

PharmaNEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 11-12/2019



**Profesor Pavel Kolář nejen
o sportovních hvězdách**

Vyhrajte knihu fyzioterapeuta hvězd

detralex[®] 180 tablet

MPFF[®] – mikronizovaná purifikovaná flavonoidní frakce

ČÍSLO 1
v mezinárodních doporučeních
pro léčbu CVD 2018¹



**Chronické žilní
onemocnění**
2 tbl denně

**Hemoroidální
onemocnění**
až 6 tbl denně

CVD=Chronic Venous Disease

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

^{*}Pro úplnou informaci si prosím přečtěte celý Souhrn údajů o přípravku

^{**}Všimněte si prosím změn v informaci o léčivém přípravku Detralex

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





PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
11-12/2019, ročník XIX (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTORKA: Jana Jokešová

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

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

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 20. 11. 2019

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

TISK: EUROPRINT a.s.

MK ČR E 10677

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

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

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

Vážení čtenáři,

máme tady poslední vydání tohoto roku. Uteklo to jako vždy, neskutečně rychle. Těšila jsem se, že tento rok bude klidnější, milejší, přátelštější, tak nějak prostě lepší než ten loňský.

No, úplně tomu tak nebylo. Shon je pořád stejně velký, ne-li větší, na soukromé aktivity nám nezbyvá mnoho času, dost se zdražuje a nemoci přibývá. Ale pryč s tím. Blíží se ten nejkrásnější čas, čas Vánoc a dárečků, lyžování a silvestrovské veselí. Radujme se z malicherností a setkávání. Přijďte se potkat s přáteli nebo spolužáky na některou z konferencí v roce 2020, pořádané společností TrendyMat. Dejte si kávu nebo něco malého na zub a poslechněte si ty nejnovější trendy v lékárnách nebo informace o prevenci rakovině prsu.

Mnoho z Vás, čtenářů a praktikujících lékárníků, během svého studia na univerzitě asi nepočítalo s tím, jak moc se práce v lékárnách za tak krátkou dobu může změnit. Současná společnost přesouvá celý život na internet, a to včetně obstarávání svých potřeb. Změna se tak dotkla i lékáren, u kterých je situace odlišná nejen z pohledu práva a povinností spojených s prodejem léčivých přípravků přes internet, ale také z pohledu sociálního. Z lékáren se však (v některých případech) stávají pouze výdejny objednaného zboží. Zásilkový výdej však s sebou přináší řadu úskalí, neboť je regulován nejen obecnou úpravou z pohledu občanského zákoníku a zákona o ochraně spotřebitele, ale také speciálními ustanoveními zákona č. 378/2006 Sb., o léčivech a předpisů navazujících (zejména pak z hlediska vyhlášky č. 84/2008 Sb., o správné lékárenské praxi). Pojďme se na jednotlivé povinnosti společně podívat s autorem článku Adamem Tietzem z advokátní kanceláře Sedláková Legal.

Přeji Vám pevně zdraví a mnoho úspěchů v roce 2020.

Jana Jokešová



SE MĚNÍ NA



inzerce

SEDLAKOVA
LEGAL

OVĚŘOVÁNÍ PRAVOSTI LÉČIVÝCH
PŘÍPRAVKŮ. EMERGENTNÍ SYSTÉM.
SDÍLENÝ LÉKOVÝ ZÁZNAM.

ELEKTRONIZACE LÉKÁRENSTVÍ JE
TÉMATEM ČÍSLO JEDNA.

NECHTE PRÁVO NA NÁS, RÁDI VÁM
S NÍM POMŮŽEME.

WWW.SEDLAKOVALEGAL.COM



- 3 / Vyhrajte knihu terapeuta hvězd
- 4 / Internetová lékárna z pohledu práva
- 7 / Elektronizace lékárenství mění a změní vše
- 8 / Konopí, zázračná bylina nejen pro naši psychiku
- 10 / Domácí hospic – zachovat si důstojnost
- 13 / Novinky
- 14 / Darujte kus přírody a zdraví
- 18 / Blíží se chřipkové období
- 21 / Nejčastější sportovní zranění – a jak jim předcházet
- 22 / Každý z nás může být zdravější, cítit se lépe a žít déle – stačí málo
- 23 / Novela zákona o léčivech a sdílení lékových záznam
- 24 / Nedostatek odborného personálu v lékárnách hodlá řešit nově vzniklá Česká komora farmaceutických asistentů
- 26 / Nejlepší obrana proti chřipce je útok
- 27 / Knižní tipy
- 28 / Rozhovor: Lucie Benešová
- 30 / Cestování: Vánoční Kutná Hora
- 32 / Křížovka

4



10



30

8



personální inzerce

Do zavedené lékárny Magnolia v Ostravě přijmeme na vedoucí post magistra/u.

Nabízíme výborné platové podmínky, 5 týdnů dovolené, stravenky, odměny za prodej, podporu v dalším vzdělávání.

Těšíme se na Vás. O bližší informace prosím kontaktujte
Mgr. Daniela Havlíková. Tel. č.: 732 750 687
E-mailová adresa: danmalhav@seznam.cz

28





Vyhrajte knihu terapeuta hvězd

V předvánočním čase pro Vás máme skvělý tip na dárek, kterým můžete udělat radost nejen svým blízkým, ale třeba také sami sobě. Krásná kniha, která pohladí po duši, totiž potěší snad úplně každého.

Profesor Pavel Kolář, přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. lékařské fakulty a Fakultní nemocnice v Motole, je přední český fyzioterapeut. Odborně se zabývá především pohybovou patologií dětí. Staral se však také o všechny tři polistopadové prezidenty a do jeho rukou se svěřují nejen sportovní hvězdy jako tenistka Petra Kvitová či hokejista Jaromír Jágr. To, že se udržují při svém náročném povolání ve formě, je mimo jiné zásluha i pana profesora Koláře.

Publicistka Petra Červenková vedla s panem profesorem poutavý knižní rozhovor. „Hýbeme se buď málo, nebo špatně a pohyb se vytrácí nejen ze života, ale i z medicíny,“ říká v něm Pavel Kolář. V knize Labyrint pohybu se dozvíte mnoho zajímavých věcí o lidském těle, které jste možná dosud netušili. Odhalíte překvapivé



souvislosti, které nám jako laikům často unikají, a nahlédnete do zákulisí péče o vrcholové sportovce, a nejen o ně.

Tuto knihu, kterou si určitě přečtete rádi sami, ale může být i pěkným vánočním dárkem, můžete od nás získat, pokud správně odpovíte na velmi snadnou otázku:

Kolikrát vyhrála Petra Kvitová Wimbledon?

Svoji odpověď nám pošlete na e-mailovou adresu: pharmanews@pharmanews.cz do 20. 12. 2019. Jeden z Vás, na kterého se při losování usměje štěstí, se může těšit na milého společníka pro dlouhé zimní večery. Až se do rozhovorů začnete, neodložíte knihu dříve, než dojdete ke konci.

Internetová lékárna z pohledu podmínky a budoucnost

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

ÚVOD

Mnoho z Vás, čtenářů a praktikujících lékárníků, během svého studia na univerzitě asi nepočítalo s tím, jak moc se práce v lékárnách za tak krátkou dobu může změnit. Současná společnost přesouvá celý život na internet, a to včetně obstarávání svých potřeb. Změna se tak dotkla i lékáren, u kterých je situace odlišná nejen z pohledu práva a povinností spojených s prodejem léčivých přípravků přes internet, ale také z pohledu sociálního. Lékárna, alespoň v předchozích letech, představovala místo, kam si lidé chodili nechat pomoci a poradit. Z lékáren se však (v některých případech) stávají pouze výdejny objednaného zboží.

Problematika tzv. zásilkového (resp. distančního) výdeje léčivých přípravků (dále také jako „zásilkový výdej“) není obecně negativem. Jako takový může zásilkový výdej pro mnoho z pacientů znamenat rychlý přístup k léčivým přípravkům a pro řadu lékáren možnost konkurenceschopnosti vůči větším hráčům na trhu. Zásilkový výdej však s sebou přináší řadu úskalí, neboť je regulován nejen obecnou úpravou z pohledu občanského zákoníku a zákona o ochraně spotřebitele, ale také speciálními ustanoveními zákona č. 378/2006 Sb., o léčivech a předpisů navazujících (zejména pak z hlediska vyhlášky č. 84/2008 Sb., o správné lékárenské praxi).

Pojďme se na jednotlivé povinnosti společně podívat.

Úvodem je potřebné upozornit na to, že úprava zásilkového výdeje se nedotýká např. doplňků stravy, zdravotnických prostředků či potravin pro zvláštní lékařské účely. Tyto výrobky je možné prodávat v souladu s obecnou úpravou v občanském zákoníku, zákoně o ochraně spotřebitele a úpravou v příslušných zákonech (např. zákon o potravinách apod.). Níže popsané povinnosti tak dopadají na problematiku léčivých přípravků, kdy ostatní sortiment může být upraven odlišně.

KROK Č. 1 - OZNAMOVACÍ POVINNOST

Lékárna, která zajišťuje zásilkový výdej je v souladu se zákonem o léčivech povinna oznámit Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv (dále také jako „SÚKL“) zahájení, přerušení a ukončení této činnosti, a to nejpozději do 15 dnů ode dne, kdy tato skutečnost nastala. K oznámení slouží příslušný formulář dostupný na stránkách SÚKL.

Součástí oznámení jsou informace o lékárně (název, adresa, provozovatel) a informace o internetovém obchodě (adresa, datum zahájení / přerušení / ukončení). Smyslem oznamovací povinnosti je zejména transparentnost a možnost ověření si pravosti samotné lékárny, kdy se každému pacientovi nabízí, aby si příslušnou internetovou stránku zkontroloval právě na stránkách SÚKL, který je k vedení rejstříku povinen ze zákona. Tato povinnost tak cílí zejména na zvýšení ochrany zdraví před nelegální nabídkou léčivých přípravků, u kterých není možné hovořit o účinnosti, kvalitě a bezpečnosti. Stejným způsobem je potřebné oznámit i každou případnou změnu oznámených údajů.

KROK Č. 2 – POVINNOST DLE ZÁKONA O LÉČIVECH

Zásilkový výdej léčivých přípravků může dle platné právní úpravy zajišťovat pouze provozovatel lékárny. V rámci zásilkového výdeje je možné vydávat pouze registrované léčivé přípravky, které nejsou omezeny z hlediska výdeje. V praxi to tak znamená, že distančně nelze vydávat léčivé přípravky jejichž výdej je vázán na lékařský předpis, obsahující návykové látky či takové, které je možné vydávat s omezením. Tyto léčivé přípravky nemohou být na internetových stránkách ani nabízeny. Výdej samotný můžou uskutečňovat pouze samotní lékárníci a farmaceutičtí asistenti.

V praxi se stává, že různé internetové obchody nabízejí možnost rezervace léčivých



přípravků. Tato služba není zákonem zakázána, nesmí však u spotřebitele vyvolat dojem, že se jedná o objednání léčivého přípravku v rámci zásilkového výdeje. Rezervační služba tak musí být provozována jako samostatná služba.

Lékárna zajišťující zásilkový výdej musí navíc zřídit informační službu, která umožní pacientům ověřit si informační sdělení v rámci internetových stránek. Součástí internetových stránek musí být dále kontaktní údaje a hypertextový odkaz na SÚKL.

KROK Č. 3 – LICENČNÍ SMLOUVA A SPOLEČNÉ LOGO

V rámci Evropské unie (dále také jako „EU“) má provozovatel zásilkového výdeje povinnost umístit na svých internetových stránkách tzv. jednotné logo pro zásilkový výdej léčivých přípravků. Smyslem tohoto loga je zejména prokázat spotřebiteli transparentnost a pravost internetových stránek. Logo musí být uvedeno na stránkách zřetelně, přičemž jeho zobrazení musí být omezeno pouze na léčivé přípravky. V praxi to pak znamená to, že při zobrazení volně

práva – regulace, obchodní



prodejného léčivého přípravku na bolest musí stránka logo obsahovat, při zobrazení doplňku stravy však toto logo být vyobrazeno nesmí.

Užití loga, jež je chráněno ochrannou známkou, podléhá uzavření podlicenční smlouvy se SÚKL, který je k tomu oprávněn. V případě, kdy jako provozovatel máte vícero lékáren a jednotlivé lékárny zajišťují zásilkový výdej, je nutné uzavřít pro každou lékárnu podlicenční smlouvu zvlášť. Taková lékárna pak musí mít své vlastní internetové stránky. Pokud by se však jednalo pouze o výdejny, stačí podlicenční smlouva jedna.

Užití loga je zakázáno subjektům od samotných lékáren odlišných. Z tohoto důvodu tak nemůže např. internetový srovnávač cen logo užít. Takovýto subjekt navíc nikdy nemůže uzavřít podlicenční smlouvu se SÚKL.

KROK Č. 4 – INFORMACE O LÉČIVÉM PŘÍPRAVKU

U každého léčivého přípravku musí být na internetových stránkách uvedena řada informací, mezi které se řadí: název léčivého přípravku podle rozhodnutí o registraci,

kód přidělený ze strany SÚKL, síla přípravku, farmakoterapeutická skupina, dodací a reklamační podmínky.

KROK Č. 5 – OBCHODNÍ PODMÍNKY

Jako každý jiný běžný internetový obchod, i provozovatel zásilkového výdeje musí mít své obchodní podmínky. Správné nastavení obchodních podmínek je základem dodržování předpisů a povinností z pohledu zásilkového výdeje, přičemž právě tyto obchodní podmínky je vhodné svěřit do rukou odborníků.

Obecná úprava v občanském zákoníku umožňuje spotřebiteli odstoupit od distančně uzavřené smlouvy do 14 dnů ode dne převzetí zboží. V případě internetové lékárny je však situace odlišná. Zde je potřebné upozornit na to, že níže uvedená výjimka nemusí dopadat na doplňkový sortiment, jakým jsou zdravotnické prostředky, doplňky stravy apod.

Odstoupení od smlouvy uzavřené se spotřebitelem distančním způsobem není v případě léčivých přípravků možné. Tato výjimka je odůvodněna zejména ochranou zdraví společnosti. V nejhorším

možném případě si lze představit hypotetickou situaci, v níž by vrácená krabička neobsahovala léčivý přípravek uvedený na krabičce, přičemž na první pohled by tato záměna nebyla zjistitelná. Následný pacient by tak mohl do rukou dostat jiný přípravek, což by v případě nepříznivé interakce mohlo způsobit negativní následky. Z tohoto důvodu tak odstoupit od smlouvy, jejíž předmětem je léčivý přípravek, není možné.

Na tuto skutečnost pamatuje také zákon o léčivech, který říká, že léčivé přípravky vrácené po jejich výdeji zpět do lékárny, nesmí být znovu vydány, nýbrž se stávají nepoužitelnými a musí dojít k jejich likvidaci v souladu s právem upravenými postupy. Zároveň však musí provozovatel lékárny zajistit možnost vrácení léčivých přípravků způsobem, který spotřebiteli nezpůsobí další náklady.

Obchodní podmínky musí dále upravovat způsob dopravy, který musí být v souladu se souhrnem údajů o přípravku (SPC). Provozovatel lékárny je odpovědný za jakost přípravku, který si pacient objednal i v takovém případě, kdy samotnou přepravu zajišťuje třetí subjekt.



Veškeré objednávky musí lékárna expedovat do 48 hodin od jejich přijetí tak, aby se léčivý přípravek k pacientovi dostal do 72 hodin od objednání. V případě překážky na straně provozovatele lékárny, která zamezí splnění této lhůty, je lékárna povinna tuto skutečnost ve stejné lhůtě pacientovi oznámit.

Obchodní podmínky, resp. internetové stránky provozovatele lékárny, musí dále obsahovat veškeré informace dle zákona o ochraně spotřebitele.

KROK Č. 6 – ZÁSILKOVÝ VÝDEJ DO ZAHRANIČÍ

Internetová lékárna nemusí nutně směřovat pouze za české pacienty, neboť zákon o léčivech za určitých podmínek umožňuje zásilkový výdej i do zahraničí. V takovém případě musí provozovatel lékárny splňovat řadu dalších povinností, vč. odděleného skladování, správného označování apod.

Je zapotřebí připomenout, že členské státy EU mohou klasifikovat některé léčivé přípravky odlišně, čímž i jejich zásilkový výdej může podléhat jinému režimu. Na druhou stranu je zapotřebí říci, že některé země již dovolují zásilkový výdej léčivých přípravků s omezením (tzv. Rx online).

KROK Č. 7 – JAK NA REKLAMU

Součástí každého úspěšného projektu je v dnešní době silný marketing. Oblast reklamy je v oblasti léčivých přípravků dosti specifická, přičemž nedodržení některých povinností může vést k vysoké pokutě ze strany SÚKL. Samotné uvedení názvu přípravku, společně s kódem přiděleným ze strany SÚKL, údajem o síle, velikosti

balení a farmakoterapeutické skupině a ceně, se nepovažuje za reklamu ve smyslu zákona o regulaci reklamy. Uvedením jakéhokoli jiné informace se sdělení dostává do režimu zákona o regulaci reklamy. Nabídka léčivého přípravku musí být zřejmá, přičemž je potřebné, aby z ní vyplývalo, že se jedná o léčivý přípravek. Nabídka tak musí být odlišná od ostatních produktů, např. doplňků stravy.

Veškeré informace o vlastnostech léčivého přípravku musí být v souladu s SPC bez jakéhokoliv přehánění. Tato sdělení navíc nesmí vyvolávat dojem, že návštěva lékaře je nepotřebná, že léčivý přípravek zlepšuje zdraví (a naopak jeho nepoužití zdraví zhorší), že účinky jsou zaručeny s odvoláním na doporučení vědců apod. Reklama cílí běžně na širokou veřejnost (reklama na odbornou veřejnost má specifika jiná), přičemž je podstatné, aby obsahovala dále informace o správném použití léčivého přípravku a vyzývala k pečlivému pročení příbalové informace. Nabídka homeopatických léčiv může naopak obsahovat informací méně.

KROK Č. 8 – UCHOVÁVÁNÍ DAT O OBJEDNÁVKÁCH

O tzv. GDPR slyšel asi každý z Vás. Čtyři písmena, která ve většině případů vyvolávají dodnes povyk. O uchovávání dokumentace o zásilkovém výdeji léčivých přípravků platí, že provozovatel lékárny musí vést dokumentaci a uchovávat ji nejméně po dobu 5 let od data provedení posledního zápisu.

Dokumentace musí obsahovat řadu informací, vč. nabídky, objednávek, průvodních dokladů a standardních operačních

postupů vztahujících se k zásilkovému výdeji.

S ohledem na to, že provozovatel internetové lékárny vystupuje jako správce velkého množství osobních údajů, je potřebné i tuto skutečnost reflektovat a správně nastavit procesy zpracování osobních údajů, vč. splnění informační povinnosti apod.

KROK Č. 9 – CO DĚLAT V PŘÍPADĚ POCHYBNÍ

V případě porušení povinností dle zákona o léčivech (nesplnění oznamovací povinnosti, nesplnění lhůty pro odeslání objednávky, nezajištění balení a dopravy v souladu se zákonem, nesplnění informační povinnosti na internetových stránkách) hrozí provozovateli internetové lékárny sankce až do výše 300.000 Kč, u některých provinění pak sankce až do výše 2.000.000 Kč. Zákon o ochraně spotřebitele upravuje další možné přestupky, kterých se provozovatel může dopustit, přičemž sankce se může pohybovat v řádech milionů korun.

ZÁVĚR

Otázkou zůstává, co bude s internetovými lékárnami do budoucna. Obliba zásilkového výdeje u pacientů narůstá. Těto skutečnosti je však zneužíváno některými provozovateli internetových lékáren, kteří kamennou lékárnu provozují v co nejmenším rozsahu, a to pouze „na oko“.

Do budoucna je navíc velmi pravděpodobné, že se rozšíří obsah nabízeného sortimentu o léčivé přípravky na předpis (v rámci tzv. „Rx online“) a na trh tak vstoupí i další společnosti, které s lékárenstvím nemají nic společného. Tato skutečnost může celému odvětví pomoci, ale také uškodit.

V případě, kdy uvažujete o provozu zásilkového výdeje i ve Vaší lékárně, případně si nejste jistí tím, že Váš již existující internetový obchod splňuje veškeré požadavky právní úpravy, neváhejte se na nás obrátit, rádi Vám s nastavením všech procesů pomůžeme.

ZDROJE

Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník;
Zákon č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele;
Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech);
Zákon č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy;
Vyhláška č. 84/2008 Sb., o správné lékařské praxi.

SEDLAKOVA
— L E G A L —



Elektronizace lékárenství mění a změní vše

Mobilní aplikace a internet jsou novou příležitostí pro komunikaci s pacienty

Kdo si ještě pamatuje lékárnou bez počítačů? Zkuste povyprávět mladším kolegyním a kolegům, jak se objednávalo pouze telefonem, zboží se přijímalo z papírových dodávek, jak se úhrady hledaly v papírových věstnících tlustých jako telefonní seznam (vysvětlíte také, co to byl telefonní seznam), jak se na recepty psala výše úhrady (podle které se i retaxovalo), fakturovalo se na papírových páskách z kalkulačky, informace o lécích byly ve „spofáku“ a luštění lékařského písma byla dovednost, bez které lékárník absolutně nemohl fungovat. Změna úhrad byla větší horor než Čelisti.

Není divu, že lékárny byly jedním z prvních odvětví vůbec, kde se elektronizace zavedla. Nejprve v rámci lékárny. Se zavedením internetu se změnila komunikace s distributory, pojišťovnami a státními institucemi. Informace jsou dostupné na pár kliků.

Internet mění lékárenství více, než zavedení počítačů

Internet je dnes pro lékárny zcela nepostradatelný. Bez něj nepřijmete zboží, nevydáte recept, nepřijmete kartu... Důležité však je, že zcela mění i chování pacientů. První vás možná napadne – eshop. Jistě, nakupovat léky a doplňky doma nebo z mobilu změna je. Nyní jsme však svědky změny mnohem větší. Elektronický recept je opravdu elektronický. Až na malé výjimky ztratily předpisy svou fyzickou podobu. Pohybují se doslova a do písma vzduchem. Není nic neobvyklého, že pacientka momentálně

v Ústí zavolá lékaři na poliklinice v Ostravě, předpis na antikoncepci se jí objeví v mobilu, přepošle jej příteli v Brně, aby jí ho vyzvednul cestou v Praze. A to vše během pár minut. Klasický způsob chování pacientů – jdu k lékaři, dostanu recept, jdu do blízké lékárny – už přestává platit. Ordinance v sousedství může recepty posílat stovky kilometrů.

Mobilní telefon je „celý svět v kapse“. Odnaučil nás obcházet obchody, čekat ve frontách, nejsme závislí na naší momentální poloze. A elektronické zdravotnictví už dnes dokáže donedávna neuvěřitelné věci na pár doteků displeje.

Nové způsoby komunikace budou nutností

Elektronický recept je mnohem větší změna, než se na první pohled může zdát. Dává lékařům i pacientům nové možnosti a lékárny se budou muset přizpůsobit. Pacienti už velmi brzy nebudou chtít obcházet lékárny, nebo se vracet, protože „to objednáme na pondělí“, když se vše dá vyřídit a objednat mobilem. Udržet si pacienty bude neustále složitější, pokud se lékárna nenaučí komunikovat přímo s pacienty prakticky online a nestane součástí toho malého světa, který si dnes každý nosí v kapse.

Na závěr snad jen jedno jasné doporučení. Internet, mobilní aplikace, moderní technologie nelze zastavit. Nejlepší je nezaspat a vzít to jako příležitost, kterou lze využít...

DOMÁCÍ HOSPIC

– zachovat si důstojnost

Máme tu další číslo Pharmanews a s ním další pokračování na téma paliativní medicíny. Tentokrát se zaměříme na domácí péči. Pokusím se přiblížit některé aspekty, které jsou velice důležité a občas přehlížené.

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Co dělat, když se pokazí...

Na začátek jen pár nevinných otázek, které nezaberou mnoho času...

- Umíte si vydláždit podlahu?
- Umíte si předělat elektoninstalaci v bytě či domě?
- Zvládnete si udělat revizi plynového kotle?
- Kolikrát jste si ve svém životě odvrtili zub?
- Zvládli jste někomu pomoci porodit dítě?

Těm, co odpověděli na první dvě otázky pozitivně, gratuluji, jste domácí kutil. Těm co odpověděli na zbylé otázky pozitivně, gratuluji, jste pravděpodobně zcela výjimeční. Ne, nedělám si teď legraci, jen ukazuji, jak absurdní je přístup k lidskému životu a jak zbytečné jsou předsudky, které nakonec ubližují jen nám samotným, lidem jako takovým.

Když Vám přestane fungovat elektroměr, objednáte si elektrikáře. Když se Vám pokazí auto, jedete do servisu.

Na podzim si také zajistíte neměníte gumy na discích sami. Když Vás bolí zuby, jdete k zubaři, když koleno, tak k ortopedovi.

Toto všechno jsou ale malichernosti, říkám „MALICHERNOSTI“ ve srovnání s bojem s rakovinou, s vnitřním bojem člověka, který už ví, že nemoc je nevléčitelná, že hraje jen o čas. Kdo z Vás může říci, že je natolik fundovaný, aby si hrál na odborníka, nebo snad na Boha?

Dřeme se do úmoru v práci, staráme se o umírající blízké, protože se to „OD NÁS OČEKÁVÁ“. Ale přiznejme si, umíme to natolik dobře? Jsme přínosem nemocnému? Co se mu honí v hlavě? Je to to, co on od nás chce? Co od nás očekává? Bylo by zajímavé udělat anketu v tomto smyslu a zeptat se těch, co to zažili, zda své záměry konzultovali se svými nemocnými blízkými, anebo se zeptat těch nemocných, zda se jich někdo někdy zeptal. Asi bychom byli překvapení z odpovědí, ale možná i smutní. Kromě určité absence možnosti vlastního názoru bychom se asi setkali s určitou mírou nátlaku, ale, bohužel, až psychického týrání.

Víme vůbec, co se od nás čeká?

Co by mělo být na začátku takového domácího projektu? Možná něco takového:

Domácí hospic není ovšem náhradou za rodinnou péči.

„Milý dědečku, jsem velmi smutný z Tvé nemoci, ale udělám pro Tebe maximum, protože Tě miluji.“

„Jsem silný, ale ne dost, abych Ti nabídl kompletní péči, co kdybychom požádali o pomoc odborníky?“

„Vím, že péče o Tebe může být určitým zásahem do Tvého osobního až tělesného soukromí, nebude Ti to nepříjemné?“

Ale takto to probíhá asi jen velmi výjimečně. Setkali jste se třeba v Praze s kočárem taženým koněm? Koně, co jezdí v provozu, mají na očích boční klapky, aby je neznervózňovaly situace a pohyby, co by mohli zaregistrovat periferním viděním. A toto je asi případ spousty „domácích opatrovníků“. Můj malý syn by asi řekl „akutní klapkityda“. Tak moc se soustředíme na to, abychom jim za každou cenu pomohli, aby nás okolí neodsoudilo jako nevděčné potomky, aby námi nepohrdali, že konzultujeme stres s psychology... Myslíte si, že Vaše umírající babička si přeje, abyste přišli o práci? Že si přeje, aby její vnoučátka díky tomu nemohla dostat novou hračku nebo nové botičky?

„Nedělejte si se mnou tolik starostí...“

Tohle je častá věta. Ti lidé to sami říkají, a často to není jen zdvořilostní fráze. Oni to mnohdy myslí opravdu vážně. Ale kdo je poslouchá? Ruku na srdce, nechtěla bych to počítat... Nekoukáme vlevo ani vpravo a jedeme si ve vlastním scénáři, ale zapomínáme, kdo hraje v této hře hlavní roli. Míra Vaší vyčerpanosti totiž není přímo úměrná přínosu pro nemocného. OPRAVDU NĚ! A často to může být spíše naopak.

Tak co s tím?

V minulém čísle jsme se zabývali ambulancí paliativní medicíny. Lékaři v těchto ambulancích se zaměřují nejen na tu medicínskou stránku onemocnění, ale právě také na ty ostatní, které jsou v těchto případech stejně důležité, někdy i mnohem více.

- Bydlí pacient sám, nebo s ním někdo bydlí?
- Je soběstačný, nebo potřebuje nějaký dohled, či pomoc s běžnými denními aktivitami?
- Je opatrovník dostatečně schopný se o nemocného starat?
- Je nemocný schopen se na kontroly dostavit, nebo je potřeba udělat kontrolu v místě bydliště?

Jak už jsme o tom mluvili minule, lékaři jsou schopni v případě některé negativní odpovědi nabídnout doplňkovou či alternativní péči. A domácí péče je zcela běžná záležitost.

Máte rádi staré filmy? Myslím éru černobílých filmů s Oldřichem Novým, Hugo Haasem a dalšími skvělými herci. Nebo třeba Agatha Christie a její „Poirotovky“. Kolikrát se v těchto filmech objevila domácí ošetrovatelka? A to si to v té době mohlo dovolit jen, jak bychom to řekli dnes „horních deset tisíc“. A dnes, když nám systém nabízí odbornou a fundovanou pomoc, tak to odmítáme, stydíme se za to?

Než zaběhneme k podrobnostem novodobé domácí péče, vrátím se ke své oblíbené definici zdraví podle mezinárodní zdravotnické organizace:

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

Duševní a sociální pohody – to znamená, že pacient musí být v pohodě, nebo se jí alespoň přiblížit. Komu prospěje, když z něj uděláte jen stroj na polykání pilulek a plnění zdravotního režimu, jak jste mu jej vy „naordinovali?“

Domácí hospic – zdravotní pohodlí až k Vám

Většina názorů na těžké diagnózy a jejich zvládání je zajistit pacientovi maximum péče doma. Pokud to pacient ocení a je to ku prospěchu, je to fajn. Ale s narůstajícími nároky na péči, jak klesá pacientova soběstačnost, a objevují se další projevy onemocnění, nahrazují tuto „samopéči“ jeho blízcí příbuzní. Pokud to sami nezvládají, je dobré si to přiznat a požádat o pomoc.

Domácí hospic už není jen iluze.

Je to reálně fungující systém se svými pravidly ale hlavně

s maximálním přínosem pro nemocného. Tým školených odborníků lékařů, sester a dalších pracovníků formou návštěv zajišťuje pacientovi dohled v prostředí domova, což eliminuje stresující faktory, které s sebou přináší hospitalizace v nemocnici, či návštěva u specialisty jak se říká „přes pül republiky“.

Domácí hospic není ovšem náhradou za rodinnou péči. Starost o nemocného je TÝMOVÁ HRA. Když potřebujete odvrátit zub, také ho nepošlete rekomando zubaři k opravě, že?

Tým domácího hospice doplňuje služby v oblasti zdravotní sociální a duchovní, tam kde rodinní příslušníci nemají znalosti či schopnosti. Tito lidé jsou k dispozici 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Dávají pečované i pečující osobě něco, co je velmi důležité – pocít jistoty, že na to nejsou sami.

Tým domácího hospice může pomoci s podáváním medikace při změně zdravotního stavu, jako jsou injekce a infuze, pomoc s ošetřením proleženin, převazy, ošetření drénů, výměna katétrů, etc. Lze si také zapůjčit zdravotní pomůcky.

Výsledkem takovéto týmové práce je eliminace stresu pro pacienta i pro rodinu. Všichni se tak mohou více věnovat sobě navzájem a maximálně využít společný čas, který jim zůstává.

Kam se obrátit?

Pacient bývá s možnostmi domácího hospice a lůžkového hospice seznámen již v ordinaci svého ošetřujícího lékaře. Pokud lékař vyhodnotí, že by péči o pacienta jedna z forem pomohla, sám ji jemu nebo pečující rodině nabídne. Ale stejně tak se můžete zeptat vy, či někdo z vaší rodiny, jaké jsou možnosti péče v domácím prostředí.

Někdy je těžké se zeptat, lidé mají v hlavě spoustu bloků, které nejsou schopni sami překonat. Pak spoléhají na všeznalost internetu, tak jen pár odkazů...



<https://www.mobilnihospice.cz>
<http://asociacehospicu.cz/>
<http://www.hospicbrno.cz/>
<http://paliativnipecce.info/>
<https://www.umirani.cz/>

Co naopak mohu udělat jen já

Domácí péče neznamená, že necháme vše na odbornících. Jsou totiž věci, mnohdy nepatrné, které mají pro nemocného stejnou váhu a jsou důležité. To, co mohu dát svému blízkému jen já, je láska. To mu nemůžete ani koupit v obchodě, ani vyzvednout na recept. Láska, pozornost a úcta. Nemocný člověk ať jakkoliv nemohoucí má právo na lásku, a také na svou hrdost. A hrdost nemáme právo pacientovi vzít, i kdyby to bylo ve jménu zdravotní pomoci.

Tak co mohu dát?

- dávat najevo svou lásku
- trávit volný čas s nemocným a postarat se o rozptýlení
- věnovat pozornost drobnostem – například při nákupu potravin
- diskutovat – co by si přál, co se mu nelíbí, co ho trápí

Zaměřila bych se na ten třetí bod. Možná to všem přijde nesmyslné, ale velmi často jsem se s tím setkala a vím, co to nemocným lidem dělá za nesnáze. Uvedu příklad, aby to bylo všem úplně jasné. Babička nemůže sama chodit nakupovat, a tak napíše krátký seznam na nákup. Dejme tomu čtyři až pět věcí – sýr, jogurt, sirup, mandarinky a rohlíky. Potomek vezme seznam, a protože je zvyklý nakupovat v supermarketu blízko bydliště, „vlítne do obchodu“ a nakoupí. Nějaký sýr, nějaký jogurt... Už víte, kam mířím? Babička chodí nakupovat do malého obchůdku na rohu a kupuje si sýr s těmi kravičkami a jogurt jahodový od firmy XY. Mandarinky nakupuje od pana Nováka v malé zelenině o dvě ulice dál...

Naprosto jasná reakce babičky na nákup z výše zmíněného supermarketu:

„Ale tohle jsem nechtěla!“

A reakce z druhé strany je také většinou stejná – něco v tomto smyslu:

„Jako by to nebylo jedno, babi si zase vymýšlí...“

Ale ono to není jedno. Babička chtěla konkrétní nákup konkrétních věcí. Protože s těmi konkrétními věcmi jí kromě potravin samotných přinášíte s nákupem také její cestu z domu do obchůdku, prohození dvou tří vět s panem Novákem... Pomáháte jí udržet pocit domova, který si zatím hlídala sama, ale teď na něj dohlížíte vy. Pomáháte jí se zbavit pocitu smutku, že není schopna si nakoupit sama, udržet co nejdéle vlastní identitu.

Na závěr

Co říci nakonec? Vypůjčila bych si s dovolením jedno slovo, které je spojeno s jedním domácím hospicem v Brně. To slovo je Tabita. V nedávné historii jej používali ve svém názvu a mně to slovo uvízlo v hlavě.

Tabita je Novozákonní postava z Bible, žena která se starala o vdovy, šila oblečení, rozdávala almužny a konala další dobré skutky. (Sk 9, 36–42). Já mám pro toto slovo i jiné vysvětlení... blíže našemu tématu.

T Ý M

A N D Ě Ľ Ů

B R Á N Í C Í

I I N D I V I D U A I T U P Ř I

T Ě Ž K Ý C H

A N A M N É Z Á C H

Nemocní lidé ztrácejí své zdraví, neměli by přitom ale přijít o sebe sama a svou důstojnost.

Zdroje a doporučená literatura:

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

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

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

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



NOVINKY,
které přináší rychlou,
účinnou a příjemnou úlevu



Doplňky stravy

**Dr. Müller
PHARMA**

Tusolven® sirup

obsahuje 20 mg/5 ml extraktu jihoafrické pelargonie
Doplňek stravy v tekuté formě

Tusolven® pastilky

s jihoafrickou pelargonii a vitamínem C
Doplňek stravy

Pelargonie (*Pelargonium sidoides*)
je vytrvalá bylina pocházející
z jižní Afriky, kde je tradičně používána.

Přípravky Tusolven® obsahují extrakt této byliny,
která přispívá k normální funkci dýchacího systému
a dýchacích cest.

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

www.muller-pharma.cz

Vaginální suchost?

Suchost poševní sliznice se vyskytuje častěji, než si myslíte.
V dnešní době tímto problémem trpí téměř každá druhá žena
nad 45. Pomoci může **Vagisan HydroKréms*** bez obsahu
hormonů. Složení je upraveno pro potřeby intimních partií,
hydratuje a dodává pěstící lipidy. Je k dostání ve **formě
krému s aplikátorem** nebo **jemných čípků**, které se po
zavedení do pochvy rozpustí v krém.

Vaginální suchost už není tabu!

Vagisan HydroKréms je zdravotnický prostředek

www.vagisan.com/cs-cz/



**TANTUM
NATURA**

DOPLŇEK STRAVY

**PASTILKY
NAHLAS**

DLE POTŘEBY 3-5 PASTILEK DENNĚ

Ing. J. Jandová



VITAMÍN

IMUNITA



TEPLOTNÍ
VÝKVVY



PODRÁŽDĚNÝ
KRK



HLASOVÍ
PROFESIONÁLOVÉ



Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteří 7, 635 00 Brno
tel.: 546 123 111, www.angelini.cz



Tantum Family
www.tantumnature.cz

Darujte kus přírody a zdraví

Nachlazení představuje jedno z nejvíce se vyskytujících infekčních onemocnění. Statistiky uvádějí, že průměrný dospělý člověk se nachlazením nakazí dvakrát až třikrát ročně, dítě šestkrát až dvanáctkrát ročně. Malé děti jsou totiž k nachlazení mnohem citlivější, protože nemají vytvořenou dostatečnou imunitu proti tak velkému počtu virů. Dospělí se nakazí většinou od dětí, které nemoc přinesou ze školky nebo ze školy.

Nachlazení může přejít i ve vážnější komplikace, klasickou chřipku, opar a oslabený organismus může být méně odolným vůči bakteriálním infekcím.

Zvláště v chladných měsících roku jsou nemoci z nachlazení frekventovanější. Je to dáno proměnlivým počasím, lidé pobývají převážně v uzavřených místnostech a infekce se mezi nimi snadněji přenášejí.

Jedinou rozumnou cestou, jak se nachlazení vyhnout, je **systematické posilování obranyschopnosti organismu**. To znamená dopřát si vyváženou stravu bohatou na důležité živiny, přiměřené množství pohybu, ale také otužování organismu a vhodně zvolené oblečení do chladných dnů. Sport zlepšuje kondici i imunitu. Začít můžete třeba jen tím, že do práce budete chodit pěšky. Intenzivnější pohyb, při kterém se zpotíte a zadýcháte, byste si měli napláňovat alespoň třikrát týdně a měl by trvat nejméně půl

hodiny. Důležitý je dostatek spánku, nevyspání je rychlou cestou s teplotou do postele. Také stresové situace snižují obranyschopnost. Vylučuje se při nich adrenalin, který pomáhá tělu v okamžité reakci na ohrožení. Při dlouhodobém působení však začne imunitní systém poškozovat.

Nachlazení a onemocnění chřipkou se můžete bránit také tím, že omezíte čas strávený s nemocnými lidmi. Nezapomínejte na časté mytí rukou, pravidelné větrání a pokud je venku chladno, dejte pozor, abyste zbytečně neprochladli.

Jednu z možností, jak si vylepšit jídelníček, představují doplňky stravy **EPAplus**. Jsou připraveny ze směsi kvalitního rostlinného oleje a upraveného oleje z mořských ryb. Základní složku přípravku tvoří nenasycené mastné kyseliny pozitivně regulující životní funkce. Směs obsahuje vitamín D a je doplněna o beta karoten a vitamín E. V lékárně můžeme pacientům doporučit **EPAplus natural** a **EPAplus forte**. Rozdíl mezi výrobky je, že **EPAplus Forte** je o 30 % silnější, obsahuje totiž o 30 % více rybího tuku v poměru k rostlinnému oleji.

Omega 3 oleje **EPAplus** jsou vhodné k dlouhodobému užívání. Přispívají k ochraně proti tvorbě **trombózy a ukládání tukových látek v tepnách**, napomáhají k ochraně před vznikem **srdečních chorob a srdečního infarktu**, blahodárně působí na **mozek**





a kvalitu **zraku**, posilují **imunitu**, urychlují léčbu **ekzému**, **akné**, **lupénky** atd.

Kromě užívání v původním stavu je lze běžně použít k přípravě pokrmů studené kuchyně, salátových zálivek, majonézy apod. Charakter chuti je upraven přidávkou přírodní citrónové silice.

V čem je EPAplus lepší?

- zdroj vitamínů A, D, E
- bez charakteristického zápachu a chuti po rybách
- příznivý účinek k udržení normální činnosti mozku a zraku
- vhodné i pro těhotné a kojící ženy
- skladování při běžné pokojové teplotě 25° C
- vyrobeno v podmínkách správné výrobní praxe GMP

Pokud se přes veškerá preventivní opatření nachladíte, většinou postačí **symptomatická terapie a klid na lůžku**. Vhodné jsou léky s přírodními složkami, které pomáhají stimulovat imunitní



systém či usnadňují vykašlávání nebo uvolňují horní i dolní dýchací cesty.

Moderní medicína disponuje možností užívání široké škály léků, ale nejlépe je onemocnění předcházet. Jako rodiče bychom měli jít svým dětem sami příkladem, pro celou rodinu vytvořit zdravý jídelníček, otužovat se a pěstovat přiměřenou pohybovou aktivitu.

Konopí, zázračná bylina nejen pro naši psychiku

Když se řekne konopí, většině z nás se pravděpodobně vybaví nelegální droga marihuana a obrys typicky tvarovaného listu. Konopí je ovšem zejména rostlina s mimořádně širokým využitím a to i v lékařství, což jen podtrhuje mimořádný účinek látek, které jsou v něm obsaženy. Je proto si dobré říci, při jakých problémech nám může pomoci, samozřejmě v souladu s legislativními mantinely

Mgr. Michal Mikšík



Konopí (rod *Cannabis*) je teplomilná rostlina z čeledi konopovitých (*Cannabaceae*), pocházející původem ze střední Asie. V tomto rodě se rozlišuje buď jen jediný druh konopí seté (*Cannabis sativa*) s více poddruhy nebo se častěji dělí na dva druhy konopí seté (*Cannabis sativa*) a konopí indické *Cannabis indica*. Tyto dva druhy se liší jak v růstových vlastnostech, tak i v obsahu látek, které se po sklizni nacházejí v květech konopí. Konopí seté (*Cannabis sativa* L.), je typická svým dlouhým štíhlým stonkem. Je to všestranně využitelná plodina, jejíž nejznámější využití je v textilní výrobě a také se využívá na výrobu papíru. Z textilního konopného vlákna se vyrábějí velmi pevné a zejména proti vlhkosti odolné provazce, lana, plachty, rohože a pytle. První zmínky o konopí pocházejí z doby před sedmi tisíci lety v Babylonii. Zbytky konopného vlákna staré 6000 let se objevily v Číně. První písemné zmínky o terapeutickém použití konopí pocházejí již z období 2737 – 2697 před naším letopočtem. Kolem roku 500 našeho letopočtu se rozšířilo i do Evropy. Přestože bylo konopí ve 20. století poněkud demonizováno, v současné době je předmětem rozsáhlého seriózního vědeckého zkoumání po celém světě s mnoha potvrzenými významnými účinky.

Konopí je významné obsahem tzv. kanabinoidů. Jde o celý komplex látek, kterých bylo zatím popsáno již kolem stovky. Mezi nejvýznamnější a nejznámější patří tetrahydrokanabinol (THC), kanabidiol (CBD), kanabinol (CBN) a kanabichromen (CBC). Kromě toho je konopí zdrojem organických kyselin, fytosterolů,

sacharidů nebo terpenů. **Marihuanou** se označuje nelegální psychoaktivní droga, která se získává usušením květenství samičích rostlin konopí s obsahem THC nad 0,3 % (často až 15-20%). Do množství 0,3 % THC hovoříme o **technickém konopí**, které je nejčastěji využíváno pro lékařské účely.

Pokud se podíváme konkrétně na kanabidioly (CBD), tak ty na rozdíl od THC nezpůsobují omámení, nemají psychotropní účinek a její užívání nezpůsobuje žádné výrazné vedlejší účinky. CBD má především neuroprotektivní účinek – chrání nervové buňky proti oxidativnímu stresu. Má výrazné pozitivní účinky na naši duševní pohodu, pomáhá navodit uvolnění. Mechanismus jeho působení sice dosud není plně pochopen, ale ukazuje se, že kanabidiol chrání nervové buňky před poškozením, podporuje neuroplasticitu mozku (flexibilitu, schopnost reagovat a přizpůsobovat se změnám) a má pozitivní vliv na neurogenezi (tvorbu nových nervových buněk).

Další prokázané pozitivní účinky technického konopí a CBD:

Stimulace chuti k jídlu.

Chut' k jídlu je nezbytná pro zdravé tělo, která se často vytrácí, když prochází naše tělo více či méně závažným onemocněním. Nechutenství je pak samozřejmě spojené s nízkým příjmem potřebných živin z potravy. CBD stimuluje chuť k jídlu tím, že se váže na kanabinoidní receptory v těle. Zároveň zmírňuje žaludeční nevolnost a pocity na zvracení. Z tohoto důvodu se doporučuje dávat zejména onkologickým pacientům, kteří podstupují chemoterapii, které právě často trápí jak nechutenství, tak silná nevolnost způsobující často zvracení. Při klinické studii s konopím byla potvrzena až 80 % úspěšnost potlačení těchto nežádoucích projevů.

Analgetické účinky

Opět díky schopnosti CBD navázat se na receptory, dokáží zmírnit bolest. Různé studie prokázaly zejména příznivý účinek u lidí, kteří trpí chronickou bolestí z různých příčin. Pokud vás chronická bolest trápí, je potřeba brát pravidelně doplňky stravy (například ve formě kapslí) s deklarovaným obsahem CBD, pokud chcete dosáhnout maximálního účinku. CBD je ale účinný při náhlých záchvatech bolestí, ale při pravidelném užívání jim dokáže i předcházet. Velmi dobré účinky prokázalo konopí u lidí, kteří trpí na záchvatovitou bolest hlavy (migrénu).



Uvolnění svalového napětí

Konopí je s úspěchem používáno díky své schopnosti navození uvolnění svalového napětí a k tlumení křeče a tremoru (třesu). Proto se využívá hojně u pacientů, kteří trpí Parkinsonovou chorobou, epilepsií, roztroušenou sklerózou aj.

Psychika

Jak už bylo řečeno, CBD má pozitivní vliv na naši nervovou soustavu, kterou pomáhá zklidnit a stabilizovat při nadměře stresu. Mnoho lidí užívá CBD jako podpůrnou léčbu na depresích, úzkosti a nespavosti. Je známý fakt, že i v rámci České republiky se mnoho milionů lidí potýká s různými psychickými problémy, které jsou často způsobeny současným stylem života, kdy jsou na člověka kladeny velmi vysoké nároky. Proto je k CBD upínána výrazná pozornost zejména ze strany psychologů a psychiatrů.

Kromě toho užívají CBD produkty také lidé, kteří se snaží přestat kouřit.

Kromě toho užívají CBD produkty také lidé, kteří se snaží přestat kouřit. V současné době se také zkoumají možnosti léčebného využití CBD pro osoby trpící autismem. Výzkumy a klinické studie prokázaly rovněž významné pozitivní protizánětlivé a protialergické účinky. Technické konopí a CBD je tak díky svým komplexním účinkům, z nichž mnohé jistě ještě ani neznáme, velice žádanou a cennou bylinou, která dokáže pomoci mnoha lidem v jejich každodenním životě i při závažných onemocněních.

CBD a možné vedlejší účinky

Mnoho lidí v souvislosti s užíváním konopí zajímají případné vedlejší účinky. V roce 2011 a 2017 byly zpracovány detailní studie, které čerpaly z více než 200 dalších studií a zabývaly se právě případnými vedlejšími účinky CBD. Zásadní zjištění bylo, že tato látka má jen velmi malé vedlejší účinky a žádný velký dopad na tělesné funkce. Základní funkce těla, jako je srdeční tep, tělesná teplota, krevní tlak, motorické funkce, psychologické funkce

a trávicí funkce nejsou CBD vůbec ovlivněny. Nejvýznamnější vedlejší účinky zahrnují vliv CBD na metabolismus jater. Spíše se nedoporučuje užívat u lidí, jež jsou HIV pozitivní a není vyloučený jeho negativní vliv na plodnost. Z mírných běžných vedlejších účinků se může dostavit mírná únava, průjem a změna v chuti k jídlu. Tyto příznaky bývají ale velmi mírné. Závěrem lze říci, že pozitivní účinky výrazně převládají.

inzerce



Povolené uvolnění

- ✓ bezpečné užívání během celého dne
- ✓ vrba bílá přispívá k optimální relaxaci a uvolnění
- ✓ s deklarovaným obsahem CBD

Doplňek stravy









TEREZIA

Výrobce: TEREZIA COMPANY | www.terezia.eu

Co ještě ještě pod **stromeček?**

skvělé dárky z lékárny.

„Dobrý den, chtěl(a) bych koupit našim (mámě, tátovi, ženě, manželovi, babičce, dědečkovi, dceři, bratrovi, sestře...) nějaký dárek. Nejlépe něco na klouby (na srdce, na vlasy, nějaké vitamíny...) v dárkovém balení.“

S tímto požadavkem se zanedlouho budete setkávat několikrát denně. Normálně se člověk zamyslí, zajede pohledem na výstavku vánočních balení a následuje obvyklé doptávání z Vaší strany:

„Pro koho konkrétně dárek chcete? Užívá už nějaké přípravky?“

Určitě Vám pomůže, když budete vědět, co považují nakupující dárků z lékárny za důležité:

1) Dárek musí být na první (i druhý) pohled hezký.

Opravdu tolik záleží na obalu? Ano. Pár tablet navíc je sice fajn, ale lidé, kteří nakupují dárky, více ocení hezké a netradiční balení. Prezентují tím obdarovanému, že to je dárek pro ně, který pečlivě vybrali, je to více a něco jiného, než co si běžně pořídí sami.

2) Dárek musí být známý a jasný.

Dostali jste občas dárek, kdy jste nevěděli, co to je a na co to je? Zejména u dárků z lékárny je to problematické. Obdarovaný poděkuje, dárek odloží a už se k němu nevrátí. Nejlepší obranou je důvěryhodná značka, kterou většina lidí zná. Vědí, co to je a na co to je. GS Condro® nebo Cemio Kamzík® není potřeba dlouze představovat. I „neutrálnější“ dárky, jako jsou koenzym Q10 nebo vitamin C, jsou nejlepší od známé značky.

3) Dárek musí být kvalitní a bezpečný.

Neznámý, nový nebo nevyzkoušený přípravek byste svým blízkým nekoupili. A jako dárek už vůbec ne. Kvalita, ověřená účinnost, dobré dlouhodobé zkušenosti, jasné složení bez neznámých „módních“ látek nebo azobarviv. Dárek doporučujete v lékárně Vy. Každopádně to tak nakupující vnímá, i když mu jej jenom podáte. Takže je i ve Vašem zájmu doporučit, co znáte a u čeho jste si jisti kvalitou. Jako když vybíráte pro své blízké.

Dárková balení, která na letošní rok připravily společnosti Green-Swan Pharmaceuticals a Cemio Switzerland, všechna tato důležitá dárková kritéria splňují. Přípravky jsou v hezkém a netradičním balení, důvěryhodné a obecně známé, kvalitní a ověřené. Pokrývají nejdůležitější skupiny přípravků, ať už jsou to kloubní přípravky, přípravky na krásu či univerzálnější přípravky pro zdraví obecně. Věříme, že dárky GS a Cemio jsou jasnou volbou pro doporučení Vaším klientům nebo i pro Vaše blízké.

Tip: A když už opravdu nevíte, tak dárkový GS Vitamin C se šípky vytrhne trn z paty vždy.

Klouby, vazy, šlachy



doplnek stravy

GS Condro® Diamant 120 tablet

1 600 mg glukosamin sulfátu v denní dávce a DIAMANT FORTESCIN®. Aescin pro správné krevní zásobení kloubního pouzdra, vazů a šlach. Vitamin C pro tvorbu kolagenní sítě kloubních chrupavek a menisků.

Klouby, vazy, šlachy



doplnek stravy

Cemio Kamzík® 120 kapslí

Švýcarský originál na klouby. Vitamin C přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci kloubních chrupavek. Obsahuje kolagen typu 1 a 2 v přirozené podobě.

Srdce, mozek, zrak



doplnek stravy

GS Omega 3 Citrus 100+50 kapslí

3000 mg vysoce čistěného rybího oleje. DHA a EPA v přirozené formě triglyceridů – až o 50 % vyšší vstřebatelnost než polosyntetické ethylestery. Kapsle s citronovou příchutí. Příznivého účinku rybího oleje na zdravé srdce se dosáhne při dávce 250 mg EPA a DHA denně. DHA přispívá ke zdravému zraku a činnosti mozku v dávce 250 mg denně.

Krásné vlasy, nehty a pokožka



GS Eladen Premium
60+30 kapslí

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

Imunita



GS Extra Strong Multivitamin
60+60 tablet

Komplexní a vyvážené složení vitaminů, minerálů a dalších aktivních látek. STRONG KOMPLEX – extra dávka vitaminu C pro podporu imunity, lutein, activin, echinacea.



GS Extra Strong Multivitamin 50+
90+30 tablet

Komplexní a 100% vyvážené složení multivitaminu speciálně přizpůsobeného pro generaci 50+. 50+ KOMPLEX – obsahuje navíc sibiřský ženšen pro povzbuzení organismu a ginkgo bilobu pro prokrvení mozku. Vitamin C pro podporu imunity.

Prostata, potence a vitalita



Cemio RED3®
90 kapslí

Nová generace péče o prostatu, potenci a vitalitu. Tři účinky v jedné kapsli denně. Slivoň africká k podpoře zdraví prostaty, maca k podpoře sexuálního zdraví a sibiřský ženšen k podpoře vitality

Energie



GS Koenzym Q10 60mg Plus
60+60 kapslí

Optimální dávka 60 mg koenzymu Q10 s vysokou vstřebatelností. Biotin pro normální energetický metabolismus, psychickou a nervovou činnost.

Imunita



GS Vitamin C1000 + šípky
100+20 tablet

Silná dávka vitaminu C s přírodní silou šípků pro podporu imunitního systému a snížení míry únavy a vyčerpání. Ve speciální tabletě TIME-RELEASE zajišťující postupné uvolňování.

Paměť, prokrvení, soustředění



GS Ginkgo 60 Premium
60+30 tablet

Silný extrakt 60 mg z mladých lístků ginkga. Obohaceno o gotu kolu pro podporu mozkové činnosti. Koncentrovaná síla hlohu pro podporu prokrvení mozku a končetin.

Kosti, vlasy, nehty



GS Vápník, Hořčík, Zinek Premium
100+30 tablet

Vápník a hořčík jsou důležité pro zdravé a pevné zuby. Navíc mangan a vit. D₃ a K podporují zdravé a silné kosti. Zinek, měď a vit. B₆ podporují imunitu.

Vysoká vstřebatelnost



GS Megalecitin 1325 mg
100+30 kapslí

Mega dávka 1325 mg lecitinu ve formě měkkých želatinových kapslí s vysokou vstřebatelností. Vyrobeno ze sóji bez genetické modifikace.

Blíží se chřipkové období

S vybavenou domácí lékárnou vás tato nemoc nezaskočí

MUDr. Jitka Zvejšková

Podzim a zima bývá pro mnoho lidí období nekonečného smrkání, bolesti v krku a kašle. Kvůli velké podobnosti příznaků je často běžné nachlazení zaměňováno s chřipkou. Pokud dodržíte správné hygienické a stravovací návyky, můžete riziko vzniku těchto infekcí omezit. Bohužel stoprocentní ochranu vám nezajistí nic.

Nemoc z nachlazení, nebo chřipka?

Chřipka – neboli influenza – je akutní virové onemocnění (viry influenza), které postihuje převážně dýchací cesty a má výrazné celkové příznaky (horečka, bolesti svalů, kloubů, hlavy). Patologické změny při chřipce jsou především v horních cestách dýchacích. Viry poškozují řasinkový epitel dýchacích cest, a tím usnadňují průnik bakterií do dolní části respiračního traktu. Chřipka se vyskytuje často v epidemiích, popř. pandemiích. Přenáší se kapénkovou cestou a první příznaky se objeví již krátce po nakažení (často za několik hodin, výjimečně až za 3 dny). Onemocnění má většinou vážnější průběh než nachlazení. Ohrožení jsou především oslabení jedinci, osoby ve vyšším věku, malé děti a pacienti se závažným onemocněním. Bakteriální komplikace jsou proto častější u rizikových skupin obyvatel. Jedním z efektivních způsobů, jak se chránit před nejčastějším typem chřipky, je očkování.

Nachlazení je podlehnutí organismu mírné virové infekci, která postihuje především sliznici horních cest dýchacích. Často je doprovázeno zvýšenou teplotou, rýmou, kašlem, pálením v hrdle, pobolíváním hlavy, kloubů, svalů, nebo malátností. Průběh

nachlazení je obvykle lehký, ovšem i zde se mohou u oslabených jedinců vyskytnout komplikace.

Tantum Verde – dobrý pomocník nejen při nachlazení

Tantum Verde obsahuje originální nesteroidní antiflogistikum benzydamin hydrochlorid, který má protizánětlivý, analgetický, antimikrobiální a lokálně anestetický účinek.

Protizánětlivá aktivita

Léčivo mírně blokuje syntézu prostaglandinů a tromboxanu, pravděpodobně inhibuje syntézu prozánětlivého cytokinu – tumor nekrotizující faktoru (TNF- α), dále interleukinu-1 β , chemokinového ligandu 2 a monocytního chemotaktického proteinu 1. Navíc inhibuje agregaci trombocytů, stabilizuje buněčné membrány červených krvinek, omezuje respirační vzplanutí stimulovaných monocytů a degranulaci neutrofilních granulocytů stabilizací jejich lysosomů. Na rozdíl od jiných nesteroidních antiflogistik neovlivňuje činnost cyklooxygenázy, lipooxygenázy, ani žaludeční slizniční prostaglandinsyntetázy, takže nezvyšuje riziko GIT ulcerací, což je navíc podpořeno jeho topickou aplikací pouze do oblasti zánětem postižené sliznice.

Lokálně analgetický/anestetický účinek

Tantum Verde díky strukturální podobnosti s lokálními anestetiky tlumí bolestivé stavy dutiny ústí a krku. Antagonisticky působí na sodíkový kanál v nociceptorech a ovlivní excitabilní aktivaci neuronů.



NEPOSTRADATELNÝ PROTI BOLESTI A ZÁNĚTU V KRKU I DUTINĚ ÚSTNÍ

TANTUM VERDE®

benzydamin hydrochloridum



TANTUM VERDE LEMON, MINT, EUCALYPTUS, ORANGE AND HONEY

Se: Benzydamin hydrochloridum 3 mg v 1 pastilce. **IS:** Otorhinolaryngologikum, antilgogikum. **CH:** Benzydamin je nesteroidní antilgogikum s analgetickým, lokálně anestetickým a protizánětlivým účinkem. Redukuje symptomy zánětu (edém a erytém) a bolest. **I:** Symptomatická léčba zánětlivých projevů v ústní dutině a hltanu (gingivitida, stomatitida, parodontitida, glossitida, tonzilitida, faryngitida, afty), podpůrná léčba po chirurgických a stomatologických zákrocích v orofaryngeální oblasti. **K:** Přecitlivělost na účinnou látku nebo pomocné látky. **ZU:** Dojde-li ke vzniku přecitlivělosti, je nutné léčbu přerušit. Tantum Verde Lemon a Mint obsahují aspartam. **NÚ:** Méně často fotosenzitivita, vzácně pálení nebo suchu v ústech. **TL:** Přípravky by neměly být užívány v období těhotenství a kojení. **D:** Dospělí a děti od 6 let: až 3x denně 1 pastilka. **B:** Pastilky 20 x 3 mg, Lemon a Mint 20, 40 x 3 mg. **Datum poslední revize textu SPC:** Lemon a Mint 12. 12. 2018, Eucalyptus, Orange and Honey 24. 10. 2018. Přípravky nejsou vázány na lékařský předpis a nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SÚd).

TANTUM VERDE SPRAY FORTÉ, SPRAY, roztok

Se: Benzydamin hydrochloridum 3 mg (spray forte), 15 mg (spray, roztok) v 1 ml roztoku. **IS:** Otorhinolaryngologikum, antilgogikum. **I:** Zánětlivé procesy v ústní dutině a hltanu (gingivitida, stomatitida, parodontitida, glossitida, tonzilitida, faryngitida, afty), podpůrná léčba po chirurgických a stomatologických zákrocích v orofaryngeální oblasti. **K:** Přecitlivělost na účinnou látku nebo pomocné látky; laktace. **ZU:** Dojde-li ke vzniku přecitlivělosti, je nutné léčbu přerušit. **NÚ:** Snížení citlivosti v ústech; tento účinek po krátké době vymizí. Ojedinelé lehké pálení v ústech, výjimečně nevolnost a nauzea. **TL:** V těhotenství pouze po zvláštní rizi pro plod. **D:** Spray forte: Dospělí 2-4 dávky 2-6x denně. Přípravky v této koncentraci není určen k aplikaci dětem. Spray: Děti od 6 do 12 let: 1-3 dávky 2-6x denně. Dospělí a děti od 12 let: 4-6 dávek 2-6x denně. Roztok: Dospělí a děti od 6 let: kloktat nebo vypláchnout ústa až 6x denně, po dobu 30 sekund v množství 10-15 ml. Děti od 4 let vytírat ústa tamponem sředředným roztokem. **B:** Spray forte 15 ml, spray 30 ml, roztok 100 ml, 240 ml. **Datum poslední revize textu SPC:** 21. 11. 2016. Přípravky nejsou vázány na lékařský předpis a nejsou hrazeny ZR. Seznamte se se Souhrnem údajů o přípravku (SÚd).

www.tantumverde.cz

TANTOGRIP®

paracetamolum
phenylephrini hydrochloridum



Rychleji do akce z chřipky i nachlazení

Rozpusťný i ve studené vodě!



Ulevuje
do
20 min.

TANTOGRIP CITRÓN, POMERANČ

Se: Paracetamol 800 mg a Phenylephrini hydrochloridum 10 mg v 1 sáčku prášku pro perorální roztok. **I:** Zmírňující přípravek akutního zánětu horních cest dýchacích a chřipky, včetně úlevy od bolesti různých částí těla. **CH:** Paracetamol je nesteroidní antilgogikum s analgetickým, lokálně anestetickým a protizánětlivým účinkem. Redukuje symptomy zánětu (edém a erytém) a bolest. **I:** Symptomatická léčba zánětlivých projevů v ústní dutině a hltanu (gingivitida, stomatitida, parodontitida, glossitida, tonzilitida, faryngitida, afty), podpůrná léčba po chirurgických a stomatologických zákrocích v orofaryngeální oblasti. **K:** Přecitlivělost na účinnou látku nebo pomocné látky; laktace. **ZU:** Dojde-li ke vzniku přecitlivělosti, je nutné léčbu přerušit. **NÚ:** Snížení citlivosti v ústech; tento účinek po krátké době vymizí. Ojedinelé lehké pálení v ústech, výjimečně nevolnost a nauzea. **TL:** V těhotenství pouze po zvláštní rizi pro plod. **D:** Spray forte: Dospělí 2-4 dávky 2-6x denně. Přípravky v této koncentraci není určen k aplikaci dětem. Spray: Děti od 6 do 12 let: 1-3 dávky 2-6x denně. Dospělí a děti od 12 let: 4-6 dávek 2-6x denně. Roztok: Dospělí a děti od 6 let: kloktat nebo vypláchnout ústa až 6x denně, po dobu 30 sekund v množství 10-15 ml. Děti od 4 let vytírat ústa tamponem sředředným roztokem. **B:** Spray forte 15 ml, spray 30 ml, roztok 100 ml, 240 ml. **Datum poslední revize textu SPC:** 21. 11. 2016. Přípravky nejsou vázány na lékařský předpis a nejsou hrazeny ZR. Seznamte se se Souhrnem údajů o přípravku (SÚd).

www.tantogrip.cz



Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteřín 7, 635 00 Brno; tel.: 546 123 111; www.angelini.cz

Tantum Family
www.tantumfamily.cz



Antimikrobiální účinek

Benzydamin působí nespecificky proti bakteriím i plísním a působí synergicky s některými antibiotiky. V kombinaci s ampicilinem vykazuje baktericidní účinek proti rezistentním kmenům *Pseudomonas aeruginosa* a *Staphylococcus aureus*. Synergismus byl také prokázán v kombinaci s chloramfenikolem a tetracyklinem. Ve vyšších koncentracích (12,5–50,0 µg/ml) působí fungistaticky na *Candida* spp., v řádově vyšších koncentracích působí fungicidně.

Spektrum antimikrobiálního účinku:

G+ bakterie: *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Streptococcus pyogenes*

G- bakterie: *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Proteus vulgaris*, *Neisseria meningitidis*

Plísně: *Candida albicans*, *Saccharomyces cerevisiae*

Tantum Verde zlepšuje hojení u těchto chorobných stavů

Faryngitida

Tonzilitida

Afty

Stomatitida

Glositida

Gingivitida

Zákrok na uzdičkách

Otlaky a zánět dásní od zubní protézy a rovnátek

Stavy po chirurgických a stomatologických zákrocích, při růstu zubů, extrakci zubů, dentální hygieně či mechanických poraněních v dutině ústní

Pooperační bolest v krku u pacientů po tracheální intubaci

Pooperační bolest v krku u pacientů po tonsilektomii

Mukositida u onkologických nemocí hlavy

a krku, vyžadujících ozařování

Tantum Verde nabízí více lékových forem

Pastilky s možností výběru z několika příchutí – vhodné od 6 let

Roztok na kloktání. Malým dětem se doporučuje vytírat dutinu ústní tamponem – vhodné od 4 let

Tantum Verde sprej – od 6 let

Tantum Verde sprej forte – pro dospělé

Lék neobsahuje cukru, nebarví zuby ani výplně

Symptomatická léčba chřipky a nachlazení

Lék je třeba zacílit na konkrétní obtíže pacienta. Typicky se u těchto nemocí vyskytuje více symptomů současně, proto je výhodné používat kombinované přípravky. V kombinovaných přípravcích jsou většinou obsaženy látky ze skupiny analgetik-antipyretik, dekonjestiv, antiseptik, expektorancií, antitusik, antihistaminik, sympatomimetik, nebo vitamín C. Jejich výhodou je rychlejší ústup obtíží a lepší compliance pacienta.

Tantogrip – kombinovaný přípravek k symptomatické léčbě chřipky a nachlazení

Hlavní účinnou látkou tohoto přípravku představuje paracetamol a sympatomimetikum fenylefrin. Jako většina kombinovaných přípravků, tak i Tantogrip je volně prodejný. Je vhodný především u pacientů, kteří nemohou užívat ibuprofen a ASA pro jejich nežádoucí účinky. Výhodou kombinovaných léků je pestrost jejich

forem. Mezi nejčastější formy patří prášky pro přípravu perorálního roztoku, potahované tablety, nebo šumivé tablety. Oproti tabletám mají prášky pro přípravu perorálního roztoku výhodu v rychlejším nástupu účinku a zajištění hydratace. Kombinované přípravky nejsou vhodné pro děti, těhotné, kojící a polymorbidní osoby. Při výběru kombinovaného přípravku by měl lékárník doporučit vhodnou lékovou formu a upozornit na riziko duplicitního použití s dalšími léky.

Pokud nechcete podcenit chřipku a nemoc z nachlazení, vsadte na prevenci. Dbejte na dostatečnou hygienu, správnou životosprávu a dostatek spánku. V době epidemie se vyhýbejte místům s větší koncentrací lidí. Při nástupu chřipkových příznaků se vyležte a požádejte lékárníka o doporučení vhodného kombinovaného přípravku.

1. PharmDr. Bc. Hana Kotolová, Ph.D., Doporučené postupy. Projekt České

lékárnické komory, Symptomatická léčba chřipky a nachlazení, 13. 12. 2018

2. SPC přípravku Tantum Verde

3. Formánek M., a kol. Terapie nemocí z nachlazení, Med.praxi 2016 13(1)20-24

Kombinované přípravky nejsou vhodné pro děti, těhotné, kojící a polymorbidní osoby.



Nejčastější sportovní zranění – a jak jim předcházet

Nezáleží na tom, kolik máte let nebo jak velký jste sportovec, pokud sportujete nebo provádíte jiné rekreační aktivity jako je například turistika nebo horolezectví, pravděpodobně jste už někdy byli zraněni. Nejčastější sportovní zranění neznají hranice, co se týče typu sportu. Je to spíš o typu pohybu, který váš sport vyžaduje a který předem prozradí, jaké zranění jsou nejvíce pravděpodobné.

AKUTNÍ VS. CHRONICKÉ SPORTOVNÍ ZRANĚNÍ – JAKÝ JE MEZI NIMI ROZDÍL?

Známe dva typy sportovních zranění – akutní a chronické – jejich příčina a následná péče jsou rozdílné.

Akutní zranění se stane náhle, bez varování. Podvrtnutí, natažení, roztržení a zlomeniny patří mezi akutní zranění. Fyzický kontakt ve sportu jako americký fotbal – ragby, basketbal a fotbal může vést k vážným zraněním, jakými jsou zlomeniny, ale samozřejmě ne vždy jsou tyto úrazy zapříčiněné fyzickým kontaktem. Podle Web MD, čtyři ze sedmi nejčastějších sportovních zranění jsou akutní zranění:

- Podvrtnutý kotník
- Natažení třísel
- Natažení zadního stehenního svalu
- Zranění kolena – prtržení předního křížového vazy

Chronické zranění je víceméně výsledkem nadměrného používání nebo opakovaného pohybu téhož kloubu. Podle Web MD tři ze sedmi nejčastějších sportovních zranění jsou chronického původu:

- Bolest holenní kosti
- Zranění kolena – patelární femorální syndrom
- Tenisový loket – epikondylitida



Pokud však máte akutní zranění jako je například vyvrtnutý kotník, ale toto zranění se opakuje anebo příliš namáháte poškozený kloub, může to vyústit až do chronického problému, který doprovází slabost, otok a pocit nepohodlí.

PROAKTIVNÍ PREVENCE BĚŽNÝCH SPORTOVNÍCH ZRANĚNÍ

Některým běžným sportovním zraněním jako vymknutí a natažení je možné předejít lehkým kardio na „zahřátí“ svalů před cvičením. Obecně se doporučuje, aby se sportovci rozcvičili alespoň pět až deset minut před cvičením nebo soutěžením nebo i déle, pokud pociťujete bolest z předchozího cvičení, nebo pokud váš sport vyžaduje komplikovaný pohyb (např. při gymnastice je klíčovou amplituda v pohybu).

Strečink může pomoci předejít a zjemnit bolesti svalů/kloubů a chronické zranění, které obtěžují běžce a chodce, kteří mívají příliš náročné tréninky – chodí příliš rychle a příliš dlouho, nebo cvičí mnohokrát během týdne bez dostatečného odpočinku. Pomalé zahájení s novým tréninkovým plánem chůze či běhu je nejlepší způsob prevence vůči bolesti; strečink a masáž mohou poskytnout úlevu, když bolest ustoupí.

NENECHTE AKUTNÍ ZRANĚNÍ ZAJÍT AŽ KE CHRONICKÉMU ZRANĚNÍ

Posilovací cvičení mohou pomoci předejít opětovnému zranění (se) a chronickým problémům, které doprovázejí podvrtnutí či roztržení, a podpurná ortéza Futuro dokáže poskytnout dodatečnou ochranu během zotavování. Zeptejte se svého doktora nebo trenéra, aby vám doporučil léčbu na urychlení vašeho zotavení. Jedním z doporučení může být, abyste začali s tréninkem úplně od začátku – pomalu, aniž byste na sebe tlačili.

I když se většina sportovních zranění stane náhodou a neumíme se jim vyhnout, díky kombinaci inteligentního tréninku, jehož součástí je rozcvička, strečink, vychladnutí a posilování, docílíme to, aby byly svaly okolních kloubů silné, a tak budeme předcházet nechtěným zraněním během cvičení, her, či jakékoliv soutěže.



Každý z nás může být zdravější, cítit se lépe a žít déle – stačí málo

Vitamín C 500 Biokomplex je moderní a účinné polykomponentní antioxidační fytoprotektivum nové generace.

Co Vás přivedlo k tomu zabývat se podrobně vitamínem C a lze ještě v dnešní době vymyslet něco nového v oblasti vit. C?

Vymyslet nebo inovovat lze vždy. U nás jsme se vrátili k prapodstatě věci a zkoumali jsme v jakých formách se vyskytuje vitamín C v přírodních materiálech a porovnávali jsme to s tím, co máme v lékárně k dispozici.

Náš farmaceutický průmysl z přírodního komplexu vitamínu C vytrhl jednu podstatnou látku, kterou se naučil synteticky a levně vyrábět. Jedná se o kyselinu askorbovou. Zkusme si to pro srovnání představit podobně jako varhany, které se skládají z mnoha píšťal a z nich bychom vytáhli jednu, na kterou bychom měli hrát koncert. Vitamín C nechápejme jako jednu látku, ale podobně jako další vitamíny vyskytující se v ovoci či zelenině, jde o **biologický komplex mnoha látek**. Základem je tzv. askorbinogen (přírodní vitamín C), který kromě kyseliny askorbové **obsahuje více typů askorbylových molekul**, jež jsou doplněny o řadu dalších látek jako jsou rostlinná barviva, flavonoidy, antioxidanty, rutin a další. **Kyselina askorbová** je pouze jakýmsi „**antioxidačním obalem**“, který chrání funkční části vitamínového komplexu C před oxidací a rozkladem. Je velmi důležitá, **ale sama o sobě neplní zcela funkci vitamínu C**.

Hrozí nám v dnešní době nedostatek vitamínu C?

Existují obrovské rozdíly a občas nedostatek hrozí, lze spatřit i poměrně vzácné kurděje. Jejich výskyt je ve vyspělých zemích dokonce na vzestupu. Je to dáno obecně značně nízkou konzumací syrových a čerstvých forem ovoce a zeleniny, přehnanými úpravami jídla, způsobem pěstování, sklizně a skladování ovoce a zeleniny, nadužíváním léků a alkoholu. Ohroženi jsou zejména anorektici, alkoholici, alternativci, bezdomovci, vězni, diabetici, senioři, kojící matky, obézní atp.

Jak je tedy Váš vitamín C řešen a přináší něco nového?

My jsme se snažili alespoň trochu se k té již zmíněné přírodě přiblížit. Jako základ jsme použili přírodní materiály, jako je černý rybíz a rakytník, jež jsou velmi bohaté na nesyntetický vitamín C – askorbinogen a obsahují spoustu bioflavonoidů. V této směsi jsme zesílili klasické askorbylové látky rozpustné ve vodě včetně unikátní formy, která je rozpustná také v tucích. Jedna tableta je dimenzována na min. 500 mg askorbylových látek.

Jaké výhody přináší Váš vitamín C Biokomplex zákazníkům?

Tohle céčko obsahuje formy vitamínu C rozpustné ve vodě i v tucích, což je na českém trhu unikátní. V tuku rozpustný vitamín C může dosáhnout tkáňových oblastí, do kterých se klasická kyselina askorbová rozpustná ve vodě nemůže distribuovat. Askorbyl palmitát je forma v tuku rozpustného vitamínu C, který vykazuje antioxidační aktivity charakteristické pro vitamín C s účinkem na lipidy v celém těle. In vitro studie ukázaly, že askorbyl palmitát může být účinnější jako antioxidant v ochraně lipidů proti peroxidaci než ve vodě rozpustné formy vitamínu C. Lipofilní askorbyl palmitát je schopen překonat biologické bariéry a uspokojit poptávku tkáně po askorbátu lépe než v hydrofilní formě, zpomaluje také degradaci kyseliny hyaluronové, což prospívá zdraví kůže. Askorbyl palmitát představuje preferovanou formu přepravy askorbátu v nervových tkáních, prochází hemato-encefalickými membránami až do nitra buněk kde ochrání proti zlomům DNA, a tím zpomalí stárnutí účinněji než mnohem dražší a sofistikovanější antioxidanty

Černý rybíz obsažený v přípravku zlepšuje všeobecný stav organismu zejména svalů a kloubů, je výborným antioxidantem a prostředkem při stresu a námaze. Bioaktivní flavonoidy rybízu mají schopnost zesílit využitelnost přítomného vitamínu C. Černý rybíz působí močopudně, potopudně a protihnilobně, slouží proti nachlazení a černému kašli,

inzerce

Dr. Bojda Vitamín C Biokomplex

- šestisložkový fytopřípravek s obsahem:
 - rakytníku, lípy a černého rybízu
 - unikátní směsi tří forem vitamínu C
- jediné céčko rozpustné ve vodě i v tucích
- nedráždí a nepřekyseluje žaludek

s prodlouženým účinkem

Jedinečný pomocník pro Vaši imunitu a zdraví



Až 3x účinnější
než běžná
kyselina
askorbová!



Jankar
profi

APA: 3558369

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

proti artritidě, průjmu, kurdějím a posiluje žaludek. Extrakt z plodů rybízu zvyšuje pružnost cév a zvýšení hladiny antioxidantů. Působí jako prevence proti vápenatým ledvinovým kamenům. Obsažené flavonoidy a antioxidanty mají inhibiční vliv na rozvoj některých demencí (ochrana mozkových cév i buněk).

Rakytník podporuje imunitní, kardiovaskulární a trávicí systém. Dále tlumí bolest, urychluje hojení ran, napomáhá při vředech, střevních zánětech a působí také antiskleroticky.

Rakytník je zdrojem vysokého obsahu nejrůznějších vitaminů, posiluje imunitní systém, působí jako tonikum, hojí sliznice, rozpouští hleny, napomáhá při léčbě potíží plicních, jaterních i kloubních, posiluje odolnost proti stresu a zbavuje organismus škodlivých zplodin látkové výměny (např. při revmatismu apod.).

Rakytník obsahuje také látku hippophaecin, ze které vzniká biologicky aktivní látka serotonin, která je antidepresivní a protinádorová.

Lípa podporuje vykašlávání a správné fungování dýchacího ústrojí.

Tablety Vitamínu C 500 Biokomplexu mají dlouhotrvající rozpustnost, což způsobuje jejich postupné vstřebávání a v důsledku přítomnosti rostlinných flavonoidních látek z č. rybízu, rakytníku a lípy také prodlouženou resorpci tj. účinek.

Toto céčko je díky své komplexnosti a rostlinnému základu **až 3x účinnější** než pouhá kyselina askorbová.

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



Novela zákona o léčivech a sdílený lékový záznam

Po téměř ročním legislativním procesu poslanci na svém jednání dne 24. září 2019 setrvali na schváleném původním znění novely zákona o léčivech, která upravuje sdílený lékový záznam pacienta. Zákon byl dne 8. října 2019 podepsán prezidentem a nabývá účinnosti dne 1. prosince 2019.

Zavedení sdíleného lékového záznamu pacienta umožní předepisujícím lékařům, farmaceutům a klinickým farmaceutům nahlížet do údajů o předepsaných a vydaných léčivých přípravcích konkrétního pacienta. To povede k eliminaci nežádoucích interakcí léčivých přípravků a jejich duplicitního užívání, což primárně zajistí vyšší míru bezpečí pacienta.

Aktuálně je již takovýto seznam eReceptů dostupný samotnému pacientovi prostřednictvím webové nebo mobilní aplikace. Také lékař má již nyní přehled o léčivých přípravcích pacienta, ale pouze o těch, které sám předepsal. Farmaceut má dnes při výdeji možnost zkontrolovat léčivé přípravky pouze na současně předložených elektronických receptech.

S ohledem na zajištění maximálního zabezpečení dat pacientů bude vybudován systém Správy souhlasů/nesouhlasů, který umožní zaznamenávat a evidovat udělené patientské souhlasy či nesouhlasy s nahlížením na lékový záznam. Je nutné zdůraznit, že pacient bude mít kdykoli právo vyslovit se sdílením dat nesouhlas, případně udělit souhlas konkrétnímu lékaři či lékárníkovi. Prvních šest měsíců po nabytí účinnosti zákona bude probíhat tzv. přechodné období, které je určené široké veřejnosti pro představení jak samotného lékového záznamu, tak možností, jak udělit nesouhlas s nahlížením, nebo jak udělit selektivní souhlas jen pro konkrétního předepisujícího lékaře.

Veškeré změny jsou navíc realizovány tak, aby byla zajištěna odpovídající ochrana osobních a citlivých údajů, které mají být

shromažďovány pouze po nezbytně nutnou a zákonem stanovenou dobu a poté jsou neprodleně zlikvidovány. Příprava sdíleného lékového záznamu pacienta byla konzultována s Úřadem pro ochranu osobních údajů tak, aby byla ochrana citlivých údajů o pacientech maximální. Do lékového záznamu je zabudována škála preventivních i následných záruk technického i administrativního charakteru zajišťujících, že se k němu dostanou jen povolané osoby, a odrazujících i tyto osoby od neoprávněného zacházení s daty pacienta. Nahlížet do lékového záznamu bude dovoleno pouze lékařům, u něhož je možné prokázat, že pacientovi poskytuje zdravotní služby.

Tím největším benefitem pro pacienta bude, že lékař již nebude odkázán pouze na informace o užívaných lécích, které mu poskytne pacient, kdy neexistuje záruka úplnosti a přesnosti takových informací. Díky sdílenému lékovému záznamu bude pacient významně více chráněn před nežádoucími lékovými interakcemi a duplicitami léků, které by mohly poškodit jeho zdraví. Lékaři zároveň snadno zkontrolují, zda si pacient lék skutečně vyzvedl či nikoli. A lékárníci budou moci díky náhledu do záznamu poskytnout přesnější poradenství v dávkování, zkontrolovat kombinaci s jinými léčivy a odhalit případné nežádoucí účinky.

Sdílený lékový záznam, kontrola duplicitního předepisování léků a kontrola interakcí by tedy měla přinést nejenom vyšší míru bezpečí pro pacienta, přehled a kontrolu nad užívanými léky, ale v neposlední řadě bude mít efekt i na snížení nákladů na preskripci jako takovou.

Jak prohlásil ministr zdravotnictví Adam Vojtěch: „Dnes tu máme skutečně komplexní elektronickou preskripci, kterou by nám mohly závidět mnohé země na západ od nás.“

Státní ústav pro kontrolu léčiv



Nedostatek odborného personálu v lékárnách hodlá řešit nově vzniklá Česká komora farmaceutických asistentů

Nově vzniklá Česká komora farmaceutických asistentů (ČKFA) se ve svých cílech soustředí na nedostatek odborného personálu v českých lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb. Založením profesní komory chtějí její představitelé upozornit mj. na význam jejich profese, která je podstatným článkem primární péče v České republice a hraje důležitou roli pro zachování kvality a bezpečí i dostupnosti zdravotnických služeb pro pacienty

„Založení České komory farmaceutických asistentů je volání po změně aktuální situace a zavedení koncepčních řešení, která nám chybí pro strategičtější plánování existence tohoto oboru. Aktuálně existují pouze odhady, kolik ve zdravotnictví reálně pracuje farmaceutických asistentů a v jakých segmentech. Proto se dá jen těžko predikovat, kolik personálu je skutečně třeba, kolik absolventů v praxi bychom ročně potřebovali k udržení celé lékárenské péče pro následujících 20 let,“ stručně představila tuto problematiku předsedkyně komory Alena Šindelářová.

ČKFA chce ukázat obor farmaceutických asistentů jako vysoce odborný, atraktivní, s širokým spektrem kompetencí i možnostmi uplatnění se. Dále má za cíl zvyšovat odbornost a kvalitu výkonu profese farmaceutického asistenta a podporovat celoživotní vzdělávání pracovníků v souladu s legislativou České republiky i EU.

„Chceme spolupracovat s orgány veřejné správy na konkrétní podobě tohoto oboru, s konkrétními čísly, s konkrétními návrhy změn. Navíc nedostatek farmaceutických asistentů se netýká pouze pracovníků v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb, ale také v laboratořích

a pracovníků v systému vzdělávání farmaceutických asistentů,“ dodala Šindelářová.

Představitelé ČKFA vidí jako nezbytné aktivně spolupracovat s odbornými školami vzdělávajícími v oboru farmaceutický asistent. Chtějí se přímo podílet na přípravě a aktualizaci vzdělávacích programů s ohledem na požadavky praxe a platnou legislativu. Obor farmaceutický asistent musí být více atraktivní mezi uchazeči o vyšší odborné studium a také absolventy je třeba motivovat k nástupu do praxe.

„Věříme, že těmito kroky se nám podaří zvýšit povědomí odborné i laické veřejnosti o povolání farmaceutického asistenta a podpořit tuto odbornou lékárenskou profesi.“ uzavřela Šindelářová.



**Česká komora
farmaceutických
asistentů**

Staňte se členy komory – více na www.ckfa.cz v sekci ČLENSTVÍ.



Revital Vitamin D3 Forte 1000 IU

Pro vaše kosti, zuby, imunitu

- silná dávka slunečního vitaminu D3
- k udržení zdravých kostí a zubů
- ke správnému fungování svalů
- 90 tablet s příchutí maliny

Doporučená cena 95 Kč

Revital Vitamin C 500 mg s rakytníkem

Pro dlouhodobé posílení imunity

- postupné uvolňování vitaminu C
- vysoká dávka vitaminu C pro podporu imunity
- přírodní extrakt z rakytníku řešetlákového
- ke snížení míry únavy a vyčerpání
- 30 kapslí



Doporučená cena 99 Kč



Vitar Magnézium 400 mg Grep

Pro svaly, nervy, srdce

- organická forma magnézia - laktát hořčatiný 400 mg
- vitamíny B6 + C
- snadné užívání bez nutnosti zapíjení
- 20 sáčků / 1 sáček denně

Doporučená cena 129 Kč

Nejlepší obrana proti chřipce je útok

Podceňování venkovních teplot, méně větrání a více času stráveného v uzavřených prostorách přináší pravidelně na podzim nachlazení a virózy, které v zimě vystřídají obávané chřipky. Podle statistiky Státního zdravotního ústavu v roce 2018–2019 probíhala chřipková epidemie v lednu a únoru po dobu 6 týdnů. V tomto období navštívilo praktické lékaře v ČR s akutní respirační infekcí více než 990 tisíc nemocných. Pacienti by měli především snižovat tělesnou teplotu léky a bradit ztráty tekutin včetně minerálních látek v důsledku pocení minerálkami.

„V posledních dvou letech bylo v rámci epidemií akutních respiračních infekcí hospitalizováno na jednotkách intenzivní péče přes 600 pacientů a každý rok této infekci podlehl více než 200 pacientů. Jde o velice závažný problém,“ varuje internista a hematolog MUDr. David Pohlreich a dodává: „očkování proti sezónní chřipce je účinná metoda prevence onemocnění a doporučuje se zejména osobám nad 65 let a chronicky nemocným. Nicméně mezi původci akutních respiračních onemocnění jsou dvakrát častější jiné viry než samotný chřipkový virus. Zásadní je tedy prevence získání infekce, a pokud již onemocníte, tak vhodná režimová opatření.“

V období chřipek i nachlazení je nezbytné dodržovat správnou hygienu, a snížit tak riziko vzniku nebo šíření onemocnění na pracovišti či v rodině. Důležité je pravidelně si mytí ruce nebo použít alkoholovou dezinfekci rukou, při kašli a kýchání si zakrývat

ústa rukou, používat papírové kapesníčky, vyhýbat se kontaktu s nakaženými lidmi. V prevenci šíření chřipky se také doporučuje trávit čas i na čerstvém vzduchu, mimo uzavřené místnosti, školu, školku, pracoviště apod.

„Většina chřipkových onemocnění bývá provázena výraznými celkovými příznaky, jako jsou vysoké teploty, bolesti svalů a kloubů, bolesti hlavy, kašel, pocení, slabost a riziko dehydratace. Pokud jste již nakaženi, je důležité zaměřit se na tyto příznaky – snížit teplotu léky a fyzikálním chlazením, dodržovat klidový režim, doplňovat vitamíny. Zásadní je také dostatečný příjem tekutin včetně brázen ztrát minerálních látek, které vznikají pocením nemocného,“ doporučuje MUDr. Pohlreich.

„Ideálním zdrojem tekutin jsou přírodní minerálky, které jsou velmi kvalitní, čisté, bez chemických přídavných látek, a které doplňují tělu důležité minerální látky (např. hořčík, vápník, draslík nebo fluor),“ vysvětluje balneotechnik Ing. Ježková, předsedkyně Svazu minerálních vod, a doplňuje: „přírodní minerální voda může být různě mineralizovaná, tzn. že se jednotlivé druhy minerálek liší různým obsahem minerálních látek. Zároveň má prokazatelný fyziologický účinek, proto nabízí tělu víc než obyčejná voda. Přesné složení a obsah minerálních látek je vždy uveden na obalu.“

Při horečkách a dalších situacích, které doprovází zvýšené pocení (při sportu, velké zátěži v namáhavých provozech, v letním období aj.), kdy je třeba tělu doplnit nejen tekutiny, ale i minerální látky, jsou vhodné silně mineralizované vody (obsah rozpuštěných pevných látek 1500–5000 mg/l). Pro každodenní pití u lidí bez rozlišení věku a zdravotního stavu jsou vhodné slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l – pít je mohou bez omezení jako součást pravidelného pitného režimu všichni.

Zdroj: AquaLife Institute (www.aqualifeinstitute.cz)



ŠANCE PRO ŽENU 40+

Jak vyladit svou váhu, hormony, výživu a zdraví

Mgr. Ivana Stenzlová

Propojení západní a východní medicíny

Průvodce hormonálními změnami

Recepty podle pěti elementů

Tato kniha objasňuje obtíže spojené s hormonálními změnami během klimakteria a nabízí jejich dostupná a přirozená řešení. Je určena jak pro ženy „po čtyřicítce“, tak pro ty mladší (které mohou pozitivně ovlivnit průběh budoucí premenopauzy a dalších etap) i o generaci starší (jim pomůže zmírnit nepříjemné projevy a riziko nemocí spojených s úbytkem ženských hormonů).

Autorka ukazuje, jak i s postupujícím věkem a hormonálními změnami **zvládat svou váhu a kondici**, jak **minimalizovat únavu, výkyvy nálad, stres, návaly i možné zdravotní komplikace**, a to pomocí správné výživy a bylinek, pohybu, relaxace a vhodných technik inspirovaných Tradiční čínskou medicínou.

Mgr. Ivana Stenzlová

Mikrobioložka a odbornice na výživu propojuje ve své práci poznatky moderní vědy z oblasti funkční biologie a výživy s učením Tradiční čínské medicíny, zkušenosti ze svých kurzů a vášně pro pětielementovou kuchyni. Je autorkou Metody metabolické rovnováhy, projektu Vitální kuchyně do gastronomických zařízení a úspěšné první knihy „DEJ TĚLU ŠANCI k přirozené rovnováze, štíhlosti a zdraví“, která je určena všem, kdo se zajímají o své zdraví.



Více informací o autorce najdete na webové stránce: www.ivanastenzlova.com.

LUŠTĚNINOVÁ KUCHARKA

Petr Klíma

Luštěniny jsou kvalitním rostlinným zdrojem bílkovin, nezbytných pro zdravý jídelníček. Jak je ale kreativně zařadit do domácího vaření? Jak je správně připravovat, klíčit a skladovat? Co všechno se z nich dá vařit a jaké druhy se na co hodí nejlépe? Jak si na luštěninách pochutnat a nikdy se u toho nenudit?

Český veganský šéfkuchař Petr Klíma spojuje zkušenosti ze světové gastronomie s denní praxí v restauraci i v domácí kuchyni. Využívá originální postupy a sezonní suroviny. Spolu se škálou luštěnin hraje v jeho receptech velkou roli také čerstvá lokální zelenina z farmářských trhů. Všechny recepty navíc nejen sestavil, ale i sám nafotil – Luštěninová kuchařka je

tak do posledního klíčku jeho autorským počinem.

téměř **80 skvělých receptů** plných „zelených bílkovin“
saláty a pomazánky – klíčené luštěniny – polévky – hlavní jídla – laskominy
a sladká jídla
moderní, lahodné a výživné jídlo nejen pro vegany

Petr Klíma je šéfkuchař dejvické restaurace Country Life a autor úspěšné knihy Zeleninová kuchařka – z farmy přímo na váš stůl a blogu www.greenwayfood.cz.



**Tyto knihy vydává
nakladatelství
Smart Press,
www.smartpress.cz**

Lucie Benešová: Plánování mi dělá radost



Má za sebou bohatou hereckou kariéru, po Novém roce se přesto na televizní obrazovky vrací po delší odmlce. Sympatická herečka Lucie Benešová vypráví o práci na seriálech i tom, proč je podle ní důležité za každých okolností snít.

Máte za sebou pěknou řádku seriálů, ale poslední dva roky nic. Usoudila jste, že je na čase se k natáčení vrátit?

Je pravda, že na mě je to dlouhá pauza, protože většinou jsem skákala z jednoho seriálu do druhého. První rok to bylo fajn, ale letos už jsem si říkala, že by zase něco mohlo přijít, stýskalo se mi. Dva volnější roky jsem využila k tomu, že jsme se stěhovali a rekonstruovali domek, takže i ta pauza měla své opodstatnění. Hrála jsem jen v divadle, takže pro televizní projekt jsem plná síly. (usměje se)

Když vám přijde pracovní nabídka, konzultujete ji společně s manželem Tomášem Matonohou?

Neptáme se jeden druhého, jestli práci vzít, spíš se rovnou zeptáme, jestli je ten druhý schopný to zvládnout. Třeba letos jsem říkala: „Heleď, já budu celé léto pracovat.“ A Tomáš na to: „Já taky...“ (směje se) A tím jsme debatu uzavřeli. Ale že by kvůli tomu jeden z nás práci odmítl, to je nesmysl. Náročnější režim byl jen přes léto a pomohly nám babičky.

Seriály totiž natáčíte rovnou dva.

Ano, to už je klasika... Letošní léto se mi to opravdu sešlo, ale nestěžuji si. Pro Novu jsem točila osmidílný seriál Co jste hasiči, což bylo za odměnu. Všechny záběry vznikaly venku v exteriérech, ale zase to zabralo čas, pracovali jsme pět měsíců. A pro Primu natáčím seriál z prostředí statku Slunečná. To je naopak dlouhý seriál, který vzniká v ateliérech a točí se velmi rychle.

Slunečná dorazí na obrazovky už příští rok v lednu. Budete se na sebe dívat?

Ano, když jsem zrovna doma, koukám se na své projekty často. Mě to baví.

Přitom řada herců to odmítá...

Vidíte a já vůbec nemám problém se na sebe dívat, v tom jsem asi nějaký samožer. (směje se) Naopak hned vidím, co mi nesluší, jak blbě hraju a vyhodnocuji, co nevhodného často dělám. Je to pro mě dobrá sebekontrola. A navíc se se mnou často dívají i děti. Zatím jsem vždýcky měla seriály, co je bavily. Dnes si naše sedmiletá Lara stahuje třeba díly seriálu Horákoví.

Kolik máte natáčecích dní v měsíci?

Na seriálu Slunečná tak deset, ale jak jsem přes léto měla dva projekty naráz, točila jsem spíš dvacet dní. Teď už to zase bude volnější, i když ty dvanáctihodinové směny jsou vážně náročné. Když vzniká film, udělá se za celý den pár obrazů. Ale v seriálu typu Slunečná se jich natočí čtrnáct do pěti dílů zároveň. Tady se jede. (směje se) Pro nás herce je to náročnější. Ale zase je ideální, že je to zhuštěné do málo dní. Do toho mám divadlo, dabingy atd.

Přitom všem vychováváte čtyři děti, byť dvě nejstarší se už odstěhovaly. Jak to zvládáte?

Nejsem žádná velká divadelnice, takže tam už si práci nepřidávám. A obecně si hlídám volné večery pro rodinu. Kdybych si mohla vybírat, model dlouhodobých seriálů mi vyhovuje nejvíc – jdete do práce ráno, odpoledne domů, jste v Praze a dá se takhle fungovat dlouhodobě. Ale na kratší období, jako v seriálu Co jste hasiči, to jde i jinak.

Lze tedy natáčení dlouhodobého seriálu přirovnat ke klasickému zaměstnání?

To ano, někdy si děláme srandu, že chodíme do kolbenky. (směje se) Ale

nechci naši práci nijak urážet. Prostě máme dvanáctihodinovou směnu, během které není vůbec čas. Maximálně se rychle převléknout, zpátky na plac a už zase umět odříkat další text... Je to opravdu podobné klasickému směnnému zaměstnání. A to včetně vstávání. (směje se) Někdy máme směnu už od půl sedmé, to mám pak na pátou budík.

Proč se začíná tak brzy?

To je jednoduché – my herci máme závazky večer v divadlech, takže mnozí mohou být maximálně do pěti večer na place. A tak, aby se všechno stihlo, máme někdy nástup v šest ráno. Je to brutální, zvlášť teď v zimě, kdy je tma a chladno.

Jak potom fungujete jako maminka?

Chystáte rodině ještě snídani?

Když vím, že odjíždím na natáčení brzy, snažím se něco připravit už předchozí večer. A pak ráno zaskočí manžel, nebo babičky. Nejmladší Lara chodí do druhé třídy, takže ji ještě doprovázíme tramvají. To prostě mezi prací musím obstarat. (usměje se) Na lednici máme rozpis, kam vždycky napíšu, kdo kdy vyzvedává. Ale to se dá, po čtyřech dětech už jsem docela naučená...

Před deseti lety jste ostatně prohlásila, že do třiceti se člověk hledá a po třicítce už by měl vědět. Tak jak je to po čtyřicítce?

Po třicítce by vážně měl vědět, ale někdy je to taky zrada... (směje se) A nyní po čtyřicítce myslím, že už opravdu vím. Umím

říct ne v práci i v soukromém životě. Jsem starší, klidnější, a tak si říkám: „Proč mám dělat některé věci?“ Před dvaceti lety bych na ně asi kývla, ale pak jsem z toho bývala špatná, měla jsem nervy a pracovala s lidmi, se kterými nechťela. A teď naprosto přesně vím, že se nenechám nikam tlačit, chci mít život na pohodu a myslím, že si ho užívám, to umím. (usměje se)

Vím, že dlouho sníte o domku na pláži, tak jak se to vyvíjí?

Ano, já pořád něco plánuji. Něco se splní a něco ne. My chtěli třeba koupit domek na Sicílii za jedno euro, ale zjistili jsme, že to není úplně fajn. Finanční podmínky nebyly tak jasné, ani lokalita se nám nakonec nelíbila – deset kilometrů od moře ve staré městské zástavbě, rozpadlé, divoké. To jsme nechťeli. Ale myslím, že plány jsou v životě kolikrát důležitější, než když něco uskutečníte.

Jak to myslíte?

Protože díky nim má člověk motor, který ho žene dopředu. Nenastane prázdno ve smyslu: „Tak co budu dělat zítra? Nic nemá smysl...“ Takže plány mám v hlavě opravdu pořád. Teď zrovna už zase úplně jiné, než domek na pláži. Jsou to takové vlny. (usměje se)

Na jaké vlně se tedy vezete teď?

Mám rozjednaný odkup jedné starší chaloupky v Česku na horách. Pokud vše klapne, ráda bych ji renovovala a přestavěla.

Rozzářila se vám úplně očička.

Ano, to mě teď baví. Ale se mnou je to vždycky tak, když se mě zeptáte za půl roku, možná budu říkat zase úplně něco jiného. (směje se) Třeba už asi pět let ve snech kupuji nebo stavím hotel. Jenže pak zjistím, jak je to náročné a řeknu si: „Jé, ale to si nemůžu půjčit deset milionů! Tak ještě počkám...“ Nebo mi pořád vrtá v hlavě, že kdyby někdo na Bílé Hoře, kde bydlíme, pustil pěknou garáž, mohla bych zařídit pěkný sousedský šenk s dobrou kávou a dobrými chutovkami, aby se mohli sousedé sejít. Ale netlačím na to. Prostě pro mě jsou důležité plány, ta vnitřní radost. Jestli mi tohle někdy skončí, tak končím sama. (směje se)

Blíží se konec roku 2019, splnil se v něm některý z vašich snů?

Máme se dobře a vůbec není důvod snít víc. Máme hezké bydlení, děti se mají hezky, já se mám hezky, manžel i ostatní členové rodiny jsou zdraví. Kolikrát jsme rozmazlení a na něco si stěžujeme, přitom si říkám: „Co víc chci?!“ Kdyby všechno zůstalo tak, jak je, je to pro mě krásné. A kdyby navíc něco vyšlo ze všech těch plánů, byl by to bonus. Už asi deset lidí mi řeklo, že rok 2020 je pro všechny magický a má nám přinést světlo. Já se v tom nevyznám, ale když to tvrdí tolik lidí, snad na tom něco bude. Pak o to líp, ne? (usměje se)





Vánoční Kutná Hora

Přijďte nasát vánoční atmosféru a vydejte se dlážděnými uličkami stříbrné Kutné Hory. Cestou od chrámu svaté Barbory až ke katedrále Nanebevzetí Panny Marie v Sedlci můžete nasbírat spoustu nezapomenutelných zážitků.

Pokud se rozhodnete navštívit některou z řady výstav v GASK, děti se mezitím mohou vydovádět ve vizuálních hernách. V malebné uličce Barborská se v místní Knihtiskárně seznámíte s tradicí tisku knih. Na konci prohlídky si můžete vlastnoručně vyrobit unikátní pohlednici na sto let starém stroji a odnést si tento suvenýr s sebou domů. České muzeum stříbra v Hrádku

představuje historii Kutné Hory od samého počátku až do podoby druhého nejvýznamnějšího města v království. Každý víkend se naproti morovému sloupu v centru města můžete zamotat v Zrcadlovém bludišti. Při návštěvě Muzea čokolády můžete nahlédnout do historie čokoládovny Koukol & Michera. Jedná se o nejmenší muzeum čokolády na světě s tou největší historií.



Interaktivní expozice věnovaná městu Kutná Hora a památkám UNESCO a spousta dalších aktivit je k dispozici v pozdně gotickém Dačického domě. Do 15. století vás přenese Alchymistická dílna, kde věhlasní učenci potřebují pomoc s hledáním kamene mudrců. Pro odvážné je otevřeno Muzeum kutnohorských pověstí, duchů a strašidel, které se nachází ve sklepení Vlašského dvora.

V Muzeu kostek uvidíte více než 1000 originálních modelů stavebnice LEGO včetně modelací kutnohorských památek. Muzeum se nachází v městské části Sedlec nedaleko od katedrály Nanebevzetí Panny Marie a sv. Jana Křtitele a kostela Věch svatých s kostnicí.

Pokud vás láká zimní procházka a chcete poznat okolí Kutné Hory, můžete se vydat například do míst, kde se Josef Kajetán Tyl inspiroval k napsání textu české národní hymny. Trasa s názvem „Procházka podél říčky Vrchlice a zpět přes Bylany do Kutné Hory“ začíná v těsné blízkosti někdejší královské mincovny ve



Vlašském dvoře, kde se v ulici Žižkova brána napojíte na červenou turistickou značku a pokračujete dolů k řídce Vrchlici. Cesta vede po tzv. Královské procházce, ze které je krásný výhled na zimní kutnohorské panoráma.

Není toho málo, co můžete v Kutné Hoře a jejím okolí zažít, či vidět, a proto raději přijedte na déle než jeden den, ať nelitujete, že jste něco nestihli. Kutná Hora nabízí programy pro děti i dospělé. Na oslavu své patronky sv. Barbory, se kutnohorský vánoční strom rozsvítí právě na její svátek, tedy 4. 12. spolu se zahájením adventních trhů na Palackého náměstí. Adventní soboty jsou v Kutné Hoře pojaty tematicky.

TVOŘIVÁ sobota 7. prosince: Po celém městě je připraveno několik výtvarných dílen, ve kterých si mohou děti vyrobit například vánoční ozdoby, visáčky na dárky nebo přání. Nebude chybět ani stylový kolotoč, betlém a loutkové divadlo. Adventní trh bude probíhat na Palackého náměstí od 10:00-17:00. Na program je také hudební vystoupení dětského sboru ZUŠ Kutná Hora a hudební skupiny Euphorica. Další oslavy adventu proběhnou také na Hrádku: Vánoční výstava hraček, stylový kolotoč, loutkové divadlo.



CHUTNÁ sobota 14. prosince: hudební vystoupení Swingové Vánoce – Orchestr Jaroslava Ježka a adventní trh na Palackého náměstí je doplněn o doprovodný program zaměřený na gastronomii. Ochutnávková stezka provede návštěvníky po kutnohorských kavárnách, cukrárnách a restauracích, kde vybrané speciality a svařené víno navodí tu správnou vánoční atmosféru. Na místě obdrží návštěvníci mapku s vyznačenými místy ochutnávkové stezky i s bližšími informacemi.

KULTURNÍ sobota 21. prosince: Vánoční koncert kutnohorské hudební skupiny Zatím Anna a adventní trh na Palackého náměstí je doplněn o kulturní program v centru města. Široká nabídka výstav (GASK, Spolkový dům, Galerie Felixe Jeneweina, České muzeum stříbra – Hrádek, kostel sv. Jana Nepomuckého) a hudba varhan přinese zklidnění před přicházejícími Vánočními svátky.

Více informací získáte na www.kutnahora.cz v sekci kalendář akcí
fb: Kutnohorský advent
insta: visitkutnahora





MEGAFYT PHARMA – dokončení v tajence

Pomůcka: Nani Reel	Divadelní závěs	Kurýr	Biblická praměti	Karetní výrat	Ročenka		Stonek	Druh papouška	Ruský souhlas		Řezací nástroj	Učební látka	Spodek nádoby	Nalévat
Zpěvohra						Ovocná zahrad				Plemeno psů Islámský asketa				
Rozkaz						1. díl tajenky Chem. zn. radonu								
Symetrála				Hnůj Kaprovitá ryba					Anglický básník Žal					
Zápor			Silný provaz Číslovka druhá					Menší dobytek Nasát do sebe					Proslov	Zrůdy
Horský myslivce						Město na Ukrajíně Egoisté					Ant. bohy- ně úrody vydávát hlas ovce			
	Čisticí prostředek na motory	Rádce Mohameda Očistit vodou					Ústní závazek Anglický „cívka“					Registova- ná tuna Oročové		
Zámezí v kopané				Nemocná Chem. zn. nobelia					Město na Moravě Judský král					
Rostlina podobná heřmánku					Písmeno alfabety Býv. SPZ Benešova					3. díl tajenky Krylovy iniciály				
2. díl tajenky									Snímač grafické informace					
A sice				Africký veletok					Pracovní schůze					

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 24. 1. 2020. 10 luštitelů odměníme. **Výherci křížovky z října 2019:** Pavlína Kadlecová, Bílina; PharmDr. Miroslava Odrazilová, Brankovice; PharmDr. Anna Zdráhalová, Katovice; Mgr. Lucie Jechová, Liberec 7; Mgr. Marcela Březáková, Praha 4; Kateřina Teplá, Praha 5; Jaroslava Větrovcová, Teplice; Markéta Šťastná, Hořice; Eva Dvořáková, Jaroměř; Mgr. Milan Kolesár, Praha 10

TERMÍNY ODBORNÝCH KONFERENCÍ PRO FARMACEUTICKÉ ASISTENTY A LÉKÁRNÍKY PRO ROK 2020

PRAHA

Hotel Duo

čtvrtek
13.02.2020



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr

čtvrtek
20.02.2020



BRNO

Hotel Holiday Inn

čtvrtek
05.03.2020



JIHLAVA

Business Hotel

čtvrtek
19.03.2020



ÚSTÍ NAD LABEM

Clarion Congress hotel

čtvrtek
26.03.2020



PLZEŇ

Courtyard by Marriott Pilsen

čtvrtek
23.04.2020



PRAHA

Hotel Olympik

čtvrtek
21.05.2020



HRADEC KRÁLOVÉ

Hotel Tereziánský Dvůr

čtvrtek
24.09.2020



BRNO

Hotel Holiday Inn

čtvrtek
01.10.2020



JIHLAVA

Business Hotel

čtvrtek
15.10.2020



LIBEREC

Clarion Grandhotel Zlatý Lev

čtvrtek
22.10.2020



PRAHA

Clarion Congress hotel

středa
11.11.2020



ČESKÉ BUDĚJOVICE

Clarion Congress Hotel

čtvrtek
26.11.2020



ZIMA VÁS NEZASTAVÍ



Bandáže a ortézy FUTUROTM
Život je v pohybu, buďte i vy!