

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 9-10/2023

Síť, řetězec, franšiza, sdružení – na co si dát pozor!

Říjnová novela zákoníku práce a lékárenství



Účinnost
na prvním místě

Krásná,
zdravá, vitální...
v období menopauzy

2x
SILNĚJŠÍ*



Vysoce účinný,
přírodní a nehormonální

www.merilin.cz

Nový GS Merilin original obsahuje *2x více plodičnicku hroznatého pro komfort v menopauze (oproti GS Merilin Harmony). Nově pro více komfortu v menopauze také drmek obecný (vitex) a šácholan lékařský (magnolola). Vitání snodárná pro vitalitu, duševní rovnováhu a spokojený spánek. Návaly horka, pocení, poruchy spánku jsou přirozené projevy menopauzy.



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
9–10/2023, ročník XXIII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

YDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 11.10.2023

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

TISK: CZECH PRINT CENTER a. s.

MK ČRE 10677

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

Redakce nemůže ověřovat všechna fakta uvedená v příspěvcích a 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 delších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyobrazuje si právo jejich rozsah krátit.

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

Vážení čtenáři,

léto uteklo jak voda mezi prsty a máme tu podzím. A s ním přichází další číslo našeho časopisu. Připravili jsme pro vás novou rubriku: Pro provozovatele lékáren. Budeme se v ní věnovat radám a doporučením pro provozovatele lékáren, především těm, kteří pracují mimo velké lékárenské řetězce a franšízy. První článek upozorňuje na možná úskalí opuštění vlastní cesty a propojení se s některou z lékárenských sítí.

Svým způsobem sem patří i pojednání o změnách v zákoníku práce. Některé změny jsou poměrně podstatné, některé úsměvné, každopádně je nelze ignorovat. Zda je každá změna k lepšímu, nechť laskavý čtenář rozhodne sám.

U praktických rad zůstaneme a já bych rád upozornil na téma přeshraniční preskripce a jak postupovat i se vypořádat se zahraničním eReceptem.

Víte, co to je Dercumova nemoc a že při ní tuky způsobují bolest? Jedná se jedno z mnoha vzácných onemocnění s názvem adiposis dolorosa. Je charakterizována jako generalizovaná nadváha až obezita s přítomností bolestivých stavů tukové tkáně. Více se dozvíte od paní RNDr. Lenky Grycové uvnitř čísla.

Přeji všem krásný podzím

Martin Štula

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ

FOR
LEX

PHILIPS

AVENT



Savička funguje podobně jako prs, je navržena pro snížení rizika koliky, nadýmání a refluxu

NOVÁ
savička
Natural
Response



Snadná kombinace kojení a krmení z dětské láhve

Inovativní technologie: Ústní část savičky Natural Response uvolňuje mléko pouze tehdy, když dítě aktivně pije. Dítě tak může pít, polykat a dýchat přirozeným rytmem, podobně jako z prsu.

- Provedení savičky zabraňuje kapání, rozlití mléka a jeho plýtvání
- Kompatibilní s ostatními výrobky Philips Avent
- Snadné uchopení i pro malé ručičky
- Snadné použití, jednoduché čištění a rychlé sestavení
- Neobsahuje BPA

Ventil AirFree

- Ventil AirFree Philips Avent je speciálně navržený jako extra ochrana proti možnému vzniku koliky, nadýmání a refluxu tím, že udržuje savičku plnou mléka, bez vzduchu, pro snazší krmení ve vzpřímené poloze a méně spolykaného vzduchu.



Více informací: www.philips.cz/avent

4 / Říjnová novela zákoníku práce a lékárenství

6 / Síť, řetězec, franšíza, sdružení - na co si dát pozor!

8 / Novinky a tipy

10 / Podzim ve znamení babího léta, nechceme jej prostonat

12 / Dercumova nemoc – když tuky způsobují bolest

14 / Silná a odolná sklovina po celý život

18 / Co všechno zvládne lidský mozek?

20 / SÚKL

22 / Deset tipů, jak pečovat o svůj zrak

28 / Rozhovor – Lucie Šteflová

30 / Cestujeme – Mělnickem-Kokořínskem v každém ročním období

32 / Křížovka



TRADIČNÍ LÉČIVÉ ČAJE

CERTIFIKOVÁNO SUKL JAKO LÉČIVO

VLASTNÍ ROKY PROVĚŘENÉ FUNKČNÍ RECEPTURY

LABORATORNĚ TESTOVANÁ KVALITA PODLE ČESKÉHO LÉKOPISU



Říjnová novela zákoníku práce a lékárenství

Mgr. Adam Tietz, LL.M., advokát
FORLEX s.r.o., advokátní kancelář



ŘÍJNOVÁ NOVELA ZÁKONÍKU PRÁCE A LÉKÁRENSTVÍ

Novela zákoníku práce patří mezi hlavní témata právního světa posledních týdnů. Po poměrně složitém legislativním procesu tak byla vydána dlouho očekávaná novela pod č. 281/2023 Sb., která na sebe nenechá dlouho čekat. Nová právní úprava nabude účinnosti a je nutné jí dodržovat již od 1. 10. 2023 (s výjimkami). V době čtení tohoto článku si tak můžete zkontrolovat, zdali veškeré nové povinnosti a pravidla dodržujete.

Novela implementuje mj. dvě evropské směrnice, a to o rovnováze mezi pracovním a soukromým životem rodičů a pečujících osob a o transparentních a předvídatelných pracovních podmínkách.

S ohledem na rozsah novely se společně podíváme na ta ustanovení, která se lékárenství nejvíce dotýkají.

SPECIÁLNÍ ÚPRAVA PRO PRÁCI PŘESČAS VE ZDRAVOTNICTVÍ

Největší (především mediální) pozornost byla věnována regulaci tzv. další

dohodnuté práce přesčas. Ta se uplatní pouze u vyjmenovaných profesí v nepřetržitém provozu ve zdravotnictví a počítá s možností více jak 800 hodin přesčasů. U lékárníků tak ke změnám v obecném měřítku nedochází.

NEPŘETRŽITÉ ODPOČINKY

Nově se v rámci novely Zákoníku práce zavádí povinnost nepřetržitého denního odpočinku (tzn. v rámci 24 hodin po sobě jdoucích, nikoliv mezi směnami) alespoň 8 hodin (resp. 8 hodin je minimálním rozsahem, na který je možné odpočinek snížit). Maximální délka směny (i v rámci přesčasové práce) tak nesmí přesáhnout 16 hodin. Ve zkratce se do 24 hodin musí vejít nařízená směna, případný přesčas i odpočinek. U lékárníků, kteří slouží např. v pohotovostních lékárnách nebo v lékárnách s nepřetržitým provozem tak může dojít k razantním změnám.

NOVÁ PRAVIDLA U „DOHODÁŘŮ“

Dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr (tj. o pracovní činnosti a provedení práce) patří mezi hojně využívané způsoby zaměstnávání lékárníků. Novela Zákoníku práce cílí na zvýšení postavení a rozsahu práv právě těchto „dohodářů“ a přiblížení se k pracovnímu poměru.

Od 1. 1. 2024 bude zaměstnancům konajícím práci mimo pracovní poměr vznikat nárok na placenou dovolenou, jež bude počítána z fikce týdenní pracovní doby v délce 20 hodin týdně. Na dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr rovněž nově (od 1. 10. 2023) dopadají nároky vyplývající z přípustných překážek v práci na straně zaměstnance (bez nároku na odměnu) či nárok na příplatek za práci ve svátek či o víkend.

„Dohodáři“ mají rovněž nově (za určitých podmínek) právo požádat o přechod na pracovní smlouvu, jejíž zamítnutí musí být řádně zdůvodněno. Ze strany zaměstnavatelů je nově nezbytné vždy řádně zdůvodnit rovněž i výpověď z dohody,

neboť zaměstnanec může požádat o tuto informaci až do jednoho měsíce od doručení výpovědi.

Shora uvedené změny se tak příznivěji promítnou do postavení „dohodářů“. Na druhou stranu může oblíbenost dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr zaznamenat pokles, neboť dohody v jistém slova smyslu ztratí svou flexibilitu.

ELEKTRONICKÉ UZAVÍRÁNÍ SMLUV / JEDNÁNÍ

V rámci novely Zákoníku práce došlo k částečnému uvolnění pravidel pro elektronické právní dvoustranné jednání mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem. Nový paragraf Zákoníku práce umožní uzavírat pracovní smlouvy, dohody o pracovní činnosti či dohody o provedení práce, provádět jejich změny a ukončení elektronickou formou (formou sítě nebo službu elektronických komunikací – internet, aplikace pro elektronická právní jednání typu DocuSign apod.) za pro obě strany příznivějších podmínek (např. formou běžného e-mailu).¹

Shora uvedené však neplatí vždy. Zaměstnavatel může se zaměstnancem takto jednat pouze tehdy, pokud mu zaměstnanec (potažmo zájemce o danou pozici) předem písemně sdělí adresu elektronické pošty mimo dispozici zaměstnavatele (tj. mimo doménu zaměstnavatele). Potenciálním negativem takového způsobu jednání je pak možnost zaměstnance od tohoto jednání písemně odstoupit, a to ve lhůtě 7 dnů a pouze v takovém případě, pokud nebylo započato s plněním.

PRÁCE NA DÁLKU ANEB HOME OFFICE

Práce na dálku nepatří mezi časté případy, pokud se podíváme na běžný chod lékárny. U určitých specifických pozic si ji však

¹ Elektronické právní jednání, resp. otázka písemnosti tohoto jednání, v případě běžného e-mailu, je v rozhodovací praxi českých soudů spornou otázkou způsobenou rigidním přístupem soudů k této otázce.



můžeme představit. Práci na dálku bude možné konat pouze na základě písemné dohody (s výjimkou nezbytně nutné doby nařízením orgánu veřejné moci). Novela Zákoníku práce přináší rovněž náhradu nákladů, spojených s výkonem práce na dálku na straně zaměstnance. Výše nákladů může být určena paušálně, dle vynaložených a doložených nákladů nebo nulová, pokud si to zaměstnavatel se zaměstnancem písemně sjednají.

OSTATNÍ

Změny provází rovněž pracovní podmínky pečujících osob, které mohou požádat

o úpravu pracovní doby (např. těhotné zaměstnankyně, zaměstnanci pečující o dítě apod.).

Novela Zákoníku práce se rovněž dotýká kupříkladu informací, které je nutné při vzniku (resp. do 7 dnů od vzniku) pracovního poměru, DPČ či DPP, zaměstnanci sdělit (nejsou-li informace obsaženy např. již v pracovní smlouvě). Tato rozšířená informační povinnost nově zahrnuje dobu trvání a podmínky zkušební doby, informace o odborném rozvoji, orgánu sociálního zabezpečení apod. Zaměstnavatelé budou nově navíc moci tyto informace poskytovat i elektronicky.

Nově rovněž nebude potřebné primárně využívat doručování osobně na pracovišti. Výběr způsobu doručování (na pracovišti / kdekoliv / datovou schránkou / sítí nebo elektronickou komunikací) je tak na zaměstnavateli (s výjimkou pošty, u které je nutné zdůvodnit, proč nebylo možné využít předchozího způsobu). U některých typových právních jednání je však nutné počítat s výjimkami.

Větší míru jistoty přináší zaměstnavatelům novela Zákoníku práce z pohledu rodičovské dovolené, u které je nutné (nebrání-li tomu vážné důvody) oznámit písemně nástup alespoň 30 dnů předem.

ZÁVĚR

Poměrně zásadní novela Zákoníku práce byla přijata s velice krátkou legisvakancí lhůtou. Bude zajímavé sledovat, jak rychle zaměstnavatelé zareagují na nové povinnosti a jak změny ovlivní nastavení postavení a práv zaměstnanců v lékárnách. V případě potřeby jsme Vám plně k dispozici.

ZDROJE

Zákon č. 281/2023 Sb., kterým se mění zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony;
Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce;
Důvodová zpráva návrhu zákona č. 281/2023 Sb., kterým se mění zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony.

inzerce

TERRANOVA HEALTH

- Široké spektrum synergických doplňků stravy
- Čisté složení bez aditiv
- Žádná želatina, laktóza, cukr, syntetické látky, barviva ani konzervanty, některé dokonce bez lepku
- Vhodné pro vegany a vegetariány
- Kvalitní a šetrně zpracované suroviny metodou lyofilizace
- Vysoká vstřebatelnost a biologická dostupnost, maximální využitelnost
- Holistický přístup na bázi nejnovějších vědeckých poznatků

Bližší informace a objednávky na: gabriela.rolnikova@biooo.cz



TERRANOVA
SYNERGISTIC NUTRITION

Sít', řetězec, franšiza, sdružení - na co si dát pozor!

RNDr. Martin Štula



Pokud přemýšlíte o budoucnosti své lékárny nebo jste obdrželi nabídku ke vstupu do franšizy nebo sdružení lékáren, zbystřete! Tento článek jsme napsali právě pro vás.

Snad každou lékárnu již navštívil obchodní zástupce nebo akviziční manažer s dokonalou prezentací o budoucí spolupráci. Nechcete-li v budoucnu litovat svého rozhodnutí a řešit následné komplikace, je důležité zajímat se nejen o fungování dané spolupráce, ale i o možnosti ukončit své členství v síti či sdružení. Článek obsahuje některá praktická doporučení nejen právního charakteru, čerpá i ze zkušeností franšíz z jiných oborů.

ROZHODUJTE SE VŽDY NA ZÁKLADĚ PLNÉHO ZNĚNÍ PŘEDLOŽENÉ SMLOUVY

Nečítejte rozhodnutí na základě marketingově-obchodní prezentace. Tyto prezentace vždy kladou důraz na výhody, neobsahují úplné informace a většinou nezohledňují negativní scénáře spolupráce. Během pročítání franšízových smluv, smluv o spolupráci nebo obchodním partnerství apod., si vždy kladte otázku, jaké výhody, ale pozor i rizika, vás mohou čekat. Pouze smlouva je závazným dokumentem pro obě strany, který zohledňuje případné neplnění práv a povinností a skutečné podmínky spolupráce.

CHRAŇTE SVÉ ZÁJMY A TRVEJTE NA TOM, ŽE SMLOUVA MÁ BÝT VYVÁŽENÁ PRO OBĚ STRANY

Mnozí z Vás podnikají již léta a nemalá část se přesvědčila, že spolupráce, u které taháte za kratší konec, může být velmi drahou zkušeností.

Smlouvy, franšízové obzvláště, mohou být i mnohastránkovým dokumentem a náročným textem k plnému pochopení práv a povinností. Důsledné vysvětlení věcných i formálních stránek smlouvy požadujte po Vašem právníkovi. Pohled na smlouvu očima právního odborníka, chránícího Vaše zájmy, je nezbytný.

ZKONTROLUJTE SI OBDOBÍ PLATNOSTI SMLOUVY A JEJÍ PŘÍPADNÉ UKONČENÍ

Zvažujete-li novou smluvní spolupráci, není od věci začít od konce. Zajímejte se o to, jakou pozici budete mít po rozvázání spolupráce. Obě smluvní strany by měla mít možnost ukončení smlouvy bez specifických důvodů. Většinou se ve smlouvách setkáváte s výpovědní dobou jednoho či dvou měsíců.

Výpovědní doba je velmi specifickým a citlivým obdobím. Obvykle platí smluvní podmínky, není-li stanoveno jinak, ale obě strany ji využívají k formování budoucí činnosti, a ta nemusí být vždy ku prospěchu bývalých partnerů. Provéřte si, jak franšízová spolupráce může ovlivňovat Vaši budoucí obchodní pozici. Možnost ukončení smlouvy může být také odložena minimální délkou platnosti smlouvy. V takovém případě je ostrážitost zvláště na místě.

„Franšízová smlouva není manželským svazkem, není to navždy, v dobrém i zlém. Před podpisem každé franšízové smlouvy musíte mít jistotu udržení své podnikatelské nezávislosti po jejím ukončení.“



UJISTĚTE SE, ZDA NEEEXISTUJÍ POVINNOSTI, KTERÉ MUSÍTE PLNIT I PO UKONČENÍ SMLOUVY

V některých smlouvách se mohou vyskytovat ustanovení, která musí smluvní strana dodržovat i po ukončení platnosti smlouvy. Jedná se nejen o běžně používanou mlčenlivost, ale i o předkupní právo či omezení následného vstupu do konkurenční franšizy. Tato ustanovení mohou přinést povinnosti, které Vám znemožní naplnění Vašich budoucích záměrů. V horším případě mohou snížit hodnotu Vaší firmy i do budoucna.

„Pozdě bycha honiti, lepší je opravdu investovat čas a finance do právníka před uzavíráním důležitých obchodních smluv.“

DRŽÍTE SI SVÉ ZÁKAZNÍKY NEBO SE JICH VZDÁVÁTE?

Vlastnictví databáze zákazníků a její využití se stalo nedílnou součástí marketingu, ale i hodnotou každé firmy, lékárny nevyjímaje. Nejedná se jen o věrnostní kartičky, na které zákazník obdrží slevu nebo dárek, ale o databáze aktivně využívané v online marketingu a byznysu. Databáze obsahují cenné informace o zákaznících včetně kontaktních adres, e-mailů apod. Uvědomte si, že hodnota firem se v moderní době určuje ve velké míře i podle počtu a kvality zákazníků, které obsluhují.

Důležitou otázkou tedy zůstává, zda se během franšizingové spolupráce nestáváte závislími na pokračování v síti, protože sami nevládníte aktuální souhlasy GDPR vašich zákazníků. Je nezbytné, abyste i Vy vlastnili plné právo na svou komunikaci s Vašimi zákazníky během spolupráce, ale i po ní.

DŮKLADNĚ SI UVĚDOMTE MOŽNÉ SANKCE ZA NEPLNĚNÍ POVINNOSTÍ SMLOUVY

Jestliže smlouva obsahuje sankce a pokuty za neplnění povinností je důležité si předem propočítat a promyslet, zda jste schopni všechny povinnosti beze zbytku plnit. Právník Vás jistě upozorní, že pokuty mohou být vymáhány i zpětně po ukončení smlouvy. V případě, že si nejste jisti plněním, žádejte úpravu smlouvy.

„FRANŠIZINGOVÉ SPOLUPRÁCE DÁVAJÍ SMYSL A MAJÍ PŘÍNOS DO BYZNYSU, JEN POZOR NA TROJSKÉHO KONĚ.“

Za hlavní přínos franšiz se obecně považuje efektivní spojení menších subjektů, které přináší nesporné výhody ve formě úspor společných nákladů, umožňují jim byznysové aktivity, které jsou jednotlivcům nedostupné a celkově tím i vyšší profitabilitu. Je to způsob, jak se účinně bránit konkurenci velkých řetězců.



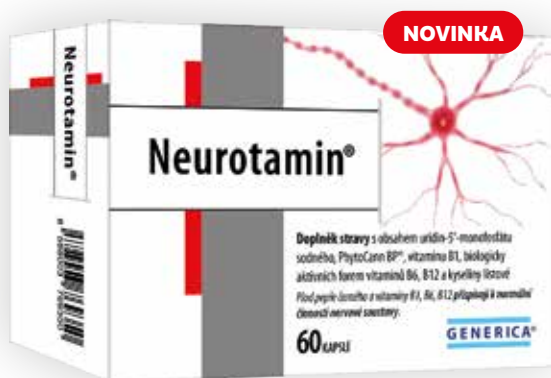
Jen pamatujte, že pečlivé prostudování obchodních smluv a konzultace s právníkem se vždy vyplatí. Zaměřte svou pozornost na dlouhodobé dopady franšizy do Vašeho podnikání. Vždy je dobré mít možnost volby bez následného omezení. Ať nemusíte zažít trnitou cestu zpět k nezávislosti, opětovné budování vlastní identity soukromé lékárny a udržení tržní hodnoty lékárny pro budoucí předání svým nástupcům z řad rodiny či personálu nebo pro případný prodej.

Právníci vždy zdůrazňují být skeptičtí a zaměřit pozornost na část, jak ošetřit případnou nespokojenost ve spolupráci před samotným podpisem smlouvy. Občas totiž takový nedostatečně promyšlený podpis znamená vydat se směrem, odkud není cesty zpět. Pokaždé se zamyslete nad záměrem spolupráce z dlouhodobého hlediska a proveďte si podmínky a flexibilitu spolupráce u vícero sítí na českém trhu.

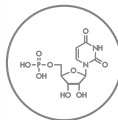
NEUROTAMIN[®]

UNIKÁTNÍ INOVACE PRO VÝŽIVU NEURONŮ A PODPORU SPRÁVNÉ FUNKCE NERVŮ

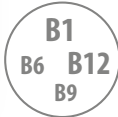
Vhodný i jako doplněk stravy pro ty, kteří chtějí **podpořit výživu nervů s důrazem na nervy zad, kříže a zápěstí.**



PhytoCann BP[®]
- extrakt z plodů
pepře černého



**Uridin-5'-monofosfát
sodný**



**Vitamíny B1, B6, B12
a kyselina listová**



Unikátní extrakt PhytoCann BP[®]

vzhledem k tomu, že působí na receptory CB typu 2, které jsou přítomny v mozku, imunitním systému a gastrointestinálním systému, extrakt z plodů pepře černého má řadu různých zdravotních výhod, kromě jiného **přispívá také ke správnému fungování nervového systému**

Vitamíny B6, B12 a kyselina listová

se v přípravku Neurotamin[®] nacházejí v **biologicky aktivních formách**, které ve srovnání s běžně používanými formami **dokáže organismus lépe vstřebat a využít.**



soutěžte a vyhraďte na
www.facebook.com/GenericaBohemia

www.generica-bohemia.cz

GENERICA[®]

Doplněk stravy

ARTYČOK FORTE s monakolinem K

NOVINKA

Artyčok

- ▶ podporuje trávení a funkci jater
- ▶ přispívá k správnému pročištění organismu
- ▶ udržuje normální hladinu krevních tuků

www.noventis.cz

Noventis[®]



Zase bolí záda?

Ukončit



ABY ŽIVOT NEBOLEL
Rychlá úleva od bolesti zad a šíje, svalů a kloubů

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Eموxen gel je léčivý přípravek pro kožní užití. Obsahuje naproxen. PharmaSwiss ČR s.r.o., Jankovcova 1569/2c, 170 00 Praha 7.

Dr. Müller
PHARMA

novinka
SulfaDerm®
SÍROVÝ KRÉM
s 10 % síry



ŽÁDEJTE U SVÉHO DISTRIBUTORA
e-shop www.avonizdravim.cz • www.muller-pharma.cz

Sambucus Immuno Kids



99 Kč*



109 Kč*



49 Kč*

Doplňky stravy



Pro
děti od
3 let

Přírodní podpora imunity a správné funkce dýchacích cest

Extrakt z plodů černého bezu podporuje přirozenou obranyschopnost a normální funkci dýchacího systému.

* Doporučená prodejní
cena v lékárně.



Podzim ve znamení babího léta, nechceme jej prostonat

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Letos nám příroda nadělila opravdu krásné babí léto. Mít v pŕlce září ještě krásné teplé počasí vhodné pro procházky přírodou, poslední výlety na tuzemské hrady a zámky, na víkendová kola nebo jen tak strávit čas na zahradě, to se jen tak nestává. Ti racionální ocení samozřejmě i to, že se ještě nemusí topit. Ale ouha, pokud vám víkendové plány pro toto krásné počasí zhatí třeba chlupatá „rýmečka“, pak je to opravdu škoda.

Podzimní uličnictví

Tak toto je opravdu uličnictví. Ráno je 7 stupňů a odpoledne je 30. Naše babičky říkávaly, na podzim choď co nejdéle v letním a na jaře co nejdéle v zimním oblečení. Ale co to dělá s imunitou? Pokud je imunita v dobré kondici, tak nic. Ale ruku na srdce, jak se má naše imunita po létě? Dva měsíce honění, aby dítě mělo pořad nějaký program, dovézt, odvézt, babičky a dědové pomáhají vyplňovat hluchá místa v programu. Práce v horkém počasí, když nemáte klimatizaci nebo naopak v zimě, když klimatizace jede až moc. Tyto změny teplot tělo moc rádo nemá. Důkazem toho je i velké množství onemocnění horních cest dýchacích právě následkem neuvážlivého používání klimatizace v práci či v autě.

Ale jelikož se to každý rok opakuje stále stejně, neměli bychom na to již být připraveni? Někdo je a někdo není. Což je velká

škoda. Není nám trochu líto času, který prodlíme v posteli, místo toho, abychom si užívali to krásné počasí?

Co pro imunitu udělat?

O imunitu bychom se měli starat celoročně, nikoliv jen v podzimním nebo zimním počasí. Dobrý imunitní systém je odrazem správné životosprávy. Ale samozřejmě v případech s větší zátěží je jistě dobré naší imunitě trochu pomoci a podpořit ji v náročném období. Možností je samozřejmě hned několik. Zvýšený přísun vitamínů je v podzimním počasí jistě na místě. Také můžeme sáhnout po probiotických, případně otužovacích. Ale nejvíce máme podzimní období spojené s bylinami.

Už naše babičky vařily pampeliškové medy a bezové sirupy, sušily lipový květ nebo podběl či heřmánek, aby bylo do podzimního a zimního času nachystáno. Limonády a ovocná piva pomalu

vyměňujeme za teplejší nápoje a vhodné bylinky imunitě jednoznačně prospějí.

Bylinky pro podzimní měsíce

Ti, co netráví čas na jaře a v létě sbíráním bylinek, musí se spolehnout na zdroje v lékárně. Jednoznačně největším favoritem české domácí bylinné lékárny je heřmánek. Heřmánek nás svým působením a účinky provází od raného dětství, a to jak zevně, tak vnitřně díky svým protizánětlivým vlastnostem.

Dalšími podzimními pomocníky jsou mateřídouška a tymián. Tyto dvě příbuzné bylinky jsou doporučovány pro své protizánětlivé vlastnosti. Jak při onemocnění dýchacích cest, ale i jako prevence. Obě rostliny jsou také vhodné i při potížích s trávicím traktem. Pokud bychom chtěli nějaké další bylinky, lze sáhnout i po plicích. Takový rakytník je bohatým přírodním zdrojem vitamínu C a dalších prospěšných látek pro imunitní systém. A v neposlední řadě nesmíme zapomenout na med. Tato přírodní surovina je využívána pro podporu zdraví a imunitního systému už od nepaměti. „Horký čaj s medem a potit se“. Nebo med s citronem a slivovicí. Toto ovšem jen pro dospělé, dětem nabídněte raději med do čaje nebo medový sirup. Jen nezapomeňte, že med by se neměl dávat do vařícího čaje, abyste nezničili důležité obsahové látky.

Čaj nebo sirup?

Bylinné extrakty ve formě čaje nebo sirupu, jsou stále velmi dobrými pomocníky pro prevenci či léčbu nejčastěji potíží spojených s dýchacími cestami nebo trávicím traktem. Jistě mnoho starších ročníků má ještě v živé paměti vzpomínky na zimní stonání spojené s hustým skoro černým jitrocelovým sirupem,

který maminka nebo tatínek přinesli v obyčejné tuctové lahvičce z lékárny. V horším případě to byl nějaký děsivě nedobrý sirup, který namíchali v lékárně na základě receptu od lékaře. To si pak děti říkaly, proč se jim ten doktor chce pomstít? I dnes máme na výběr z nepřeberného množství bylinných sirupů, které se sice už moc nemíchají v lékárně, ale vyrábí se komerčně.

Sirupy jak na imunitní systém (například s echinaceou, nebo hlívu) tak při nachlazení například s mateřídouškou, tymiánem, jitrocelem nebo proskurníkem. Už to nejsou jen jitrocelové sirupy, na druhou stranu je dobré si dát pozor na to, co si vybíráme. Kvalita použitých surovin, koncentrace extraktů, použité konzervační látky. Bylinné čaje mají výhodu, že si je připravíte v okamžiku, kdy je potřebujete a sušené bylinky mnohem déle vydrží. Na druhou stranu, pokud užíváme sirup, pak forma sirupu umožňuje obsah extraktů z bylin v koncentrovanější formě, než jakou bychom získali pouhým luhováním čaje. Ideální je asi kombinace obojího.

Na závěr

Pozvěte do svého světa pár bylin pro zdraví a uvidíte, že z toho bude přátelství na celý život.

Zdroje:

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

Poluninová M., Robbins Ch.: Léčiva z přírody, Gemini Bratislava 1994.

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

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

Farmer-Knowlesová: Léčivé rostliny od A do Z, Metafora Praha 2010.



S láskou k přírodě a našim dětem

PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY

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

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

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

DERCUMOVA NEMOC – když tuky způsobují bolest

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Vzácná onemocnění se vyskytují napříč všemi medicínskými obory. Ortopedie, neurologie, onkologie, kardiologie etc. Seznamovat se se vzácnými onemocněními je velmi důležité, a to z mnoha směrů. Některá onemocnění mohou vyvolávat příznaky, které jsou více jak viditelné a o to více je život s nemocí obtížný. Pokud je povědomost onemocnění navíc víceméně na nule, je dosti obtížné okolí něco vysvětlit.



Vzácné onemocnění – jen krátké připomenutí

Pro jednoznačné definování, evidenci a shromáždění dat na jednom místě pracuje od roku 1997 webový portál Orphanet, aktuálně podporovaný ve 40 zemích světa, v české verzi od roku 2021. Databáze nemocí MKN-10 neposkytuje dostatek dat pro vzácná onemocnění. MKN-11 (v české verzi zatím ve fázi překladu) již vzácná onemocnění zahrnuje. Ale i tak když hledáte informace, je dobré raději více kanálů než jen jeden zdroj.

Výhodou již zmíněného Orphanetu je ucelený souhrn informací k vzácným onemocněním pro zajištění komplexně kvalitní péče pro pacienty s takovýmto typem onemocnění. Díky tomu lze na jednom místě najít tyto informace:

- seznam vzácných onemocnění
- seznam léčivých přípravků pro vzácná onemocnění
- adresář patientských organizací

- adresář odborníků a institucí
- adresář specializovaných center
- adresář laboratoří
- seznam probíhajících projektů
- série reportů

Po kom je pojmenována Dercumova nemoc?

Vzácné onemocnění může někdy vyvolat dojem, že je otázkou posledních dejmé tomu 50 let. Zvláště pak proto, že jsme o tom nebo onom onemocnění v životě neslyšeli. Dercumova nemoc, nebo také *Adipositis dolorosa* je pojmenována po americkém lékaři Francisu Xavieru Dercumovi. Dercum žil v letech 1856-1931 a byl uznávaným neurologem specializujícím se na nervové a duševní poruchy. V roce 1892 byl Francis Dercum první, kdo publikoval popis onemocnění *Adipositis dolorosa*, které následně dostalo jeho jméno.

Adipositis dolorosa

Čím méně časté onemocnění, tím méně známé onemocnění. Čím méně známé onemocnění, tím méně informačních zdrojů. Ale i přesto lze díky Orphanetu získat ucelený přehled o nemoci. Dercumova nemoc je charakterizována jako generalizovaná nadváha až obezita s přítomností bolestivých stavů tukové tkáně. Projev nemoci zahrnuje i celou řadu dalších příznaků, které menší či větší měrou zhoršují už tak složitý stav pacienta. Nemoc výrazně častěji postihuje ženy než muže, literatura uvádí četnost 5x až 30x vyšší u žen. Co se věku týče, je Dercumova nemoc definována jako onemocnění dospělé populace, tzn. někde mezi 18-65 lety, ale nejpravděpodobnější skupinou jsou ženy mezi 35-50 lety, některá literatura upřesňuje, že postmenopauzální. Léčba onemocnění je čistě symptomatická, ale i přesto je možné pacientovi díky chirurgické léčbě, farmakoterapii a psychologické podpoře formou terapie výrazně zvýšit kvalitu života.

Popis a projevy

Příčiny onemocnění nejsou dosud zcela objasněny. Ačkoliv se primárně mluví o pacientech s nadváhou či určitou formou obezity, nehraje tam tento fakt tu hlavní roli. Jsou zvažovány jak genetické faktory, tak autoimunitní mechanismy, neurologické faktory, mechanické poškození, dysfunkce samotné tukové tkáně a dokonce byl popsán i případ spojený s traumatem.

U onemocnění jsou popisovány 4 formy:

- generalizovaná difuzní forma
- generalizovaná nodulární forma
- lokalizovaná nodulární forma
- juxtaartikulární forma

Nejčastějšími místy s výskytem bolesti v tukové tkáni a výskytu lipomů jsou končetiny, trup, pánevní oblast a hýždě. Pokud se vyskytují v tukové tkáni lipomy, pak mohou být různé velikosti a konzistence.

Dvě základní kritéria při diagnostice jsou generalizovaná nadváha či obezita a bolest tukové tkáně delší než 3 měsíce. A co je důležité, bolest tukových tkání odolává klasické analgetické léčbě. Diagnostika je zaměřena na vyloučení všech ostatních onemocnění s podobnými symptomy. Součástí projevu je také tvorba lipomů v tukové tkáni. Četnost a umístění lipomů je u pacientů různé, stejně tak projev bolestivosti.

Bolest je popisována pacienty různě. Někdy se jedná o bolest, která nečekaně přijde a odejde, někdy jsou to několikahodinové stavy bolesti, někdy stav nepřetržité bolesti. Bolest se může zhoršovat pohybem.

Terapie

Jak již bylo řečeno, onemocnění nelze vyléčit. Na druhou stranu literatura mluví o relativně stabilním onemocnění. Vzhledem k tomu, že prvorrádá je u tohoto onemocnění bolest, která bohužel není výrazně senzitivní vůči určité léčbě, doporučením je multidisciplinární přístup se zaměřením na zvládnutí chronické bolesti.

Další důležitou částí léčby je psychoterapie, jelikož onemocnění zasahuje velkou měrou do psychiky pacienta, a to jak dlouhodobou bolestí, která znesnadňuje člověku běžný denní program, tak z důvodu estetického, který může být pro pacienta velmi frustrující.

4. dubna

Tento den je dnem Dercumovy nemoci. Dnem, který by měl být propagací znalostí o tomto onemocnění. Ale také dnem podpory pacientů s tímto onemocněním. Protože podpora okolí je u mnohých onemocnění mnohdy důležitější než léčba samotná. Zvláště v případech, kdy léčba není schopna nemoc eliminovat, ale jen zmírnit. V případech, kdy nemoc vizuálně deformuje pacienta, v případech, kdy neviditelná bolest týrá pacienty až ke zbláznění. V případech, kdy nemoc kousek po kousku krade pacientovi jeho identitu.

Každé vzácné onemocnění, kterému věnujeme svou pozornost, které dostane podporu díky nové znalosti v našich hlavách, dává pacientům více šancí.

„Nedefinuje Vás Vaše nemoc, ale Vaše odvaha a síla.“

Zdroje a užitečné odkazy:

Národní strategie pro vzácná onemocnění na léta 2010-2020

<https://www.vzacna-onemocneni.cz/>

<https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/index.php?lng=CS>

<https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--orphanet>

<https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2006/05/17.pdf>

<https://rarediseases.info.nih.gov/diseases/5750/index>

inzerce

GS SUPERKY
SUPER SILNÁ PROBIOTIKA

PROBIOTIKA
21 miliard 9 kmenů + prebiotika
60x20 kapslí (délkové stravy)
gastro-entero* imunita

ANTIBIO 40
40 miliard 9 kmenů + prebiotika
10 kapslí (krátké stravy)
probiotika při a po užívání antibiotik

Doplňky stravy

- Až 40 miliard živých probiotik v denní dávce
- Vhodné v období **zvýšené zátěže, při a po užívání antibiotik**
- Vhodné pro **dospělé, děti, těhotné a kojící ženy**

www.gssuperky.cz

Selen podporuje správnou funkci imunitního systému.

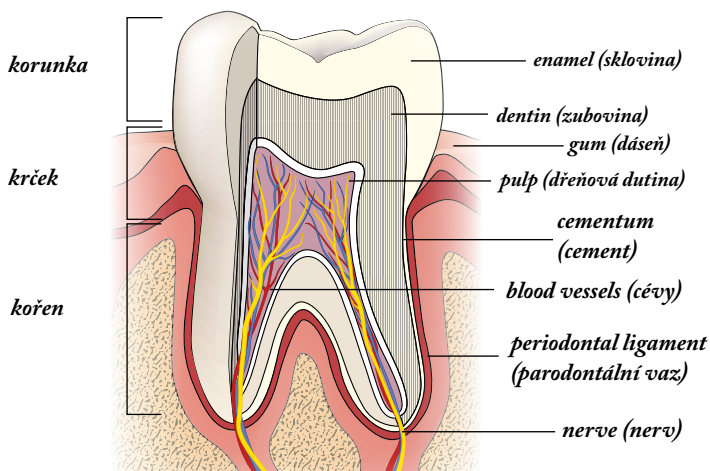
Silná a odolná sklovina po celý život

MUDr. Michal Karas
Herbai, a.s.

Mezi stavem zubů a celkovou péčí o zdraví a zevnějšek je jasná souvislost. Správná péče o zuby je stejně jako třeba upravené vlasy viditelná na první pohled. Hezké zuby dělají dobrý dojem, podobně jako upravený člověk. Ač se to nemusí zdát, zuby jsou kritériem krásy a lidé okolo nás si všímají, v jakém stavu chrup máme. Aby byly zuby přirozeně krásné, zdravé, světlé a lesklé, stačí většinou málo: pravidelně a důkladně odstraňovat zubní plak mechanickým čištěním zubním kartáčkem. Tak se odstraní i případné usazené pigmentace. Používáním vhodné funkční zubní pasty, která obnoví a vyhladí její povrch tím, že do jejího povrchu doplní ztracené minerály, dosáhneme navíc dlouhodobě zdravých, přirozeně bílých a lesklých zubů.

Zubní sklovina a její důležitost

Zubní sklovina je **nejtvrdší tkání v lidském organismu** (Stupeň 5 podle Mohsovy stupnice tvrdosti. Pro srovnání: diamant má hodnotu 10 a mastek 1). Je to také **nejvíce mineralizovaná** tkáň zubů, musí celoživotně odolávat opotřebení žvýkáním potravy a chrání vnitřní části zubů.



Sklovina se skládá z **97 % z minerálů**, především je to vápník (35 %) a fosfor (17 %). Základním minerálem skloviny je hydroxyapatit (tvořený především vápenatými a fosfátovými ionty), případně odolnější fluorhydroxyapatit s obsahem fluoridových iontů, ale sklovina obsahuje i další vápenaté a hořčnaté sloučeniny a další prvky a minerály.

Síla a odolnost skloviny závisí na mnoha faktorech. Je to samozřejmě dědičnost, ale také věk a individuální návyky stravování a péče o zuby. První dva faktory ovlivnit nemůžeme, ale druhé dva jsou plně v našich rukou.

Barva zdravé skloviny je namodralá až lehce nažloutlá. Spolu se zubovinou (dentinem) a zubním cementem tvoří pevnou strukturu zubu a určuje jeho výslednou barvu a tvar. Zubní sklovina překrývá dentin (zubovinu) v korunkové části a je 1-3 mm silná.

Směrem ke krčku se vrstva skloviny ztenčuje a přechází v zubní cement, který kryje dentin na povrchu zubního kořene.

Rovnováha. Neustálý proces obnovy skloviny, demineralizace a mineralizace

Sklovina je sice tvrdší, než jakákoli jiná tkáň v lidském organismu a je stavěna a připravena odolávat normálnímu každodennímu působení jak mechanickému, tak i chemickému (vlivu kyselin), ale i ona se, stejně jako vše v přírodě, může poškodit. Může to být úrazem či dlouhodobým nevhodným mechanickým působením, například špatným skusem, zlozvyky nebo bruxismem, ale nejčastější příčinou jejího poškození je vystavení působení kyselin a jejímu „odvápnění“, demineralizaci.

Demineralizace je proces, při kterém dochází k uvolňování a ztrátě minerálů z povrchu zubní skloviny, k jejímu oslabování a vzniku mikroskopických defektů, které se dále rozšiřují. Tento proces nastává, když je zub dlouhodobě vystaven kyselému prostředí (nízké pH). Sklovina je doslova leptána kyselinami, generovanými bakteriemi z neočištěného zubního plaku. Následkem demineralizace je sklovina náchylnější k opotřebení, ale především ke vzniku zubního kazu.

Pro zdraví chrupu je velmi důležité, aby rovnováha mezi procesem demineralizace a opětovné remineralizace byla zachována. Bohužel dlouhodobé vystavení chrupu kyselému prostředí tuto rovnováhu porušuje. V důsledku toho se pak sklovina demineralizuje, oslabuje, a je vystavena vysokému riziku vzniku zubního kazu.

Sliny, které jsou lehce neutrální až alkalické, dokáží kyseliny neutralizovat. A protože také obsahují minerální látky (fluoridy, fosfáty, vápník a další), mohou je do skloviny navracet a tím pomáhají obnovovat její povrch a získat původní tvrdost. Tento proces se nazývá remineralizace a má zásadní vliv na zdraví zubní skloviny a celého zubu. Pro jeho správné fungování je důležitý správný pitný režim, správná strava a správné návyky ústní hygieny.

Faktory zvyšující riziko ztráty minerálů a poškození zubní skloviny

- nesprávné stravovací návyky:
 - častá konzumace kyselých a sladkých potravin a nápojů, především populárních energy drinků
 - prudké střídání teploty potravin (např. pokud jíte teplé jídlo a pijete příliš studené nápoje nebo naopak)
- nesprávná a nedostatečná zubní hygiena - péče o zuby a celou ústní dutinu
- kouření a častá konzumace silných alkoholických nápojů
- nemoci trávicí soustavy, které vedou k nerovnováze v pH v dutině ústní (nebo dokonce žaludeční reflux nebo časté zvracení)
- mechanické důvody jako skřípání zubů (bruxismus), nesprávný skus, zlozvyky a další
- kyselé perorálně podávané léky

HERBADENT

FUNKČNÍ ZUBNÍ PASTY

NOVÉ



SONIC

pro použití
s elektrickými kartáčky

SENSI

pro dlouhodobou úlevu
od citlivosti zubů

REMIN

pro přirozeně bílé zuby,
silnou sklovinu
a zdravé dásně

S HYDROXYPATITEM

HERBADENT.CZ

VYROBENO
Z BYLIN

Zubní kaz jako důsledek nedostatečné či nesprávné ústní hygieny a odvápnění

V případě, že rovnováha mezi demineralizací a remineralizací je dlouhodobě porušena, zubní sklovina se odvápní, změkne, přestane chránit další struktury zubu a začíná se tvořit zubní kaz.

Zubní kaz je **multifaktoriální onemocnění**. Hlavním faktorem jeho vzniku jsou tzv. kazotvorné bakterie, obsažené v zubním plaku. Klíčový je také nadměrný příjem sacharidů v potravě, které pak bakterie rozkládají na kyseliny. Velký boom tohoto onemocnění proto nastal v 18. století, kdy se cukr díky rozvoji průmyslového zpracování cukrové třtiny stal dostupnější širokým masám lidí. Bakterie, které žijí v naší dutině ústní se totiž „živí“ cukry a sacharidy a vznikají tak **kyseliny**, které vedou k **poklesu pH v dutině ústní, demineralizaci zubní skloviny a vzniku zubního kazu**. Proto můžeme zubní kaz nazvat civilizační chorobou.

V každodenním rytmu se těžko úplně zbavujeme svých stravovacích a „sladkostních“ návyků, a proto ty „zlé“ (kariogenní) bakterie v zubním plaku dostávají šanci! A ovlivňují nejen naše zuby, ale i dásně, protože způsobují zánět v podobě gingivitidy a parodontitidy. Proto je pravidelná a dokonalá ústní hygiena absolutně nezbytná. Ideální je pravidelné čištění zubů 2x denně, a to vždy ráno a večer. Velmi výstižné je zde heslo „ráno pro krásu, večer pro zdraví.“ **Stále opakované a všemi odborníky zmiňované rčení, že čistý zub se nekazí je trvale platné a odstranění zubního plaku je pro zdraví zubní skloviny a celého zubu i dásní zásadní.**

Jak posílit sklovinu a zajistit si krásné zdravé zuby – důležitá role minerálů

Ke kvalitnímu zubnímu kartáčku, mezizubním kartáčkům, dalším pomůckám pro správnou techniku čištění zubů a mechanické odstranění zubního plaku je vhodné použít také **funkční zubní pastu, která sklovině dodá potřebné minerály**.

Jídelníček bez nadměrného přísunu sladkostí, pitný režim rovněž bez přebytku cukrů a pravidelná, důkladná ústní hygiena – to jsou **dva zásadní pilíře pro zdraví našich zubů**.

Tím třetím a neméně důležitým, jsou **minerály**.

Na prvním místě mezi minerály, které posilují sklovinu, musíme zmínit již všeobecně známé **fluoridy**. To jsou soli kyseliny fluorovodíkové (HF), které po desetiletí plní podpůrnou roli při remineralizačních procesech, posilujících zubní sklovinu. Za tu dobu byly fluoridy podrobeny celé řadě odborných a klinických studií s jednoznačnými pozitivními závěry ohledně procesu remineralizace a ochrany zubní skloviny. A že jsou fluoridy v zubních pastách pro zdraví organismu bezpečné, to opět potvrdila i nejnovější studie z února 2023.

BIOMIMETIKA – využití přirozených principů pro obnovu skloviny

Výzkum jde ale dopředu a ve světě se používá do zubních past **hydroxyapatit, pro sklovinu přirozený minerál**, případně ionty vápníku a fosfátu v jiných formách.

Právě **hydroxyapatit** je účinná složka funkčních zubních past a podle mnoha vědeckých studií dokáže účinně remineralizovat sklovinu a posílit ji. Sklovina je pak odolnější vůči působení kyselého prostředí a následného vzniku kariézních lézí. Počáteční fázi zubního kazu je možné remineralizovat a zabránit jejímu rozšíření. Hydroxyapatit funguje v ochraně skloviny stejně dobře, a dle různých studií dokonce lépe, než fluoridy. Nejvíce výzkumů na téma použití hydroxyapatitu ve stomatologii sahá do 70. let minulého století v Japonsku, kde syntetizovaný hydroxyapatit začal

představovat nový způsob obnovy ztracených minerálů zubní skloviny. Od té doby byl i on podroben celé řadě vědeckých a výzkumných prací a studií s mimořádně pozitivními hodnoceními. **Právě díky ideální biodostupnosti dokáže hydroxyapatit zacelit mikroeroze a defekty na povrchu skloviny a obnovit její hustotu**. Tím sklovina dostane zpět svou přirozenou světlou barvu a lesk a také odolnost. Právě proto můžete slyšet o zubních pastách s obsahem hydroxyapatitu jako o „tekuté sklovině“.

HYPERSENZITIVITA

Dentinová hypersenzitivita neboli citlivost zubů je velmi častý problém, který umí zásadně ovlivnit kvalitu života. Projevuje se zejména obtížemi spojenými s pitím studených nebo teplých nápojů nebo konzumací sladkých nebo kyselých potravin. Citlivost zubů vniká ustoupením dásní (vlivem zánětu) a odhalením krčku zubu. Ten již není chráněn sklovinou, ale jen lehkou vrstvou cementu, který se rychle ale čištěním odstraní a obnaží se dentin, který je tvořen dentinovými tubuly. V nich jsou zakončena nervová vlákna, která začnou bolestivě reagovat na jakékoliv vnější podněty. A to již pacient bolestivě pocítuje jako citlivost zubů. Hypersenzitivitu dentinu lze zmírnit přípravky, které dokáží dentinové tubuly efektivně uzavřít. Velmi přínosný je jako řešení hypersenzitivity dentinu právě hydroxyapatit. Jeho biodostupnost pro navázání do dentinu je velmi vysoká, a protože jeho molekula je velmi malá, je schopna prostoupit hlouběji do dentinového tubulu a ten uzavřít před vnějšími vlivy.

Výsledky studií ukazují, že nejvyššího účinku pro uzavření dentinových tubulů (jak před, tak po expozici kyselinou citronovou) bylo dosaženo pomocí zubní pasty s HAP (hydroxyapatitem).

Závěrem je třeba říci, že základem pro zdravé, přirozeně bílé zuby a pro prevenci zubního kazu je pravidelná dokonalá mechanická očista zubního plaku. Ta se dá provádět pouze kvalitním zubním kartáčkem a mezizubním kartáčkem. Správnou techniku pacienty nejlépe naučí dentální hygienistka.

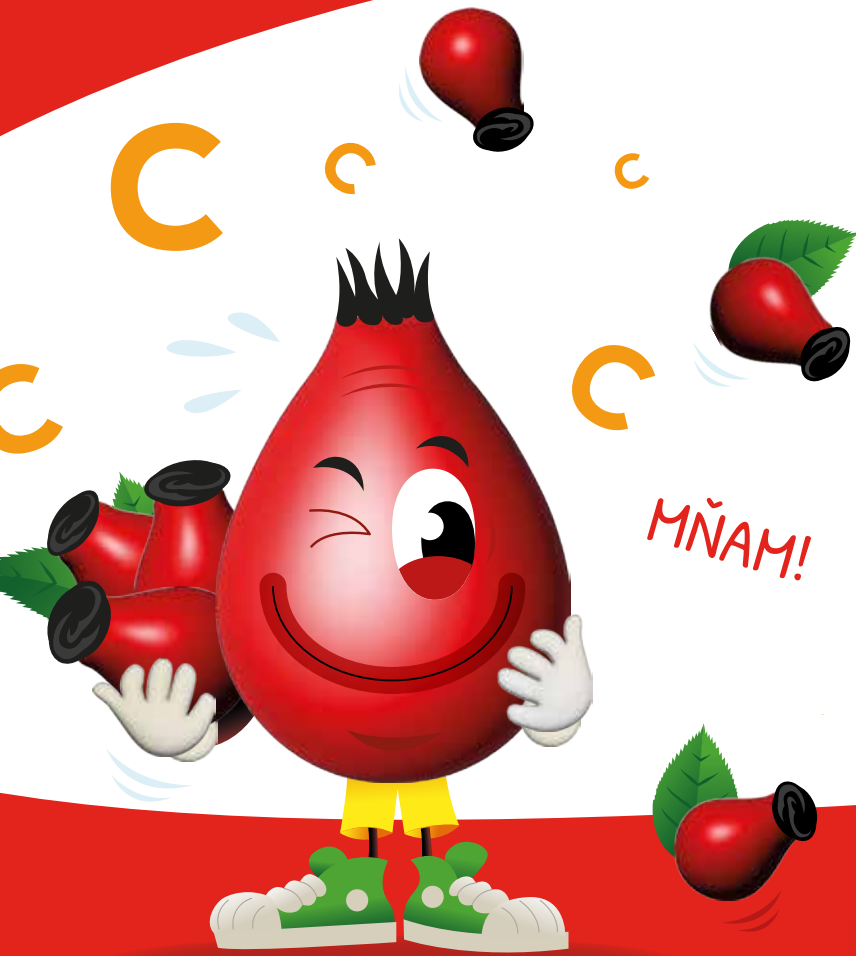
Literatura

1. Study: Comparative efficacy of a hydroxyapatite and a fluoride toothpaste for prevention and remineralization of dental caries in children, Bennett T. Amaechi, Parveez Ahamed AbdulAzees, Dina Ossama Alshareif, Marina Adel Shehata, Patricia Paula de Carvalho Sampaio Lima, Azadeh Abdollahi, Parisa Samadi Kalkhorani & Veronica Evans, Published: 09 December 2019
2. Study: The Safety of Fluoride Compounds and Their Effect on the Human Body—A Narrative Review, Adam Lubojanski,^{1*} Dagmara Piesiak-Panczy-szyn,² Wojciech Zakrzewski,³ Wojciech Dobrzynski,⁴ Maria Szymonowicz,³ Zbigniew Rybak,³ Bartosz Mielan,³ Rafal J. Wiglusz,⁵ Adam Watras,^{1,5*} and Maciej Dobrzynski^{1,5*} Materials (Basel). 2023 Feb Published online 2023 Jan 31.
3. Gray's Anatomy, edited by Peter L. Williams, Roger Warwick, Mary Dyson, Lawrence H. Bannister, thirty seventh edition, 1989
4. Study: Enamel surface remineralization: Using synthetic nanohydroxyapatite, J. Shanti Swarup and Arathi Rao, Contemp Clin Dent. 2012 Oct–Dec
5. Study: Remineralization of molar incisor hypomineralization (MIH) with a hydroxyapatite toothpaste: an in-situ study, Bennett Tochukwu Amaechi 1, Rayane Farah 2, Jungyi Alexis Liu 3, Thais Santiago Phillips 2, Betty Isabel Perozo 2, Yuko Kataoka 2, Frederic Meyer 4, Joachim Enax 4, 2022 Dec
6. In vitro dentin tubule occlusion and remineralization competence of various toothpastes, Imran Farooq 1, Imran Alam Moheet 2, Emad AlShwaimi 3, 2015 Sep



Účinnost
na prvním místě

Novinka!



Doplněk stravy

Jediný vitamin C se šípky v želatinkách



Bez cukru



Bez umělých sladidel a barviv



Vhodné pro vegany

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

gscecko.cz

CO VŠECHNO ZVLÁDNE LIDSKÝ MOZEK?

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Lidské vnímání, učení se, reagování na podněty je dílem geniálního orgánu, kterému u lidí přičkla příroda velké činy. Vše, co se děje v lidském těle je nějakým způsobem, ať již vědomě, či nevědomě, řízeno mozkem.

Pokud bychom se soustředili na vědomé činnosti, mnoho z nich je závislých na schopnosti lidského těla a myslí se učit. Nohy se učí chodit, ruce se učí jemné motorice, vše ve spojitosti s funkcí mozku. To, jak se náš život vyvíjí, je ale také spojeno se schopností se soustředit a vnímat realitu.

Co všechno nám náš mozek pomáhá řešit?

Na to je jednoduchá odpověď. VŠECHNO. Když pomineme znalosti jako takové, tedy ty, které se prověřují verbálním způsobem, patří sem schopnost identifikace lidských tváří, jména příbuzných, spolužáků, kolegů. Dále orientace v prostoru (pokoji, bytě, domě, v ulici, kde bydlíme, kam chodíme do školy, do práce). To, co zažíváme, formuje naše životy a ukládá se do pomyslných šuplíčků někde v mozku. Tyto zkušenosti nám pak pomáhají ve vypjatých situacích a nejen v nich. S tím souvisí také naše vzpomínky. Každý si ve své paměti drží to výrazné, ať již pozitivně nebo negativně. Je zajímavé, že na to špatné je lidská mysl schopna mnohem rychleji zapomenout. Je to jeden z obranných mechanismů lidského těla při zvládnání stresu.

Proč si sami zkracujeme život?

Vzpomínky jsou zajímavou kapitolou našich životů. Naše vědomí zpracovává naše vědomé prožitky. Zkuste si někdy večer, než půjdete spát, sednout a zamyslet se nad každým okamžikem svého dne. Ranní hygiena, cesta do práce, dopolední aktivity, oběd, odpolední aktivity, cesta z práce, domácí program, večerní

hygiena. Kolik z celého dne si podrobně pamatujete? Pokud 50 %, je to fajn. Pokud 75 % je to ještě lepší. Bohužel často si nevybavíme ani jízdu autem ani konzumaci jídla ani práci. Tomu se odborně říká „*Jízda na autopilota*“. Znamená to, že naše životy ochuzujeme o spousty vzpomínek, které si na jednu stranu sice nemusíme pamatovat, na druhou stranu to znamená, že jsme tu konkrétní část našeho života definitivně ztratili. Lidé, jejichž mysl pluje mimo reálný okamžik, ztrácí mnoho ze svého života. Dokonce jsem se setkala s velmi zajímavou kalkulací. Člověk ze svého života v průměru 6-8 hodin denně prospí. Což je při 6 hodinách čtvrtina života. Pokud tedy mám před sebou dejme tomu 40 let, tak deset let z toho prospím. Je rozdíl, když řeknete, umřu v 80 letech nebo umřu v 70 letech. A teď si představte, že někteří jedou na „*Autopilota*“ většinu dne a jen malý podíl si opravdu uvědomují. Co kdybychom vzali jen ten skutečně prožitý život? Ten, co zanechá vzpomínky a vnímání života jako takového? Ten který nestrávíme zabíjením času u počítačové hry nebo na mobilu? Co když z těch 18 hodin opravdu prožijeme jen 2 hodiny? Jak by se člověk, který má před sebou 40 let života tvářil, kdyby mu někdo řekl, že za necelé 4 roky zemře?

Další činností, kterou si zkracujeme život, je uměle vyvolaný stres. O stresu jako takovém jsme toho tu už hodně napsali a víme, že je to přirozená reakce organismu, která aktivuje pradávny mechanismus „*ÚTOČ NEBO UTEČ*“. Ale uměle vyvolaný stres? Copak to asi je? Když se vrátíme o pár odstavců výše, kde jsme mluvili o soustředění, stabilitě, správném vnímání, pak opakem stability je labilita. Necháme se velmi snadno vnitřně vyburcovat k reakci, která neodpovídá situaci. Jako typický příklad bych uvedla zapadená peněženka nebo klíče v dámské kabelce nebo pánské tašce či batohu. Reakce mohou být až diametrálně odlišné. Jeden jedinec si v klidu projde všechny věci a kýžený předmět vytáhne, ten druhý čím více hledá a nenachází, tím více stupňuje panika a tím menší je pravděpodobnost nalezení. Adrenalin stoupá, tělo reaguje na ohrožení, které tam ale ve skutečnosti vůbec není. Ve světě je spousta stresu i bez našeho přispění a my i přesto vyrábíme svůj vlastní naší nedostatečnou koncentrací, nejistotou a špatným vnímání situace, okolí, ale hlavně nás samotných.

Zpracujeme na vnímání okamžiku

Naše soustředění je něco, co nás velmi trápí, protože to ve velké většině neumíme. Rozptyluje nás vše kolem nás a menší či větší měrou nás to odvádí v myslí někam jinam, než kde aktuálně jsme nebo máme být. To znamená, že pokud se neumíme soustředit a uvědomovat si reálný moment, tak i naše schopnost orientovat se v náročné situaci a odolávat stresu pro nás bude těžší. Dobrou zprávou je, že tyto dovednosti lze trénovat. Ostatně kvalitní život je celý o tréninku. Když jsme schopni se naučit pravidelně si čistit zuby, sportovat, zdravě jíst, dodržovat pitný režim, proč tedy netrénovat soustředění? Vnímání sebe sama je velmi užitečné jak pro fyzické,



tak i pro duševní zdraví. Schopnost zmírnit nebo dokonce odklonit stresovou situaci je velkým krokem v poznání sebe sama. Někdy to není snadné, ale vězte, že schopnost starat se o sebe sama je stejná dovednost jako každá jiná. Někdo se s ní rodí jako s talentem, někdo se jí musí naučit. Těch, co tyto věci dělají intuitivně je velmi málo, ti ostatní pilně cvičí. A není to práce na 14 dnů, je to otázka dlouhodobě udržitelné životosprávy.

Výživa pro mozek = energie pro mysl

Mozek a lidská mysl potřebuje kvalitní životosprávu jako celek. Vyváženou stravu v celé své šíři, tedy nejen obsahem, ale i svou pravidelností v přísunu. Bez absence důležitých látek jako jsou omega mastné kyseliny, protože ty jsou potřeba jak ve vývinu, tak pro kondici nejen paměti, ale duševního zdraví vůbec. Ne každý je ale ochoten konzumovat ve stravě ryby či ty správné potraviny rostlinného původu, aby si udržel správnou hladinu těchto kyselin. Dobrou zprávou je, že v dnešní moderní době lze tuto mezeru v jídelníčku velmi dobře nahradit i doplňkem stravy. Další na seznamu jsou důležité vitamíny (zvláště ty s antioxidačním efektem), potom minerály jako například hořčík, bez kterého se lidská mysl prostě neobejde nebo stopové prvky. Kromě výživy jako takové lze samozřejmě sáhnout i k léčivým rostlinám. Tradičními rostlinami používanými při nervozitě a stresu jsou rostliny se sedativním efektem. Jsou to kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*), chmel otáčivý (*Humulus lupulus*) a meduňka lékařská (*Mellisa officinalis*), které se využívají hlavně tehdy, pokud stres nedovoluje člověku spát. Mučenka pletní (*Pasiflora incarnata*) má také uklidňující vlastnosti, využívá se jak při problémech se spánkem do zklidňujících směsí, tak i při stresu do

klimakterických preparátů. Mezi rostliny, které pomáhají organismu zvládat stresové situace a přizpůsobit se změnám, patří eleuterokok (*Eleutherococcus senticosus*) a další rostliny ze skupiny adaptogenů, jako je například Vilcacora.

Na úplný závěr

Až se na konci svého života otočíte, abyste se podívali zpět, měla by tam být spousta krásných nebo i smutných vzpomínek. Ale ať tam nejsou vzpomínky, které jsme si zavinili sami stresem, kterému jsme se mohli vyhnout.

Pár užitečných rad pro zopakování:

- důležité je vnímání reality
- určení priorit
- je dobré plánovat si čas
- naučit se efektivně odpočívat
- mít dostatek kvalitního spánku
- pozitivně myslet
- prožívat drobné každodenní radosti
- uvědomovat si sebe sama

Zdroje a užitečné odkazy:

- Killingsworth M. A., Gilbert D.T.: A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, Science, 932, 2010
 Williams M., Penman D.: Všímavost, ANAG, 2014.
 Korbelař J., Endris Z., Krejča J.: Naše rostliny v lékařství, Avicenum Praha 1973.
 Wichtl M. et al: Herbal drugs and Phytopharmaceuticals, Mepharm 2003.
 Grünwald J., Jänicke Ch.: Zelená lékárna, Svojtka Praha 2008.
 Grycová L.: Stres, aneb útoč nebo uteč, Pharmanews, 2012.

inzerce

Libretto®
DOPLNĚK STRAVY



DENNÍ PORCE

dobré nálady

Doplňek stravy s vysokým obsahem EPA a s dalšími vybranými složkami – DHA, hořčíkem, kyselinou listovou a vitamínem E, které podporují normální psychické funkce.

EPA - eikosapentaenová kyselina
DHA - dokosahexaenová kyselina

Přeshraniční preskripce: Jak v českých lékárnách vydat léky na zahraniční eRecept?

V průběhu letošního června vstoupila Česká republika do produkčního provozu přeshraniční výměny elektronických receptů. První zemí, se kterou se propojil český eRecept, se stalo Polsko, o dva týdny později byl umožněn výdej českých eReceptů také v Chorvatsku. Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) spolu s Národním kontaktním místem pro elektronické zdravotnictví (NCPeH) pracují na spuštění přeshraniční výměny eReceptů i s dalšími státy EU.



Od 12. června 2023 je v českých lékárnách možné vydávat léky také pacientům, kteří předloží polský elektronický recept. Polsko bylo prvním státem, se kterým byla zahájena přeshraniční výměna elektronických receptů, projekt se však nadále rozšiřuje a v době přípravy tohoto článku, byl v České republice umožněn výdej také na estonský, španělský a portugalský eRecept. SÚKL již pracuje i na rozšíření do dalších zemí. Přeshraniční preskripce funguje na dobrovolné bázi, zapojení do ní je tedy pro lékárníky ve všech zemích zcela dobrovolné.

Jak se zapojit do přeshraniční výměny?

Lékárník v české lékárně může pro výdej zahraničního elektronického receptu využít

svůj lékárenský software, pokud mu tuto službu nabízí. Je ale také možné využít aplikaci, kterou poskytuje SÚKL. Podmínkou EU pro výdej zahraničního elektronického receptu je přihlášení lékárníka prostřednictvím Identity občana. Nepoužívají se tedy standardní přihlašovací údaje běžně využívané pro komunikaci se systémem eRecept. Důvodem je bezpečnost, kvůli které je vyžadována jednoznačná identifikace přistupující osoby (výdejce).

Samotný výdej léčivého přípravku pak probíhá standardně. Podrobný popis je zveřejněn na webových stránkách www.epreskripce.cz v záložce Lékárník. Zde jsou popsány i konkrétní požadavky každé země či zvláštnosti uváděné na eReceptu, kdy se zápis liší od českých zvyklostí.

První kroky k výdeji léčiva na zahraniční eRecept ve webové aplikaci SÚKL

Farmaceut ve webové aplikaci vybere stát, ve kterém byl elektronický recept vystaven, aby bylo možné předpis načíst. Následně webová aplikace zobrazí vstupní formulář a umožní lékárníkovi zadat údaje pacienta. Každý stát má sadu vstupních údajů definovanou jinak (podle platné legislativy v daném státě). S orientací však lékárníkům pomáhá informační obrazovka, kde jsou umístěny fotografie vzorového dokladu a v nich označené údaje k opsání.

Po zadání údajů se lékárníkům zobrazí demografie pacienta (osobní údaje) a je možné zkontrolovat, zda tyto údaje souhlasí s doklady, které pacient předložil.

Jakmile je pacient ztotožněn, může farmaceut načíst seznam jeho předpisů. Následně stačí ze seznamu vybrat eRecept pro výdej a zobrazit jeho detail. Pokud je eRecept platný, lze přikročit k výdeji léčiva.

Překlad z cizího jazyka zajistí systém

Systém přeshraniční výměny elektronické preskripce poskytuje podpůrné překladové služby, lékárníci tedy nemusejí sami překládat žádné informace. Aby nedošlo k chybám v překladu, systém nejprve údaje na elektronickém receptu přeloží do angličtiny a následně do úředního jazyka země, kde jsou léky vydávány.

Co se děje po výdeji léčiva?

Stejně jako v případě českého eReceptu lékárníci po vydání léčivých přípravků zaznamenají informace o skutečně expedovaném léčivém přípravku do systému a odešlou záznam o výdeji. Systém přeshraniční výměny elektronické preskripce jej zpracuje a doručí do země původu preskripce, kde se dle domácích zvyklostí zpracuje v tamním národním systému.

Podrobný návod, jak postupovat v jednotlivých krocích při výdeji na zahraniční elektronický recept, zveřejnil SÚKL na webových stránkách www.epreskripce.cz.

Pokud by lékárníci narazili v průběhu výdeje na technické potíže, které se jim nedaří vyřešit, je možné se obrátit na telefonickou linku Národního kontaktního místa pro elektronické zdravotnictví nebo na Call centrum eReceptu.



ČAJE NA PODPORU ZDRAVÍ

NOVINKY FUNKČNÍCH ČAJŮ LEROS, KTERÉ NAJDETE V LÉKÁRNÁCH

UROLOGICKÝ S BRUSINKOU

Bylinná směs s medvědicí a mateřídouškou, které podporují normální činnost močové soustavy, brusinka se šípkem přispívají k přirozené obranyschopnosti organismu.

Brusinka s medvědicí pro maximální účinek

Brusinka je známý pomocník v souvislosti s normální činností močového měchýře a ledvin. Málo se však ví, že podobně prospěšná je i v Česku vzácná medvědice lékařská. Účinky těchto dvou bylinek v čajové směsi doplňuje mateřídouška a šípek, které dodají nejen krásnou vůni, ale především posílí obranyschopnost organismu. V chuti dominuje mateřídouška, která je doplněna mírnou nakyslostí šípků a brusinek. Na pozadí je výrazná chuť medvědice a brusinkového listu.



KREVŇÍ TLAK

Olivovník působí příznivě na krevní tlak, hloh a zelený čaj podporují srdeční činnost a list borůvky přispívá k normálnímu stavu cévní soustavy. Katechiny obsažené v zeleném čaji mohou přispět ke zlepšení metabolismu lipidů a cholesterolu.

Oběhový systém v rovnováze

Zelený čaj je od pradávna považován za blahodárny nápoj, mimo jiné díky svým příznivým účinkům na srdeční činnost, stejně jako hloh. Olivovník působí příznivě na krevní tlak a list borůvky přispívá k normální funkci cévní soustavy. Směs zeleného čaje, bylinek a voňavého jasmínového květu tak tvoří čaj prospěšný nejen pro udržení optimálního krevního tlaku, normální funkce cévní soustavy i oběhového systému celého těla, ale také k tolik potřebnému odpočinku a zklidnění v době plné spěchu a stresu.

POKOJNÁ HLAVA

Řimbaba s mátou přispívá k relaxaci a zdravému spánku, vrba k osvěžení těla. Řimbaba přispívá k uvolnění hlavy.

Lehká hlava s řimbabou

Každodenní odpočinek a péči potřebuje nejen vaše tělo, ale také hlava. Je věčně plná nesplněných úkolů a neodkladných myšlenek, což může vyústit v nepříjemné tlaky v oblasti spánků a čela. Klidnější hlavu vám přinese bylinná směs nati konopí, máty a kopretiny řimbaby. Osvěžující účinky obsažené vrbové kůry oceníte po probdělé noci nebo náročném pracovním dni. Kombinací čajového rituálu s krátkým meditačním cvičením můžete předcházet nepříjemnostem spojeným s hlavou způsobeným jejím přetížením, a tím pečovat o svoje fyzické i mentální zdraví.





Deset tipů, jak pečovat o svůj zrak

Někteří lidé si během letních dní nasadí sluneční brýle, a tím jejich péče o zrak končí. Ale zas tak jednoduché to není. V posledních letech navíc mnoho lidí podceňovalo a odkládalo preventivní prohlídky u oči, které by se neměly podceňovat. Ve spolupráci s Očním centrem Praha přinášíme rozepsaných deset tipů, jak by měl každý člověk pečovat o svůj zrak.

MUDr. Andrea Janeková, FEBO

1. PŘI PRÁCI NA POČÍTAČI DODRŽUJTE PRAVIDLO 20/20/20

Při používání obrazovky se každých 20 minut dívejte na 20 sekund na něco vzdáleného 6 metrů (20 stop), abyste se vyhnuli únavě očí a bolestem hlavy.

„Práce nejen na počítačích, ale i tabletech a mobilech by měla být rozdělena přestávkami. Důvodem je to, že při práci na elektronických zařízeních zatěžujeme zrak neustálým zaostřováním na blízkou vzdálenost, a tím se snižuje frekvence mrkání. Může pak docházet k větší únavě, bolestem hlavy, ale postupně může dojít i rozvinutí syndromu suchého oka. Proto všem doporučujeme práci na počítači pravidelně přerušovat a během přestávky se dívat do dálky a nezapomínat i mrkat, aby se oči zvlhčily,“ říká Andrea Janeková, lékařka z Očního centra Praha.

2. POBÝVEJTE VENKU

Děti by měly trávit venku alespoň dvě hodiny denně. To také pomáhá jejich očím vyvíjet se zdravým způsobem a pomáhá jim vyhnout se rozvoji krátkozrakosti.

„Pobyt venku na čerstvém vzduchu je důležitý a zdravý nejen obecně, ale platí skutečně i pro oči. Venku totiž máme celou řadu podnětů a oko tak pravidelně střídá pohled na kratší a delší vzdálenosti. Je prokázáno, že u dětí pobyt venku a omezení dlouhého trávení času pohledem do blízka snižuje výskyt a zhoršování krátkozrakosti.“

3. VENKU NOSTE SLUNEČNÍ BRÝLE

Ujistěte se, že vaše sluneční brýle nabízejí UVA a UVB ochranu, aby sluneční záření nepoškodilo vaše oči.

Darujte přípravky špičkové kvality



**Rychlá úleva
pro záda a svaly**

**kamzíkova KONOPNÁ
bylinná masť 200 ml**
hřejivá/chladivá

kosmetický přípravek

**Klouby, vazy,
šlachy**

Cemio Kamzík®
2x60 kapslí

doplňek stravy

**Prostata,
potence, vitalita**

Cemio RED3®
90+15 kapslí ZDARMA

doplňek stravy



SOUTĚŽ

O ŠVÝCARSKÝ POKLAD
A DALŠÍ DÁRKY V HODNOTĚ
1 MILION KORUN

Úplná pravidla soutěže na www.cemiosoutez.cz.

Cemio Kamzík®: vitamin C je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupkách.

Cemio RED3®: slivoň africká pro podporu zdraví prostaty, maca pro podporu potence a sibiřský ženšen pro posílení vitality.

MUDr. Andrea Janeková, FEBO, vystudovala 3. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze.

V roce 2012 absolvovala několikaměsíční stáž na Očním oddělení Univerzitní nemocnice Arnau ve městě Llerida ve Španělsku (University Hospital Arnau de Vilanova). Absolvovala odborné kurzy v Chicagu (AAO Chicago 2016) a ve Vídni (Vienna phacoemulsification one week wetlab course 2017), dále v Lisabonu a Barceloně. V květnu 2019 v Paříži úspěšně složila mezinárodní evropskou zkoušku z oftalmologie a obdržela prestižní titul FEBO (Fellow of European Board of Ophthalmology).

„Sluneční brýle by se skutečně neměly podceňovat. Především při pobytu v teplých oblastech s delším výskytem slunečního záření a pobytu na horách bychom měli nosit brýle s vhodným UV filtrem. Ve vysokohorských podmínkách bychom měli dbát na to, aby světlo nepronikalo do oka odrazem z boku brýlí. U dětí do tří let stačí v našich zeměpisných podmínkách vhodné stínění, jako je klobouček nebo šiltovka.“

4. POKUD MÁTE PŘEDEPSANÉ BRÝLE, NOSTE JE

Pokud vám byly předepsány dioptrické brýle, měli byste je nosit, abyste viděli jasně a zabránili namáhání očí a bolestem hlavy.

„Brýle se pacientům nepředepisují jen tak. Bez správné dioptrické korekce dochází k doostřování, mhouření očí, zvýšené únavě očí a s tím i spojené bolesti hlavy. Dopoledne, kdy jsou naše oči ještě odpočaté, nemusíme únavu a zhoršené vidění tolik vnímat. Za šera a zhoršených světelných podmínek už ale všichni vidíme hůře. Zvláště čtení při horších světelných podmínkách může způsobovat výše popisované astenopeické obtíže, jako je začervenání očí, jejich bolení a pálení.“

5. ZKONTROLUJTE SVOU KOSMETIKU, ABYSTE SE VYHNULI OČNÍM INFEKČÍM

Zkontrolujte datum spotřeby na veškeré kosmetice, kterou používáte pro oblast očí a pravidelně vyměňujte štetce, abyste zabránili hromadění bakterií, které by mohly způsobit oční infekce.

„Oblast očí a jejich okolí je velice citlivá oblast, u které bychom měli dávat pozor i na trvanlivost kosmetických přípravků. Kosmetika se totiž chová stejně jako potraviny a stejně jako zkažené potraviny nám může ublížit. U očí hrozí riziko podráždění, ale i různých infekcí a zánětů spojivek. Obezřetní bychom měli být zejména u řasenek a očních stínů, které také ani nedoporučuji půjčovat dalším osobám.“

6. PRAVIDELNĚ CVIČTE

Pravidelné cvičení může snížit riziko vzniku onemocnění, jako je cukrovka nebo vysoký krevní tlak, které mohou ovlivnit váš zrak.

„Některá oční onemocnění skutečně souvisejí s jinými onemocněními těla. Příkladem je právě zmíněná cukrovka, která přináší zátěž pro celé tělo i oči. Diabetikům v důsledku špatně kompenzované cukrovky brozí tzv. diabetická retinopatie. Vysoká hladina cukru v krvi ucívá a poškozuje drobné cévy, a dochází tak k nedostatečnému prokrvení nebo otoku sítnice. Zpočátku se neprojevuje prakticky žádnými příznaky, ale v pokročilém stádiu se projeví zhoršeným viděním, které už nelze napravit, pouze zpomalit.“

7. JEZTE ZDRAVĚ

Vyvážená strava zajišťuje, že budete mít vitamíny a minerály, které jsou nezbytné pro udržení zdravých očí.



„Zdravý životní styl, pohyb a vyvážená strava jsou základem pro celé tělo a platí to i v oblasti zraku. Některé vitamíny mají skutečně podpůrný vliv na náš zrak. Základem jsou vitamíny A a B2, z minerálních látek zinek a pak i další látky, z nichž pro oči jsou nejvýznamnější lutein a zeaxantin.“

8. NEKUŘTE

Kouření zvyšuje riziko vzniku vážných očních onemocnění a trvalé ztráty zraku.

„To, že má kouření negativní dopady na lidské zdraví, je obecně známo. Ve spojení se zrakem si ale škodlivost cigaret málokdo uvědomuje. Cigarety přitom několikanásobně zvyšují riziko vzniku některých očních onemocnění, např. věkem podmíněnou makulární degeneraci. Cigaretový kouř také obsahuje toxické chemikálie, které mohou dráždit a poškozovat oči,“ podotýká Andrea Janeková.

9. MYSLETE NA PREVENCI A OBJEDNEJTE SE NA VYŠETŘENÍ

Preventivní oční vyšetření dokáže odhalit oční onemocnění včas a předejít tak poškození zraku. Objednejte se na prevenci i tehdy, kdy nepozorujete jakékoli problémy.

„Příkladem, proč chodit na pravidelné kontroly zraku, může být zelený zákal neboli glaukom, který bývá právem nazýván i jako tichý zloděj zraku. Důvodem je, že při zeleném zákalu dochází k postupné degeneraci a odumírání zrakového nervu, avšak pacient žádné příznaky nepocítuje. Největším a nejčastějším rizikovým faktorem vzniku glaukomu je vysoký nitrooční tlak. Proto jsou velice důležitá pravidelná oční vyšetření, zvláště pak u osob nad 40 let.“

10. DEJTE SVÝM OČÍM PRIORITY, POTŘEBUJETE JE CELÝ ŽIVOT

Dejte si do kalendáře připomenutí, abyste oční kontroly absolvovali pravidelně. Své oči byste si měli nechat zkontrolovat každé jeden až dva roky.

„U lidí nad 40 let jsou důležité preventivní prohlídky zraku jednou za dva roky, u seniorů a diabetiků alespoň jednou za rok. S věkem stoupá riziko závažných očních onemocnění, která mohou být skutečně závažná a způsobit až slepotu, proto bychom měli na prevenci myslet a neodkládat ji. Oči máme jen jedny, jsou jedním z nejdůležitějších smyslů. Měli bychom o ně tedy opravdu pečovat a dát jim ve svém životě priority,“ varuje Andrea Janeková, lékařka z Očního centra Praha.



Účinnost
na prvním místě

Každá žena si zaslouží hýčkat



GS Vápník, hořčík, zinek
130 + 30 tbl. NAVÍC



GS Eladen
90 + 30 cps. NAVÍC



GS Pupalka
90 + 20 cps. NAVÍC



personální inzerce



**OBLASTNÍ NEMOCNICE
PŘÍBRAM, a. s.**

přijme do své ústavní lékárny
FARMACEUTICKÉ ASISTENTY (ž/m)

Nabízíme:

- kvalifikovanou práci v nemocniční lékárně
- práci na plný i částečný úvazek v jednosměnném pracovním režimu (bez víkendů)
- motivující mzdové podmínky
- náborový příspěvek 100 000 Kč
- 28 dní řádné dovolené
- pestrou škálu zaměstnaneckých benefitů (příspěvky na vzdělávání, závodní stravování, penzijní připojištění, sport, kulturu, zaměstnanecké slevy a další)
- možnost vyhrazeného parkování v areálu nemocnice
- možnost využití předškolního zařízení Zdravínek pro děti od 1 do 6 let se slevou na poplatku

V případě Vašeho zájmu se s Vámi ráda setká Klára Andělová,
tel.: 318 641 964, e-mail: klara.andelova@onp.cz
www.nemocnicepribram.cz

**Do Lékárny U Nádraží ve Znojmě – BENU franšízy – přijmeme
lékárnici / lékárníka na plný nebo částečný úvazek.**

Atestace není podmínkou.

Pracovní doba pondělí – pátek • 5 týdnů dovolené • Sick days • Úhrada členských poplatků • Úhrady školení a seminářů v rámci celoživotního vzdělávání • Stravenkový paušál a jiné zaměstnanecké benefity

Požadujeme:

Vš vzdělání obor farmacie
Profesionální přístup se zdravým rozumem a lidskostí

**Na další dotazy ráda odpovím na telefonu 603 385 817 nebo mailu:
vejlukpova.olga@centrum.cz**

Ing. Mgr. Hana Bodáková

CENTRÁLNÍ MANAGER PODNIKU-CMP-LÉKÁRNY

Nevíte si rady s červenými čísly a klesajícím obrátem, ziskem vaší lékárny???
Jsem tu pro vás a váš podnik, poradit a počítat.

Smetáčkova 1486/6 15800 Praha 5
tel.: +420 731 572 512
email: damona8@gmail.com
www.bormag.cz

Lékárna U zámku v Dobříši

**přijme kolegyně/kolegy na pozici lékárník asistent a farmaceutický asistent
do rodinné lékárny v poliklinice.**

- nástup možný ihned • plný nebo částečný úvazek • možnost bytu
- výborná dostupnost Praha, rekreační oblast Brdy, Slapy

Více informací na emailu: lekarna@dob.czn.cz nebo tel. č. 602477699

**Dobrý den, nejprve bych Vám rád představil naši společnost
Místní Lékárna - Arpoklan s.r.o., která spravuje 7 lékáren
v Praze a ve středních Čechách. V oboru působíme od roku 1993,
kdy jsme otevřeli první lékárnu ve St. Boleslavi. Jsme rodinná firma,
kde dbáme na spokojenost každého kolegy a prosazujeme lidský
přístup ke všem zaměstnancům. Chceme proto kolegu,
který si váží práce v přátelském kolektivu a dokáže vyjít vstříc
jak svým spolupracovníkům, tak i našim pacientům.**

Pozice: Farmaceutická asistentka - Lékárna Na Pankráci

V několika bodech hledáme farmaceutickou asistentku, která:

- má aktivní zájem o svou práci
 - je schopna pracovat s přesahem
 - pacientovi dokáže nejen výborně poradit, ale také se na něj usmát
 - poradí si v každé situaci
 - pozice je vhodná i pro absolventy
- A nabízíme:
- Atraktivní práci na HPP ve firmě, která má dobré jméno a stabilitu
 - Výborné platové ohodnocení a finanční prémie
 - Multisport kartu • Příspěvek na životní pojištění
 - Podpora vzdělávání
 - Pracovní dobu od pondělí do pátku a volné svátky.

*Nástup je možný dle dohody, ale už nyní se na Vás těšíme, pošlete prosím
Vaše CV na mailovou adresu jiri.kraft@mistnilekarna.cz*

Konec podpory operačního systému? My jsme připraveni!

Po deseti letech je ukončena podpora systému Windows Server 2012/2012R2. Prostřednictvím svých poradců máme pro každého optimální řešení, ať už je to pořízení nového serveru nebo jeho dlouhodobé zapůjčení formou ApaRentu.



Lékařenský systém MEDIIX od naší společnosti je plně funkční v prostředí podporovaných operačních systémů. Více informací u systémového poradce lékárny.

Lucie Šteflová: Pozor na svá přání

V osmadvaceti letech toho stihla už opravdu hodně. Kariéru herečky začala sympatická Lucie Šteflová už v osmi letech, má tak za sebou už přes desítku filmů a seriálů. V soukromém životě se navíc stala mladou maminkou a spojení mateřství a herectví si nemůže vynachválit. Tedy až na tu školu...



Hlavní dějovou linku v seriálu ZOO má Lucie s kolegou Markem Němcem.

Foto TV Prima



Září je v mnoha ohledech startovací měsíc, co nového se děje u vás?

Dcera Emma mi nastoupila do první třídy a hned první týden se jedno ráno vzbudila a byla marod. Celé prázdniny zůstala zdravá, pak přijde školní rok a s ním bolest v krku a kašel... (pokrčí rameny)

Takže starosti hned od začátku. Jak moc se vám s první třídou mění život?

Myslela jsem si, že jsem připravená, ale ten první týden, kdy je do toho člověk vhozený jako ryba do vody a začne šrumec, jsem zjistila, že připravená nejsem vůbec. (směje se) Zestárla jsem tak o deset let. Najednou si člověk uvědomí, že už nemá malé dítě, už s ním nemůžu jít do šatny a připomínat jí číp na obědy, boty na tělocvik a další. Začíná fungovat sama za sebe.

A to je nezvyk...

Ano, možná i trochu šok. Hlavně je to škola i pro mě. I jako rodiče jsme na začátku září dostali domácí úkol, měli jsme vystříhnout obálku z učebnice. Tak jsem na to koukala a trochu nevěděla, jak se s tím poprat... Naštěstí jsem to zvládla a od paní učitelky dostala hvězdičku. (směje se)

Jakou jste pro dceru zvolila školu?

Vybrali jsme klasickou základku, žádnou soukromou. Máme to jen pět minut chůze z domu, což pro mě bylo prvořadé, abychom nemuseli nikam dojíždět a Emma se mohla potkávat

s kamarády ze třídy i po škole. A musím říct, že zatím jsem z přístupu nadšená. Hned od začátku je znát, že když má některé z dětí „dys“, přistupují k němu jinak, to se mi líbí.

Rodila jste ve dvaadvaceti letech, což je na dnešní dobu nezvykle brzy. Chtěla jste být mladá maminka?

Dokonce tři měsíce před dvaadvacetinami. (usměje se) Je pravda, že u nás v rodině to má tradici, protože mamka měla ségru v osmnácti, mě ve dvaadvaceti a ségra měla děti také brzy. Jenže u mě to bylo jinak, Emča vůbec nebyla plánovaná. Dokonce jsem brala i antikoncepci, ale ona si prostě našla cestu do mého života.

To tedy musela být výzva!

Jasně, ale já jsem zase taková, že když už mi něco přijde do cesty, snažím se situaci nedramatizovat a přijmout ji.

Kde se to ve vás vzalo?

Myslím, že to přišlo s životem. Člověku už padly klacky pod nohy tolikrát. Beru to pokaždé jako zkušenost, ze které si vezmu nějaké ponaučení. Ale pozor, nejsem zase žádný sluníčkář, co by si říkal: „Starosti, jen pojďte ke mně!“ To vůbec... Jen když už přijdou, snažím se i na negativní věci pohlížet pozitivně. Asi je to povahou, ale jinak mi to nedává smysl.

Jak lze vlastně skloubit práci herečky a roli maminky?

Musím říct, že skvěle, protože naše práce není od pondělí do pátku. Ano, i herectví někdy vyžaduje intenzivní čas, ale zase vykoupenny třeba čtyřdenním volnem, které se pak snažím trávit s Emmou. Tohle rodiče, co pracují od devíti do pěti pět dní v týdnu bohužel nemají. Navíc, když natáčíme v ateliéru, mohu si ji vzít celkem pohodlně s sebou.

A čím se tam zabaví?

Třeba si hraje v kulisách dětského pokojíku, pokud se tam zrovna nenatáčí. Musím říct, že mi herectví opravdu přijde jako ideální práce, se kterou lze skloubit mateřství. Maminky, co jsou delší dobu na rodičovské, se pak hůř vrací do původního režimu. Pro mě je to teď čím dál jednodušší, až na tu školu! (směje se)

Diváci vás mohou vidat v seriálu ZOO. Přemýšlela jste, zda na tu nabídku kývnout?

V první minutě jsem se tomu spíš bránila, protože nejsem příznivcem nekonečných seriálů.

Co vás přesvědčilo?

Zaujala mě ta linka, protože má postava má psí útulek a já psy miluju, takže to byla má hlavní motivace. A teď jsem ráda, protože kolegové i lidé ze štábu jsou srdeční a milí. Natáčení je sice kolikrát náročné, máme za den hodně obrazů, učíme se hodně textů, ale všichni kolem jsou vážně skvělí.

Můžete vyjádřit číselně, kolik textu se učíte, ať mají čtenáři představu?

V průměru to bývá třicet až pětadvacet stránek textu na den. A večer přijdete domů a učíte se dalších třicet stránek na další den.

To je jako maturita každý den...

Jinak to ale nejde, protože na jeden obraz, tedy na jednu scénu, máme zhruba půl hodiny a jede se dál. Takže není prostor v tom plavat. Maximálně si dialogy krátce odříkáme s kolegy, tomu se říká textová zkouška, následuje zkouška na kameru a jede se naostro. Je to hodně rychlé a byl to pro mě taky šok, protože jsem znala spíš natáčení filmových projektů, kde je všechno mnohem pomalejší.

A kolik času tedy strávíte v ateliéru?

Jsou vypsány dvanáctihodinové směny, takže nástup na natáčení máme mezi šestou a sedmou ráno a odcházíme většinou kolem páté večer. Naštěstí tedy většinou končíme dřív než po dvanácti hodinách. I tak si tam člověk nějakou dobu pobude, ale zase je to vykompenzované více volnými dny.

Co za práci vás zatím nejvíc bavilo?

Moc jsem si užila 4teens, což byl seriál pro Českou televizi, který jsme točili v Ostravě. Byl to tehdy téměř celý rok 2011 bez rodičů, všem nám bylo čtrnáct až patnáct let... (zasní se) Z toho seriálu mám stále spoustu blízkých přátel, potkáváme se i po



Už v osmadvaceti letech má Lucie Šteflová dceru v první třídě. Coby mladá maminka je přitom stále velmi atraktivní.

dvanácti letech, pořádáme deskové herní večery. Moc mě to bavilo právě díky těm lidem. Super bylo i Vyprávěj nebo Něžné vlny, ale 4teens je moje srdcovka.

Jak byste reagovala na klíšé otázku vysněná role?

U některých kolegů má asi vysněná role své zastoupení, ale já to tak nemám. Zajímavou výzvou by bylo hrát reálnou postavu, ale jinak se vždy snažím vše, co přijde uchopit nejlépe, jak umím. Takže abych posílala do vesmíru vzkaz s vysněnou rolí, to ne...

O posílání vzkazů do vesmíru už jsem slyšel, funguje to?

Ano, věřím, že co si člověk přeje, to mu vesmír vrátí. Ale zároveň musíte být opatrní, co si přejete. Například, když je děvče

svobodné a moc si přeje najít kluka, často už nespécifikuje, že má být hodný, laskavý atd. Věřím, že je potřeba být konkrétní, takže pozor na svá přání.

Máte v denní programu ještě prostor pro rozvoj herectví?

(směje se) Nene, to opravdu absolutně nemám... Snažím se pořád pilovat jazyky, jelikož jsem je studovala a třeba teď jsem se kvůli jednomu projektu učila na kytaru. Ale že bych se během volna šla učit něco, co nevím, zda budu potřebovat, to rozhodně nezvládám. Práce mi stačí v práci.

Jak se staráte o své zdraví?

Hodně chodím, miluju procházky po horách a lesích. Vždycky si při nich vyčistím hlavu, takže chodit bych mohla dlouhé hodiny.

A něco dalšího?

Posilovna mě vůbec neláká, na to jsem asi moc stydlivá, takže když už, zacvičím si doma. Obecně si nemyslím, že vedu úplně zdravý životní styl, je to spíš nahoru dolů. Třeba hodně vařím a ráda připravuji z dobrých potravin. Ale nevařím jen zdravě, děláme si doma burgry i další prasárny. Třeba mi úplně dobře nedělá pečivo, ale bulku topinku k tataráku nebo bulku k burgru si neodpustím. (usměje se) Alespoň použiju dobré maso, čerstvou zeleninu a vymazlený dip. Na jídle se nesnažím šetřit.

Jinak jste ale prý šetrivá?

Já hlavně nejsem vůbec materialista. Nikdy mě nebavily drahé kabelky, boty, nebo šperky. Mám pocit, že tyto věci mají sloužit mě, ne já jim. Takže, když se mi roztrhne tričko za dvě stovky, prostě ho vyhodím a koupím si jiné. Nemrzí mě to. Stejně to mám s drahými auty, tyto věci mi radost vůbec nedělají.

Svahilština a dalších pět!

Jestli platí známé heslo „Kolik řečí umíš, tolikrát jsi člověkem.“, má Lucie Šteflová opravdu bohatý život. Ovládá totiž hned šest světových jazyků! **„Je to pravda, umím angličtinu, němčinu, francouzštinu, italštinu, španělštinu a svahilštinu. Ale dnes bych už asi neřekla, že jich všech šest umím. Spoustu jich nepoužívám, takže člověk zapomíná. Německy třeba jen rozumím a trvalo by mi asi tak týden, než bych se rozmluvila,“** říká pokorně. V tomto obdivuhodném výčtu každého jistě zarazí svahilština. **„Než jsem měla dceru, chtěla jsem se vydat s jednou organizací do Afriky. Ale nejdřív je člověk rok v Norsku, kde se školí, pak žije dva až tři roky v Africe a následně se na rok vrací do Norska školit nově příchozí. Tam vznikla nutnost naučit se svahilštinu, ale já jsem chtěla mít náskok, abych se mohla soustředit jen na zdravotní kurzy a naučila se jí dopředu. Ale přišlo do toho mé těhotenství a nakonec jsem nikam neodjela,“** směje se a dodává. **„Ale svahilština mě překvapila. V Africe je jen dvanáct jazyků a mají malou slovní zásobu, opravdu to není náročný jazyk.“** Také vám spadla brada?!



Mělnickem-Kokořínskem v každém ročním období



Jen kousek na sever od Prahy najdete turistickou oblast Mělnicko-Kokořínsko – neboli TOMK, jejíž logo ve znamení turistických značek vám napoví, že zde se turisticte můžete věnovat kdykoli dostanete chuť. Oblast, která se táhne od soutoku Labe a Vltavy až po Vrátenskou horu malebnými údolími s písčovitými skalními útvary či lesy na houbaření, může nabídnout zážitky, poznání i odpočinek za každého počasí, v létě stejně jako o Velikonocích či vánočních svátcích.

Mělník a soutok dvou největších českých řek

Vzhledem k dobré dopravní dostupnosti Mělníka nejen z Prahy, ale i ostatních koutů republiky, je toto místo vhodným startem za poznáním krás celé oblasti. A to vždy, na podzim, v zimě i na jaře, můžete začít vyhlídkou od zámku Mělník právě na soutok, unikátní technickou památku Hořínských zdymadel nebo Říp. Poté se vydejte kolem kostela sv. Petra a Pavla s věží a kostnicí na hlavní mělnické náměstí, kde uvidíte staré měšťanské domy s domovními znameními, a kde můžete přes turistické informační centrum sejít do mělnického podzemí a prohlédnout si jednu z nejširších studen u nás. Při toulkách po Mělníku nezapomeňte ochutnat produkci místních vinařů, neboť nejen na Moravě lze popít dobrého vína.

Zámky, hrady, rezidence, dobré jídlo

Vydáte-li se z Mělníka na západ, neminete bez povšimnutí Rezidenci Liběchov, nádhernou prvorepublikovou vilu, do které se kdysi sjížděly všechny naše filmové hvězdy tehdejší doby. Dnes si tam můžete odpočinout, dobře se najíst nebo vyrazit na liběchovskou Křížovou cestu ke Kostelíku. Pokud se budete chtít nadýchat svěžího lesního vzduchu při putování údolími a roklemi s názvy Čertova rokle, Umlčů rokle, Bukové údolí, Habrůvka nebo lesů zvaných Království, vydejte se směle do přírody a vyhledejte si na mapě pozoruhodné studánky, skalní útvary a reliéfy, které na vás dýchnou svou magickou atmosférou. V případě rozhodnutí vydat se na východ od Mělníka, projděte naučnou stezku





Slatinná louka u zámku Liblice. Zde se z vás na chvíli stanou rození biologové, ale hned na to se můžete vrátit do role zámečnických pánů v Alliprandiho barokní perle našeho regionu. A když nakonec zvolíte sever, jistě jste zažili máloco romantičtějšího, než je hrad Kokořín spolu s duchem K. H. Máchy, který zde velmi rád pobýval a po němž je pojmenována páteří červená turistická trasa z Prahy až na Bezděz. Do dalšího ze zámků naší oblasti, Dvora Lobeč, vás přiláká i vůně piva, které se zde vaří v sousedním Lobečském pivovaru, který je jednou z mála zachovaných a sloužících technických památek tohoto stylu. K tomuto místu neodmyslitelně patří i Muzeum E. Štorcha, takže pokud budete chtít zavzpomínat na lovce mamutů, neváhejte s jeho návštěvou.

Roubenky, rozhledny, muzea

To, co je pro turistickou oblast Mělnicko-Kokořínsko typické, je místní architektura. Typická roubená stavení vás nechají nahlédnout do stylu bydlení a života minulého století. V obci Nosálov najdete jedny z nejstarších roubených domů, dále třeba v Dobřeni, na Jestřebici, Ráji či na Hlučově. Některé roubenky



i dnes slouží veřejnosti jako malebné penziony nebo restaurace. Kdybyste dostali chuť podívat se na chráněnou krajinnou oblast z výšky, vystoupejte na Vráženskou horu a její rozhlednu, ze které je možné spatřit za dobré viditelnosti velkou část území Čech. Anebo se spokojte s něčím skromnějším, ale přesto zajímavým, a zavítejte do Kadlína na rozhlednu Hradiš, projděte naučnou stezku nebo navštivte venkovské muzeum. V jiném muzeu s poetickým názvem Staré krásnosti můžete obdivovat ojedinělou sbírku starých hraček a kočárků nadšené sběratelky ve Velkém Újezdu.

A ještě dál...za sportem i odpočinkem

Protože se území TOMKu rozkládá až k okrajům Prahy, můžete zajít do Divadla Kouzel v Líbeznicích, projít se oblastí Cece-mínských vrchů, navštívit majestátní památník Císaře Karla VI.



V Hlavenci, a byť nebude na koupání, dojet k jezeru Lhota a probrouzdat okolní lesy příznivé pro ne tak turisticky zdatné pěší cestovatele. Ani cyklisté či sportovci nepřijdou zkrátka: golfisté si mohou zahrát v Golf klubu Zlonín nebo v Yard Resortu v Předboji; adrenalinoví cyklisté si mohou hladinu adrenalinu zvýšit na kokořínských Kokostezkách, skalní lezci třeba využijí možnosti slézt jednu z nejnáročnějších pískovcových stěn Faraona. No a kochající se cyklisté se mohou projet nenáročnou trasou na Dolínkách se spoustou hřišť a setkání se zvířátky, na které budou i děti šlapat bez protestů. Na Dolínkách lze vyrazit z Líbeznic z Areálu zdraví, kde si může celá výletnická rodina kvalitně rozhybat tělo na mnoha atrakcích. Když dojedete na Dolínky, vedle sebe uvidíte kulturní památky – Památník Vítězslava Háška a Pomník Vítězslava Háška, dětské hřiště i možnost občerstvení v restauraci Opera. A ať už sportovci po svých výkonech či kdokoli, kdo si bude chtít zkrátka jen odpočinout, ten může využít wellness služeb např. v Rezidenci Liběchov, Hotelu Kokořín či Zámku Liblice.

Na závěr nezbyvá než jednoduše konstatovat, že je zde mnoho dalších kouzelných míst a tedy: přijedte, projděte se, pokochejte se, nadýchejte se – zkrátka užijte si pobyt co nejlépe! Těšíme se na Vás!

Facebook [melnicko-kokorinsko.cz](https://www.facebook.com/melnicko-kokorinsko.cz)




Webové stránky: www.melnicko-kokorinsko.cz



Účinné řešení stresu, úzkosti a napětí



Třezalka tečkovaná pro psychickou pohodu a vyrovnanost, kozlík lékařský pro zklidnění a zvládnání stresu, hořčik a vitamin B₆ pro psychickou pohodu a vyrovnanost. **doplňk stravy**

Pomůcka: Yan	Jez	Druh papouška	Proud	Chemická značka hliníku	Nevta- hovatí do sebe ústy		Eliška (domácky)	Tlouct	Chemická značka india	Česká řeka		Indiánský kouzelník	Adolf (do- mácky)	Středoasij- ský nomád
Vládce pekel						Brodivý pták Psací potřeby					Perský panovník Zmrzlá voda			
1. díl tajenky														
Nátěrová hmota				Šumivé víno Karetní barva					Nižší šlechtic Jednotka el. napětí					
Setina hektaru			Dvoukolák Obránce v kopané					Kaz Okrasný keřík					Staro- germán	Okovaná hůl se sekyrou
Tvrdá měna							Kujný nerost Visuté lože				Proč Výplň oken			
	Bezhrbý velbloud	Rusky „nebo“ Sarmat				Český básník Přítakání						6. solm. slabika Fialová barva		
Evropská řeka				Baltské moře Anglicky „moře“					Skládací cylindr Zn. kanc. potřeb					
Avšak				Osamocení Gen (zastarale)					Podněbí Římských 11					
Jméno zpěvačky Rotrové						2. díl tajenky								
Kladná elektroda						Abelův bratr					Starší zájmeno			Pomůcka: sea

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 15. 11. 2023. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z června 2023: Lucie Kratochvílová, Brno-Bystrc; Jana Vrbová, Hodonín; Tereza Rymešová, Olomouc; Jana Pírková, Zábřeh; Mgr. Ivona Pastvová, Havířov; Blanka Fischerová, Aš; Laura Vaníčková, Hostouň; Irena Žáčková, Žižice; Mgr. Jaroslava Provodová, Čkyně; Mgr. David Gregor, Děčín 1

Nasivin®

oxymetazolini hydrochloridum

Řešte hlavní příčinu ucpaného nosu

Přestože 84 %¹ vašich pacientů očekává rychlou úlevu, ne vždy si uvědomují, že ucpaný nos je důsledkem **ZÁNĚTU!**



Volná
nosní dutina

Ucpaná
nosní dutina

Uvolňuje nos a řeší hlavní příčinu



Oxymetazolin

Ostatní imidazoliny,
včetně xylometazolinu

Nástup účinku

Potvrzený
nejrychlejší
nástup účinku*

25 sek.²

Účinkuje v průměru
do 25 sekund²

Účinkuje do
několika minut

Hlavní vlastnosti

Antivirové
a protizánětlivé
účinky

-2 dny²

Zkracuje trvání rýmy
v průměru o 2 dny²

Žádný srovnatelný
soubor údajů nebyl
zveřejněn

1. Procter & Gamble. Online Consumers Survey – Germany, March 2023.

2. Reinecke S. and Tschalkin M. Investigation of the Effect of Oxymetazoline on the Duration of Rhinitis. Results of a placebo-controlled double-blind study in patients with acute rhinitis. MMW FortschrMaed 2005; 147 Suppl3: 113-118.

*Na základě revize SmPC přípravků na léčbu rýmy a ucpaného nosu (dekongestiva; ATC: R01AA, R01AB) v České republice (Srpen 2022)

Nasivin Sensitive 0,5 mg/ml nosní sprej, roztok. Léčivá látka: oxymetazolini hydrochloridum 0,5 mg v 1 ml roztoku. **Indikace:** Akutní rýma (rinitida), alergická a neinfekční vasomotorická rinitida, podpora odtoku sekretu z paranazálních dutin, při tubohypofaryngálním kataru a otitis media v dialektu rinitidy, pro diagnostickou dekongesci sliznic. Oxymetazolin má vazokonstriktivní vlastnosti, které působí dekongesci sliznic. Pro dospělé, dospívající a 6-11 let věku. Kromě toho byly u léčivé látky prokázány antivirové, imunomodulační, antihistogické a antioxidační účinky. **Dávkování:** 1 vstřík do každé nosní dírky 2-3krát denně. Ne více než 3krát denně. Ne více než 7 dní. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na oxymetazolin nebo kteroukoliv pomocnou látku, rhinitis sicca, po transektoriální hypofysektomii nebo jiných chirurgických výkonech, při kterých dochází k odkrytí dura mater. **Upozornění:** Je třeba zabránit dlouhodobému používání přípravku. Použití možné po předlívém vyhodnocení rizika a prospěšnosti léčby u následujících onemocnění a stavů: současná léčba inhibitory monoaminoxidázy a dalšími léky, které mohou zvyšovat krevní tlak (TK), zvýšený nitrooční tlak (zejm. glaukom s uzavřeným úhlem; závažné onemocnění srdce a cév (např. ischemická choroba srdeční) a hypertenze; při nádoru dřeně nadledvin; u metabolických poruch, např. hypertyreóza a diabetes mellitus; při hypertrofií prostaty; u porfyrie. Dlouhodobé používání a předávkování dekongestiv může snižovat jejich účinnost a vyvolat reaktivní hyperemii nosní sliznice (rebound fenomén), chronický otok nosní sliznice (rhinitis medicamentosa) či atrofiu sliznic. **Interakce:** Současné používání oxymetazolinu a léků zvyšujících TK, např. tricyklických antidepresiv, inhibitorů MAO, může vést k dalšímu zvýšení TK. Tyto léky by neměly být pokud možno kombinovány. **Těhotenství a kojení:** V těhotenství používání po předlívém zvážení poměru přínosu a rizika léčby a po konzultaci s lékařem. Nesmí být překročeno doporučené dávkování. Může být používán v období kojení. **Nežádoucí účinky:** Časté: pálení a suchost nosní sliznice, kýchání. Ostatní nežádoucí účinky byly hlášeny v nižších frekvencích. **Předávkování:** Symptomy: Náplň, mydriáza, nauzea, zvracení, cyanóza, horečka, křeče, tachykardie, srdeční arytmie, oběhové selhání, srdeční zástava, hypertenze, plívcí edém, křehčí oběhové a psychické poruchy. Může dojít i k inhibici CNS se somnolencí, poklesem tělesné teploty, bradykardií, hypotenzí jako při šoku, apnoe, může se vyvinout až kóma. Léčba při předávkování: Podání aktivního uhlí (adsorbens), vyprázdní žaludku, podání kyslíku. Ke snížení TK aplikujte 5 mg fentolamínu v izotonickém roztoku chloridu sodného pomalu i.v. nebo 100 mg per os. Vazopresorika jsou kontraindikována. V případě potřeby je třeba zahájit opatření na snížení tělesné teploty a antikonvulzivní léčbu. **Balení:** bílá PE lahvička (10 ml) s dávkovačem / rozprašovačem z plastu a nerezové oceli, 145 vstříků. **Druitel rozhodnutí o registraci:** P&G Health Germany GmbH, Schwalbach am Taunus, Německo. **Registrační číslo:** 69/575/12-C. **Datum poslední revize textu:** 4.2.2022.

Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před užitím léku si, prosím, přečtěte úplnou informaci o přípravku. Úplnou informaci o přípravku poskytneme na adrese společnosti: Procter & Gamble Czech Republic, Otava 402, Rakovník



Účinnost
na prvním místě

DÁREK

tablety **NAVÍC** v každém
hvězdném balení



doplňky stravy