

PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 3-4/2017

Vážené lékárny, děkujeme
Vám za velmi úspěšné
uvedení na trh.



**VĚRNOSTNÍ SYSTÉM A KARTIČKY DO LÉKÁRNY PATŘÍ
UMÍ ZÁKAZNÍKY NADCHNOUT**

FRONTLINE

TRI-ACT[®] PRO PSY



ŽIVOT JE FAJN BEZ PARAZITŮ

RADIKÁLNÍ ÚČINEK PRO DLOUHODOBOU OCHRANU



BLECHY



KLIŠTATA



KOMÁŘI



FLEBOTOMY



STÁJOVÉ MOUCHY



FRONTLINE.
UDRŽUJE
MAZLIČKY
ZDRAVÉ
JÍŽ PO 22 LET

www.frontlinecz.com

FRONTLINE. NECHTE SVÉHO MAZLIČKA ROZMAZLOVAT

Frontline Tri-Act[®] je veterinární přípravek pro psy. Před samotnou aplikací čtěte pozorně příbalovou informaci. Pro další rady se obraťte na svého veterinárního lékaře, v lékárně nebo u prodejce chovatelských potřeb. **INDIKACE:** K léčbě a prevenci napadení blechami nebo klišťaty, kde je nezbytný repelentní účinek (bránící sání) proti fl ebotoomům, krev sajícím mouchám/bodalkám nebo komárům. K léčbě a prevenci napadení blechami druhu *Ctenocephalides felis* a k prevenci napadení blechami druhu *Ctenocephalides canis*. Přípravek usmrcuje blechy C. felis během 24 hodin. Jedno ošetření brání dalšímu napadení po dobu 4 týdnů. Přípravek může být použit jako součást strategie léčby alergie na bleší kousnutí, která byla předem diagnostikována veterinárním lékařem. Přípravek má repelentní účinek proti klišťatům (*Dermacentor reticulatus*) od 7 dnů až do 4 týdnů po ošetření. Může však dojit k přichycení jednotlivých klišťat, která odpadnou během prvních 24 hodin po napadení. Přípravek má okamžitý akaricidní účinek proti *Rhipicephalus sanguineus* a *Ixodes ricinus*, ale pokud jsou již klišťata přítomna v době aplikace přípravku, nemusí být všechna klišťata usmrcena během 48 hodin po ošetření. Přípravek má akaricidní účinek proti klišťatům (*Ixodes ricinus*, *Dermacentor reticulatus*, *Rhipicephalus sanguineus*) přetrvávající po dobu 4 týdnů. Přípravek má repelentní účinek (bránící sání) po dobu 3 týdnů proti fl ebotoomům (*Phlebotomus perniciosus*) a 4 týdnů proti komárům (*Culex pipiens*). Přípravek má insekticidní účinek přetrvávající po dobu 3 týdnů proti fl ebotoomům (*Phlebotomus perniciosus*). Přípravek odpuzuje a usmrcuje stájové mouchy (*Stomoxys calcitrans*) po dobu 5ti týdnů. **Kontraindikace:** Nepoužívejte v nemocných zvířat nebo zvířat v rekonvalescenci. Nepoužívejte u koček nebo králíků, protože se mohou vyskytnout nežádoucí účinky a dokonce může dojit k úhynu. Nepoužívat v případě známé přecitlivělosti na léčivé látky, nebo na některou z pomocných látek. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY:** Po použití přípravku byly pozorovány tyto velmi vzácné nežádoucí účinky: přechodné kožní reakce v místě podání (změna barvy kůže, lokální zřítání srsti, svědění, zarudnutí) a celková svědivost nebo zrudnutí srsti. Po použití bylo dále pozorováno nadměrné slinění, přechodné nervové příznaky (zvýšená dráždivost, hyperaktivita, svalový třes, deprese, další nervové příznaky) nebo zvracení. Pokud dojde k olizání místa podání, může být pozorováno přechodné nadměrné slinění a zvracení. Jestliže zaznamenáte jakékoliv zvláštní nežádoucí účinky či jiné reakce, které nejsou uvedeny v této příbalové informaci, oznamte to prosím vašemu veterinárnímu lékaři. **Léčebné schéma:** Použít přípravek by mělo být založeno na potvrzeném napadení nebo riziku napadení blechami nebo klišťaty, kdy je rovněž nezbytný také repelentní účinek (bránící sání) proti fl ebotoomům nebo komárům nebo krev sajícím mouchám. V závislosti na výskytu ektparazitů může být indikováno opakované ošetření. V takových případech by interval mezi dvěma ošetřeními měl být nejméně 4 týdny. **POKYNY PRO SPRÁVNÉ PODÁNÍ:** Vyberte vhodnou velikost pipety podle hmotnosti psa. Pro psy nad 60 kg použijte vhodnou kombinaci dvou velikostí pipet tak, aby co nejvíce odpovídaly živé hmotnosti. Přípravek by měl být aplikován na dvě nedostupná místa, aby si pes nemohl místo podání olíznat. Tato místa jsou na bázi krku před lopatkami a uprostřed krku mezi lebečními a lopatkami. Vyjměte kartu s blistry z obalu a oddělte jeden blister. Vyjměte pipetu odstřížením nožkami podél lečkovací záhy nebo otevřete odstřížením po odklopení označeného rohu. Držte pipetu ve svislé poloze směrem od tváře a těla, pro otevření odstříhnete hrot pipety nožkami. Rozhrňte srst na zádech psa, aby byla vidět kůže. Přiložte hrot pipety na kůži. Zmáčkněte pipetu, aplikujte zhruba polovinu obsahu směrem dolů až do poloviny krku mezi lebečními a lopatkami. Opakujte aplikaci na bázi krku před lopatkami do vyprázdnění pipety. Pro dosažení nejlepších výsledků se ujistěte, že byl přípravek aplikován přímo na kůži, nikoli na srst. **ZVLÁŠTNÍ OPATŘENÍ PRO UCHOVÁVÁNÍ:** Uchovávat mimo dosah dětí. Uchovávejte v původním blistru. Uchovávejte při teplotě do 25°C. Nepoužívejte tento veterinární léčivý přípravek po uplynutí doby použitelnosti uvedené na krabičce po „EXP“. Doba použitelnosti končí posledním dnem v uvedeném měsíci. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ:** Zvláštní upozornění pro každý cílový druh: Může dojit k přichycení jednotlivých klišťat nebo kousnutí jednotlivými komáři nebo fl ebotoomy. Z tohoto důvodu nelze v případě nepříznivých podmínek zcela vyloučit přenos patogenů těmito členovci. Přípravek zůstává účinný proti blechám, i když jsou ošetřena zvířata přilepštěná ve styku s vodou (např. plavání, koupání). Nicméně psům by nemělo být dovoleno plavat nebo by neměli být šamponováni během 48 hodin po ošetření. Zabraňte častému plavání nebo šamponování ošetřených psů, protože to může mít nepříznivý vliv na zachování účinnosti přípravku. Ke snížení intenzity opětovného napadení v důsledku vývoje nových blech se doporučuje ošetřit všechny psy v domácnosti. Ostatní zvířata žijící ve společné domácnosti by měla být také ošetřena vhodným přípravkem. K dalšímu snížení intenzity zamorenosti okolního prostředí lze dále doporučit ošetření prostředí zvířat vhodným přípravkem proti dospělým blechám a jejich vývojovým stádiím, který je určen k tomuto účelu. Zvláštní opatření pro použití u zvířat: Z důvodu absence specifických studií není doporučeno použít přípravek u psů mladších 8 týdnů nebo psů o hmotnosti menší než 2 kg. Je třeba zajistit, aby nedošlo k zasažení očí psa veterinárním léčivým přípravkem. Je důležité zajistit, že je přípravek aplikován do oblasti, kde zvířte nemůže přípravek olíznat a také se ujistit, že jiná zvířata neolizují místa aplikace po podání. Vzhledem k jedinečné fyziologii koček, která jim brání metabolizovat některé sloučeniny, včetně permethrinu, může přípravek u tohoto druhu navodit křeče, které mohou vést až k úhynu. V případě náhodného zasažení kůže umyjte kočku šamponem nebo mýdlem a rychle vyhledejte veterinárního lékaře. K zabránění náhodného vystavení koček přípravku, udržujte ošetřené psy mimo dosah koček, dokud místo podání přípravku zcela nezaschne. Je důležité zajistit, aby kočky nešly místo podání přípravku na psů, který byl tímto přípravkem ošetřen. V případě takového způsobu vystavení působení přípravku vyhledejte ihned veterinárního lékaře. Zvláštní opatření určené osobám, které podávají veterinární léčivý přípravek zvířatům: Pouze pro zvířata. Přípravek může způsobit podráždění kůže a očí a proto je třeba zabránit kontaktu přípravku s kůží a očima. Neotevírejte pipetu v blízkosti nebo proti obličeji. V případě zasažení očí, nebo pokud dojde k podráždění očí během podání, ihned vypláchněte oči velkým množstvím vody. Pokud podráždění očí přetrvává, vyhledejte lékařskou pomoc. V případě zasažení kůže, nebo pokud dojde k podráždění kůže v průběhu podání, ihned umyjte kůži mýdlem a velkým množstvím vody. Pokud podráždění kůže přetrvává nebo se opakuje, vyhledejte lékařskou pomoc. Lidé se známou přecitlivělostí na fl ipronil a/nebo permethrin by se měli vyhnout kontaktu s přípravkem. Přípravek je při požití zdraví škodlivý. Zabraňte zasažení dutiny ústní kontaminovanými rukama. Během aplikace nekuřte, neptejte a nejzte. Po použití si umyjte ruce. V případě požití si vypláchněte ústa, a pokud se nečistíte dobře, vyhledejte lékařskou pomoc. Protože pomocná látka N-methylpyrrolidon může mít po expozici vysokých dávek fetotoxické a teratogenní účinky, měly by těhotné ženy používat rukavice, aby se zabránilo kontaktu s přípravkem. Nemanipulujte s ošetřenými zvířaty a zamezte dětem hrát si s nimi, dokud nezaschne místo aplikace. Doporučuje se proto neošetřovat zvířata během dne, ale v podvečer, a nedovolit čerstvě ošetřeným zvířatům spát s jejich majiteli, zejména dětmi. Udržujte skladované pipety v původním obalu, a aby se zabránilo dalšímu přístupu k použitým, prázdným pipetám, tyto musí být ihned vhodným způsobem zlikvidovány. Další opatření: Přípravek může mít nežádoucí účinky na vodní organismy. Psům by nemělo být dovoleno plavat ve vodních tocích po dobu 2 dnů po ošetření. Březost a laktace: Laboratorní studie s fl ipronilem nebo permethrinem nepodaly žádný důkaz o teratogenních nebo embryotoxických účincích. Studie s tímto přípravkem nebyly prováděny na bleších a laktujících zvířatech. Bylo prokázáno, že methylpyrrolidon, pomocná látka ve veterinárním léčivém přípravku, má teratogenní účinky u laboratorních zvířat po opakované expozici ve vysokých dávkách. Použít pouze po zvažení terapeutického prospěchu/rizika příslušným veterinárním lékařem. **Předpokládání:** Bezpečnost byla hodnocena s až 5ti násobnou maximální dávkou u zdravých dospělých psů a u štěňat. Mohou se objevit přechodné vedlejší účinky jako jsou mírné neurologické příznaky, zvracení a průjem, avšak vymizí bez léčby během 1-2 dnů. Zvířata by měla být vždy ošetřena správnou velikostí pipety podle živé hmotnosti. **ZVLÁŠTNÍ OPATŘENÍ PRO ZNEŠKODNOVÁNÍ NEPOUŽITÝCH PŘÍPRAVKŮ NEBO ODPADU, POKUD JE JICH TŘEBA:** Všechny nepoužité veterinární léčivé přípravky nebo odpad, který pochází z tohoto přípravku, musí být likvidovány podle místních právních předpisů. Zabraňte kontaminaci rybníků, vodních toků nebo stok přípravkem nebo prázdným obalem. Výrobce: MERIAL, 29 avenue Tony Garnier, 69007 Lyon, France





PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
3–4/2017, ročník XVII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

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

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

REDAKCE: Helena Johnová – inzertní manager,
777 268 259, Pharma News s.r.o., Jakobiho 326,
109 00 Praha 10, tel: 274 861 189,
e-mail: pharmanews@pharmanews.cz

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326,
109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha •
Vychází: 5. 4. 2017

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

TISK: EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

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

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

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

Lékárna je lukrativní byznys,

zněl nadpis článku v našem minulém čísle. Upřímně, ani jsme nečekali takový oblas. Jako vždy jsme měli názory soubhlasné i nesoubhlasné. Vybíráme reakci PharmDr. Jana Hendycha: „Lékárna je začleněna do systému garantovaného státu, tedy i je přísně a nekompromisně regulována v cenové oblasti – v příjmech. Výdaje má lékárna už ale tržní. Tedy žádný zajímavý business!“

Předpokládáme, že garancí státu je myšlena kvalita lékáren směrem k pacientům. Jestli lékárna někde bude či nebude, už garantováno není. Maximální ceny i marže regulovány jsou, ne však u celého sortimentu. Lékárny nejsou v tomto osamoceny. Podobně regulovaných je spousta dalších pro stát důležitých odvětví. Nejčastěji stát reguluje ceny. Lékárenství není nijak výjimečné. Podobně je na tom lékařská péče, elektřina, voda, plyn, právní a notářské služby, mobilní operátoři... Pro podnikatelské subjekty může být regulované podnikání stejně lukrativní jako neregulované.

O úspěchu v lékárenství stejně jako v jiných výše zmiňovaných odvětvích zde rozhodují zákazníci, v tomto případě pacienti. Pokud jsou se službou a její cenou spokojeni, zůstanou. Pokud ne, odcházejí. Věty: „Odcházejí nám pacienti. Na boj nemáme čas, sílu, ani prostředky.“, slyšíme především z menších lékáren často. „Oni“ (velcí) dělají aktivity, mají na aktivity peníze, čas a lidi. Malí být aktivní nemohou, nemají peníze, čas a lidi. Největším problémem je však, že někteří malí se k aktivitě ještě nerozhodli. I malí se mohou spojit a být silní, aktivní a rostoucí. Musí se však rozhodnout rychle.

Z vašich oblasů se rýsuje další diskuze na zajímavé téma. Jestli boj o pacienta může lékárna zvládnout sama, nebo jestli využije nabídky některé z franšíz, které a proč.

Už v tomto čísle si můžete přečíst článek o zákaznických CRM systémech.



Jana Jokešová

Výherci soutěže „Cesta kolem světa“ z Pharma News 1-2/17 jsou:

Mgr. Jana Závadská, Mariánské Lázně
Mgr. Milan Kolesar, Praha 4
PharmDr. Jan Cetkovský, Hluk
Marcela Holanová, Vsetín
Jana Stryšovská, Bílovec

Náš nejjemnější dudlík pro jemnou pokožku vašeho dítěte

s pružným kotoučem FlexiFit
pro méně tlaků a podráždění
pokožky

Nové

k dispozici
od 5/2017



- Jedinečný pružný kotouč FlexiFit je hedvábně měkký a jemný pro tvářičku dítěte
- Vynulito ve spolupráci se zdravotníky a maminkami
- Optimalizované proudění vzduchu
- Měkký a sametový sosák pro maximální pohodlí
- Nejširší dostupná nabídka barev a designů
- Dostupné ve velikostech 0-6 m, 6-18 m

2 / Kontroly lékáren ze strany SÚKL v roce 2016

4 / Věrnostní systémy a kartičky do lékárny patří, umí nadchnout

8 / Poranění měkkých tkání každodenní realita a první pomoc

10 / Novinky

12 / Zdravý životní styl – jóga

15 / Echinacea

16 / Unavené oči

20 / Drobná poranění

21 / Cestovní lékárnička

22 / Nedostatek hořčíku ohrožuje Čechy

24 / MUDr. David Tomášek: Vytažení - lifting obočí

26 / Rozhovor – Olga Menzelová

28 / Móda – jedno tílko, dva způsoby

29 / Recepty – Nová biokuchařka Hanky Zemanové

30 / Pevnostní město Josefov

32 / Křížovka



15



12

8



26

30



Kontroly lékáren ze strany SÚKL v roce 2016

Ke konci roku 2016 evidoval Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) celkem **2.559 lékáren** a **245 odloučených oddělení výdeje léčiv a zdravotnických prostředků (OOVL)**. Oproti konci roku 2015 se celkový počet lékáren snížil o 3 subjekty.

V roce 2016 provedl SÚKL celkem **877 inspekci** lékáren, z toho se **30 kontrol** týkalo lékáren nemocničních. Z celkového počtu kontrolovaných lékáren se ve **43 případech** jednalo o **cílené kontroly**, tj. kontroly provedené na základě podnětů, které SÚKL obdržel k činnosti lékáren. Dále bylo provedeno 99 kontrol zaměřených na dodržování **zákona o cenách** a pravidel cenové regulace u léčivých přípravků, ve **12 případech** šlo o kontroly cílené. Samostatná kontrola **zacházení s návykovými látkami** a prekursorů byla v roce 2016 provedena ve **468 lékárnách**.

Na základě skutečností zjištěných při provedených kontrolách bylo provozovatelům lékáren uloženo celkem **94 pravomocných rozhodnutí o pokutě** za porušení povinností stanovených zákonem o léčivech v celkové výši **7.350.000 Kč**.

V rámci kontrol zacházení s návykovými látkami bylo na základě zjištění závažných porušení zákona o návykových látkách provozovatelům lékáren uloženo celkem **17 pravomocných rozhodnutí o pokutě** v celkové výši **429.000 Kč**.

V **11 případech** byla lékárně **pozastavena příprava léčivých přípravků** (důvodem byly

ve všech případech neověřené váhy používané při přípravě léčivých přípravků). Za porušení zákona o cenách a pravidel cenové regulace byly vydány a nabyly právní moci sankce za **970.000 Kč** a za neposkytnutí součinnosti při kontrole 1 pravomocná pokuta ve výši **100.000 Kč**.

Dále nabylo právní moci 16 sankcí podle zákona o veřejném zdravotním pojištění ve výši **480.000 Kč** a podle zákona o prekursorech **11 pravomocných sankcí ve výši 203.000 Kč**.

Hlavní důvody k uložení pokuty:

- výdej léčivých přípravků bez lékařského předpisu nebo na neplatné lékařské předpisy a výdej neoprávněnými osobami,
- uchovávání a výdej léčivých přípravků, které měly být staženy z oběhu nebo u nich skončila platnost registrace,
- převody léčivých přípravků mezi lékárnami a nelegální vývoz léčivých přípravků do zahraničí,
- nedodržování podmínek uchovávání léčivých přípravků,
- závažné nedostatky v kusové evidenci příjmu a výdeje.

Nejčastější zjištěné závady při kontrolách:

- výdej léčivých přípravků na neplatné recepty,
- nedodržování podmínek uchovávání léčivých přípravků,
- výdej léčivých přípravků neoprávněnou osobou,



- nepřítomnost farmaceuta v lékárně,
- příprava léčivých přípravků z prošlých surovin nebo ze surovin bez certifikátu,
- volný výdej léčivých přípravků vázaných na recept a další.

Další informace o kontrolách lékáren v roce 2016 jsou zveřejněny zde: <http://www.sukl.cz/kontrola-lekaren>

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Lékárna Rudná u Prahy
přijme
farmaceutickou laborantku
možno i na zkrácený úvazek

Mgr. Mária Fišarová
T: 603 205 625/603 174 628
maria.fisarova@centrum.cz

Lékárna SoloMed, Praha 4 - Krč
přijme

**vedoucího lékárníka - odpovědného zástupce
a lékárníka (možno i na zkrácený úvazek)**

Kontakt: Jana Petříková
Tel. 605 222 134, e-mail: petrikova@solomed.net

Soukromá lékárna v centru Třebíče
přijme **magistra**.

Pro bližší informace volejte na tel. číslo 605 277 817.

Věrnostní systémy a kartičky do lékárny patří, umí nadchnout

CRM systémy jsou velká příležitost



Loajální a věrnostní programy vstoupily do životů nás, běžných spotřebitelů, již před značnou dobou. Asi už bychom si dnes těžko představili, že bychom ve své peněžence nenašli ani jednu „kartičku“, na kterou sbíráme body, dostáváme slevy či jiné výhody. Naopak – z aktuálního průzkumu společnosti GfK1 dokonce vyplývá, že obliba věrnostních karet v ČR stále roste. Průměrný český zákazník disponuje deseti věrnostními kartami, ze kterých osm aktivně využívá a má jejich programy v oblibě. Počet vlastníků kartiček v maloobchodě za poslední dva roky stoupl o více než desetinu.

Platí ale totožné principy věrnostních programů jako součást řízení vztahu se zákazníky (CRM) i v lékárnách? Měli by lékárníci tyto trendy následovat? Jak uvažovat při zavádění věrnostního programu do běžného chodu lékárny, aby se zařadil mezi ty nástroje, které zákazníka potěší a bude je aktivně využívat?

Opravdu potřebují na své lékárně věrnostní program?

Vše nasvědčuje tomu, že výběr CRM systému je závažné rozhodnutí pro zvýšení konkurenceschopnosti lékárny. V dnešním samoobslužném a velmi konkurenčním prostředí jsou věrnostní programy důležitým nástrojem obchodníků k tomu dát najevo svým zákazníkům, že právě u nich jsou na správném místě. Představují totiž hmatatelný důkaz toho, že obchodník to myslí vážně, když tvrdí, že „naš zákazník je náš pán“.

Velké a progresivní lékárenské řetězce v ČR toto již pochopily a začaly významně investovat právě do sofistikovaných věrnostních programů a věrnostních karet. Díky obrovským mnohamilionovým investicím, které do těchto programů a jejich realizace některé sítě vložily, jsou nyní schopny adresně oslovovat pacienty a přesvědčovat je o nízkých cenách a dalších výhodách.

Soukromé lékárny nemají možnost samostatně zaplatit a provozovat CRM systém, protože mnohamilionová investice nemůže být pro jednotlivou lékárnu rentabilní. Řešení pro tyto subjekty však existuje a je ověřené v mnoha zemích: spojení ve franšízové síti. Sdružení lékáren do CRM systémů investovat smysluplně může a některá tak činí i v ČR.

Na počátku ale musí padnout zásadní rozhodnutí majitele lékárny o tom, že chce zavést sofistikovaný věrnostní program (CRM) pro své klienty a je odhodlán se tomu věnovat i se svým personálem plnými silami. Jen tak totiž může klientský program splnit svůj účel: **získání nových pacientů, udržení loajality a spokojenosti těch stávajících a zabránění odchodu věrných klientů do konkurenční lékárny.**

Jak by to vypadat nemělo a jak naopak může CRM pomoci nadchnout klienty

Věrnostní programy mají z pohledu klienta nejrozumnější podoby – od pasivních kartiček, na které dostává razítka za nákup, přes poskytování plošné procentuální slevy při nákupu či sbírání bodů za nákup.

V poslední době se ukazuje, že pasivní plastová kartička a příslib 2% slevy dlouhodobě nikoho nenadchne. Stejně jako sbírání bodů – v momentě, kdy je zákazník součástí tří programů na bázi bodů, ztrácí se v jednotlivých podmínkách, a nemá jakoukoli představu o tom, za co body vlastně dostává. Za utracených 10 Kč 1 bod? Nebo za utracených 20 Kč 1 bod? A jak si ty body vlastně mohou vybrat? V důsledku jsou tyto pasivní systémy vnímány jako neuchopitelné a těžko interpretovatelné. Z pohledu klienta jsou v dnešní době tyto programy považovány za překonané a neatraktivní. Další nevýhodou těchto systémů je jejich pasivita. Pracují totiž s klientem pouze při jeho návštěvě na provozovně: až klient dorazí, tak dostane body nebo slevu... Moderní sofistikované aktivní CRM systémy jdou naopak zákazníkovi vstříc svojí nabídkou ušitou „na míru“ ještě před návštěvou lékárny a do lékárny ho lákají.

Rozpoznání + individualizace = základ úspěchu

Jak vypadají věrnostní programy těch nejúspěšnějších firem na světě? Spojuje je jedno: ve středu svého zájmu mají klienta a vše podřizují jen a jen jemu. Snaží se každého z nich rozpoznat, a chápou, že ke každému je potřeba se chovat jinak – individuálně. Pracují s klientem v různých fázích – vytvářejí motivaci

k prvnímu nákupu (akvizice), budují loajalitu zákazníka a brání jeho odchodu (retence).

K rozpoznání klienta dochází přímo při nákupní situaci. Zdrojem rozpoznání klienta jsou vždy datové zdroje (v jakékoli podobě). V České republice jsou zákazníci nejčastěji identifikováni prostřednictvím plastové věrnostní karty, která je dále nositelem dat o nákupním a dalším chování zákazníka.

Lékárny oproti maloobchodu či samoobslužným provozům disponují jedinečnou výhodou, jak s rozpoznáním klienta pracovat. Na tře expedient hovoří s pacientem osobně. Zákazníkovi je poskytnuta maximální péče ve smyslu odborné rady či doporučení toho nejvhodnějšího přípravku přímo pro něj. Expedient dává pacientovi jasně najevo: „Jsem tady pro Vás, věnuji se právě Vám.“ A to je jistě účinná cesta, jak si držet loajalitu zákazníka. Účinná, avšak může být ještě účinnější, pokud jako expedient vím, kdo stojí přede mnou. Maminku s malým dítětem jistě pozná

každý, ale k úplnému porozumění klienta je potřeba i řada dalších informací: Co si obvykle kupuje? Kdy u mě byla naposledy? Jaké léky vyzvedávala pro své dítě a jaké pro sebe a jak často? Odpovědi na tyto otázky je na tře v běžném provozu téměř nemožné zjistit. Ale jsou to právě tyto odpovědi a znalosti o klientovi, které – pokud se s nimi správně pracuje – dělají rozdíl mezi „lékárnou kam zajdu“ a „mojí domovskou lékárnou“. Kde mi nejlépe poradí? Přeci tam, kde mě nejlépe znají, vědí, co užívám, co smím, a co naopak ne. **CRM systém, ač je budován primárně jako ekonomický, má v prostředí lékáren i velký význam pro lékařenskou péči jako takovou.**

Individualizací je ve věrnostním programu myšleno: nabídnout tu správnou nabídku tomu správnému klientovi ve správný čas. Chci oslovit svoje klienty s určitou nabídkou? Komu ji nabídnu – znám potřeby svých klientů? Jsem schopen je správně = individuálně oslovit? Umím toto udělat v ten správný okamžik? Tedy i v momentě, kdy klient nestojí fyzicky v lékárně?

IS/IT řešení a architektura systému

Ty nejpropracovanější věrnostní programy pracují s reálnými údaji o klientovi a aktivně reagují na jeho potřeby. Jedná se o komplexní systémy, které zahrnují sběr dat, jejich analýzu a vyhodnocování zpětné vazby klienta na konkrétní nabídky. Tyto systémy ale představují vyšší finanční zátěž při pořízení. Je proto potřeba nalézt



funkční IS/IT řešení, které je možno provozovat v návaznosti na pokladní systémy. Toto řešení by mělo poskytovat možnost individuálně a personifikovaně oslovovat klienty – tzn. toho správného klienta se správnou nabídkou ve správný čas. Náročnost je ale také po stránce provozní – je nutné mít alokované hodiny zaměstnance, který se těmito aktivitám neustále věnuje tak, aby byl schopen pružně reagovat na aktuální situaci na trhu. Již při tvorbě věrnostního programu je také nutné zamýšlet se nad legislativními aspekty, zejména ochranou osobních údajů a dalších údajů klientů v programu. Ve zdravotnickém zařízení jakým je i lékárna je pochopitelně potřeba zpracovávat i vysoce citlivé údaje, jako je zdravotní stav. Implementace nejvyšších bezpečnostních standardů, včetně ISO 27001 a dalších, by tak měla být samozřejmostí.

Jaká je situace na trhu?

Jak již bylo zmíněno, velcí a silní hráči na lékárenském trhu se již před časem chopili příležitosti a velmi aktivně začali provozovat věrnostní programy. Sofistikované CRM systémy mají 4 lékárenské společnosti: Dr. Max, Benu, Magistra, Pilulka. Každý systém má trochu svojí filosofii. U Dr. Maxe a Benu jsou systémy standardní pro vlastněné řetězce. Podobnou možnost nabízí Magistra, jejíž systém navíc nabízí možnost podpory každé jedné kamenné lékárny a nastavuje vše „na míru“. Pilulka má systém přesně obrácený, kdy upřednostňuje centralizaci a jednotnost. Klíčovým zájmem tohoto řetězce je totiž vlastněná síť, e-shop a přímý závoz léků z centrálního skladu. Filosofie CRM systému Pilulky naplňuje veřejné prohlášení jednoho

ze zakladatelů, o kterém jsme před nedávnem psali. Citujeme: „Kamenné lékárny jsou spíše na obtíž“. Pilulka Auto³ je v tomto směru jen dalším krokem.

Co říci závěrem? Obecně pro CRM systémy platí, že individualizované nabídky jsou klienty vítány, plošné „spamování“ univerzálními nabídkami není vždy optimální. Nejhorší je ale nedělat nic. Věrnostní programy proto vnímáme jako téměř nezbytnou součást obchodní strategie konkurenceschopné lékárny. Pokud se zamýšlíte nad výběrem CRM řešení, pak hledejte takové, které dává smysl z pohledu klienta. K uspokojení jeho potřeb vede jeho rozpoznání, pochopení a individualizace nabídky. Nezůstávejme tedy pozadu a pojďme aktivně něco udělat pro zvýšení naší konkurenceschopnosti!

Redakce

- 1 Studie GfK Loyalty Cards. Dotazování proběhlo v červenci 2016 metodou CAWI na reprezentativním vzorku on-line populace ČR, celkem se průzkumu zúčastnilo 700 osob ve věku od 15 do 69 let. http://www.gfk.com/fileadmin/user_upload/country_one_pager/CZ/documents/2017/170202_GfK_TZ_Vernostni_karty.pdf
- 2 <https://radekbrachovec.com/2010/12/30/potrebujeme-vernostni-program/>
- 3 <http://120na80.vitalia.cz/clanky/online-lekarna-pilulka-cz-spousti-unikatni-sluzbu-dovoz-leku/https://www.pilulka.cz/auto?backlink=kosik>



Magistra lékárny jsou sdružením nezávislých lékáren. Poskytujeme Vám obchodní, marketingové, mediální a další služby.

Měníme vnímání Vaší lékárny v očích klienta a pomáháme Vám s ním **trvale komunikovat.**

Nyní Vám přinášíme další důkaz, proč je výhodné být členem Magistra lékáren: aktivní systém motivace klientů DAVID. Věříme, že **aktivní, personifikovaná a nákladově efektivní komunikace** s klienty je cesta k úspěchu Vaší lékárny.

Staňte se se svou lékárnou součástí systému aktivní motivace klientů.

Jdu do toho s Vámi!



Ing. Lubomír Calta
Výkonný ředitel
Magistra, a. s.



Poranění měkkých tkání

každodenní realita a první pomoc

PharmDr. Andrea Kleinová

S nejrůznějším zdravotním postižením svalů, vazů a šlach, se setkáváme prakticky na každém kroku. Od těch zcela banálních, prakticky nevyžadujících ošetření, až po ta, která mohou představovat vážný zdravotní problém a silně omezovat pacientův každodenní život.

K těmto postižením přitom může dojít prakticky kdykoliv a kdekoliv, někdy stačí např. ono příslovečné špatné došlápnutí. Obecně častěji se ovšem s postižením měkkých tkání setkáváme během sportovních či pracovních aktivit. Kdo z nás by neznal pojem, jakým je třeba „tenisový loket“, že?

Na jedné straně stojí poranění vznikající akutně, ve formě nejrůznějších podvrtnutí, naražení, vymknutí, natažení a podobně, na straně druhé pak taková postižení měkkých tkání, která vznikají pozvolna, nenápadně, během delšího časového úseku a za jejichž rozvojem stojí obvykle dlouhodobě vykonávaná jednostranná činnost – i v tomto případě nejčastěji sportovního či pracovního charakteru.

K náhle vznikajícím poraněním měkkých tkání radíme například:

Podvrtnutí

Podvrtnutí kloubu, neboli distorze, je pojem spojovaný nejčastěji s oblastí kotníku, kolene, zápěstí a prstů na ruku. Jedná se o poranění příslušného vazů (vazů), se kterým se velmi často setkáváme při sportovních aktivitách (fotbal, tenis, basketbal, aj.). Ovšem i dámy, nosící obuv na vysokém podpatku, jsou tímto druhem úrazu postihovány častěji. Při podvrtnutí dochází k vyskočení kloubní hlavice z kloubní jamky a k jejímu opětovnému návratu na místo. Přitom dochází k různě závažnému postižení vazů,

od natažení, přes možnost natržení, až k celkovému přetržení vazů.

Pozorujeme klasickou triádu příznaků, kterou tvoří bolest, otok a krevní podlitina (hematom) v postiženém místě. Pokud se kloubní hlavice ocitne zcela mimo kloubní pouzdro (nedojde tedy k návratu do jamky), hovoříme o luxaci, čili **vykloubení**. Při něm pozorujeme obdobné příznaky, ovšem zpravidla s výrazně vyšší bolestivostí.

Zástupcem pozvolna vznikajících zdravotních komplikací měkkých tkání je kupříkladu zánět šlach.





VÁŠ TRUMF V BOJI PROTI BOLESTI

Rychlý a účinný proti bolesti pohybového aparátu

- Symptomatická léčba bolesti a zánětu, při poranění měkkých tkání (podvrtnutí, vymknutí, naražení), při zánětu šlach
- Citelná úleva od bolesti do několika minut od aplikace¹
- Obsahuje speciální transportní látku pro maximální podporu prostupu kůží na místo účinku²
- Minimální systémová absorpce
- Nezanedbává mastný pocit na kůži

Literatura:

1. Sengupta S, Velpandian T, Kabir SR, Gupta SK: Analgesic efficacy and pharmacokinetics of topical nimesulide gel in healthy human volunteers: double-blind comparison with piroxicam, diclofenac and placebo. Eur J Clin Pharmacol (1998) 54: 541-547.
2. SPC přípravku Aulin gel.

Zkrácená informace o přípravku Aulin gel:

S: Nimesulidum 30 mg v 1 g gelu. **IS:** Nesteroidní antiflogistikum k lokální aplikaci. **CH:** Nimesulid (Aulin) je inhibitor enzymu cyklooxygenázy. Po lokální aplikaci Aulin gelu je plazmatická koncentrace nimesulidu velmi nízká ve srovnání s hladinami po perorálním podání. **I:** Symptomatická léčba bolesti a zánětu, při poranění měkkých tkání (podvrtnutí, vymknutí, naražení apod.) nebo u akutní traumatické tendinitidy. **KI:** Přecitlivělost na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku, alergická reakce na NSAID v anamnéze, aplikace na kůži poraněnou nebo postiženou lokální infekcí, současné používání s jinými lokálními přípravky, podávání dětem mladším 12 let. **ZU:** AULIN gel by se neměl dostat do kontaktu s očima nebo sliznicemi, neměl by být aplikován pod okluzivní obvazy. Pacienti by měli být varováni před vystavováním ošetřené oblasti přirozenému nebo umělému UV záření pro snížení rizika fotosenzitivity. Přípravek může způsobit přechodné žluté zabarvení ošetřené kůže nebo oblečení. **NÚ:** Erytém, svědění; případné nežádoucí účinky je možné omezit použitím přípravku po co nejkratší dobu. **IT:** Nejsou známy. **TL:** Přípravek by neměl být v průběhu těhotenství ani kojení používán, pokud to není nezbytně nutné. **D:** Dospělí: 3 g (6–7 cm vytlačeného gelu) v tenké vrstvě na postižené místo 2x–3x denně, vmasírovat do kompletního vstřebání. Doba léčby je 7–15 dnů. **B:** Gel 50 g, 100 g. **Datum poslední revize textu SPC:** 16. 12. 2016. Přípravek není vázán na lékařský předpis a není hrazen zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).



Tendinitida – zánět šlach

Zánět šlach nám, coby téma, umožňuje podtrhnout skutečnost, že nejen sport či manuální práce znamenají zvýšené riziko postižení měkkých tkání. Tendinitida se totiž může běžně rozvinout i v důsledku činností, které bychom při prvním pohledu stěží považovali za rizikové. Trefným příkladem je například dnes již zcela samozřejmá – dlouhodobá práce s klávesnicí či myší počítače. Dlouhodobé přetěžování šlach, např. při psaní na počítači bez dostatečného odpočinku, který by umožnil proces samohojení, vede nejprve k rozvoji místních mikrotraumat a následně zmiňovaného zánětu šlach v prstech rukou. Místa úponů šlach jsou citlivá, teplejší na

omak, často pozorujeme zarudnutí. Bolest bývá zpočátku slabší, nenápadná, postupně sílí a pozvolna dochází k omezení hybnosti prstů.

Šlo samozřejmě pouze o dva náhodné zdravotní problémy měkkých tkání vybrané velké skupiny. Mohli bychom

Kdo z nás by neznal pojem, jakým je třeba „tenisový loket“, že?

hovořit například o téměř všudypřítomné námažové bolesti zad, či jiné svalové oblasti. Nebo o poraněních v důsledku nárazu, o nataženích, pohmožděninách nejružnějšího charakteru a mnohých dalších.

První pomoc

Při podvrtnutích a obdobných poraněních je již téměř každému známa skutečnost, že ke zmírnění otoku se využívá chlazení (ledování, studený obklad) dané lokace a případné zpevnění příslušného kloubu např. pomocí elastického obinadla a následně případný transport k lékařskému ošetření.

Bolest – společný jmenovatel

Ruku na srdce. Obvyčejného člověka, který některé z mnoha výše zmíněných postižení utrpí, ovšem v první řadě

zajímá zcela pochopitelně jediná věc. A to jak si pokud co možno nejrychleji ulevit od bolesti, která dané postižení měkkých tkání provází a poté, teprve následně, jak předejít dalšímu rozvoji vzniklého postižení.

Toužíme se zbavit bolesti, a to pokud co možno nejrychleji.

Zcela běžné je v takových případech užití analgetik ve formě tablet. Řada lidí ovšem zapomíná, že na postižené místo je možné působit lokálně, prostředky ve formě analgetických a protizánětlivých mastí či gelů, které přinášejí velmi rychlou úlevu od bolesti a zároveň omezují zánětlivý proces.

Aulin gel

Jedním z těchto prostředků je lokální nesteroidní antiflogistikum Aulin gel – volně prodejné registrované lék určený v zevním použití k místní léčbě bolestivých projevů při poúrazových stavech, jakými jsou právě podvrtnutí, vymknutí, naražení nebo zánět šlach, případně proti bolesti zad, svalů či kloubů obecně.

Díky obsahu speciální transportní látky, která umožňuje maximální podporu prostupu kůží na místo postižení, přináší úlevu od bolesti již po několika minutách. Působí rovněž protizánětlivě a jeví se jako ideální prostředek k prvotnímu ošetření výše zmíněných zdravotních komplikací.

novinky

Čajová směs proti nadýmání



DRUH PŘÍPRAVKU
ZPŮSOB UŽITÍ
TEXT, SPECIFIKACE

léčivý přípravek
K vnitřnímu užití
tradiční rostlinný léčivý přípravek používaný při lehkých trávicích obtížích provázených nadýmáním, pocitem plnosti a napětím v břiše
Megafyt Pharma s.r.o.
20 x 1,5 g

VÝROBCE
GRAMAŽ

www.megafyt.cz



www.ostrovidky.cz
www.noventis.cz

AKCE 6+1 a 12+3

přes transferové objednávky AKACIA GROUP
www.akacia.cz

Ostrovidky[®] OMEGA

doplňěk stravy



MĚSÍČNÍ KÚRA NAVÍC

90 kapslí + 30 navíc

92 g

Generica uvádí na trh novinku!

GENERICA®

PDK / APA - 3431856 / 3431856

ZAVÁDĚCÍ
AKCE
3+1

LUTEIN PREMIUM cps. 60

Lutein Premium má jedinečné složení, jaké nemá žádný jiný přípravek na trhu! Za složením produktu stojí vědecky podložené výsledky. Lutein FloraGLO® a Zeaxantin OPTISHARP® Natural byly vybrány Americkým národním institutem zraku a použité v prestižní klinické studii AREDS2.

Užívá se jen jedna kapsle denně, která obsahuje nezbytnou denní dávku pro udržení dobrého zraku!

Doplněk stravy. Pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležitými faktory zdraví.

www.generica-bohemia.cz

Syncare Čaj pro štíhlou linii je čistou směsí bylin bez přidaných látek.

- Obsahuje cesmínu paraguayskou, která zmírní pocit hladu, podpoří trávení a má detoxikační účinky.
- Spolu s ibiškem pomáhá odvodnění organismu a mírní pocity těžkých nohou.
- Pomerančovník a citronovník v kombinaci s anýzem dávají čaji vábivé aroma s relaxačními účinky.



SynCare
stvořeno pro krásu • created for beauty

Více na www.syncare.cz.

MycoClean

„MycoClean – prášek na přípravu nápoje“ je novinka v nabídce firmy MycoMedica – medicínální houby. Jde o kombinaci houbových a bylinných extraktů, která vychází z hluboké moudrosti tradiční čínské medicíny. Tato kombinace posiluje „slezinu“ (čínské synonymum pro trávení) a tím posiluje energii Qi celého těla, odvádí z organismu nadměrnou vlhkost, hlen a horkost, detoxikuje ho, harmonizuje psychiku, posiluje ledviny a plíce. Užívá se proto u stavů jako je nadváha, metabolický syndrom, únavy, různé imunitní, atopické a autoimunitní problémy, cysty, kožní problémy, rýmy, kaše, záněty dutin apod. Vhodná podpora hubnoucích a detoxikačních programů.



Cena 390,- Kč – dávka na jeden měsíc

Více na www.MycoMedica.cz

Novinka na českém trhu - rostlinný přípravek DIETAL. Jeho úkolem je účinně snižovat tělesnou hmotnost a bránit pocitům hladu při redukčních a očistných kúrách. Jedno balení představuje 10 denní redukční kúru a je složeno z tablet na redukci pocitů hladu a ze sáčků na přípravu nápoje, který se po vypití přemění na nekalorický gel, jenž se v žaludku smísí s potravou. a zaplní ho. Dojde k vytvoření pocitu sytosti. Výsledná směs gelu a potravy se tráví pomaleji a člověk nespotřebuje tak velké množství jídla což vede k omezení kalorického příjmu a k hubnutí. Sáček obsahuje extrakt z rostliny Konjak, který zafixuje až 100 násobné množství vody do gelu.

Dále Inulín – rozpustnou vlákninu. Enzym Bromelain známý z ananasu, který je protizánětlivý.

Aminokyselinu Leucin – její přítomnost v trávicím systému ovlivňuje nižší syntézu **peptidických hormonů** (ghrelin), který signalizuje hlad a zvýší produkci **inkretinu GLP-1**, který zase signalizuje pocit nasycení. Leucin a Garcinia cambogia z tablet zároveň dokáže stimulovat centra přímo v mozku, především hypothalamus a tak regulovat příjem potravy ve smyslu jejího snížení. Leucin a Green coffee z tablet stimulují přijímání glukózy svalovými buňkami, čímž tělu pomáhají zpracovávat krevní glukózu nezávisle na inzulínu a také zajišťují ochranu před ztrátou svalové hmoty tím, že ve svalectech aktivují recyklaci glukózy.

Dietal®

pro redukci tělesné hmotnosti a pocitu hladu

Dr. Bojda

10 denní
kúra



2017
NOVINKA

Zdravý životní styl – jóga

Lucie Zimová

Zdravý životní styl je téma, o kterém se hodně mluví – co si však pod ním představit? Jednotlivé návody jak „dodržovat zdravý životní styl“ se různí, ale snad všechny mají jedno společné – snaží se nám předložit recept, abychom byli zdraví a cítili se fit.

Životní styl je faktor, který může ovlivňovat naše zdraví až z 80 %.

K hlavním zásadám zdravého životního stylu patří:

- **pravidelnost**
- pestrá a vyvážená **strava**
- vhodné **cvičení**
- absence kouření, užívání **škodlivých látek** a nadměrného pití **alkoholu**
- **odpočinek a kvalitní spánek**
- vyhýbání se **stresu**
- **optimismus a dobrá nálada**

Neexistuje jednotný návod na dodržování zdravého životního stylu, jelikož potřeby a možnosti každého jednotlivce jsou odlišné. Zdravý životní styl je nutno posuzovat s ohledem na fyzický i psychický stav, věk, pohlaví a zdravotní stav člověka.

Pravidelnost

Důležitým faktorem pro náš zdravý život je pravidelnost, ať už v jídle, v pitném režimu, ve spánku, v pohybu nebo v odpočinku. Není na škodu čas od času držet půst, ale jinak bychom měli dělat vše pravidelně. Naše biologické hodiny se násilným změnám brání. Výsledkem je pak nadměrná únava, hromadění tuků či zdravotní problémy. Vstávejte a choďte spát v pravidelný čas, jezte častěji, zato v menších dávkách a v pravidelných časech. Totéž platí o pitném režimu, ale zároveň o dalších pravidelných lidských potřebách.

Zdravá a vyvážená strava

Není jen pouhou frází, že potrava, kterou přijímáme, je vkladem do našeho zdraví, který se nám vrátí i s úroky. Důležitým aspektem správné stravy

je především konzumace rozmanitých druhů potravin ve vyváženém poměru. Kvalitní, pestrá a vyvážená strava nám umožňuje udržet optimální zdravotní stav a dostatek energie na práci a povinnosti. Strava nám musí dodávat potřebnou energii a živiny, ale zároveň by neměla vést k přebytkům některých složek potravy, příjem energie by neměl výrazně překročit výdej. Když si dopřejete „těžší“ jídlo, učiňte tak spíše k obědu než k večeři. Každý z nás má své individuální potřeby. Jinak bude vypadat jídelníček mladého sportovce, jinak jídelníček starší ženy se zdravotními omezeními. Není vhodné tedy vnímat zaručené rady jako jediné účinné, raději se řiďte rozumem a svými pocity.

Pestrost

– vybírejte si co nejvíce druhů potravin, ale žádnou z nich se nepřejídejte.

S jídlem nespěchejte

– jezte pomalu a v klidu, hezky si prostřete stůl.

Ovoce a zelenina

– snažte se, aby základem jídelníčku byla zelenina. Připravujte si pestré zeleninové saláty a polévky. Jezte hodně ovoce v syrovém stavu, nejlépe to z našich zeměpisných šířek.

Mléčné výrobky

– jsou významným zdrojem kvalitních bílkovin a vápníku, pomáhají zažívání.

Upřednostněte celozrnnou mouku

– vybírejte potraviny s celozrnnou moukou (chléb, těstoviny). **Celozrnná mouka** má větší výživovou hodnotu než běžně používaná mouka pšeničná.

Nezapomínejte na tekutiny

- denně bychom měli vypít 2 až 3 litry. Dostatečný přísun tekutin je nezbytný pro celkovou kondici, ale i pro funkci vnitřních orgánů. Nejvhodnější tekutinou je zajiště voda, která hraje v našem organismu nenahraditelnou roli. Dostatečná hydratace se projevuje i na kvalitě pleti, není proto divu, že modelky jsou často zachyceny s lahví vody v ruce.

Ideální pro správný pitný režim je tedy kvalitní stolní **voda**, pro jeho zpestření neslazené **minerálky**, ovocné a bylinkové čaje. Jestliže však pijete **bylinné čaje** jako zdravotní a léčebný nápoj, pamatujte na to, že základní bylinná kúra je šestitýdenní. Poté lze doporučit jejich obměnu. Pouze ojedinele si léčivé čaje zachovávají svou účinnost při podávání delším než 12 týdnů. Vhodnými bylinami pro takové podávání jsou např. **šípky, řepík, dobromysl, měsíček nebo meduňka lékařská**. Naproti tomu některé byliny mohou při dlouhém podávání v organismu nejen vybudovat necitlivost, ale přímo uškodit.

Kávu si do seznamu přijatých tekutin nepočítejte, naopak odvodňuje.

Vyhýbejte se alkoholu

- když si chcete dopřát sklenku, volte kvalitní suché víno nebo vinný střik.

Vařte zdravě, omezte tuky

- preferujte jednoduché způsoby tepelné přípravy potravin, např. **vaření v páře, pečení v alobalu, pečení v troubě**.

Vhodné cvičení

Pravidelný pohyb je další důležitou složkou zdravého životního stylu. Dostatečný pohyb může zčásti kompenzovat špatné jídelní návyky. Fyzická aktivita zvyšuje energetický výdej, zpevňuje svaly a tvaruje tělesné kontury. Sport nám pomáhá v boji proti obezitě, odstraňuje psychické napětí a zlepšuje náladu. Aktivní pohyb je přínosný pro naše zdraví a fyzickou kondici - zlepšuje dechovou výkonnost, snižuje otoky nohou a předchází zácpě. Pomáhá chránit se před mnoha závažnými civilizačními chorobami, které vznikají v důsledku obezity, jako je např. **diabetes, hypertenze, ateroskleróza či oběhová onemocnění**. Ve všech těchto případech však musí být doplněn zdravou stravou a správným životním stylem.



Každý z nás by si měl vybrat sportovní aktivitu podle svých zdravotních, fyzických, ale i časových možností. U sportu víc než u čehokoliv jiného platí, že co je přínosné pro jednoho, nemusí vyhovovat druhému. Rychlá, energická **chůze** představuje jednoduchý sport, který je lehké a kdykoliv dostupný pro všechny. Delší procházka

si můžete vypěstovat téměř na všem, přičemž všeho moc škodí.

Odpočinek a kvalitní spánek

Odpočinek má bezpochyby blahodárné účinky na tělo i psychiku. Každý by se měl pravidelně zastavit, zmírnit tempo a alespoň na chvíli zapomenout na každodenní starosti a povinnosti. Najděte si čas na procházku v přírodě či na relaxaci s knížkou, u dobré hudby, zajděte si na masáž nebo do divadla. Dobitou energii oceníte v době pracovního vypětí a stresu.

Neméně důležitý je pravidelný **spánek**. Organismus během spánku doplňuje spotřebovanou energii, vylučuje škodlivé látky a připravuje se na další aktivitu. Dospělý člověk by měl spát minimálně 6 až 7 hodin denně. Ke kvalitnímu spánku patří rovněž vyvětraná, tichá a neosvětlená místnost. Od pozdních odpoledních hodin byste se měli vyvarovat pití kávy, černého či zeleného čaje a energetických nápojů. Kvalitní spánek se pravděpodobně nedostaví, pokud budete ve večerních

Pravidelný pohyb je další důležitou složkou zdravého životního stylu.

prospěje kardiovaskulárnímu systému, zpevní svaly na nohou a hýždích. Zkuste se projít denně alespoň půl hodiny, třeba cestou z práce vyměňte jízdu autobusem či tramvají za procházku. Zhubnete a navíc si provětráte hlavu.

Pozor na závislosti

Jedním z největších nepřátel zdravého životního stylu jsou závislosti. Zdůrazňovat škodlivost alkoholu, kouření či návykových látek je zbytečné, ale závislost

hodinách pít alkohol a kouřit. Naopak výborným receptem pro dobré spaní je krátká večerní procházka na čerstvém vzduchu či příjemná večerní relaxace.

Zvládání stresu

Život v dnešní uspěchané době není jednoduchý. Jste často ve spěchu? Děláte vše na poslední chvíli? Bojíte se, že uděláte chybu? Pokud alespoň jednou odpovídáte ano, pravděpodobně prožíváte stres. Častý stres je přitom původcem mnoha zdravotních potíží, proto bychom nad ním neměli mávnout rukou. Stresu se nelze zbavit úplně, je ale možné mu předcházet. Jezte zdravě, pravidelně se hýbejte, relaxujte, dopřávejte si kvalitní spánek a také pozitivně myslte, obklopujte se příjemnými lidmi a hodně se smějte.

Optimismus a dobrá nálada

Důležitou součástí zdravého životního stylu je duševní pohoda. Ráno vstát, usmát se na svět a s dobrou náladou vyrazit vstříc novým zážitkům. I ten největší introvert potřebuje lásku někoho druhého. Ne nadarmo se říká, že ve dvou se to lépe

táhne a s láskou nám je líp. Láska a dobrá nálada jsou elixýry života a pilíře zdravého životního stylu.

Dodržováním zásad zdravého životního stylu se Vám Vaše tělo odmění nejen zdravím, ale i příjemným pocitem. Díky pohybu a vyvážené stravě si udržíte správnou hmotnost, optimální krevní tlak i nízkou

Jóga představuje několik technik, které vedou ke zdraví, radosti a pocitu štěstí.

hladinu cholesterolu v krvi. Získáte dobrou tělesnou kondici a výkonnost, budete v dobré psychické pohodě i odolnější vůči nemocem.

Jóga

Jóga ke zdravému životnímu stylu skvěle sedí, jelikož to není pouze fyzické cvičení obohacené o soustředění na správné dýchání, ale přístup k životu. Díky józe řada lidí přehodnotila své priority a stala se vyrovnanějšími a klidnějšími. Jóga představuje několik technik, které vedou ke zdraví, radosti a pocitu štěstí. Nezahrnuje jen tělesná cvičení, ale mnoho dalších metod a technik jako jsou dechové techniky, očistné techniky, relaxační, meditační aj. Terapeutická jóga přistupuje k člověku z holistického hlediska a napravuje, co je disharmonické. Léčí přirozeným způsobem a obnovuje v člověku jeho obranné a léčivé mechanismy. Jóga jako terapie ukazuje člověku jeho směr a upravuje jeho životní styl tak, aby byl prospěšný, zdravý,

plný pohody a klidu. Jóga učí, jak se naučit ovládat životní energii, své tělo, mysl a emoce. Snaží se, abychom poznali sami sebe. Tělesná a dechová cvičení, meditace, očistné techniky a další praxe jógy jsou pro dosažení daného cíle velmi důležité. Ještě důležitější je dostat zásady jógy do svého běžného života, když odejdeme

z lekce, zaklapneme knihu a rozloučíme se s přáteli. Jógu můžete cvičit celý život. Není omezená věkem, váhou ani těhotenstvím. Odborníci se shodují, že krátká jógová praxe každý den má na tělo člověka

silnější účinek než delší cvičení jednou týdně. Právě často opakovaná aktivita má totiž pozitivní vliv na zvládání stresu, který může vést k srdečním příhodám, depresím apod.

Závěrem

Zdravý způsob života – to je zdravý pohyb, zdravá strava a zdravé myšlení. Bez pozitivního přístupu k životu člověk ztrácí motivaci k pravidelným pohybovým aktivitám i kázeň ve zdravém stravování. A naopak, pokud tělo strádá a objeví se nemoc, těžko se hledá životní optimismus. Platí známé pořekadlo „**Ve zdravém těle zdravý duch**“. Během posledních let se náš způsob života zásadně změnil. Naše pohodlnost dává přednost technickým vymoženostem namísto zdravému pohybu, přípravě kvalitního jídla či ke smysluplné relaxaci a uvolnění. Není náhodou, že se lidé stále častěji zajímají o různé druhy jógy a další techniky zaměřené na zklidnění mysli. Ve zklidněném a uvolněném stavu je člověk schopen načerpat sílu a čelit stresu.





ECHINACEA

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

V zimních měsících patří echinacea mezi nejčastěji zmiňované rostliny v souvislosti s akutními respiračními nemocemi. Echinacea má velmi zajímavou historii a stala se objektem sporů minulých i současných vědeckých kapacit. Díky svému vzhledu je také rostlinou mnoha zahrádek, kde ji vášniví zahrádkáři znají mnohdy pod názvem rudbekie, třapatovka, nebo terčovka. Echinacea se tak honosí čestným místem nejen v lékárnických ale i v zahrádkách.

Echinacea nebo také třapatka, původem ze Severní Ameriky, patřila k „zázračným všelékům“ indiánů, kteří ji využívali k léčbě ran, bodnutí hmyzem či uštknutí hadem. Také používali echinaceu k výplachům úst při bolesti zubů, či při různých infekcích. Její rozšíření od domorodých indiánů až k současným uživatelům prošlo zajímavými kontrasty. Mezi první nadšence patřil doktor H.C.F. Meyer z Nebrasky, který ji od roku 1870 používal do čistící směsi a převzal tvrzení indiánů o jejích účincích. Jeho kolegové ovšem stejné nadšení nesdíleli. Meyer byl natolik přesvědčen o účincích rostliny, že byl ochoten se nechat uštknout hadem v přítomnosti profesora Johna Uri Lloyda. Přestože Lloyd všechna tvrzení o účincích rostliny odmítl, v průběhu doby se přesvědčil o jejích přednostech a zahrnul echinaceu do svých léčebných procesů.

Mezi nejčastěji užívané rostliny patří mimo třapatku nachovou (*Echinacea purpurea*) také třapatka úzkolistá (*Echinacea angustifolia*). Echinacea je 60-180 cm vysoká rostlina patřící do čeledi hvězdčovitých (*Asteraceae*), která

Echinacea se pro léčebné účely pěstuje v kulturách.

svým vzhledem připomíná kopretinu. Její okvětní lístky mají nachovou barvu a svým vzhledem zpestřují zahrádky až do podzimu. Echinacea se pro léčebné účely pěstuje v kulturách. Využívá se kořen, květ i celá nať, v tomto ohledu se literatura občas rozchází. Bylina se využívá do čajových směsí, tinktur, nebo

formou standardizovaných extraktů ve formě kapslí, či tablet.

Mezi hlavní obsahové látky patří alkylamidy (až 0,15 %), deriváty kyseliny kávové (Echinakosid 0,3-1,7 %). Mezi hlavní efekty obsahových látek patří stimulace

imunitního systému a také působení na viry a bakterie. Rostlina je často označována, podobně jako třeba česnek, za přírodní antibiotikum. ESCOP doporučuje užívání echinacey při chřipkových stavech, při infekcích močových cest. Dále pak k prevenci nachlazení zejména

v zimních měsících. V lidovém léčitelství se používá nejen vnitřně (většinou formou čaje či tinktury, ale také zevně, k výplachům úst nebo ošetření kůže (dezinfekční vlastnost). U echinacey je také třeba dbát pravidel při užívání. U této rostliny neplatí čím více tím lépe. Rostlinné extrakty by se měly užívat s rozumem, vždy maximálně po dobu tří měsíců. Dávkování u dětí do tří let se nedoporučuje, protože malé děti mají velice rozdílnou konstituci a není úplně jednoduché určit správné dávkování. Echinacea je také kontraindikována u pacientů po transplantacích a u autoimunitních onemocnění, například roztroušené sklerózy. V takovém případě je vhodné sáhnout po jiném preparátu.

Sirupy Phyteneo s vysokým obsahem bylinných extraktů pro podporu imunity, vykašlávání a pro zklidnění krku, hltanu a hlasivek v případě jejich podráždění.



Doplňky stravy

Zdroje:

Wichtl M. et al: *Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals*, Mepharm 2003.

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

Rystonová I.: *Průvodce lidovými názvy rostlin*, Academia Praha 2007.

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



Unavené oči

Lucie Zimová

Vypadáte ráno jako po večírku a mezi víčka byste si nejraději dali zápalky? V tom případě na Vás doléhá syndrom unavených očí, který dokáže značně ovlivnit výsledky Vaší práce. Otok, zarudnutí, pálení, nadměrné slzení a mnohé další symptomy nejsou pouze estetickým problémem, jelikož si jejich zanedbáváním můžete přivodit další závažnější onemocnění.

Jak unavené oči vznikají?

Ačkoliv se nepříjemné pocity v souvislosti s očima nejčastěji spojují s hodinami strávenými u monitoru, na jejich únavě se ve skutečnosti podílí i dalších faktory. Pořádně jim totiž dává zabrat klimatizace, průvan či pootevřené okno během jízdy v autě. Oči jsou citlivé také na suchý vzduch, ostré sluneční paprsky, příliš dlouhé sledování televize nebo umělé osvětlení. Kondice oka se navíc zhoršuje s přibývajícím věkem, nedostatkem tekutin a živin. Pokud k tomu celé hodiny čtete v přítomnosti lampičky nebo se pořádně nevyspíte, jste na nejlepší cestě k červeným a uslzeným očím.

Přidružené problémy

Zarudlé a oteklé oči nejsou jen záležitostí estetiky. Související bolest a další projevy

jejich vyčerpání negativně zasahují do našich každodenních činností. Snižují produktivitu tím, že neustále odvádějí naši pozornost a zabraňují nám se plně koncentrovat. Neléčené příznaky mohou dále vést k zánětům spojivek a jiných částí oka, v horším případě zpočátku nevinné projevy vyústí do bolestí hlavy a do přetrvávajících migrén.

První pomoc při unavených očích

V závislosti na příznacích, které Vaše oči trápí, vyzkoušejte některé z následujících doporučení:

Nejlepším řešením problému unavených očí je samozřejmě omezení činností, které oči namáhají či alespoň začlenění

přestávek, ve kterých si mohou oči odpočinout. Pouhé překlíknutí ze stránky, na níž právě pracujeme, může být pro některé z nás vhodnou formou duševní relaxace, ale očím takový odpočinek neprospěje.

Nejvhodnější formou odpočinku je pohyb na čerstvém vzduchu, popř. alespoň mírná rozvička u otevřeného okna. Vašemu oku prospěje i prostý dlouhý pohled na zelenou rostlinu nebo do zelené krajiny.

Zcela zásadní pro dobrou kondici oka je dostatek spánku, při kterém dochází k regeneraci a přirozenému zvlhčení očí. Minimální doba spánku pro dospělého člověka je 6h, důležitá je i jeho kvalita.

Preventivně pro udržení dobrého stavu očí působí pravidelné větrání místnosti, udržování vhodné vlhkosti vzduchu, zákaz kouření a dostatečný příjem tekutin.

K živinám, které jsou nezbytné pro zdraví očí, patří betakaroten. Ve stravě ho najdeme v oranžových a žlutých druzích ovoce a zeleniny, např. v meruňkách, mrkvi, rajčatech apod.

Důležitý pro oči je také zinek, jehož bohatým zdrojem jsou dýňová a slunečnicová semínka.

Jako účinný prostředek na unavené oči se doporučuje heřmánkový čaj. V tomto případě nejde však o pití, ale o obklady. Heřmánek pomůže zklidnit napjatou tkáň a zmírnit otok víčka.

Z fytoterapie má blahodárné účinky světlík lékařský. Lze jej použít vnitřně i zevně. Kromě obkladů přináší úlevu např. oční gel obsahující světlík lékařský a aloe vera.

Jako akutní rychlá pomoc poslouží přiložení vlažných navlhčených tamponů na oční víčka nebo pouhé palmování, tj. překrytí zavřených očí dlaněmi rukou.

Oblíbené jsou i plátky čerstvé studené okurky přiložené na oči. Tato zelenina

totiž obsahuje enzymy, které snižují zánět a díky chladu potlačují otok.

Jistý způsob, jak osvěžit znavené oči, se skrývá ve studených lžičkách. Dvě čisté

Oči jsou citlivé také na suchý vzduch, ostré sluneční paprsky, příliš dlouhé sledování televize nebo umělé osvětlení.

lžice dejte na půl hodiny do lednice. Poté je vložte pod oči. Lžice nesmí být zmrzlé, jen studené.

Zvlhčující oční kapky jsou pomocníkem pro lidi pracující u počítače. Zatímco běžně mrkneme okem přibližně 20-krát za minutu, před monitorem je to zhruba polovina. Své oči proto zvlhčete vždy, když pocítíte pálení, řezání nebo slzíte.

Oči nepřepínejte – trávíte-li většinu pracovní doby u počítače, dovolte svým očím vypnout alespoň večer a věnujte se pro změnu činnostem, při nichž oči tolik nenamáháte.

Objevte sílu masáže očního okolí – střídavě dvěma prsty poklepávejte na oblast kolem očí, jako byste hráli na klavír. Tuto relaxační pauzičku využijte zejména během práce u počítače.

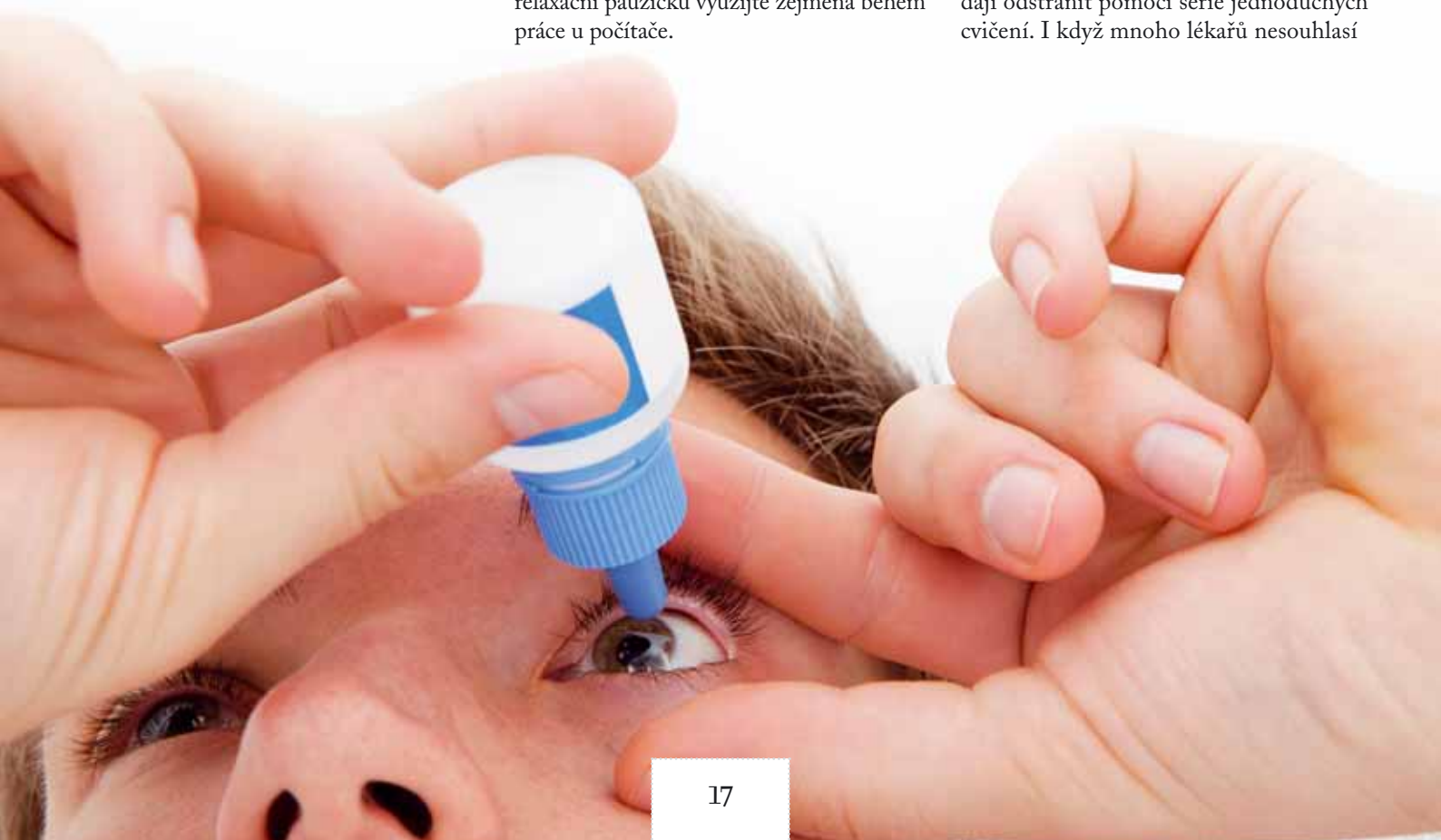
Pracujte rozumně a efektivně – i když máte práce nad hlavu, honička za výsledkem bez odpočinku není vždy tím nejlepším řešením. Pohled do monitoru nebo tištěných dokumentů přibližně jednou za půl hodiny přerušte a zaostrujte chvíli na předměty za oknem nebo v místnosti. Takhle jednoduchá „gymnastika“ pomáhá předcházet únavě očí.

Oči si nemněte – pokožka kolem očí patří k těm nejjemnějším a jakékoli nešetrné zacházení se dříve nebo později projeví.

Nejlepší ochrana je prevence. Navštěvujte pravidelně svého očního lékaře a kontrolujte dioptrie. Pamatujte, že oči se v průběhu času vyvíjí.

Cviky pro unavené oči

Cviky vhodné pro oko se nazývají oční jóga. Její každodenní praktikování může pomoci předejít oční únavě a přispěje k zachování dobrého zraku bez zbytečné únavy. S principy oční jógy přišel již na přelomu devatenáctého a dvacátého století americký lékař William H. Bates. Jeho poznatky se ovšem mezi odborníky nesetkaly s pochopením, proto byl propuštěn ze zaměstnání. To jej však neodradilo a pokračoval v léčbě v severní Dakotě a později také v New Yorku. Tvrdil, že všechny poruchy zraku a oka se dají odstranit pomocí série jednoduchých cvičení. I když mnoho lékařů nesouhlasí



s některými jeho teoriemi, byl prvním vědcem, který poukázal na to, že oko je sval a pohyb mu prospívá stejně jako ostatním svalům v těle. Oční jóga je výjimečná tím, že procvičením všech svalů kolem očí a uvnitř očí dokáže uvolnit napětí, které vzniká čtením a pohledem na displeje a monitory. Tímto cvičením se oční svaly posilují, uvolňují a prokrvují, stávají se pružnějšími a silnějšími. Je to soubor jednoduchých cvičení, které zahrnují pohyby očí a svalů očního okolí.

Před samotným cvičením se nejprve uvolněte a protáhněte. Cviky provádějte bez brýlí a ve chvílích, kdy se na ně můžete plně soustředit.

1. Rozcvičení

Zavřete oči a kývejte hlavou - dopředu, dozadu, ze strany na stranu a kolem dokola. Tím si uvolníte ztuhlou krční páteř a necháte oči odpočinout. Cvičení opakujte alespoň 15x v každém směru.

2. Očima nahoru a dolů

Pohybujte očima pomalu nahoru (pohled k nebi) a dolů. Zopakujte 10x.

3. Očima do stran

Pohybujte očima z jedné strany na druhou. Hlavu mějte pořád v klidné přímé poloze. Na každou stranu se dívejte až tak daleko, jak je to možné. Opakujte 10x.

4. Očima do úhlopříčky

Nejdříve pohybujte očima šikmě do levého dolního rohu, poté pravého horního rohu. Opakujte 10x.

5. Kroužení očima

Nejprve kroužte očima na jednu stranu, opakujte 5x a poté na druhou se stejným počtem opakování. Pokud během cviků zavřete oči, budete si zároveň masírovat i oční bulvu.

6. Ostření

Natáhněte před sebe ruku, ve které držíte svisle tužku. Zaostřete na horní konec tužky a ruku pomalu přibližujte. Pořád mějte zaostřeno na tužku.

Obdobně můžete pohledem přecházet z tužky vzdálené od očí asi třicet centimetrů na libovolný předmět ve větší vzdálenosti (nejméně pět metrů), například strom za oknem. Zaostřete oko na

tužku, pak na vzdálený předmět. Vše 10x opakujte. Potom na několik vteřin zavřete oči a proveďte celý postup ještě jednou. Cvičení provádějte rychle, ale důkladně, aby si oční bulva i čočka na podobnou činnost zvykaly.

7. Uvolnění

Na závěr celého cvičení nezapomeňte oči opět uvolnit. Přiložte na ně dlaně tak, aby oči zakrývaly, ale nedotýkaly se jich. Ujistěte se, že jimi neprochází světlo. Snažte se myslet na pozitivní události a maximálně se uvolnit. Vydržte alespoň tři minuty.

Závěrem

V případě, že nedojde ke zlepšení stavu oka ani po úpravě podmínek v místnosti, začlenění odpočinkových přestávek do denního režimu a zlepšení výživy, navštivte očního lékaře. Zrak je jeden z nejdůležitějších lidských smyslů, náš mozek jeho prostřednictvím vstřebává až 80 % všech informací. Přesto lidé velmi podceňují péči o něj a zanedbávají preventivní prohlídky. Zrak používáte každý den, věnujte mu pozornost a zajděte si na kontrolu alespoň jednou ročně.

FUTURO™
Products
Live More™

Nové BANDÁŽE FUTURO™ Sport

**Nabídněte svým pacientům
profesionální bandáže řady SPORT**

- prodyšný, flexibilní a vysoce komfortní materiál
- nabízí spolehlivou úlevu od bolesti
- nastavitelná míra velikosti a fixace



Bandáže Futuro™ Sport byly vyvinuty ve spolupráci s lékařskými experty. Poskytují terapeutickou podporu kloubů, svalů i šlach a napomáhají k jejich optimální funkci.

NOVINKY

FUTURO™ KLUB

Líbí se vám bandáže
FUTURO™ ?

Staňte se členem
FUTURO™ KLUB
a získejte exkluzivní
podmínky

Kontakt:

Patrik Havrda
Tel.: +420 601 364 819
E-mail: phavrda@mmm.com



Náš tým inženýrů a lékařských specialistů přináší inovační technologie u všech výrobků, které vyvíjíme.

www.futuro.cz

3M

Znáte P.R.I.C.E. terapii?

Bolí, natékají, někdy dokonce krvácejí a v případě, že nejsou ihned ošetřena, může být jejich léčba zdlouhavá a komplikovaná. Taková jsou tzv. muskuloskeletární poranění. Existuje však na ně ověřený a účinný postup léčby: P.R.I.C.E. terapie. Znáte ji?

Muskuloskeletární zranění jsou komplikovaná množstvím symptomů, které se charakteristicky projevují okamžitě, jak ke zranění dojde. Pak přicházejí bolesti, otoky, objevit se může krváčení i deformita daného místa. Často jde o zranění akutní a jako takové vyžaduje bezprostřední zahájení léčby, ať už mluvíme o podvrtnutí (poranění vazů), natažení (poranění svalů), kontuzi (pohmožděnina), vymknutí, vykloubení nebo zlomenině. Jakmile se projeví některý z výše uvedených symptomů, potřebuje zraněný první pomoc – dříve, než bude v těch nejzávažnějších případech předán do rukou lékařů záchranné služby. U méně akutních zranění je nicméně možné většinu z nich bezpečně ošetřit doma.



Stačí znát metodu. P.R.I.C.E. Pod touto zkratkou se skrývá: Protection (Ochrana), Rest (Odpočinek), Ice (Ochlazení/Ledování), Compression (Stahování) a Elevation (Polohování). Pokud těchto pět zásad dodržíte během prvních 48–72 hodin od úrazu, máte vyhráno. P.R.I.C.E. totiž dokáže stabilizovat otoky v oblasti zranění, snížit bolest i riziko dalšího navazujícího zranění a zkrátit tím dobu rekonvalescence. Chcete o jednotlivých krocích vědět víc?



P = Protection neboli Ochrana

Cíl první zásady je jednoduchý: zabránit rozšíření zranění pomocí ochrany poraněných struktur. Takovou ochranou může být například bandáž, hliníková dlaha, obvaz, ochranná páska nebo ortéza.



R = Rest neboli Odpočinek

Primárním smyslem odpočinku je umožnit přirozené spuštění regeneračních tělesných procesů. Jakékoliv zvýšení pohybu, tedy i zátěže zraněné tkáně, totiž vede ke zvýšené cirkulaci v postižené oblasti, což může přerůst v další poškození zraněné tkáně a/nebo zvýraznění otoku.



I = Ice neboli Ochlazení/Ledování

Po zafixování a odpočinkovém režimu přichází na řadu ochlazení (nebo také ledování, odborně kryoterapie). Existuje celá řada způsobů, jak jej můžete provést. Nejčastější je obyčejný ledový obklad, mnohem lepší pak znovu zmrazitelné obklady s vrstvou textilu proti omrznutí pokožky. Obklad je dobré přikládat na cca 10 až 20 minut. Opakovaně, v odstupech dvou hodin, po celou dobu, co je zraněný vzhůru.



C = Compression neboli Stahování

Po odstranění ledového obkladu by mělo dojít k aplikaci stahovacího obinadla (či stahovací bandáže) ve zraněné oblasti. Stahovací obinadlo poslouží jako mechanická zábrana, takže se znovu minimalizuje možné otékání zraněné oblasti.



E = Elevation neboli Polohování

Posledním krokem metody P.R.I.C.E. je polohování, důležité bezprostředně po zranění pro omezení krevního toku do oblasti zranění. Pokud nemáte jiné možnosti, podložte zraněnou končetinu například polštářem, přičemž by pak měla být vždy výš, než je úroveň srdce.

Více informací na: www.futuro.cz



Drobná poranění aneb nepodceňujte význam dezinfekce

Zima skončila a přišlo mnohými toužebně očekávané jaro. Příjemné teploty a sluneční paprsky konečně umožňují odložit tlusté vrstvy oblečení a užít si probouzející se přírodu.

Současně se ovšem budeme muset vypořádat i s ne právě oblíbenými projevy toho, že zima je nenávratně pryč. Do akce totiž jako každoročně vyrazí komáři, vosy.... A aby toho nebylo málo, radost z pobytu venku nám a našim blízkým mnohem častěji v tomto období zkazí všelijaké drobné úrazy, nejruznější odřeniny a podobně.

S „prkotinou“ k doktorovi?

Poštípání hmyzem, odřené dětské kolínko. Poranění, která v drtivé většině nevyžadují lékařskou pomoc. Pokud tedy nejsou zcela ignorována. I drobné poranění se bez náležitého ošetření může bohužel proměnit ve vážnější zdravotní komplikaci. A kdo by o ni stál, že? Je proto vhodné nepodceňovat ani drobná poranění a adekvátně je vždy ošetřit.

Ošetření

Nejprve je třeba místo na pokožce, kde k poranění došlo, zbavit všech nečistot. V první řadě tedy omýt pitnou vodou. Došlo-li k zanesení nečistot do rány (malé kamínky, písek, atd.), je třeba je šetrně odstranit (např. jemným kartáčkem, nebo vyjmout pinzetou). Poté přichází čas pro zcela nezbytnou součást lékárničky, kterou je dezinfekce. K běžně používaným se řadí např. Jodisol, kysličník (tříprocentní peroxid vodíku), genciánová violet, apod. Po dezinfekci odřeniny či drobné řezné rány, kryjeme postižené místo náplastí, aby nedocházelo k tření rány a minimalizovalo se riziko vstupu infekce.

Většina těchto drobných poranění se velmi rychle hojí a při dodržení výše popsaného postupu obvykle nehrozí žádnými dalšími komplikacemi.

Jodisol®

Účinná dezinfekce

Kamkoli. Bez obav.

K dezinfekci a ošetření:

- drobných poranění kůže (trhlínky)
- při zánětu ústní sliznice a oparů
- po bodnutí hmyzem



www.jodisol.cz



Humánní léčivý přípravek

Přečtěte si pozorně celou příbalovou informaci.

Složení ve 100 g: léčivá látka: Povidonum Iodatum 3,85 g; pomocná látka: Ethanol 95 %.

SpofaDental a.s., Markova 238, 506 01 Jičín
tel. : +420 493 583 277, fax: +420 493 583 275
www.spofadental.cz

SpofaDental
A Kerr Company

Cestovní lékárnička

Následující přípravky Vám pomohou překonat nejčastější zdravotní obtíže spojené s cestováním:

1. Nikdy nezapomeňte všechny **léky, které trvale užíváte** v dostatečném množství.
2. **Analgetikum – antipyretikum**, např. Panadol.
3. Dezinfekční **oční kapky** pro akutní nehnisavé záněty očí. Pro delší cesty v dopravních prostředcích a do letadel jsou vhodné **zvlhčující oční kapky**.
4. **Dezinfekce** pro včasné ošetření případného drobného poranění. A když jsme u drobných poranění – do zavazadla přibalte **polštářkovou náplast**, dále gázu a obinadlo, jedete-li za sportem, pak i obinadlo elastické.
5. Trpíte-li při změně místa pobytu zácpou, vybavte se šetrnými **laxativy**.
6. Časté jsou **průjmy** způsobené změnou stravy nebo změnou podnebí, proto přibalte např. Endiaron.

7. Na **popáleniny 1. stupně, bodnutí hmyzem či při postižení kůže sluněním** pomůže okamžité chlazení tekoucí vodou. **Bodnutí hmyzu** provázená bolestí a svěděním zmírníte např. nemastným gelem Dapis od společnosti Boiron. Gel se rychle vstřebává, postižené místo příjemně chladí a je bezpečný pro celou rodinu.



inzerce

3M Science.
Applied to Life.

Dětské náplasti 3M™ Spofaplast® vždy hravě ošetří

novinka



**3M™ Spofaplast®
111 Dětské náplasti**
20 ks



**3M™ Spofaplast®
112 Tučňáci z Madagaskaru**
10 ks



**3M™ Spofaplast®
113 Náplasti Trollové**
10 ks

Měkké a šetrné dětské náplasti spolehlivě ošetří všechna drobná zranění.

Umožňují pokožce dýchat, jsou hypolergenní a originální animované motivy spolehlivě vrátí úsměv na každou dětskou tvář.

Nedostatek hořčíku ohrožuje Čechy

Každý třetí Čech trpí nedostatkem hořčíku, jehož deficit výrazně stoupá po 45. roce věku. Proto se s ním potýká až 40 % žen v menopauze. Češi totiž přijmou zhruba o 20 % hořčíku méně, než je doporučená denní dávka.

Výsledkem je nejen únavový syndrom a svalové křeče, ale i zvýšené riziko závažných civilizačních chorob, především srdečně cévních onemocnění, osteoporózy, metabolického syndromu nebo diabetu. Pomůže příjem potravin bohatých na tělu dostupný hořčík, zejména pravidelné pití minerální vody, přírodního zdroje hořčíku.



„Velmi významný deficit hořčíku byl shledán u 6 % postmenopauzálních pacientek, nedostatek středního stupně dokonce u 36 % pacientek.¹⁾ Tyto výsledky jsou podloženy opakovanými vlastními klinickými studiemi,“ sdělil prof. MUDr. Zdeněk Zadák, CSc. z Fakultní nemocnice Hradec Králové, který se tematicce dlouhodobě

věnuje. „Deficit hořčíku koresponduje také s výzkumy prováděnými Státním zdravotním ústavem. V souhrnné zprávě Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva ČR ve vztahu k životnímu prostředí (2009) se uvádí, že Češi přijmou zhruba o 20 % hořčíku méně, než je doporučená denní dávka,“ doplnil prof. Zadák.

Hořčík (magnézium) je jeden z nejrozšířenějších a nejdůležitějších prvků. Byl objeven i u primitivních forem života, přibližně 50–60 % je ho obsaženo v kostře, hraje klíčovou úlohu ve více než 300 enzymatických reakcích v lidském organismu. V současné době odpovídá denní potřeba hořčíku pro dospělého jedince 420 mg na den pro středně těžce pracujícího muže a 320 mg na den pro ženu. V průmyslově rozvinutých zemích se udává, že průměrný příjem hořčíku u mužů odpovídá pouze 320 mg za den a u žen 228 mg za den. Na deficit hořčíku upozornil originální »Dotazník na stanovení rizika deficitu hořčíku«, dostupný na webu AquaLife Institute.

„Jednou z cest, jak se chránit před projevy nedostatku hořčíku, je pravidelné každodenní

pítí přírodní minerální vody bohaté na hořčík. Vyšetření v rámci studie ukázala významné zvýšení hodnoty hořčíku v krvi u skupiny osob, které pily minerální vodu bohatou na hořčík.2) Prokázala se také vysoká biologická dostupnost hořčíku z této minerální vody. Minerální voda se zvýšeným obsahem hořčíku je proto mimořádně vhodná pro pitný režim dospělých i dětí, zejména pak pacientů se sklonem k deficitu draslíku, kardiaků, hypertoniků a diabetiků. Vhodný typ minerální vody je charakterizován vedle zvýšeného obsahu hořčíku a draslíku také nízkým obsahem sodíku,“ doporučil prof. Zadák.

Nedostatečný příjem hořčíku je důsledkem nižšího obsahu tohoto prvku v potravinách, špatné úpravy potravy, nezdravého životního stylu s konzumací velkého množství tuků a cukrů, které zhoršují vstřebání a biologickou dostupnost hořčíku. K jeho deficitu v lidském organismu přispívá také vysoký příjem kofeinu a alkoholických nápojů, vysoká stresová zátěž a znečištěné vnější prostředí. Nedostatek hořčíku způsobuje řadu poruch v oblasti metabolismu svalů, kardiovaskulárního systému, kostního metabolismu a procesu získávání energie. Epidemiologické studie dokazují vysoký výskyt kardiovaskulárních příhod a zkrácení života těchto pacientů, u premenopauzálních žen poškození kostí a rozvoj osteoporózy.

AquaLife Institute (www.aqualifeinstitute.cz) je nezávislá organizace, která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organismu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou

jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim a poskytuje informace s cílem zlepšit pitný režim a kvalitu života široké veřejnosti. AquaLife Institute také podporuje vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

1) Studii „Deficit magnézia v populaci postmenopauzálních žen trpících osteopenií nebo osteoporózou“ provedl AquaLife Institute společně s Osteologickým centrem ve Fakultní nemocnici Hradec Králové v roce 2016, zúčastnilo se jí 70 pacientek ve věku 55–85 let, kterým bylo prokázáno snížení kostní denzity vedoucí k osteopenii až osteoporóze.

2) Studii „Hodnocení stavu tělesných zásob hořčíku v populaci a potenciálního rizika jeho nedostatku“ provedl AquaLife Institute společně s Centrem pro výzkum a vývoj Fakultní nemocnice Hradec Králové v roce 2012, zúčastnilo se jí celkem 100 osob ve věku 17–84 let.



MUDr. David Tomášek:

Vytažení – lifting obočí pomocí Endotinu „Transbleph“

Operace víček je v českých zemích známa už od začátku minulého století. Velmi mnoho žen chodí od třicátého roku života počínaje až do pozdního věku k plastickému chirurgovi, aby jí ubral přebytečnou kůži eventuálně „pytlíky“ pod očima chirurgickou cestou, tedy lidově řečeno uříznutím. Metoda blefaroplastiky, prováděna plastickým chirurgem, je zde známa od dvacátých let minulého století, kdy tyto operace zde začal provozovat zakladatel české, potažmo evropské plastické chirurgie akademik František Burian. Blefaroplastika zde zdomácněla a ženy si nyní přicházejí k plastickému chirurgovi rovnou s požadavkem, že chtějí provést blefaroplastiku buď horních, dolních, či obojích víček najednou. Většina populace těchto klientek si však neuvědomuje, že nám nestárne jenom kůže víček, tedy, že nepoklesává jen kůže očníce, ale celého obličejové včetně čela a obočí. Obočí postupem času poklesává a začíná přesahovat hranici očníce. V mládí je nad touto hranicí, až časem se stane, že je na úrovni očníce, nebo až pod ní. Pak se kůže víček nahromadí mnohem více. V této chvíli nepomáhá jen běžná blefaroplastika horních víček. Někdy to plastický chirurg své klientce definuje tak, že řekne: „Kdybych Vám měl vypnout kůži horních víček, aby byla hladká, musel bych Vám přišít obočí k řasám.“ Tuto situaci si naše klientky často neuvědomí, zvláště když přijdou s požadavkem konkrétního výkonu, tedy s požadavkem blefaroplastiky. Rozumný a hlavně zkušený plastický chirurg poučí klientku o tom, že situaci už

MUDr. David Tomášek patří k elitě plastické chirurgie v Praze. Svými znalostmi a praxí, kterou získal za posledních více než 20 let, se řadí k nejzkušenějším a nejpreciznějším operatérům na poli estetické plastické chirurgie. Od roku 1995 působí jako odborný asistent Institutu pro vzdělávání zdravotníků a od roku 1997 se vznikem Kliniky plastické chirurgie 1. lékařské fakulty na Bulovce v Praze se stal MUDr. David Tomášek i odborným asistentem na 1. lékařské fakultě v Praze. V roce 2004 byl jmenován Městským soudem v Praze soudním znalcem v oboru zdravotnictví se specializací na chirurgii se zvláštním zaměřením na chirurgii estetickou. Toto jmenování je odrazem tisíců úspěšně provedených estetických plastických operací. V roce 2013 získal certifikát celoživotního vzdělávání od České lékařské komory.

Ženy nejsou často poučeny o svém stavu obličejové a při konzultacích se primárně dožadují jen standardní plastiky horních víček.

běžná blefaroplastika nevyřeší a že je nutno dělat něco s čelem, respektive obočím. Donedávna jedinou metodou byl lifting – vytažení kůže čela, který se do konce minulého tisíciletí prováděl odstraněním pruhu vlasové tkáně nad čelem, a vytažením zdvižené kůže čela nahoru. Často po tomto výkonu byla patrná jizva ve vlasové části čela tak 2-3 cm od okraje vlasové hranice, někdy i vlasy částečně vypadávaly. Operace byla pro klientku velmi náročná. Koncem století a tisíciletí





nahradil tuto metodu operační endoskop, kdy se kůže čela z vlasů nadzvedla z malých řezů za asistence endoskopu (televizní kamery, která monitorovala stav pod kůží, nervy a cévy). Po té bylo snadnější a bezpečnější bez zásadně viditelných jizev kůži čela zvednout tak, že se obočí opět umístilo nad hranici očníce. Kůže čela se různým způsobem zavěšovala v temenní oblasti na lebku, buď šroubkem, stehem do kosti a v poslední době specifickými vstřebatelnými materiály. Přebytek kůže vytažený do vlasů se pak „rozptýlil“ ve vlasové krajině. Tehdy to byla jediná metoda zvednutí obočí, ale byla to metoda chirurgicky i pro klienta výkonem náročná a většinou vhodná pro vráscitá čela. Někdy však bylo čelo hladké, ale obočí pod úroveň očníce.

Moderní technologie nám přináší nové možnosti. Tou nejmodernější metodou je použití dlouhodobě vstřebatelných materiálů, tedy tvrdých plastů, které se dlouhodobě z těla vytráčí. Jeden z těchto materiálů je tuhý plast, jehož chráněná značka je Endotín. Z tohoto tvrdého materiálu lze vyrobit různé pásky na konci s ostrými hroty, na které se kůže zavěsí. Kůže se dlouhodobě drží v napětí a ve chvíli, kdy je napjatá kůže přihojena, se Endotín začne pozvolna v těle v místě použití rozpouštět.

Endotín se používá na mnoha místech, ale jednou z nejrevolučnějších metod umožňujících snadné vytažení čela je použití Endotínu ve formě malých háčků, které se vloží do povrchní vrstvy kosti čela.

Operační přístup je ve stejném místě jako je řez na plastiku horních víček, kde se tkáň uvolní od kosti očníce, nadzvedne se a vytvoří se malý otvor do kosti, kam se vloží háčky. Obočí se vyzvedne a zatlačí ve vyšší poloze do háčků a je hotovo. Pak už se kůže horního víčka zašije jako při operaci víček.

Vytažená a přebytná kůže, která se vyzdvihla nad obočím do čela, se volně rozptýlí do okolí. Aby se zde netvořily nové vrásky, lze metodu kombinovat použitím tkáňového jedu botulotoxinu, aby se ovlivnila funkce vráskotvorného svalu čela.

Výkon je vhodný jak pro muže, tak pro ženy.

Tato revoluční a po svých zkušenostech si troufám říci elegantní a šetrná metoda je v našich zemích málo známa. Ženy nejsou často poučeny o svém stavu obličeje a při konzultacích se primárně dožadují jen standardní plastiky horních víček, která situaci často neřeší a ženy po operaci chodí zklamány, že bylo kůže víček odstraněno nedostatečně. Troufám si říci, že každá jedenapůltá žena by si s plastikou horních víček zasloužila provést i lifting obočí cestou z víček zvaný z anglické nomenklatury „Endotín Transpleph“.

Jedinou nevýhodou této operace jsou vysoké pořizovací náklady, neboť tento americký patent k nám dovážený velmi zvyšuje cenu operace a klientky připravené většinou jen na cenu za operaci víček jsou často odrazeny.

Na našem pracovišti Precizia – Centru estetické plastické chirurgie (www.precizia.cz) se tento výkon úspěšně provádí.

*MUDr. David Tomášek,
plastický chirurg,
vedoucí lékař pracoviště*





Foto: Ondřej Pýcha

Olga Menzelová:

Hlavně žádné bilancování!

Být ženou slavného režiséra není, jak by se na první pohled mohlo zdát, zrovna procházka v růžové zahradě. Olga Menzelová (39) je toho jasným důkazem. Přestože je její manžel Jiří Menzel (79) filmový veličan, nic nemá servírované na stříbrném podnosu. Jako máma na plný úvazek se kromě dcer Aničky a Evičky věnuje své firmě, která zajišťuje různé outdoorové výstavy a stihá pečovat o své tělo i zdravého ducha. Velké nasazení jí však nevadí a jak se momentálně zamýšlí, prožívá nejlepší období ve svém životě. Dokonce i přes to, že nedávno málem přišla o prst!

Olgo, nedávno jsi měla úraz. Co se ti přesně stalo?

Pokoušela jsem se opravit rozbité dveře u garáže a nedopadlo to dobře. Nejen, že jsem je nespravila, ale ještě jsem málem přišla o článek na ukazováčku levé ruky. Některé činnosti bych přece jen měla raději přenechat mužům.

A je už všechno v pořádku?

Díky rychlému zásahu pana doktora Paulise mám prst zase celý a dokonce rovný.

Nemyslíš si, že takové věci by se ti nestávaly, kdybys víc odpočívala?

Tohle asi nebyl ten případ. Ale mám jich samozřejmě tisíc jiných, kdybych různé situace řešila odpočínutá ve větším klidu. Ale k tomu také dojde. Časem.

Jsi máma na plný úvazek a tvrdě pracuješ. Jdou tyto dvě role dohromady?

Jdou. Není to snadné, ale nestěžuji si. Tak jsem to chtěla. Holky jsou vždy na prvním místě a pak až práce. Často v noci. Ale nic netrvá věčně a tím se vlastně občas uklidňuji. Sil mám ještě naštěstí dost. A momentálně prožívám jedno z nejkrásnějších životních období.

Máš vůbec někdy den pro sebe?

Celý jeden den? To se stane tak jednou za několik let.

Mně stačí mít pár hodin pro sebe. Všechno, co v životě dělám, dělám s velkým nasazením. A to se týká i odpočinku. Byť trvá krátce.

Ačkoli jsi vytížená, vypadáš vždy skvěle. Jak o sebe pečuješ?

Děkuji, snažím se. Ta péče je vnější, ale také vnitřní. Pravidelně chodím do Bomtonu. Cvičím s Radkem Pajičem na Power Platu, jednou za čas si dopřeji kosmetiku a kadeřnice Sandra se mi tam báječně stará o vlasy. Zevnitř o sebe pečuji zásaditými koupelemi Meine Base, které dokonale odkyselí tělo a zbaví ho škodlivin. A já, děti i Jirka užíváme směs bylin, ovoce a zeleniny Wurzelkraft. Neznám nic lepšího na dodání potřebných vitamínů do těla! A vše v přírodní formě! Ukazatelem toho všeho je, že holky nejsou téměř vůbec nemocné.

Cvičíš stále s takovou pravidelností a nasazením jako dřív?

Sportu už nedávám zdaleka tolik, kolik bych chtěla, ale život bez něj si neumím představit. Je to psychická relaxace a hlavně, aby fungovala hlava, tak musí fungovat i tělo. A naopak. Tyhle spojené nádoby fungují dokonale. Staří Řekové tomu říkali: „Kalogathia“.

Nedávno jsi do sportu uvrtnala i Jiřího. I on stále chodí cvičit?

Ano. Jirka pravidelně cvičí jógu s Lucíí Kónigovou a na Power platu ho trénuje Radek Pajič. Jiří je přirozeně líný, ale pochopil, že když chce holky dohnat na hřišti, nic jiného mu nezbyde.

Nepřemýšlela jsi někdy o radikální změně jídelníčku?

Celý život se snažím jíst rozmanitě, ale střídě. Jediné úpravy jídelníčku se vždy týkaly mých alergií a ekzému.

Co si myslíš o veganství, raw a podobných směrech stravování?

Je úžasné, jaké máme dnes množství stravování. Člověk si může vybrat, co mu vyhovuje. A myslím, že co je dobré pro jednoho, nemusí konvenovat druhému. I já mám různá období v roce, kdy nejím příliš maso.



A co se týče raw stravy, tak aniž bych dříve věděla, že něco takového existuje, tak se třeba snažím holkám dávat co nejvíce syrové stravy nebo ji minimálně tepelně upravuji. Mám dojem, že když člověk naslouchá svému tělu, tak pak i ví, co do něj může vložit. A ono se to bohatě vrátí.

Obě tvoje dcery už mají svou hlavu. Střetáváte se v názorech? Třeba právě i v tom jídle...

Ano, to se děje. Anička je citlivá a jemná holčička, ale samozřejmě si v lecčem chce prosadit svou. Zejména když jde o plnění školních povinností. A Evík je paličatá od narození. Zatím jsou jí dva roky, ale už teď dobře ví, co chce a co ne.

Spoustu známých osobností volí alternativní výchovu a svým dětem leccos dovolí. K čemu holky vedeš ty?

Snažím se být svým dětem autoritou, ale i kamarádkou zároveň. Holky učíme láskou a příkladem.

Myslíš si, že jsi přísná?

Občas ano, bez toho to nejde. A taky důsledná. Ale hodně se uším i od holek. Jsou mi dobře nastaveným zrcadlem.

Chceš být pro své dcery vzorem?

Chci především, aby byly šťastné a spokojené. A to, věřím, jsou. A vzor si mohou najít během života jakýkoliv. Jen musí být ten správný. Ale věřím, že když dítě na

začátku života naučíte rozlišovat, co je dobré a špatné a to i ve vztahu k lidem, snad by se nemělo stát, že si najdou vzor špatný.

Za rok oslavíš čtyřicítku. Jsi na další dekádu života připravená?

Hlavně žádné bilancování! Myslím, že není klišé, že člověku je tolik let, na kolik se cítí. A mně holky hned tak zestárnout nedovolí.

A co si myslíš o estetické medicíně?

Skvělá a úžasná záležitost! Je to obor, který mě fascinuje. Dokonce jsem se byla na jednu operaci podívat. Estetická medicína vrací lidem pošramocené sebevědomí a pomáhá jim k radostnějšímu životu. Ovšem ono rozhodnutí k jakékoliv úpravě by vždy člověk měl udělat jen kvůli sobě samému, nikoliv kvůli okolí. To se pak může dočkat zklamání. I já mám pár drobnějších zákroků za sebou. Například Patrik Paulis mi vyhladil nosoretní vrásky pomocí laseru. Výsledek byl dokonalý. Kortikoidy mi hodně zničily kůži a pan doktor Paulis mi ji zase pomáhá dávat do pořádku. Říká, že je to, jako chodit k zubaři. Pravidelně, ale soustavně. Nikdo by nic neměl poznat, ale člověk by stále měl vypadat hezky a hlavně přirozeně.

Je něco, po čem ještě v životě toužíš?

Je to zvláštní, ale to co jsem si v životě přála, se mi splnilo a stále plní. Už dlouho vím, co chci a co ne a tím se asi i podvědomě řídím.

Jedno tílko, dva způsoby

S březnem přišlo jaro, což kromě změny počasí znamená obnovu šatníku. Teplé bundy a kozačky můžeme s klidem odložit hluboko do skříně a do popředí dát sukně a lehké bundy. Jenže, co se vlastně bude na jaře 2017 nosit a můžeme z obyčejných kousků vymyslet outfit, kterým zaujmeme? Odpověď vám přinášíme v tomto článku. Vybrali jsme jedno obyčejné tílko a udělali z něj dvě odlišné kombinace, ve kterých zazáříte v jakémkoli věku!

NA PROCHÁZKU

Krásné počasí nás samozřejmě vyžene ven. Opět se budeme procházet městem, ať už s cílem nebo bez. Jenže co na sebe, abychom se cítily pohodlně a zároveň vypadaly stylově?



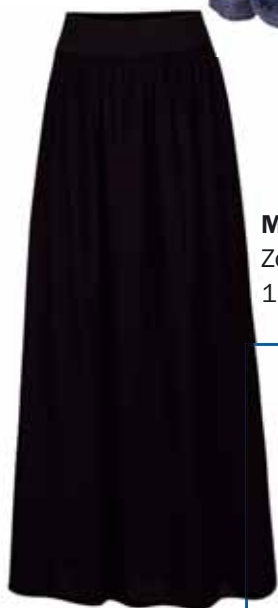
Dámské sluneční brýle

Tally Weijl,
239 Kč



Džínová bunda

Only,
1 149 Kč



Maxi sukně

Zoot,
1 249 Kč

POSTAČÍ DLOUHÁ SUKNĚ,
DO NÍŽ ZASTRČÍME TÍLKO,
PŘEHODÍME »DŽÍSKU«
A NAZUJEME POHODLNÉ
TENISKY SE STŘÍBRNÝMI
DETAILY. K TOMU UŽ JEN
DOLADÍME BRÝLE
A MŮŽEME ZA
DOBRODRUŽSTVÍM!



Tenisky

Dorothy Perkins,
599 Kč

**Plisovaný top
v růžové barvě**

Tally Weijl,
359 Kč



NA SCHŮZKU

Pokud nás však čekají pracovní povinnosti, schůzky nebo třeba rande, můžeme zvolit trochu víc ženskou kombinaci.

Krémové sako

Vero Moda,
829 Kč



ROZEVLÁTOU SUKNÍ
NAHRADÍME KALHOTOVOU
SUKNÍ, OVERSIZED SAKEM
A LODIČKAMI V BARVĚ TOPU.



**Černá kalhotová
sukně**

Zoot Alchymi,
909 Kč

Lodičky

Dorothy Perkins,
1 199 Kč



Nová biokuchařka Hanky Zemanové

Nejprodávanější kniha o biopotravinách a zdravém vaření po deseti letech



Autorka se rozhodla svou původní Biokuchařku přepracovat a rozšířit tak, abyste v ní našli aktuální informace o biopotravinách, nových výživových trendech (raw, bezlepková strava, superfood aj.) i ekologickém zemědělství a mohli z ní čerpat inspiraci pro svůj každodenní život. Kniha obsahuje přes 80 nových receptů a je určena i těm, kteří už mají původní vydání doma.

Vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz

Listový salát s divokými bylinami a jedlými květy



4–5 porcí / vegan / bez lepku
různé druhy listových salátů (množství podle toho, kolik salátu sníte)
hrst mladých lístků divokých bylin (např. ptačinec žabinec, jitrocel, pupeny a malé lístky pampelišek, mladoučké lístky řebríčku, listy čekanky, popence)
hrst jedlých květů – výhradně z vaší chemicky nestříkané zahrady (např. sedmikráska, fialky, macešky, pupeny i okvětní lístky měsíčku, okvětní plátky růží, listy, květy i pupeny lichořeřišnice...)

dresink:

6 lžíc dobrého oleje (já míchám často kvalitní olivový s konopným), 2 lžice umeocta, špetka soli, čerstvě mletý pepř, 1–2 prolisované stroužky česneku, lžička kvalitní hořčice (nejraději mám celozrnnou bio Zwergerwiese)

1. Omyjte saláty, divoké byliny i jedlé květy. Nikdy je nenechávejte máčet dlouho ve vodě, protože se tak vyplaví vitaminy rozpustné ve vodě.
2. Saláty osušte v ruční sušičce. Sušení je klíčový krok k dobrému salátu! Mně vstoupila sušička do života v době, kdy jsem žila rok ve Francii, a od té doby je to nenahraditelný pomocník mého letního salátování! Osušené listy salátu totiž zůstanou křupavé i po lehkém vmíchání olejové zálivky.
3. Tenhle dresink je univerzální a vynikající. Všechny suroviny smíchejte v menší zavařovací sklenici, uzavřete víčkem a pořádně promíchejte. V létě si dělám zálivky vždy více, mám ji v lednici a salát je pak hotový raz dva.
4. Do velké mísy připravte osušený salát s divokými bylinami a dresink vmíchejte až těsně před servírováním. Nakonec posypte jedlými květy.

Bezlepkové placky z pohankové mouky

Ideální příloha k polévkám a salátům

10–15 pláček / vegan (pokud smažíte na rostlinném oleji) / bez lepku
pohankové:
150 g bio pohankové mouky Bioharmonie (www.probio.cz)
1 lžička kypřicího prášku bez fosfátů (prodává například dm drogerie)
400 ml vody
½ lžičky soli
kvalitní tuk na smažení (přepuštěné máslo (tj. „ghíčko“), sádlo, bioolej na smažení, kokosový olej)



1. Smíchejte mouku se solí, v pohankové verzi s kypřicím práškem. U hrachových pláček přidejte koření a zalijte vodou. Prošlehejte, jako když děláte těsto na palačinky, a nechte chvíli odležet.
2. Na kvalitní nepřilnavé pánvi (např. Le Creuset, Silit apod.) smažte na tuku po obou stranách malé pláčky.

Pečená kuřecí stehna s kurkumou a hořčicí

Recept Davida Šaška, který na knize spolupracoval



2–3 porce / bez lepku
2 kuřecí stehna z biokuřete (cca 600 g)
100 g mrkve
50 g petržele
50 g celeru
100 g cibule
400 g brambor
cca 10 menších lístků čerstvé šalvěje
50 g čerstvého másla
1 ½ lžice jemné dijonské hořčice
1 lžička mleté kurkumy
cca 500 ml vody
sůl, pepř a mletý kmín k dochucení masa

1. Všechnu zeleninu nakrájejte na větší kusy, brambory rozpusťte (máte-li pěkné biobrambory, tak i se slupkou) a smíchejte v litinovém hrnci, ke kterému máte i těžkou poklicí, přidejte lístky šalvěje a trochu soli.
2. Maso osolte a ochuťte čerstvě mletým pepřem a mletým kmínem.
3. Umíchejte si sós z vody s kurkumou a hořčicí.
4. Maso rozdělte příčným řezem v kloubu na horní a dolní díl. Naskládejte je do hrnce na zeleninu. Zalijte kurkumovým sósem a navrch položte asi 7 kousků másla (tj. cca 50 g nebo trochu více).
5. Hrncem přiklopte poklicí a vložte do trouby předehřáté na 170 °C. (Hrncem nesmí být příliš velký, stehna by měla být do dvou třetin potopená.) Pečte asi 2 hodiny. Během pečení kontrolujte a přelévajte výpekem. Případně ještě přilijte trochu vody nebo naopak nechte péct posledních 15 minut bez poklice, pokud je omáčka příliš řídká.
6. Když stehna získají zlatavou barvu, maso je křehoučké a odděluje se od kosti, můžete podávat. Dle potřeby lze přidat sůl či pepř. Stehýnka servírujte spolu se zeleninou a bramborami, se kterými se pekla. Chcete-li uvařit větší množství, nezapomeňte tomu přizpůsobit základní poměr masa i zeleniny, aby byla zachována dobrá chuť. Suroviny se vyplatí odvážit, použijete-li více brambor a zeleniny, výsledek nebude tak lahodný.

Pevnostní město Josefov Ve stínu rakouského orla

Častou otázkou návštěvníků vstupujících poprvé do pokladny Bastionu I bývá: „Kde je vlastně ta pevnost? My jsme to nemohli najít!“ O to víc bývají překvapeni, když zjistí, že Josefov je celé pevnostní město a že bastion s pořadovým číslem jedna je pouze jeho malou částí.

Výmluvnější důkaz, že v 80. letech 18. století odvedli dobrou práci, by si vojenský inženýr, Francouz Claude Benoît Duhamel De Querlonde (1721-1808), a jeho rakouský pokračovatel Franz Lauer (1735-1803) stěží mohli přát. Smrtonosná geometrie bastionového opevnění, jímž je Josefov v několika pásmech obehnaný, totiž nebývá patrná při pohledu ze země, nýbrž z ptáčích perspektiv. Je proto příznačné, že nad pevností od jejího založení v roce 1780 do jejího formálního zrušení roku 1888 vlál prapor s rakouským orlem.



Foto: Tomáš Vojtěšek

Rakouský orel ale neviděl jen záludnosti josefovského pevnostního systému, které byly ve své době měřítkem jeho moci, stejně jako armády masírujících pod jeho zástavou. Udával také jasný, pevný a pravidelný řád zástavbě města, které vyrostlo na mírném návrší nad soutokem Labe s Metují na místě někdejší vesnice Ples, ale i životům jeho obyvatelstva, mnohonárodnostní vojenské posádce a převážně českým civilistům.

Tato doba už sice je věcí minulosti, její odkaz však nadržuje při životě pouze správa turistického areálu Bastion I a podzemí

a Městského muzea v Jaroměři. Zasadují se o to také dobrovolníci sdružující se v místních Klubech vojenské historie (KVH), často potomci těch, kteří se v Josefově usídlili na základě patentu císaře Josefa II. po roce 1782. Ve volném čase bojují nekonečnou bitvu s náletovými dřevinami a objíždějí demolice po okolních vsích, aby získali co nejvíc někdejších pevnostních cihel na opravy hradeb. Zároveň si připomínají vojenskou minulost města při nejrůznějších slavnostních příležitostech v dobových uniformách a rovněž zakládají muzea. Kromě nich zde působí také ochránci přírody, kteří někdejším pevnostním zátokovým kotlinám vdechli úplně nový život.

Bastion I a podzemí

Snahy tento úsek opevnění zachovat a zpřístupnit ho veřejnosti sahají do 30. let 20. století. Tehdy zde místní Klub českých turistů začal zprostředkovávat prohlídky krátkého úseku podzemních chodeb.

Tuto trasu se v rámci obnovy původního vzhledu okolí Bastionu No. I podařilo v 60. až 80. letech opravit, rozšířit a opatřit základním zázemím. Lvím dílem se o to zasadila skupina dobrovolníků spolupracující s Městským muzeem v Jaroměři, zárodek pozdějšího KVH Josefov. V současnosti prohlídky minových chodeb, kasemat a lapidária původních soch z dílny Matyáše Bernarda Brauna a jeho žáků zajišťuje Městské kulturní středisko Jaroměř skrze správu areálu Bastion I a podzemí. Krom toho pořádá interaktivní výukové programy pro základní a střední školy a zážitkové hry pro veřejnost a jiné akce.



Historická expozice v Zásobovacím úřadě

Historická expozice Městského muzea v Jaroměři se nalézá ve druhém patře bývalého zásobovacího úřadu postaveného v roce 1788. V přízemí se pekly chléb, ve skladech byly zásoby potravin, obilí a dalších potřeb nezbytných pro vojenskou posádku. Budova sloužila jako proviantní sklad i za první republiky. Po druhé světové válce až do roku 1992 byla využívána jako výstrojní sklad.

Zdejší muzejní expozice představuje historický vývoj věnného města českých královen Jaroměře a pevnostního města Josefova. Rozšířená expozice se pyšní řadou unikátních exponátů, šestimetrovým dřevěným člunem z 11. století, originální dlahou z nejstarší jaroměřské ulice, modely pevnostních bran, souborem militárií, barokními a lidovými řezbami nebo ukázkami dámské módy. Způsob

života našich předků přibližuje malovaný lidový nábytek, jejich portréty, dále obrazy a kresby zmizelých partií Jaroměře a Josefova. Nemalá pozornost je též věnována význačným rodákům našeho města - diplomatům, spisovatelům a umělcům. Pro zájemce jsou připraveny digitální soubory dobových pohlednic, fotografií a plánů pevnosti Josefov (1780 – 1937)



Foto: Adam Bečák

a rovněž videa prezentující ukázky dobývání pevností, pořádané kluby vojenské historie, a to nejen v Josefově.

Ravelin No. XIV

Ravelin No. XIV se stal roku 1992 středobodem snah skupiny dobrovolníků

Foto: Tomáš Vojtíšek



vedených Milanem Libichem. Cílem těchto nadšenců, od 2003 organizovaných v občanském sdružení Ochránci památek Pevnosti Josefov (OPPJ) Ravelin No. XIV, je vrátit okolí této pevnůstky její původní podobu a zpřístupnit ji zájemcům o vojenskou historii.

V reduitu, součásti Ravelinu No. XIV, je ochránci památek zřízen depozitář artefaktů se vztahem k josefovskému pevnostnímu městu. Po předchozí dohodě je možné si zde prohlédnout původní pracovní náčin, zřítivší se kříž z kostela Nanebevstoupení Páně, případně nálezy chladných a střelných zbraní a mnoho dalšího. Zájemcům může občanské sdružení nabídnout také prohlídky dělostřeleckých kasemat s replikami dobových kanónů a stále výstavy Josefov za světové války. Tato expozice mapuje soužití civilního obyvatelstva se zajatci z východní fronty, zadržovanými v jednom z největších zajateckých táborů rakousko-uherské monarchie.

Traxlerova sýpka

Traxlerova sýpka dostavěná roku 1864 z popudu tehdejšího starosty Josefa Traxlera patří k nejmladším budovám dostavěným v rámci původní historické zástavby Josefova. V padesátých letech minulého století byla do interiéru špejcharu zabudována čistíčka obilí, která je součástí interiéru sýpky i dnes a prochází všemi jejími patry.



Foto: Zdeněk Hrobský

Dnes ve špejcharu sídlí KVH Brendy Josefov. Budovu sdílí s OPPJ Ravelin No. XIV, které v prvním patře vystavuje část své rozsáhlé sbírky plánů českých i moravských bastionových pevností, zvláště pak projekčních, účetních a schvalovacích plánů částí hradeb i městské zástavby samotné josefovské pevnosti z let 1780–1888.

KVH Brendy Josefov do vyšších pater umístil expozici týkající se zdravotnické služby armád za světových válek. Zde je možné vidět operační sál, zubní ordinaci, polní chirurgické pracoviště, přijímací kancelář a pokoj pacientů vybavený původními předměty.

Ptačí park Josefovské louky

Tento soukromý ptačí park České společnosti ornitologické (ČSO) vznikl v roce 2008 z popudu Miloslava Hromádka. Jeho cílem je přivábit do povodí Metuje co nejvíce původního mokřadního ptactva. Pro ten účel Hromádka zvolil takřka ideální místo. Někdejší pevnostní zátopové kotliny.



Foto: Břenek Michálek

Zkraje 20. století zde vznikl systém zavlažovacích a odvodňovacích kanálů, táhnoucí se od Josefova po Nové Město nad Metují. Zemědělci jím zúrodnili říční nivy a urychlovali růst píce. Tímto způsobem se na josefovských lukách hospodařilo ještě v 50. letech 20. století. Závlažový systém po opravách na počátku 21. století opět umožňuje jak upravovat hladinu spodní vody, tak třikrát ročně řízené zaplavení luk. Tuto plochu ČSO pomocí nejrůznějších sponzorských darů a grantů postupně přetváří na přírodní rezervaci.

Návštěvníci mohou v parku sledovat ptactvo z pozorovatelny. Součástí parku jsou tabule se stručnou historií území a informacemi o jednotlivých rostlinných a živočišných druzích. Mimoto ČSO pořádá v parku pro základní a střední školy jarní a podzimní exkurze s výukovým programem.

Dopřejte svým kloubům
INTENZIVNÍ JARNÍ KÚRU

Soutěž
o ŠVÝCARSKOU PÉČI
v hodnotě
250 000 Kč

389 Kč
60+30 kapslí

Vitamin C je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách.

Součástí JARNÍ EXKLUZIVNÍ EDICE jsou dvě balení: 60 kapslí a 30 kapslí jako DÁREK!

1+1 Navíc SOUTĚŽ o ceny v hodnotě **250 000 Kč**

JARNÍ EXKLUZIVNÍ EDICE
cemio Switzerland kamzík
KAPUST Z KAPUSTNÉHO ŠROTU
klouby • vazy • šlachy
Společný kolagen této generace

Doplněk stravy

CEMIO KAMZÍK – ŠPIČKOVÝ.....

Pomůcka: noir	Hodnota (zast.)	Opět	Jehličnatý strom	Název římské tisícovky	Vedlejší místnost		Moravský mládenec	Pysk	Název nosovky	Plevelná rostlina		Mořská vydra	Otázka při sázce	Vidina ve spánku
Zlost						Král ptactva					Černý pták Klepetáč			
Zálusk						3. díl tajenky Lítevské platidlo								
Severský paroháč				Humno 2. díl tajenky					Míč Plavidla z klád					
Býv. SPZ Ostravy			Franc. „černý“ Škála barev					Zemlovka Umělecký sloh					Kozlík lékařský	Řada vozidel
Vojenské hlášení							Tečka Bezcenné dílo				Zavárkový knedlíček Krátké kabáty			
	Část atlasu	Druh pepře Vyhynulý nájezdník				Kaprovitá ryba Senoseč						Špádová karta Africký stát		
Nevelké					Mléčné výrobky Doušek					Korálový ostrov Olga (domácky)				
Klekání				Zeleninový pokrm Chem. zn. rubidia					Kolem Chem. zn. osmia					
Kmotr							1. díl tajenky							
Afroasiatka							Symetrála				Zájmeno osobní			

Tajenku zasílejte na adresu Pharma News, Jakobiho 326, 109 01 Praha 10 – Petrovice, na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz nebo SMS na tel.: 777 268 259 do 15. 5. 2017. 10 luštitelů odměníme. Výherci křížovky z ledna 2017: Ing. Martina Kovaříková, Praha 69; Mgr. Jeanette Kukelková, Studénka; Radek Panajotov, Kynšperk nad Ohří; Lenka Žandovská, Kyjov; Jan Betlach, Havlíčkův Brod; Ivana Veverková, Hradec Králové; Valérie Juříčková, Rakvice; Kateřina Salavcová, Pardubice; Mgr. Lenka Hronešová, Nechanice; Lenka Halbrštátová, Lukavice

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Profesionální zpracování nové dispozice vaší lékárny

BĚŽNÁ CENA

18 000 Kč

CENA PRO NOVÉHO UŽIVATELE
SYSTÉMU MEDIOX

ZDARMA

První pohled je rozhodující!

PROČ

- Efekt novosti dokazuje lidský sklon pamatovat si více věcí, které jsme vnímali jako první.
- Při obsluze zákazníka je důležité jeho pozitivní náladění, a to je silně ovlivněno jeho prvním dojmem sotva vstoupí do ordinace. Udělejte něco pro to, aby se cítil příjemně.
- Vhodné rozmístění nábytku respektující zákaznický přístup je to nejmenší, co můžete s minimálními náklady udělat pro spokojený pocit pacienta.

PRO NOVÉ UŽIVATELE MEDIOXU

Pro nové uživatele lékárenského systému Mediox společnost Apatyka servis zajistí zpracování:

- nové dispozice lékárny zohledňující návaznost zázemí, prodejní zóny v ordinaci a maximalizaci volného prodeje;
- návrhu stavební dispozice v případě nové nebo rozsáhlé rekonstrukce;
- dispozice využívající stávající nebo, v případě zájmu, nově pořízený nábytek.

APATYKA SERVIS, s. r. o.

K Pérovně 945/7, Praha 10 | tel.: +420 296 808 300 | www.apatykaservis.cz | obchod@apatykaservis.cz

Servisní centra: Plzeň, Brno, Ostrava, Vysoké Mýto, Tábor, Turnov, Otrokovice



Eucerin®



**Vyplnění hlubokých vrásek zevnitř.
Bez injekcí!**

MEDICÍNSKÁ PÉČE PRO KRÁSNOU PLEŤ

ODBORNÉ PORADENSTVÍ ☎ 466 029 444 WWW.EUCERIN.CZ