D je neregistrovaným léčivým přípravkem, tudíž nesmí být nadále uváděn na trh. Zpráva pak vždy končí výzvou k vrácení přípravku dodavateli.

Vzhledem k tomu, že se v souvislosti s tím šíří mezi lékárníky různé fámy neboli „fake news“, jak se dnes moderně říká, shrnuli jsme pro Vás tuto problemati- ku formou otázek a odpovědí.

Jaké je právní pozadí a jak celý proces probíhá?

SÚKL sice nemá v kompetenci kontrolovat doplňky stravy, ale podle zákona o léčivech má ve sporných případech pravomoc rozhodnout, zda se jedná o lé- čivý přípravek, či nikoliv. V pří- padě vitamínu D dlouhodobě zastává stanovisko, že **dávky nad 25 µg (1000 IU) denně** nejsou již běžným doplněním stra- vy k udržení fyziologického stavu orga- nismu, ale **vykazují terapeutické účinky**.



A proto cíleně vyhledává výrobky s vyššími dávkami vitamínu D, které nejsou registrované jako léčivé přípravky, a ve správním řízení vydává rozhodnutí, že se jedná o léčivo. Takové rozhodnutí však nemůže vydat plošně. Řízení musí vést o každém jednotlivém výrobku zvlášť a je při tom vázán zákonnými postupy a lhůtami. Proto takové řízení trvá řadu měsíců. Po vydání rozhodnutí se může dotčený prodejce ještě odvolat. Teprve ve chvíli, kdy rozhodnutí o tom, že výrobek je neregistrovaným léčivým přípravkem, **nabude právní moci, následuje nucené stažení z trhu.**

Zároveň je potřeba dodat, že **výrobce může legálně uvést na trh doplněk stravy s takto vysokou dávkou.** Žádný právní předpis totiž neupravuje maximální dávky vitamínů, které lze přidávat do potravin, mezi něž patří i doplňky stravy. Kompetentní orgán, který doplňky stravy kontroluje, Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI), nemá důvod proti takovým výrobkům zasahovat a zakazovat jejich prodej. To může pouze u potravin, které jsou prokazatelně nebezpečné a zdraví škodlivé. V uvedených dávkách, ačkoliv poměrně vysokých, však nic takového zjevně nehrozí.

Smím prodávat doplněk stravy s dávkou vitamínu D vyšší než 1000 IU? Kdy ho musím vrátit dodavateli?

Dodavateli vraťte přípravek, o kterém SÚKL rozhodl, že se má stáhnout z trhu. Distributor by Vás měl o tom informovat. Jak

Jak uvádíme výše, SÚKL jednotlivé případy posuzuje každý zvlášť.

uvádíme výše, SÚKL jednotlivé případy posuzuje každý zvlášť. Pokud tedy (dosud) žádné takové rozhodnutí nevydal, výrobek je pravděpodobně na trhu legálně a Vy ho smíte prodávat.

Hovoříme navíc o denní dávce, nad kterou SÚKL považuje výrobek za léčivo. Pokud se například prodává doplněk stravy s 50 µg (2000 IU) v jedné kapsli, který má doporučené dávkování 1 kapsle obden, podle našich zkušeností se ještě vejde do limitu a SÚKL ho za léčivo nepovažuje. Takový výrobek rozhodně nevracejte.

Smím prodat pacientovi více doplňků stravy najednou, pokud všechny obsahují vitamín D a v celkovém součtu se

překročí 1000 IU denně?

Je samozřejmě správné a důležité pacienta na tuto skutečnost upozornit, zvlášť pokud by měl být celkový příjem výrazně vyšší. Na druhou stranu není nutné ho zrazovat, pokud si koupí silný vitamín D s 25 µg v dávce a k tomu třeba běžný multivitamin, který většinou obsahuje 5–10 µg na den. Výsledná hodnota se už sice pohybuje v oblasti, kterou SÚKL hodnotí jako léčivou, ale stále je hluboko pod limitem, který se obecně považuje za bezpečný (100 µg, viz výše). Navíc ani neexistuje žádný předpis, který by Vám zakazoval prodat více než 25 µg na den. Pacientovi v žádném případě nehrozí zdravotní újma a Vy se nevystavujete žádnému právnímu postihu.

inzerce



Imunita, kosti a zuby

2000 IU vitamínu D₃ v 1 kapsli
s olivovým olejem pro vyšší vstřebatelnost

V nabídce také GS Vitamin D₃ 400 IU kapky, vhodný i pro děti od 1 měsíce

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



doplňky stravy

Neregistrované léčivé přípravky a individuální dovoz

Problematika neregistrovaných humánních léčivých přípravků je v dnešní době v popředí zájmu nejen s ohledem na současnou epidemiologickou situaci. Počet hlášení neregistrovaných léčivých přípravků od roku 2016 kontinuálně roste, v rámci distribuce bylo za rok 2019 dodáno poskytovatelům zdravotních služeb necelých 200 tisíc balení, což představuje přibližně 0,75 % z celkového počtu distribuovaných balení registrovaných léčivých přípravků. Státní ústav pro kontrolu léčiv je v této souvislosti často dotazován, za jakých podmínek lze neregistrované léčivé přípravky u pacientů použít, či za jakých podmínek lze tyto léčivé přípravky dovézt do České republiky. Pro snadnější orientaci v problematice bychom Vás s možnostmi použití a dovozu rádi seznámili prostřednictvím tohoto článku.

Neregistrované léčivé přípravky je možno používat také **v rámci autoritou schválených programů**, kam lze obecně zařadit **klinické hodnocení¹**, **specifický léčebný program²**, **zvláštní léčebný program³**, **nemocniční výjimku⁴** nebo **dočasné povolení Ministerstva zdravotnictví⁵** při šíření původců onemocnění, toxinů, chemikálií a dalších událostí závažně ohrožujících veřejné zdraví (v loňském roce bylo ještě před registrací Ministerstvem

zdravotnictví takto povoleno např. používání remdesiviru, roce 2021 bylo pak stejným způsobem umožněno např. používání monoklonálních protilátek). V těchto případech jsou již podmínky pro distribuci, výdej a použití takovýchto léčivých přípravků řešeny zvlášť, proto se jim v rámci tohoto článku nebudeme blíže věnovat.

V ostatních případech je zajištění neregistrovaného léčivého přípravku realizováno cestou tzv. **individuálního (mimořádného) dovozu** na základě konkrétního lékařského předpisu (receptu nebo žádanky), neboť ze zákona o léčivech vyplývá, že ošetřující lékař může při poskytování zdravotních služeb **jednotlivým pacientům** za účelem poskytnutí optimální zdravotní péče předepsat nebo použít kromě registrovaných léčivých přípravků také **neregistrovaný léčivý přípravek⁶**. Musí však být splněny i další podmínky zákona o léčivech, zejména **nedostupnost registrovaného léčivého přípravku odpovídajícího složení nebo obdobných terapeutických vlastností** v České republice, zároveň musí být takový léčivý přípravek již **registrován v jiném státě** (vyjma neregistrovaných léčivých přípravků pro moderní terapie), jeho použití musí být dostatečně odůvodněno vědeckými poznatky a **nesmí se jednat o léčivý přípravek obsahující geneticky modifikovaný organismus**.

Jednodušší situace nastává v případě individuálního dovozu v rámci EU, kdy lze přímo na základě lékařského předpisu neregistrovaný léčivý přípravek (s výjimkou návykových látek) dovézt bez souhlasu SÚKL. V případě dovozu neregistrovaného léčivého přípravku **ze třetí země** však musí distributor požádat Státní ústav pro kontrolu léčiv o souhlas⁷ s takovým dovozem předem, proto lékárna při objednávce distributorovi sdělí navíc i **jméno a příjmení předepisujícího lékaře a adresu zdravotnického zařízení⁸**. Ústav nevydává souhlas s dovozem ze třetí země, pokud dostupné informace o bezpečnosti, účinnosti a jakosti léčivého přípravku

nedokládají dostatečně příznivý poměr prospěšnosti k riziku. V případech dovozu ze zemí, které mají nastavenou určitou úroveň vzájemného uznávání dokumentace, jako jsou např. USA, Kanada a Japonsko, však obvykle považujeme účinnost, jakost a bezpečnost takových léčivých přípravků za dostatečně doloženou. Státní ústav pro kontrolu léčiv vydává souhlas s jednorázovým dovozem předem specifikovaného počtu balení neregistrovaného přípravku, který bude v rámci individuálního dovozu ze třetí země distributorem dodán. Pokud nemá distributor během dovozu tento souhlas k dispozici, pak hrozí, že celní správa takovou zásilku nepustí na území České republiky.

Podobné riziko hrozí i v případech, kdy si sám pacient nechá ze třetí země zaslat léčivé přípravky poštou nebo jinou přepravní společností, zásilkový výdej je totiž povolen pouze z členských států EU při splnění dalších podmínek⁹.

V případech, kdy není požadovaný léčivý přípravek dostupný jako registrovaný, ani jej nelze v daném případě zajistit v rámci specifického léčebného programu, doporučujeme obrátit se s požadavkem na **distributora**, který poptá léčivý přípravek v zahraničí, ideálně v rámci EU. Distributor následně sdělí lékárně název léčivého přípravku s případnými dalšími podrobnostmi, **lékárna** informuje předepisujícího **lékaře**, aby tento přípravek mohl lékař předepsat. Lékárna při příjmu eviduje ve svém informačním systému neregistrovaný léčivý přípravek bez kódu SÚKL, pod názvem, který odpovídá dodacímu listu k dodávce léčivého přípravku. Přípravek nenaskladňuje na starou skladovou kartu již neregistrovaného léčivého přípravku, hlášením LEK-13 by byla odeslána mylnou informací, že byl vydán léčivý přípravek, který **již není registrován**. Takové přípravky totiž **nelze vydávat a používat** a musí být držitelem rozhodnutí o registraci **staženy z oběhu¹⁰**.

Ošetřující lékař je povinen v případě předepsání neregistrovaného léčivého





přípravku tuto skutečnost **vyznačit na lékařském předpisu** (týká se též eReceptů) a předepsání či použití neregistrovaného léčivého přípravku neprodleně **oznámít SÚKL**, nejpozději do 7 dnů od předepsání či použití přípravku¹¹. Oznámení se zasílá pouze elektronicky **vyplněním formuláře** uvedeného na webových stránkách SÚKL (www.sukl.cz – *Hlášení pro SÚKL – Hlášení o použití neregistrovaného léčivého přípravku*). Po vyplnění všech povinných polí a odeslání formuláře se zobrazí potvrzení o jeho úspěšném doručení, v opačném případě je nutné zkontrolovat, zda byla vyplněna všechna povinná pole. V případech, kdy zdravotnické zařízení opakovaně hlásí předepsání či použití některých neregistrovaných přípravků, doporučujeme formulář uložit do počítače tlačítkem *Export do HTML*, po zobrazení tohoto exportovaného souboru v prohlížeči lze upravovat již jen potřebná pole, která se změnila.

Výše uvedeným postupem se hlásí pouze „individuální dovoz“, ošetřující lékař nemá povinnost hlásit předepsání či použití neregistrovaného léčivého přípravku v případech uvedených na začátku tohoto článku. Dále také **není potřeba hlásit** použití registrovaného léčivého přípravku způsobem, který není v souladu se

souhrnem údajů o přípravku. Tzv. **off label use** je nutné hlásit jen v případě předepsání či použití neregistrovaného léčivého přípravku. V případě použití neregistrovaného léčivého přípravku nebo v případě „off label use“, odpovídá poskytovatel zdravotních služeb za případnou újmu na zdraví nebo za usmrcení člověka, ke kterým došlo v důsledku použití tohoto přípravku. **Za neoznámení předepsání nebo použití neregistrovaného léčivého přípravku lze uložit pokutu až do výše do 300 000 Kč¹²**. Obdržená hlášení jsou pro SÚKL důležitá zejména v případě závady v jakosti, aby byl včas kontaktován dotýčný lékař. Údaje o diagnóze pak slouží v případě nutnosti zajištění širší dostupnosti léčivých přípravků.

Pro úplnost je potřeba zmínit, že další možnosti zajištění dostupnosti některých nenahraditelných léčivých přípravků je umožnění uvedení na trh jednotlivých šarží přípravku v cizojazyčných obalech. Žádost podává držitel rozhodnutí o registraci léčivého přípravku, jehož **cizojazyčná šarže** má být uvedena na trh. Vzhledem k tomu, že se na takový léčivý přípravek pohlíží jako na **registrovaný** a jeho oběh je evidován pod kódem SÚKL, pak ani v tomto případě není potřeba předepsání či použití takového léčivého přípravku

hlásit SÚKL. Pokud si budete chtít ověřit, zda bylo uvedení konkrétní šarže v cizím jazyce umožněno, tuto informaci naleznete ve webové databázi v detailu léčivého přípravku na kartě *Dovoz ve zvláštním režimu*. Na stejném místě jsou k dispozici též detailní informace o specifickém léčebném programu a souběžném dovozu a distribuci.

Použití neregistrovaných léčivých přípravků má a do budoucna bude mít nezastupitelnou roli v situacích, kdy registrované léčivé přípravky nejsou dostupné. Vždy je třeba předem zvážit vhodný režim dovozu i s ohledem na legislativní požadavky.

¹ § 51 zákona č. 378/2007 Sb. o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech)

² § 49 zákona o léčivech

³ § 49, odst. 6 zákona o léčivech

⁴ § 49a, § 49b zákona o léčivech

⁵ § 8, odst. 6 zákona o léčivech

⁶ § 8, odst. 3 zákona o léčivech

⁷ § 77, odst. 1, písm. i) zákona o léčivech

⁸ § 46 vyhl. 229/2008 Sb. o výrobě a distribuci léčiv

⁹ § 87 zákona o léčivech

¹⁰ § 34, odst. 8 zákona o léčivech

¹¹ § 8, odst. 5 zákona o léčivech

¹² § 103, odst. 5, písm. b) a § 107, odst. 1, písm. b) zákona o léčivech

Mýty o vodě a minerálkách

Nejčastěji kupujeme balené vody, protože se s nimi snadno dodržuje pitný režim, obsahují zdraví prospěšné látky a jsou chutnější než voda z kohoutku. Průzkum¹⁾ AquaLife Institutu také zjistil, že pokud spotřebitelé balené vody nekupují, je to kvůli tomu, že podle nich balená voda nenabízí nic navíc, je neekologická, obaly škodí zdraví. Aktuálně se objevuje čím dál více až neuvěřitelných mýtů, které se týkají právě pitného režimu, balených vod i minerálek.

Tři čtvrtiny populace vědí, že minerálky obsahují zdraví prospěšné látky, jak vyplynulo z výsledků průzkumu¹⁾, ale je až s podivem, s ohledem na balneologickou tradici v naší zemi, že čtvrtina spotřebitelů považuje minerálku za předraženou vodu. Více než polovina populace se překvapivě také domnívá, že minerálky se mohou pít jen v omezeném množství a mají se střídat – což platí jen u pár velmi silně mineralizovaných druhů, které zdaleka nepatří mezi nejnakupovanější výrobky.

„Přírodní minerální vody, lidově minerálky, jsou velmi kvalitní, čisté a neupravené, zcela bez obsahu chemických přídavných látek. Zároveň mají prokazatelný fyziologický účinek, proto nabízí tělu víc než obyčejná voda. Navíc když se potíme, ztrácíme tím i minerální látky, které musíme tělu zase dodat. K tomu jsou nevhodnější minerálky.“

Přírodní minerální vody obsahují alespoň jeden prvek s blahodárným působením na lidský organizmus.

vysvětluje Ing. Klára Hálová, ředitelka AquaLife Institutu, a dodává: „Pro každodenní pití se hodí slabě a středně mineralizované vody (s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l), které se mohou pít bez omezení a nemusí se střídat. Obavy z přemineralizování jsou tedy zbytečné. Silně mineralizované vody jsou vhodné při velké zátěži v namáhavých provozech, v letním období nebo při sportu, kdy se více potíme a ztrácíme minerální látky. Zvláštní kategorii pak tvoří léčivé minerální vody, které mívají velmi silnou mineralizaci a měly by být užívány po konzultaci s lékařem.“

Průzkum¹⁾ také ukázal, že alespoň občas kupuje balenou vodu 83 % obyvatel, třetina z nich minimálně jednou týdně. Většina ji kupuje pro sebe (79 %), polovina pro partnera či partnerku (51 %),

více než třetina pro děti (38 %). Výhradně k pití používá balenou vodu 69 % respondentů, ostatní i k vaření, přípravě pokrmů pro děti nebo hygieně (k omytí se v autě, na chatě aj.). Ženy ve srovnání s muži významně častěji zmiňovaly, že balené vody kupují také pro návštěvy a na cesty, výlety, muži nejvíce do práce. Ačkoli

43 % spotřebitelů uvedlo, že nejvíce kupuje minerální vodu, přičemž druhým nejčastěji kupovaným typem balené vody je voda pramenitá, nikdo z respondentů neví, v čem se tyto dva druhy vod liší.

„Přírodní minerální vody obsahují alespoň jeden prvek s blahodárným působením na lidský organizmus. V tom je zásadní rozdíl mezi minerálními a pramenitými vodami, nikoli v mineralizaci. Minerálky doplňují tělu chybějící minerální látky, které lidský organizmus z principu potřebuje (například o hořčík, vápník, zinek, draslík nebo fluor) a umí je v této formě přijmout lépe než z jiných druhů potravin. Mohou být různě mineralizované, tzn. mají různý obsah minerálních látek, od velmi nízkého až po velmi vysoký,“ objasňuje Ing. Ježková, předsedkyně Svazu minerálních vod.

Kategorie balených vod zahrnuje nejen přírodní minerální, pramenité a kojenecké vody, ale také balené vody pitné. Minerální, pramenité a kojenecké vody musí pocházet z chráněného podzemního zdroje původní čistoty – do jejich přirozeného složení není nijak zasahováno, nesmí se používat chemické úpravy, nedezinfikují se. To



je zcela odlišuje od kategorie balených pitných vod, které mohou pocházet i z povrchového zdroje a být chemicky upravené – podléhají totiž stejným požadavkům na kvalitu jako voda ve vodovodní síti. A tak si v lahvi můžeme koupit velice kvalitní podzemní vodu, ale klidně i obyčejnou pitnou vodu z kohoutku. Co kupujeme, to lze jednoduše zjistit na etiketě, kterou se proto určitě vyplatí číst.

1) Průzkum iniciovaný AquaLife Institutem mapoval znalosti, názory a postoje široké veřejnosti vůči balené vodě. Výzkum se zabýval tím, jaké balené vody lidé nakupují, jestli mezi nimi rozlišují, co si myslí o minerálních vodách, a proto se zaměřil také na mýty, které okolo konzumace balených vod panují. Sběr dat probíhal formou online dotazování prostřednictvím panelu respondentů společnosti Médea Research. Průzkum proběhl v květnu 2021, zúčastnilo se ho 517 respondentů – vzorek byl vybrán tak, aby byl reprezentativní na online populaci ČR z hlediska pohlaví, věkových skupin (18+), vzdělání, regionu a velikosti místa bydliště.

Zabalená voda k pití

Ing. Jana Ježková

předsedkyně Svazu minerálních vod

Přavidelnou součástí každodenního pitného režimu by měly být balené přírodní vody, které poskytují spoustu benefitů. V České republice je nabídka balených minerálních, pramenitých i kojeneckých vod velká a pestrá, proto můžeme mít vždy po ruce kvalitní vodu a dodržovat pitný režim. Mezi balenými přírodními vodami si můžeme vybírat podle své chuti, věku, životního stylu i zdravotních potřeb. Pro výběr té správné je důležité mít korektní informace o vodě a číst etikety.

Kupují Češi balenou vodu? Alespoň občas ji kupuje 83 % obyvatel, třetina z nich minimálně jednou týdně. Většina (79 %) kupuje balené vody pro sebe, polovina (51 %) pro partnera či partnerku, více než třetina (38 %) pro děti. Průzkum¹⁾ také ukázal, že jedné značce balených vod je věrných 17 % spotřebitelů, 41 % volí mezi několika málo značkami a 42 % značky vod střídá (mimochodem nevěru ve vztahu přiznalo 42 % partnerů²⁾). Spontánně lidé nejčastěji uváděli, že balené vody kupují, protože jsou chutné, dobré a chtějí je na pití – 69 % respondentů používá balenou vodu jen k pití, ostatní i k vaření, přípravě pokrmů pro děti nebo hygieně (k omytí se v autě, na chatě aj.). Ženy ve srovnání s muži významně častěji zmiňovaly, že balené vody kupují také pro návštěvy a na cesty, výlety, muži nejvíce do práce.

Rozdíly v balených vodách

Kategorie balených vod zahrnuje přírodní minerální vody, lidově minerálky (např. Mattoni, Magnesia, Korunní, Dobrá voda), pramenité vody (Rajec, Aqua Bella, Šumavský pramen aj.), kojenecké vody (Aquila, Natura, Nartes atd.) a balené vody pitné (Saquaro, Tanja apod.). Vody minerální, pramenité a kojenecké musí pocházet z chráněného podzemního zdroje původní čistoty – do jejich přirozeného složení není nijak zasahováno, nesmí se používat chemické úpravy, nedezinfikují se. To je zcela odlišuje od kategorie balených pitných vod, které mohou pocházet i z povrchového zdroje a být chemicky upravené. Kdo vyhledává opravdu kvalitní vodu, měl by sáhnout po minerálce, pramenité nebo kojenecké vodě.

Podle čeho lidé vybírají balenou vodu? Z výsledků průzkumu¹⁾ vyplývá, že nejdůležitějšími aspekty jsou perlivost, cena a obsah minerálních látek. Nicméně polovina obyvatel, kteří kupují balené vody, nečte informace na

etiketách vod. Pokud je čtou, nejvíce se zajímají o složení, obsah minerálních látek a perlivost. Téměř nikdo nevěnuje pozornost datu spotřeby, druhu vody, výrobci ani původu vody.

Pitná není pramenitá

Tuší běžný spotřebitel, že v lahvi si může koupit jak velice kvalitní podzemní vodu (pramenitou, minerální nebo kojeneckou, případně léčivou), tak i obyčejnou pitnou vodu z kohoutku? Její tržní podíl je sice malý (v roce 2020 činil 13,6 %³⁾), ale jako balená voda se prodává také. Podle průzkumu¹⁾ 45 % obyvatel bohužel neví, že se v lahvích prodává i kohoutková voda. Avšak bezmála tři čtvrtiny spotřebitelů by chtěly, aby byla balená voda stočená z kohoutku nějak speciálně značená, jasně odlišená – aby věděly, že si kupují kohoutkovou vodu. Aktuálně je označená na etiketě jako pitná voda.

Téměř polovina obyvatel netuší, v čem se vlastně pitná voda liší od pramenité. Prakticky správně jen třetina respondentů uvedla, že pramenitá na rozdíl od pitné vody pochází z podzemního zdroje, pramene či vrtu, je zcela přírodní.¹⁾ Zásadní rozdíl mezi balenými pramenitými a také kojeneckými nebo minerálními vodami, tzn. kvalitními podzemními vodami, a pitnou vodou představují limity nežádoucích látek – na podzemní vody jsou kladeny



daleko přísnější limity než na vodu pitnou. Balená pitná voda podléhá stejným požadavkům na kvalitu jako voda kohoutková. A ta se upravuje složitými technologickými postupy za použití chemikálií, aby byla požitelná a zdravotně nezávadná. Nakonec se většinou ještě dezinfikuje chlorem, který inaktivuje mikrobiální znečištění. Přírodní pramenité, minerální a kojenecké vody jsou původní, přírodou vytvořené a staletými prověřené, navíc horninami filtrované a chemií netknuté. Jejich složení zůstává stejné od hlubinného pramene až ke spotřebiteli, přitom splňují mnohem přísnější limity než voda ve vodovodní síti.

Minerálka z kohoutku nepoteče

Ačkoli 43 % spotřebitelů uvedlo, že nejvíce kupuje minerální vodu, nikdo z respondentů přesně neví, v čem se liší minerální a pramenitá voda. Průzkum¹⁾ odhalil, že 45 % obyvatel se mylně domnívá, že minerální a pramenitá voda se liší v množství minerálních látek, ostatní netuší, jaký je mezi nimi rozdíl.

Přírodní minerální vody mají prokazatelné fyziologické účinky, tj. obsahují alespoň jeden prvek s blahodárným působením na lidský organismus. V tom je zásadní rozdíl mezi minerálními a pramenitými vodami, nikoli v mineralizaci. Minerálky doplňují tělu chybějící minerální látky, které lidský organismus z principu potřebuje (například o hořčík, vápník, zinek, draslík nebo fluor) a umí je v této formě přijmout lépe než z jiných druhů potravin. Mohou být různě mineralizované, tzn. mají různý obsah minerálních látek. Vody s nízkou a střední mineralizací do 1000 mg/l (např. Dobrá voda, Mattoni, Magnesia, Il Sano, Ondrášovka) jsou vhodné pro všechny skupiny lidí, protože se jejich konzumace nemusí omezovat v čase ani v množství, nemusí se střídat a nevadí při žádné dietě. Vody bohaté na minerální látky (Hanácká kyselka, Poděbradka, Krondorf aj.) jsou zase výhodné pro spotřebitele v letním období nebo při sportu, kdy je třeba s tekutinami rychle doplnit i minerální látky.

Ochrana pramenů

Balené přírodní vody využívají jen 0,02 % z celkových zásob podzemních vod, navíc z obnovitelných zdrojů, a to pouze pro pitný režim, tzn. neplývá se s nimi (nepoužívají se na mytí, praní apod.). Dohled nad využíváním a ochranou zdrojů mají balneotechnici, kteří úzce spolupracují s Ministerstvem zdravotnictví – Českým inspektorátem lázní a zřidel. Ochrana pramenů znamená ochranu před vnitřními i vnějšími zásahy jak do vlastních zdrojů, tak do pásem tvoření a oběhu podzemní vody, včetně ochrany infiltračního území zdrojů. Jedná se o ochranu před činnostmi, které mohou nepříznivě ovlivnit chemické, fyzikální a mikrobiologické vlastnosti, ale také zásoby a vydatnost zdroje (např. stavební a důlní činnosti, nežádoucí zemědělské a lesní zásahy, kontaminace ropnými produkty). Díky tomu, že zásoby minerálních vod jsou velmi dobře monitorovány, jsou důsledně chráněny a jde o obnovitelné zdroje, nehrozí jejich vyčerpání.

1) Průzkum iniciovaný AquaLife Institutem mapoval znalosti, názory a postoje široké veřejnosti vůči balené vodě – zabýval se tím, jaké balené vody lidé nakupují, jestli mezi nimi rozlišují, co si myslí o minerálních vodách. Sběr dat probíhal formou online dotazování prostřednictvím panelu respondentů společnosti Médea Research. Průzkum proběhl v květnu 2021, zúčastnilo se ho 517 respondentů.

2) zdroj: iDnes.cz, leden 2021

3) zdroj: NielsenIQ (CZ Retail, volume, total 2020)

Svaz minerálních vod (www.svaz-mv.cz) sdružuje výrobce přírodních a ochucených vod v České republice, kteří garantují kvalitu dodávané vody a vyznávají společné hodnoty. Pomáhá řešit legislativní otázky, prosazovat klíčová témata a obhajovat práva a zájmy svých členů a jejich zákazníků. Cílem svazu je přispět k lepším a profesionálnějším podnikatelským podmínkám v dané kategorii i ke kvalitnější osvětě veřejnosti.

Základní údaje o balených vodách

voda	původ	složení	určení	úprava	potravina
kojenecká voda balená	chráněný podzemní zdroj	celkový obsah rozpuštěných pevných látek max. 500 mg/l, nižší limity i pro sodík, dusičnany aj., složení na obalu	pro přípravu kojenecké stravy a k trvalému přímému požívání všemi skupinami spotřebitelů	nesmí být chemicky upravovaná a dezinfikovaná, povoleno pouze UV záření	ano
pramenitá voda balená	chráněný podzemní zdroj	ustálená vydatnost, složení, teplota a další základní vlastnosti	k trvalému přímému požívání dětmi i dospělými	nesmí být chemicky upravovaná a dezinfikovaná	ano
přírodní minerální voda balená	chráněný podzemní zdroj s osvědčením zdroje přírodní minerální vody, který je uveden v Úředním věstníku EU	charakteristický a neměnný obsah minerálních látek a stopových prvků, stále a zaručené složení, uvedené na obalu	fyziologické účinky dané obsahem minerálních látek, stopových prvků a jiných součástí umožňují použití jako potraviny	nesmí být chemicky upravovaná a dezinfikovaná	ano
pitná voda balená	podzemní i povrchový zdroj (např. i voda z vodovodu)	různé složení podle zdroje, původ vody ani složení nesmí být na obalu	k pití	povolena fyzikálně chemická úprava	ano
minerální voda z přírodního léčivého zdroje	chráněný podzemní zdroj s osvědčením přírodního léčivého zdroje	obsah rozpuštěných pevných látek nebo CO ₂ min. 1 g/l nebo obsah pro zdraví významného prvku	k léčebným účelům – pitné kúře	nesmí být chemicky upravovaná a dezinfikovaná	ano

Pravda o (ne)obyčejné vodě

Ing. Klára Hálová
ředitelka AquaLife Institutu

Sdělovací prostředky stejně jako sociální platformy nabízí v současné době tolik informací, že je často obtížné vyznat se v nich a vybrat z nich ty korektní. Vedle fundovaných, pro laika srozumitelných článků a doporučení odborníků vzniká přehřel rad nebo návodů, které se mohou výrazně lišit od doporučených postupů založených na vědeckém poznání. Tak vznikají i mýty, kvůli kterým lidé nevědí, čemu věřit. To se týká také pitného režimu a tekutin vhodných k pití – mezi spotřebiteli koluje spousta mýtů o minerálkách a balených vodách.

Proč lidé kupují, nebo nekupují balené vody? V rámci průzkumu¹⁾ respondenti nejčastěji uváděli, že kupují balené vody, protože se s nimi snadno dodržuje pitný režim (43 %), obsahují zdraví prospěšné látky (40 %), jsou chutnější než voda z kohoutku (30 %). Ti, kteří balené vody nekupují (bez ohledu na druh, kterému téměř nikdo nevěnuje pozornost), to zdůvodňují zejména tím, že balená voda nenabízí žádnou hodnotu navíc a voda z kohoutku jim stačí (75 %), je zbytečně drahá (43 %), nechť se tahat s lahvemi (38 %).

Není pravda, že...

1. MÝTUS: Minerálka je jen předražená kohoutková voda

Z výsledků průzkumu¹⁾ vyplývá, že čtvrtina populace si nemyslí, že minerálka obsahuje zdraví prospěšné látky, a považuje ji proto za předraženou vodu.

Přírodní minerální vody, lidově minerálky, se od kohoutkové vody liší tím, že jejich složení zůstává stejné od hlubinného pramene až ke spotřebiteli. To znamená, že jsou velmi kvalitní, čisté a neupravené, zcela bez obsahu chemických přídatných látek. Zároveň mají prokazatelný fyziologický účinek, proto nabízí lidskému tělu víc než obyčejná voda. Navíc když se potíme, ztrácíme tím i minerální látky. Jejich úbytek se ještě zvyšuje při fyzicky náročné práci nebo sportu. Tělu musíme potřebné látky rychle dodat a k tomu jsou nejvhodnější silně mineralizované vody (obsah rozpuštěných pevných látek se pohybuje od 1500 do 5000 mg/l). Mezi pramenitými a přírodními minerálními vodami si můžeme vybírat ty nejvhodnější s ohledem nejen na naše chutě, ale také na aktuální zdravotní stav a životní styl. K tomu slouží informace na etiketě láhve.

2. MÝTUS: Minerálky se mohou pít jen v omezeném množství

Třetina obyvatel si myslí, že slabě a středně mineralizované vody se mohou pít bez omezení. Více než polovina populace (60 %) se bohužel domnívá, že minerálky se mohou pít jen v omezeném množství.¹⁾

Minerální vody je vždy potřeba rozlišovat podle jejich mineralizace. Pro běžné každodenní pití se hodí slabě a středně mineralizované vody (s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l, například Dobrá voda, Korunní, Mattoni nebo Magnesia), které se

mohou pít bez omezení a nemusí se střídat. Obavy z „premineralizování“ jsou tedy zbytečné. Silně mineralizované vody (Hanácká kyselka, Poděbradka, Krondorf aj.) jsou zase vhodné při velké zátěži v namáhavých provozech, v letním období nebo při sportu, kdy je třeba tělu doplnit nejen tekutiny, ale i minerální látky. Zvláštní kategorií pak tvoří léčivé minerální vody (například Mlýnský pramen, Bílinská kyselka, Vincentka nebo Šaratice), které mívají velmi silnou mineralizaci a měly by být užívány po konzultaci s lékařem.

3. MÝTUS: Minerálky nejsou vhodné pro děti

V populaci nepanuje shoda, pokud jde o vhodnost minerálek pro děti – 30 % obyvatel se domnívá, že minerálky pro děti vhodné nejsou, podobný podíl populace má opačný názor.¹⁾

Vedle balených pramenitých a kojeneckých vod jsou přírodní minerálky nejvhodnějšími tekutinami k pití pro děti. U minerálních vod je jen důležité sledovat obsah sodíku, který by neměl převyšovat množství 100 mg/1 l – tento limit splňují úplně všechny slabě i středně mineralizované a dokonce také některé silně mineralizované vody. Pokud se dítě pohybuje v horku nebo intenzivně sportuje, může silně mineralizovaná voda plnit funkci iontového nápoje. V horku a při sportu z organismu odchází nejen voda, ale i minerální látky (včetně sodíku), které je třeba tělu doplnit spolu s tekutinami. Silně mineralizované vody jsou vhodné právě pro doplnění tekutin a ztracených minerálních látek také v případech, kdy dítě zvrací nebo má průjem.

4. MÝTUS: Minerálky obsahují hodně sodíku

Více než 40 % populace neví, jak jsou na tom minerálky s obsahem sodíku. Pětina populace se však domnívá, že minerálky ho obsahují hodně, proto by se jim měli vyhýbat zejména lidé s vysokým krevním tlakem.¹⁾

Na našem trhu jsou běžně k dostání minerálky s nízkým obsahem sodíku i ty, které ho mají více, a to nezávisle na tom, jakou mají celkovou mineralizaci. Pro běžný pitný režim by obsah sodíku neměl převyšovat množství 100 mg/1 l – tento limit splňují všechny slabě a středně mineralizované a dokonce i některé silně mineralizované vody. Nejvyšší obsah sodíku mívají léčivé minerální vody, nicméně ty mají specifické vlastnosti, většinou jde o velmi silně mineralizované vody a jejich podíl na celkové tržní produkci minerálních vod je menší než jedno procento.

Na druhou stranu sodík patří mezi látky nezbytné pro zdravé fungování organismu, proto problémem nemusí být jen jeho nadbytek, ale také nedostatek. Pokud sportujeme nebo pracujeme v horkém prostředí, není vhodné pít velké množství pouze obyčejné vody. Když se totiž více potíme, tělo ztrácí sodík, jehož koncentrace se ještě více sníží (nařadí) pitím vody s minimálním množstvím minerálních látek. Organismus se tak dostane do stavu, kdy je narušeno jeho vodní hospodářství, které reguluje hladina sodíku. A to může mít následek ve formě nadměrné únavy, vyčerpání apod.

5. MÝTUS: Minerálky škodí ledvinám

V případě onemocnění močových cest jsou podle necelé třetiny spotřebitelů minerálky vhodnou součástí pitného režimu, 22 % se naopak domnívá, že podporují vznik ledvinových kamenů.¹⁾

Odborné práce dokazují, že na prevenci vzniku ledvinových kamenů (urolitiázy) má příznivý efekt voda s obsahem minerálních látek. Například vyšší obsah hořčíku anebo draslíku ve vodě vede k alkalizaci moči (tzn. ke snížení její kyselosti), a tím ke zvýšenému vylučování citrátu, což brání vzniku urolitiázy. Není tedy pravda, že by minerální vody přispívaly ke vzniku ledvinových kamenů. Ke každodennímu pití jsou vhodnější minerálky s nižším a středním obsahem minerálních látek než minerálky s vysokým obsahem minerálních látek. V rámci prevence urolitiázy jsou vhodné také ovocné šťávy, zejména pomerančový džus.

Nevhodné jsou kolové nápoje a nápoje s obsahem cukru, které riziko vzniku ledvinových kamenů zvyšují. Historicky tradované a mezi pacienty oblíbené pití piva nelze pro zabránění tvorby ledvinových kamenů doporučit vzhledem k vysokému přísunu energie, a tím zvýšenému vylučování kyseliny močové v moči.

6. MÝTUS: PET láhve zhoršují kvalitu nápoje

S tím, že působení slunce nemusí mít vliv na obsah lahve, souhlasí pouze 15 % populace, 40 % se naopak domnívá, že lahev mění minerálku na slunci v nebezpečný obsah.¹⁾

Nechávat minerálku na slunci je porušením skladovacích podmínek, nicméně, i když se to stane, žádné nebezpečí nehrozí. PET je totiž téměř inertní materiál, tzn. stálý a odolný vůči okolním vlivům. Tyto vlastnosti PETu jsou zachovány i při zvýšené teplotě, což potvrdily migrační testy, které se provádějí při 50–60 °C v nezávislých laboratořích (mimo jiné na VŠCHT v Praze). Tyto testy potvrdily nepravdivost opakujících se poplašných zpráv

o nebezpečnosti konzumace nápojů z PET lahví zahřátých například v automobilu zaparkovaném na slunci. V souvislosti s vysokou teplotou bývá zmiňován zejména antimon. Testy provedené na poměrně rozsáhlém souboru PET lahví potvrdily, že zvýšená teplota nezpůsobí nebezpečí nadměrného uvolňování antimonu do balených nápojů.

7. MÝTUS: PET láhve škodí zdraví

Obecně všechny materiály, z nichž mají být vyráběny potravinářské obaly (či jakékoliv jiné předměty určené pro styk s potravinami), musí splňovat velmi přísné bezpečnostní požadavky. Především nesmí ohrozit lidské zdraví, způsobit nepříjemnou změnu ve složení potravin ani způsobovat zhoršení senzorických vlastností potravin (chuti nebo vůně). Takové požadavky zahrnují hodnocení jak výchozí suroviny (PET), tak omezení migrace látek, které jsou součástí obalu, tzn. přemísťování nebo uvolňování těchto látek z obalu do obsahu lahve. PET je jako obalový materiál biologicky inertní (nereaguje s žádnými jinými látkami), tudíž nepředstavuje žádné riziko při působení v zažívacím traktu či na pokožku během manipulace ani při inhalaci a je jedním z nejvíce vyhovujících materiálů pro balení přírodních vod. Byl původně vytvořen za účelem potravinářských obalů a je vyráběn za velmi čistých podmínek bez použití změkčovadel (tj. často zmiňovaných ftalátů), plastifikátorů, stabilizátorů a maziv. Při jeho výrobě se nepoužívá Bisfenol A ani Bisfenol S, jak se někdy mylně uvádí.

Materiály, které výrobci používají pro balení přírodních vod, tj. PET a sklo, jsou 100% recyklovatelné materiály – všichni výrobci nesou za tyto obaly odpovědnost a platí nemalé prostředky za jejich sběr, třídění i recyklaci. Zodpovědní výrobci se starají nejen o vodu, která je unikátním přírodním bohatstvím, ale také o obal, který ji přenesou ke spotřebitelům. Shodují se na tom, že je potřeba uplatňovat principy oběhového hospodářství, kdy lahve budou recyklovány zpět do nových lahví, a hledají cesty k naplnění tohoto cíle.



Silná imunita je základem dobrého zdraví

Ing. Karel Bojda, Ph.D., MBA, lékárna Na poliklinice Krnov

Na posílení imunity dětí i dospělých existuje na první pohled velké množství nejrůznějších přípravků. Často se jedná jen o směsi běžných vitamínů. Základem pro lidskou imunitu a zdraví je kvalitní vit. C, který je vhodné doplnit v naší zeměpisné šířce polykomponentním vitamínem D a tento základ obohatit o účinná imunostimulativa.

Vitamín C Biokomplex obsahuje formy vitamínu C rozpustné nejen ve vodě, ale i v tucích, což je na českém trhu unikátní. V tuku rozpustný vitamin C dosahuje tkáňových oblastí, do kterých se klasická kyselina askorbová rozpustná ve vodě nemůže dostat. Projeví se silnými antioxidačními účinky v oblasti lipidů v celém těle. V tucích rozpustný vitamin C je schopen překonat biologické bariéry a uspokojit poptávku tkáně po askorbátu lépe než v hydrofilní formě, zpomaluje také degradaci kyseliny hyaluronové, což prospívá zdraví kůže. V tucích rozpustné askorbylové komponenty představují preferovanou formu přepravy askorbátu v nervových tkáních, prochází hemo-encefalickou membránou až do nitra buněk, kde chrání proti zlomům DNA a tím zpomalují procesy stárnutí účinněji než mnohem dražší a sofistikovanější antioxidanty.

Vitamín D3/D2 Biokomplex 2000 I.U. s vitamínem B5 je špičkový doplněk stravy, kterým lze doplňovat vitamin D po celý rok. V současnosti se dostal do popředí zájmu na základě výzkumů, které publikovaly skutečnost, že lidé s dobrou koncentrací vitamínu D v krvi mají statisticky významně lehčí průběhy a nižší úmrtnost na onemocnění COVID-19. Pravidelné užívání by mělo pozitivně ovlivňovat celkovou imunitu, chránit srdce, pomáhat zlepšovat kostní hustotu atd.. Vysoká kvalita přípravku je dána jeho složením. Je to jediný komplexní vitamin D, který obsahuje jak živočišný vitamin D3, tak rostlinný D2. Kromě toho každá jeho tableta obsahuje další složky, které pomáhají vitamíny D transformovat do aktivní podoby. Jedná se především o vitamin B5. Produkt také obsahuje mikroprvek bór, který omezuje vylučování a ztráty vitamínu D z těla ven.

IMUNILKY pro děti představují jeden z nejúčinnějších soudobých doplňků stravy v podobě cucavých tablet. Jedná se o první komplexní preparát na trhu v ČR určený ke globálnímu posílení imunitního

systému dětí. Přípravek je postaven na bázi kolostra, betaglukanů z hlívy ústříčné, obsahuje extrakt z červené řepy, vitamin C a vitamin D3. Je zřejmé, že tento přípravek je schopen nahradit několik specifických produktů. **Kolostrum** je dominantní složkou Imunilek. Svým obsahem se jedná o velmi složitou emulzi stovek vysoce účinných biologicky a imunologicky významných látek, které zásadním způsobem přispívají k zesílení imunitního systému, detoxikují organismus, podporují zbytnění svalů a silně regenerují. Jedná se o takové typy látek, jaké dokáže vyrobit pouze živé tělo a jsou nenahraditelné jakýmkoli rostlinným materiálem. Kolostrum obsahují také **IMUNILKY pro dospělé**. Obsahují také **mateří kašičku**, která je jedním z nezáhadnějších přírodních produktů. Včely ji používají k výživě své královny. Její složení není dosud zcela objasněno. Všechny složky mateří kašičky dovedla k dokonalosti více než 100 milionů let trvající evoluce. Mezi důležité součásti patří také **laktobacily** v kombinaci s **inulinem**, jenž podporuje růst symbiotických střevních bakterií, které mají důležitý vliv na transfer imunolátů do krve.

Jaké jsou výsledky a praxe? Lidé, kteří kombinaci Biokomplexů a Imunilek užívají onemocní?

Záleží na mnoha faktorech jako imunokondice, dávkování přípravků, způsob života atp.. Pravděpodobnost, že onemocní se sníží – vydrží větší infekční tlak. Pokud je přípravek používán alespoň 2 - 3 měsíce v dostatečném množství pak obvykle vznikne odolnost, která se prakticky projeví tak, že některé infekce se neprojeví nemocí a pokud ano, tak pacienti nemoc rychle překonávají. Zpravidla se dostaví zvýšená teplota event. kašel či produkce hlenů, ale průběh nemoci se obvykle nedostává do těžkých hnisavých a zánětlivých projevů a úporných horečnatých stavů, takže používání antibiotik se všemi negativními důsledky na disbiosu střev, dlouhé absence dětí ve škole a dospělých v práci nejsou tak frekventované.

Přirozená imunita představuje první linii obrany vůči infekcím. V soudobé civilizované společnosti je důležité imunitu budovat, posilovat a kultivovat. Vhodně volené doplňky stravy jsou jedním z nástrojů nejúčinnějších.

Imunilky pro děti

- cucavé tablety
- velké množství kolostra
- betaglukan z hlívy
- vitamin D a C

Imunilky pro dospělé

- jedny z nejúčinnějších imunolátů
- kolostrum, mateří kašička, vitamin D a další

Vitamín C + Rutin

- několik forem vitamínu C
- forma rozpustná i v tucích
- vysoký obsah rakytníku i černého rybízu
- extra silný obsah rutinu s vlivem na pružnost cév
- postupné uvolňování

Vitamín C Biokomplex

- aktivně chrání buňky před oxidativním stresem

Dr. Bojda

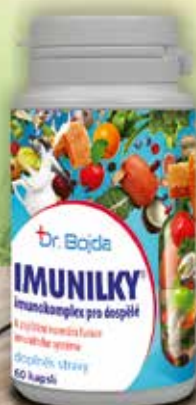
Vitamín D3/D2 Biokomplex + B5

- posiluje imunitní systém
- je protizánětlivý a protivirový
- podporuje zdraví kostí a kvalitu zubů
- obsahuje doprovodné látky na podporu vstřebávání

NOVINKA



APA 3087484



APA:3933299



APA 3558369



Maximálně přírodní, extra silné, prostě účinné.

Objednávejte ve společnosti LV Phoenix s.r.o.

nebo na **medicinka.cz**

DŘÍVE VYSLOVENÁ PŘÁNÍ – zachovat důstojnost člověka až do konce

Paliativní péče pomáhá provázet umírajícího i jeho rodinu celým velmi obtížným obdobím. Je dobré, když lidé vědí, kde se obrátit o radu a o pomoc se složitou situací. Jedna z věcí, na kterou se musíme v rámci Cyklu paliativní péče ještě zaměřit, jsou přání. Přání umírajících jsou důležitá, ne vždy možná splnitelná, ale ta, která splnitelná jsou, by měla být plněna.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Co je a není důležité

V jednom z minulých čísel jsem se zabývali tím, jak důležité je starým lidem, lidem s nevyléčitelnou nemocí, nebo lidem v terminálním stádiu nemoci zachovat spojení s reálným světem. Udržet maximálně vše na co jsou zvyklí. Protože každý zásah do známého prostředí a známých věcí může zhoršit jejich psychickou pohodu. Vše, co pro své blízké v takových chvílích děláme, by mělo být co nejméně stresující a co nejvíce motivující.

Tito lidé mohou mít velmi protichůdné pocity. Na jednu stranu se díky pobytům v nemocnici, absolvování náročné léčby a někdy neplánovanou radikální změnou vzhledu stávají nejistější a zranitelnější, na druhou stranu mají čas více než jiní přemýšlet nad tím co je a co není v životě důležité. Mají možnost se intenzivně připravovat na svůj konec, rekapitulovat svůj život, hodnotit sebe, rodinu a vše co bylo, vše, co se aktuálně děje kolem nich, ale také to, co má teprve přijít.

Někdy můžeme mít pocit, že se tito lidé chovají neuváženě, že visí zbytečně na maličkostech, dělají nevhodná rozhodnutí. Nikdo ale dopředu neví, jak by se v takovýchto chvílích zachoval sám. Visíme na majetku, na společenském postavení, na velkém okruhu přátel či na „obdivovatelích“ vlastní kariéry.

Jakmile ale dojdeme na konec cesty, a každý k tomuto bodu směřujeme od svého narození, najednou se mění priority a pohled na svět samotný. Co je v životě důležité, se během života mění. Přestáváme chápat pohled mladších generací, a naopak ještě úplně nechápeme pohled těch starších generací a umírajících lidí zvlášť. Důležitou součástí vzájemných vztahů je zvlášť v tomto okamžiku **TOLERANCE**.

Příprava na odchod

Setkali jste se už s tím, jak starší lidé redukuje množství věcí kolem sebe? Jedna moje tetička, jak bych tak řekla, „umírala“ celých 15 let. Ač sokolka, krom běžných nemocí staršího člověka, zdravá jako řípa, denně se otužovala a pečlivě o sebe pečovala, měla pocit, že musí mít vše správně vyřešené dokud ji to, jak říkála, „myslí“. A tak věci, o kterých byla přesvědčena, že už nepotřebuje, rozdávala kolem sebe, ujišťovala se, že o věci, na kterých jí záleželo, bude dobře postaráno až tu nebude, aby neskončily v popelnici, nebo někde ve špatných rukou.

Toto je zcela přirozený jev, kdy lidé chtějí mít jistotu, že v okamžiku, který již nebudou moci ovlivnit, ať těsně před jejich smrtí, tak po jejich smrti, bude o to, na čem jim záleží, postaráno. Je to docela zvláštní, někdo třeba namítne, že je to zbytečnost, ale pro

lidi na konci života je to stejně důležité, jako pro člověka v produktivním věku třeba nové auto, zahrada, dům nebo koníčky. Tito lidé ale neřeší jen materiální část svého života. Lidé také řeší fyzickou a sociální stránku blízkého se konce. Je zvláštní, že stejně jako stav naprostého zdraví (tedy „stav úplně fyzické, duševní a sociální pohody“) také umírání nutí člověka řešit všechny tyto tři složky života.

Do závěti se vejde jen něco...

Jak tedy mohou lidé ošetřit vše, co si přejí ke konci svého života? Materiální věci lze řešit dopředu. Buď je lidé přímo přesouvají k novým majitelům, nebo u větších věcí, třeba nemovitostí, se řeší sepsáním závěti. Lze takto například i odkázat peníze nějaké nadaci či část majetku takzvaně „nepříbuzné“ osobě.

Další důležitou položkou na seznamu je: *Co bude po smrti s mým tělem?*

Lidé volí možnost uložení do hrobu, možnost kremace, rozloučení v úzkém kruhu rodiny, či pohřeb dostupný všem. Po kremaci také řeší možnost, kde chtějí, aby jejich prach spočinul. Do moře, do sadu, do vinice...

Jednou z dalších možností je darování těla po smrti vědě.

„Mortuis vivos docent – mrtví učí živé“

Každý člověk má možnost darovat po smrti své tělo pro lékařské účely. Zdůrazňuji slovo **DAROVAT**, protože se můžete v České republice setkat s jistou formou – omlouvám se za užití tohoto slova -hyenizmu.

V praxi to funguje tak, že člověk uzavře darovací smlouvu s některým z anatomických ústavů lékařských fakult České republiky. Anatomický ústav se naproti tomu může zavázat k určitým povinnostem, jako je navrácení těla rodině, případně realizace zpopelnění na náklady ústavu atd. Také je dobré o tomto faktu informovat rodinné příslušníky a ošetřujícího lékaře, aby bylo možno zajistit převoz do ústavu. Ústav pak může použít tělo jen v rozmezí obsahu darovací smlouvy. Rozhodnutí o tom, že člověk tělo daruje, není definitivní. Souhlas s poskytnutím lze bez udání důvodu kdykoliv odvolat.

Toto je ale otázka fyzické složky po smrti. Existuje také možnost ovlivnit svou fyzickou stránku ještě před smrtí. Takto lze například zabránit resuscitaci, transfúzi, amputaci končetiny. Tato možnost definování, co v kritickém stavu, kdy nemůžeme sami vyjádřit souhlas či nesouhlas s léčebným postupem se nazývá

Dříve vyslovená přání.



Dříve vyslovená přání, to není jen motto

Píše se rok 1914 a slavný americký soudce Benjamin Cardozo pronesl památnou větu:

„Každá dospělá lidská bytost jasné myslí má právo určit, co se bude dít s jejím vlastním tělem.“

Ta se stala jedním ze základních kamenů právního institutu, který se nazývá **Dříve vyslovená přání**. A co se skrývá za tímto pojmem? Právo člověka rozhodovat o sobě samém i v okamžiku, kdy již nemůže své vyjádření jasné prezentovat ať již z důvodu mentálních, či fyzických překážek.

Každý člověk se může dostat do situace, kdy o jeho zdravotním stavu, po vážné nehodě, nebo postupu v terminálním stadiu, rozhodují již pouze lékaři a rodinní příslušníci. Ale lidé mají mnohdy určitá přání, která lze realizovat, pouze pokud jsou známa dopředu. A také některá lze realizovat, jen pokud jsou právně doložitelná. Od roku 2001 je i v České republice možné si právně zajistit takovéto „plnění“ posledních přání týkajících se zdravotního stavu. Nejčastěji jsou tato přání definována pro případ bezvědomí (například po autonehodě), dlouhodobého kómatu, či mentálního problému (např. syndrom demence v pokročilém stadiu).

Právní základ je v ČR zakotven v **§36 Dříve vyslovené přání**, Zákon č. 372/2011 Sb. (Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách)):

„Pacient může pro případ, kdy by se dostal do takového zdravotního stavu, ve kterém nebude schopen vyslovit souhlas nebo nesouhlas s poskytnutím zdravotních služeb a způsobem jejich poskytnutí, tento souhlas nebo nesouhlas předem vyslovit (dále jen „dříve vyslovené přání“).“

Kromě toho jak a kdy uplatnit možnost Dříve vysloveného přání, definuje zákon také určité případy, kdy nemusí být takovéto přání respektováno:

- Není třeba je respektovat, pokud od doby jeho vyslovení došlo v poskytování zdravotních služeb, k nimž se toto přání vztahuje, k takovému vývoji, že lze důvodně předpokládat, že by pacient vyslovil souhlas s jejich poskytnutím; rozhodnutí o nerespektování dříve vysloveného přání pacienta a důvody, které k němu vedly, se zaznamenají do zdravotnické dokumentace vedené o pacientovi.

- Nelze je respektovat, pokud nabádá k takovým postupům, jejichž výsledkem je aktivní způsobení smrti.
- Nelze je respektovat, pokud by jeho splnění mohlo ohrozit jiné osoby.
- Nelze je respektovat, pokud byly v době, kdy poskytovatel neměl k dispozici dříve vyslovené přání, započaty takové zdravotní výkony, jejichž přerušení by vedlo k aktivnímu způsobení smrti.
- Nelze je uplatnit, jde-li o nezletilé pacienty nebo pacienty zbavené způsobilosti k právním úkonům.

Důležité je zdůraznit, že Dříve vysloveného přání musí být písemné s úředně ověřeným podpisem pacienta a jeho součástí je také písemné poučení pacienta o následcích rozhodnutí obsažených v Dříve vysloveném přání. Toto poučení musí být učiněno buď praktickým lékařem, nebo lékařem v oboru s nímž obsah Dříve vysloveného přání souvisí. Dříve vyslovené přání může být také sepsáno přímo v nemocnici, pokud pacient předpokládá, že se díky svému zdravotnímu stavu může dostat do situace, kterou by chtěl takto ošetřit. Pak poučení činí lékař daného pracoviště. Pro ty, které to zajímá hlouběji, jsou k dispozici na stránkách <https://www.umirani.cz/rady-a-informace/drive-vyslovena-prani> brožurky jak pro pacienty, tak pro lékaře.

Na úplný závěr

Lidé na konci svého života mají stejný nárok na realizaci svých snů a přání, jako lidé v aktivním věku. Mají nárok na respekt, pochopení a úctu ke svým rozhodnutím. Ideální svět není a nic se neděje samovolně. Na umírající dohlíží lékaři, rodinní příslušníci, nemocniční personál. Je důležité, aby lidé věděli, jaké mají možnosti, ale stejně tak je důležité, aby rodina věděla, co si pacient přeje. Proto je moc důležitá komunikace v rodině. Lhostejnost může být špatným průvodcem v takovýchto situacích.

A teď zpět k toleranci. Setkala jsem se již s mnoha situacemi, kdy se pacient rozhodl, že nechce pohřeb a rodina to respektovala. A co následovalo? Urážky, obviňování ze strany přátel a známých zesnulého. Že chtějí ušetřit na pohřbu a takové nesmysly. Také jsem se setkala se situací, kdy pacient daroval své tělo vědě a soudě obvinili pozůstalé z prodeje.

Každý člověk má v životě nárok na pohodové dětství, produktivní život, ale také důstojné umírání. A slova „*Nechte mrtvé v klidu odpočívát*“ by měla být brána vážně a s úctou. A to s úctou nejen k zesnulému, ale také k těm, co zůstali. Rána v srdcích těch, co zůstali je už tak velká ze ztráty blízké osoby, rozhodně si nezaslouží, aby jim bezohlednost okolí ještě více ubližovala.

Mějme proto úctu k živým, k umírajícím, i k těm zesnulým.

Zdroje:

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

Antonová B., Kubáčková P., Marková A., Slámová R.: Praktický průvodce koncem života, Edika, 2018.

Sochor, M., Závadová I., Sláma O., et al: Paliativní péče v onkologii, Mladá fronta, 2019

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

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

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

<http://paliativnipiece.info/>

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

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-372#p36>

Pro zdraví a krásu každé ženy



doplnek stravy

GS Mamavit Prefolin+DHA

To nejlepší pro nastávající maminky a miminka. Složení vyvinuto ve spolupráci s odborníky z Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze-Podolí. Obsahuje 800 µg kyseliny listové v přirozené formě s vyváženou kombinací 22 vitamínů, minerálů, DHA a EPA. Další výhodou je vysoké množství hořčičky v každé tabletě.



GS Merilin

Vysoce účinný, přírodní a nehormonální přípravek v období menopauzy. Obsahuje klinicky ověřenou kombinaci bylinných extraktů: - ploštičník, určen na všechny fyziologické projevy klimakteria (návaly horka, pocení) - třezalka pro zlepšení nálady a psychickou pohodu. Navíc obohacen o vápník a vitamín D3 pro pevnost kostí.



doplnek stravy



doplnek stravy

GS Eladen PREMIUM

Osvědčený a účinný přípravek pro krásné a zdravé vlasy, pleť a nehty. Originální kombinace extra vysokého množství methioninu a biotinu s vitamíny a minerály pro krásné vlasy a nehty. Navíc obohacen o vysoké množství oleje ze světlice barvířské, která účinně podporuje krásné vlasy a hebkou pokožku.



doplnek stravy



GS Dormian RAPID

Unikátní přípravek, s extra rychlým nástupem účinku, který je vhodné užívat při potížích se spánkem a usínáním. Jeho účinnost je založena výhradně na přírodních extraktech z kozlíku lékařského, meduňky, chmele a mučenky, které napomáhají s usínáním.

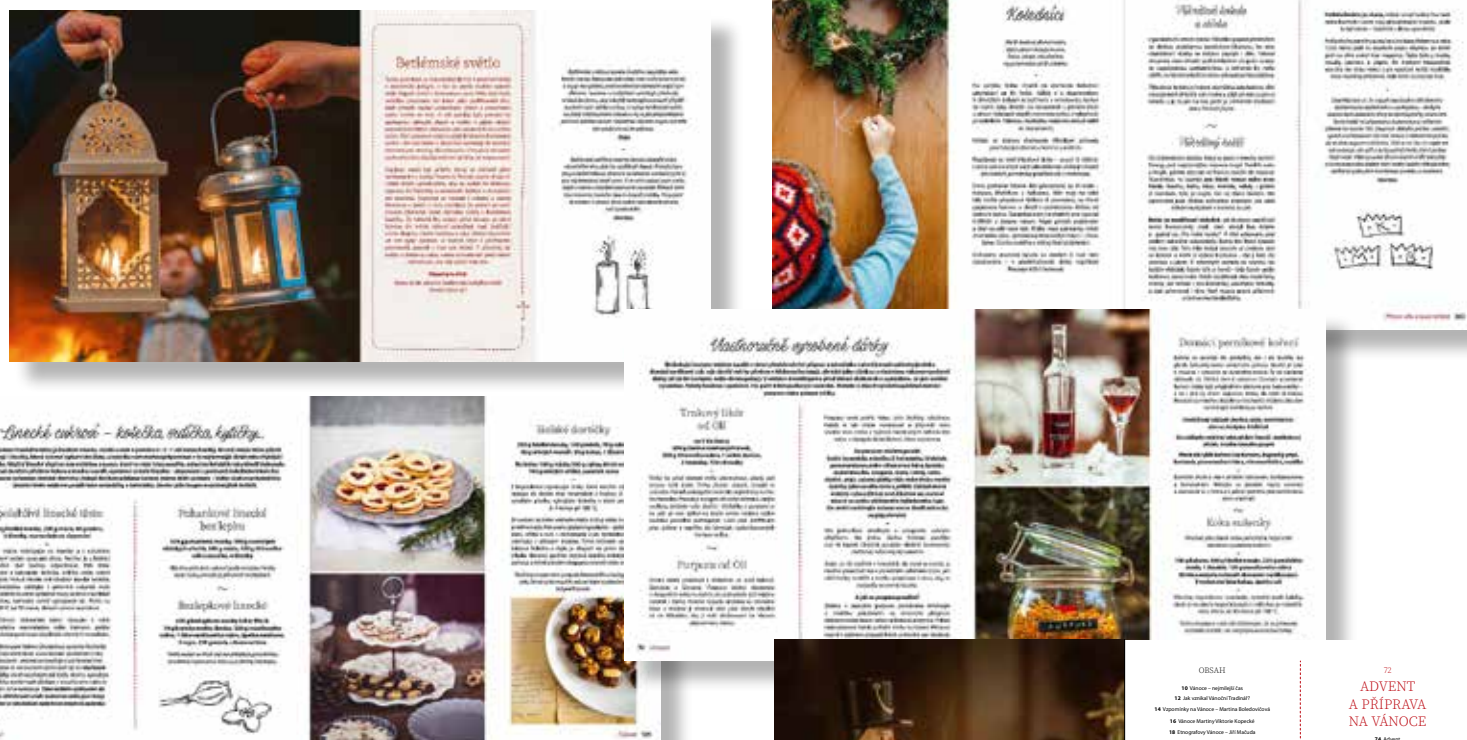
Vánoční Tradinář od Dušiček po Hromnice

Kniha vás provede zimním časem klidu přírody od posledních podzimních posvícení přes advent a přípravy na Vánoce, Štědrý den, vánoční svátky a přelom roku až do masopustu. Porozumíte tradičním zvykům, které můžete začlenit do oslav s rodinou, přáteli i sousedy. Kniha ale také ukazuje, jak využít klidu přírody, který nabízí temné dny a dlouhé noci na konci roku pro svůj osobní čas, tvořit své další plány a radovat se z příchodu nového roku a světla.

V knize najdete:

- výklad křesťanského vánočního příběhu od **farárky Martiny Viktorie Kopecké**
- zvyky, lidové obyčeje a rodinné tradice
- přes 35 návodů na tvoření a zdobení z přírodnin
- 115 receptů na tradiční i zapomenutá jídla
- svatomartinské, štedrovecerní, sváteční a novoroční menu
- vánoční cukroví a obřadní pečivo od dušičkových kostí po tříkrálový koláč a mnoho dalšího!

Kniha navazuje na úspěšný titul *Tradinář – rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů*, který získal ocenění **Český bestseller** za rok 2019 v kategorii Cena čtenářů. Kniha doplňuje *Náš Tradinář – Kronika rodinných tradic* a plátěná taška s logem Tradináře.



Knihu koupíte zde:

<https://www.smartpress.cz/vanocni-tradinar>

Sara Sandeva:

Chci být svá a cítit se dobře

Sara Sandeva se narodila v Makedonii, ale od svých dvou let žije v Česku. Čtyřicetiletá brunetka také velmi brzy zjistila, že ji srdce táhne před kameru. Coby jednu z nejkrásnějších mladých hereček si Saru zprvu oblíbili tvůrci pohádek, poslední dobou je ale čím dál víc v kurzu.

Saro, aktuálně v televizi záříte v seriálu Dvojka na zabití, můžete ho trochu představit?

Kdybych to měla říct ve zkratce, je kombinací kriminálky, dramatu a komedie a všechny tyto žánry se do sebe prolínají. Komické situace nastávají tím, že obě hlavní postavy jsou opravdu odlišné a jak se tak říká: protiklady se přitahují. (usměje se) A právě na těch protikladech jsou všechny komické momenty postavené.

Dosud vás obsazovali hlavně tvůrci pohádek, měla jste už vůbec hlavní roli v seriálu?

Měla, ale v Srbsku. Takže v českém seriálu pro mě ústřední postava byla premiérová.

Navíc komediální kriminálka... Byla to velká neznámá?

Ano, ale musím říct, že já vždy přemýšlím o každé roli, která mi přijde. Čtu si scénáře, bavím se s dalšími oslovenými herci, se štábem a pečlivě

rozmyšlím, co chci a nechci dělat. Takže ano, byla to výzva velká, ale já mám výzvy ráda. A ve Dvojce na zabití mě právě baví to, že se jedná o hlavní roli a ne jen postavu, co odříká krátký text a odejde.

V souvislosti s vaším jménem se vždy zmiňuje vaše krása. Vnímáte v tomto ohledu na sebe jako na ženu nějaký tlak? Řeknu vám to úplně upřímně. Nikdy jsem na sebe neměla takový tlak, kvůli kterému bych se sebou vyloženě musela začít něco dělat, nebo na sobě něco měnit. Myslím tím udržovat a upravovat se kvůli nějakým představám o tom, jak bych měla vypadat... Moji rodiče mě vychovali v tom, že přirozenost je to nejvíc, co můžete mít. To znamená chovat se přirozeně, být svá a cítit se dobře.

Daří se vám to?

Myslím, že ano. Naštěstí jsem nikdy nepodlehla těm trendům, že bych potřebovala něco dělat právě proto, že je to teďka „in“. Za to vděčím výchově. Ale pochopitelně ráda se o sebe postarám. Jsem žena



Kriminální seriály jsou v posledních letech velmi oblíbené. Dvojku na zabití sleduje každý víkend asi milion Čechů.



Sandeva a Prachař jsou partneri nejen v seriálu...

a každá máme ráda zajít si na kosmetiku, do kadeřnictví, na wellness. Ale že bych se probouzela s myšlenkami, že se musím rychle nalíčit, abych vypadala podle nějakých představ, to vůbec. (usměje se)

Berete tedy s nadhledem fakt, že jste známá?

Víte, já miluji svoji práci. Miluji dělat herectví, točit a hrát v divadle... A to všechno kolem, opravdu nijak zvlášť neprožívám. Ráda takhle poskytnu rozhovor, nebo se vyfotím pro nějaký projekt. Ale že by to byla moje alfa a omega, to opravdu ne.

Takže ani nesledujete články, které o vás vychází?

To rozhodně ne. (směje se) Ale když jsme u toho, většinou texty se mnou najde moje maminka a pak mi vždycky řekne, co se děje. Já to vůbec nesleduji. Opravdu svoji práci dělám z jiných důvodů, než kvůli všemu tomu dění kolem...

Co je tedy váš hnací motor?

Jak jsem už říkala, herectví miluju! Děláním od dětství, nalhuje mě a jsem velmi vděčná, že dostávám další nabídky, a že si z nich i můžu vybírat.

Jako Dempsey a Makepeacová, doslova!

Seriál Dvojka na zabití si drží sledovanost kolem milionu diváků. Možná, že Čechy táhne k obrazovkám právě krásná Sara s exotickým vzhledem v roli vyšetřovatelky Karolíny Světlé. A možná je to až nečekané podobenství s legendárním seriálem Dempsey a Makepeacová. Svěrázného detektiva Martina Rykla v české verzi ztvárnil Jakub Prachař. „Známe se z pohádky Čertoviny, ale tam jsme spolu tolik netočili. Teď jsme dostali příležitost se na place víc potkat,“ říká Sandeva neurčitě. Brzy poté vyšlo najevo, že ústřední postavy nového seriálu se sblížily i v soukromí. Stejně jako před pětaticeti lety představitelé Dempseyho a Makepeacové. Herec Michael Brandon a krásná Glynis Barber se dokonce v roce 1989 vzali a mají spolu syna. Napodobí Sara Sandeva a Jakub Prachař jejich příběh i v tomto ohledu?

Herečkou jste opravdu chtěla být už od dětství?

Ano, už od šesti let. Ale víte co, talent má spousta lidí. Jenže je opravdu důležité na sobě pracovat a nezůstat stát na místě a říkat si: „Tak dobré, teď jsem něco natočila a ono to pojede samo...“ Jasně, můžou chodit nabídky na seriály, filmy, ono to opravdu může chvíli fungovat jakoby samo, ale je škoda, když to má herečka postavené jen na talentu. Myslím si, že člověk na sobě musí pracovat neustále a, zase budu mluvit o rodičích, ale takhle jsem byla vedená už od mala. Pracuji na sobě, každou roli si promyslím a není to tak, že si jen přečtu scénář.

Co tedy děláte?

Přemýšlím nad tím, jak by se to mohlo natočit a udělat líp. Máte tisíc způsobů, jak



Dempsey a Makepeacová (1985–1986)

Foto FTV Prima, archiv

Dvojka na zabití (2021)



nějakou situaci natočit, ale vybrat ten jeden nejlepší je občas těžké.

Pracovat na sobě zní hezky, ale co tedy mladá herečka musí dělat, aby byla lepší?

Každému vyhovuje něco jiného, nemůžu říct návod na to, jak být dobrá, nebo úspěšná. Sama nevím, jestli já jsem pro každého úspěšná...

Ano, to je subjektivní. Ale zajímá mě, co konkrétně Sara Sandeva dělá pro svůj rozvoj?

I když už mám na konzervatoři dostudováno, tak navštěvuji hodiny mluvy, chodím občas na tancování, hodiny zpěvu, herectví, také si vyhledávám nějaké on-line workshopy. Ale posunou vás i rozhovory s osobnostmi. Ale ne rozhovory z běžného života typu kdo s kým zrovna chodí... Zajímá mě, když herci a herečky popisují, jak třeba pracovali na roli. To jsou všechno dílky, které se skládají dohromady v jeden celek. A pokud chce někdo pracovat v zahraničí, je ke všemu zmíněnému samozřejmě ještě dobré se učit jazyky.

Takže váš herecký cíl je pracovat v zahraničí?

Mě to baví, v Srbsku jsem teď natočila opravdu velký seriál, a je to velmi zajímavé a obohacující, protože na place v Česku je nějaká energie a v jiné zemi je zase úplně jiná... Takže kombinovat nejen žánry, ale i státy, kde točím, mě baví moc.



Kateřinská jeskyně

Zpřístupněné jeskyně Moravského krasu

Moravský kras je naše největší a nejlépe vyvinuté krasové území. Na ploše 94 km² je evidováno celkem 1134 jeskyní a další krasové jevy. Nachází se tu také dva nejdelší jeskynní systémy České republiky – Amatéřská jeskyně a systém Rudické propadání– Býčí skála. Oblast má bohatou historii a mnoho lokalit bylo pravěkým sídlištěm neandrtálců i lidí jejich nástupců – Homo sapiens. Moravský kras také nabízí pět atraktivních jeskyní zpřístupněných veřejnosti.

Nejnámější z nich jsou Punkevní jeskyně. Prohlídka začíná v suchých prostorách podzemního systému s krásnou krápníkovou výzdobou. Dómy a chodby zavedou návštěvníky na dno světoznámé propasti Macochy, které bylo zpřístupněno poprvé v roce 1914. Odtud pokračuje prohlídka na motorových člunech



Punkevní jeskyně

po ponorné řece Punkvě s nádherně prosvětlenými zelenými krasovými jezírky. Zpestřením vodní plavby je krátká návštěva Masarykova dómu s bohatou krápníkovou výzdobou.

Nedaleko od Punkevních jeskyní blízko Skalního mlýna se nachází Kateřinská jeskyně. Návštěva nabízí prohlídku našeho největšího veřejnosti přístupného krasového dómu s rozměry 97 x 40 x 20 metrů a také unikátní krápníkové uskupení Bambusový lesík. Kateřinská jeskyně je významnou paleontologickou a archeologickou lokalitou. Nedávno v ní byly objeveny nejstarší jeskynní kresby na území ČR (stáří 6 000 - 7 000 let). Kateřinská jeskyně je součástí integrální expozice Jeskyně a lidé.

V blízkosti Ostrova u Macochy, pod kopcem Balcarova skála, je vytvořen jeskynní labyrint Balcarka. Podzemní soustava chodeb



Punkevní jeskyně



Kateřinská jeskyně

má mimořádně bohatou, barevnou a mnohotvárnou krápníkovou výzdobu. Díky zajímavým archeologickým a paleontologickým nálezům se také stala součástí expozice Jeskyně a lidé. Archeologické nálezy dokládají osídlení lokality v mladším paleolitu, kdy v oblasti žily populace lovců koní a sobů. Odborníci také předpokládají, že v jedné z částí Balcarky byla porodnice pleistocenního medvěda jeskynního.



Balcarka



Balcarka

Sytém mohutných propastí, chodeb a dómů, to jsou Sloupsko-šošůvské jeskyně. Jedná se o nejdelší veřejnosti zpřístupněnou jeskyni u nás. Návštěvníci procházejí prostorami s místy bohatou krápníkovou výzdobou a nahlízejí podzemními propastmi do spodní patra. To je také zpřístupněno v rámci zážitkového okruhu zvaného „Po stopách Nagela“. Součástí zpřístupněné trasy je světoznámá archeologická lokalita, jeskyně Kůlna, též zařazena do integrální expozice Jeskyně a lidé.

Poblíž poutního místa Křtiny je veřejnosti zpřístupněna jeskyně Výpustek. Jeskynní systém s podzemním tokem prodělal řadu proměn činností člověka. Prostory byly poznamenány těžbou fosfátových hlín a činností armád, které jeskyni využívaly. V 60.



Sloupsko-šošůvské jeskyně



Sloupsko-šošůvské jeskyně



Výpustek

letech 20. století byl ve Výpustku vybudován podzemní vojenský kryt, který je dnes součástí prohlídky. Po zpřístupnění jeskyně veřejnosti se podařilo prostory Výpustku zatraktivnit podzemní expozicí, která je spolu s expozicí v provozní budově další součástí projektu Jeskyně a lidé.

Informace o všech veřejnosti zpřístupněných jeskyních ČR na:
www.caves.cz

Foto: Petr Zajíček.



Výpustek

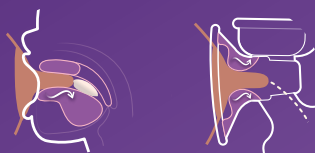
PHILIPS

AVENT

Elektrické odsávačky

Inspirované miminkem,... (dokončení v tajence)

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



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



Více informací: www.philips.cz/avent

Autor: Yan	Skřítek	2. díl tajenky	Id Est (zkr.)	Římských 151	PHILIPS AVENT	Kopie (plulár)	Akustický přívodce blesku	Původní lotyšské platidlo	Slovensky „jestli“	Utrpení (knížně)	PHILIPS AVENT	Anglicky „herec“	Chráněná krajinná oblast (zkr.)	Dehet (obecně)
Plemeno psů					Odezva						Německy „osm“ El. nabitá částice			
Dravý pták					1. díl tajenky Cukrářský výrobek									
Zájmneo ukazovací			Hlupák Čpavek						Část elek- tromotoru Měsíc (knížně)					
Jméno pěvkyně Destinové				Číslovka základní Vysoké karty			Siloný provaz Druh papouška						Průzkum mínění	Atleti
Filmovací přístroje							Východní Slovan Usazenina				Otrok (zast.) Žirafovitý savec			
PHILIPS AVENT	Prechod přes řeku Obyvatel N. Zélandu					Účet Setnina						Hovorový souhlas Jinak		
Tríštivá střela					Plemeno Násep					Kokršpaněl Poplach na burze				
Spojka soudřadící				Struma Předložka					Uzel Anglicky „nebo“					
Stěci po kapkách							Zbavovací slupky							
Brukvovitá rostlina							Prha							Pomůcka: actor

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 15. 11. 2021. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z června 2021: PharmDr. Iva Vojtková, Veselí nad Lužnicí; PharmDr. Lukáš Malý, Liberec; Vlasta Čechová, České Budějovice; Mgr. Renáta Niedobová, Karviná Mizerov; Klára Novotná, Ostrava; kolektiv Lékárny pod věží, Domažlice; Anna Harantová, Praha 9; Mgr. Dominika Zavadilová, Nové Město na Moravě; Mai Huong Trinhová, Volary; PharmDr. Zuzana Kajnarová, Přerov

Všechny dárky jako na dlani

Vyzvedávejte nonstop z AlzaBoxů,
které jsou vždy po ruce

- Najdete je i ve svém městě
- Rychlé vyzvednutí zboží za pár vteřin
- Přístupné nonstop ve dne v noci

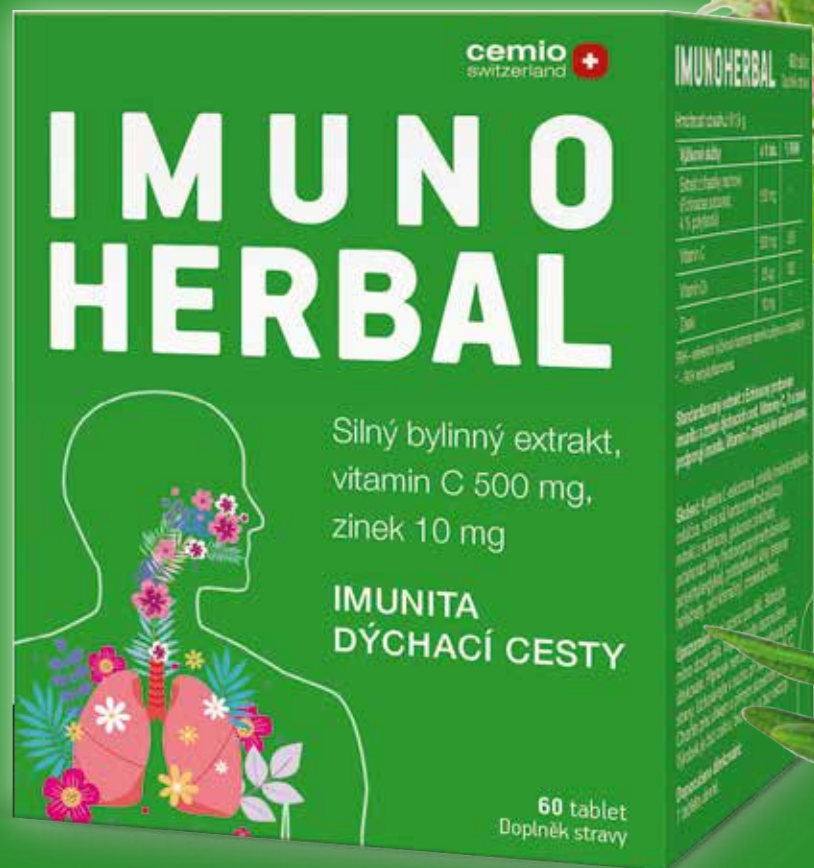


Více informací na: www.alza.cz/vanoce

NOVINKA

Na imunitu a dýchací cesty přírodní silou.

Účinná kombinace silného bylinného extraktu,
vitaminu C 500 mg, zinku a vitaminu D₃.
Vše v 1 tabletě.



Doplněk stravy



Jedinečné spojení ryzí přírody
a špičkové technologie

Echinacea podporuje imunitu a zdraví dýchacích cest.
Vitamin C, Zinek a vitamin D podporují imunitu.