

Pharma **NEWS**

ODBORNÝ ČASOPIS • 5-6/2023



**Co si přibalit s sebou
na dovolenou?**



Silná TV podpora


kamzík®



VÝHODNÉ BALENÍ
3 měsíce užívání + soutěž



doplněk stravy

klouby | vazy | šlachy

Pojďte s námi soutěžit
o dovolenou snů v samém srdci Jeseníků



...RADOST Z KAŽDÉHO SKOKU!

Soutěž probíhá od 1. 6. 2023 do 30. 9. 2023.
Více informací na www.cemikomazik.cz/soutez

Vitamin C je důležitý pro správnou tvorbu kolagenu
v organismu a dobrý stav kloubních chrupavek.


HOTEL
Kamzík
KARLOV POD PRADEDEM



PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
5-6/2023, 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: 12.6.2023

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,

opět otevíráte předletní číslo časopisu Pharma News. Jelikož se blíží období zvýšených cestovatelských aktivit do míst blízkých i velmi vzdálených, přinášíme mimo jiné informace ke zvládnutí jistých cestovatelských potíží. Zkrátka a dobře, cestovatelský průjem není nic, po čem cestovatelé touží a je dobré vědět, jak s ním co neefektivněji naložit.

Právní kukátko tentokrát přibližuje problematiku reexportu a vývozu léků, který je jedním z důvodů jejich nedostatku. Věc není zcela jednoduchá a současná právní úprava je, řekněme, poněkud bezzubá.

Velmi obsáhlý článek věnujeme léčbě akutní migrény. Kdy, co a jak použít, když přípravků je k dispozici množství nemalé a podle čeho při medikaci rozhodovat pomůže přehledný návod na konci pojednání.

Kawasakibo syndrom není porucha motoriky, ale vzácné onemocnění podobné spále s možnými velmi nepříjemnými následky. Nemoc totiž postihuje cévní systém. O co se přesněji jedná, a jak postupovat, popisuje dr. Lenka Grycová.

Léto je za dveřmi. Prožijte ho, jak nejlépe umíte.

Mějte se krásně
Martin Štula

inzerce

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ

FOR
LEX

PHILIPS**AVENT****NOVÁ
savička**
Natural
Response

Savička funguje
podobně jako prs,
podporuje přirozený
rytmus sání vašeho
dítěte

4 / Novinky a tipy

6 / Správná evidence léčivých přípravků jako cesta k zamezení nelegálních reexportů léčivých přípravků?

8 / Cestovatelské průjmy – co si přibalit s sebou na dovolenou?

10 / Kawasakiho syndrom – další na seznamu?

13 / Dvě osvědčené přírodní složky v léčivém přípravku Gaspan® pomáhají při gastrointestinálních obtížích

14 / Správné zažívání a Condurango (Marsdenia Condurango)

19 / Dva minerální pilíře, na kterých stojí lidské zdraví

20 / Migréna – akutní léčba

24 / Heřmáněk

26 / Sázavafest 2023

27 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Jitka Sedláčková

30 / Cestujeme – Kraj blanických rytířů – plán B pro vaše výlety i dovolenou

32 / Křížovka



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.

- Přirozené přísátí díky savičce ve tvaru prsu
- Savička uvolňuje mléko, když dítě aktivně pije

Další výhody

- 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

Vzduch neproniká do bříška dítěte

- Navržené ke snížení rizika koliky a bolavého bříška



personální inzerce

Prosperující soukromá lékárna s přátelským kolektivem v Hostivici hledá vedoucího lékárníka na plný úvazek.

Vhodné ev. i pro maminky na mateřské. Nabízíme výhodné platové podmínky a další zajímavé možnosti plynoucí ze soukromého vlastnictví lékárny. Více při osobním pohovoru.

Další informace podá Ing. Dzvonič, tel.: 602 649 732, 220 511 820, 602 213 515 nebo na emailu johylek@seznam.cz

LÉKÁRNA HVĚZDA, BEETHOVENOVA 31, ÚSTÍ NAD LABEM
www.lekarnahvezda.cz

Rodinná lékárna přijme magistra/magistru na pozici vedoucího lékárníka



Práce v naší lékárně není jen o výdeji léčivého přípravku. Snažíme se o vytváření dlouhodobého vztahu s našimi zákazníky formou poradenství, profesionálního přístupu a s velkou dávkou empatie.

Při oboustranné spokojenosti a děle trvající spolupráci možnost aktivního zapojení do vedení firmy.

Více informací Vám ráda poskytne:

Ing. Kateřina Truhlářová, DiS., +420 603 867 676,
kata.truhlarova@seznam.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

Jsmo rodinná firma provozující lékárny BENEFIT v centru Litvínova (ulice Studentská 999, ulice 9. května). Kromě běžného provozu spolupracujeme na zabezpečení léčiv a zdravotnických prostředků s několika domovy pro seniory a místními průmyslovými podniky.

Spokojený zaměstnanec = spokojený zákazník. Náš cíl.

Nabízíme pracovní pozici Lékárníka v lékárnách v centru města Litvínova.

Jsmo rodinná firma již se šestnáctiletou historií. Práce ve stálém kolektivu.

Pracovní náplň:

- výdej léčiv a doplňků
- administrativa spojená s výkonem práce lékárníka

Požadujeme:

- Vysokoškolské vzdělání

Nabízíme:

- mzda pro magistra se splněnými zkouškami na vedoucího lékárníka po individuální domluvě • mzda pro řadového lékárníka 75 000 Kč/měsíc + náborový příspěvek 100 000 Kč • flexibilní pracovní dobu, možnost zkráceného úvazku
- volné víkendy a svátky • provozní doba lékáren maximálně pondělí až pátek od 8 do 17 hodin • možnost pracovního postupu na vedoucího lékárníka
- stále pracovní místo • příspěvek na stravování • příspěvek na dopravu
- důchodové připojištění • pravidelné odměny dle výkonu
- pro zaměstnance z větší vzdálenosti zajištění příjemného bydlení

Budeme se těšit na Vaše životopisy!

e-mail: petr.kase@seznam.cz

inzerce

NOVINKA

Přírodní zlato pro Vaše krásnější zlatavé opálení

NOVÉ, UNIKÁTNÍ SLOŽENÍ



doplňek stravy

4 SILNÉ KAROTENOIDY (beta-karoten, lutein, zeaxantin a krocín) pro zlatavé opálení i bez intenzivního slunění.

Beta-karoten je zdrojem vitamínu A, který podporuje krásné opálení, zdravou pokožku a zrak. Měsíček lékařský zklidňuje pokožku a přispívá k její regeneraci.



Omega-3 complex

Jedinečná kombinace omega-3 + koenzym Q10 + vitamín D a E od rakouské jedničky Dr. Bohm®

Dr. Böhm
č. 1
v rakouských
lékárnách*

APA kód: 4865961

- Olej z ryb žijících ve studených vodách testovaný na nepřítomnost škodlivých látek s > 89% obsahem omega-3 (jako EPA, DHA) přispívá ke zdravé hladině krevních tuků (triglyceridů).
- Koenzym Q10 (30 mg) je cenným doplňkem omega-3 mastných kyselin.
- Vitamin D přispívá ke správné činnosti imunitního systému.
- Vitamin E zachovává fyziologický účinek a stabilitu citlivých nenasycených mastných kyselin.
- Bez příchutě a zápachu.



doplňek stravy

*Obrat lékáren podle IQVIA Österreich OTC Öfftake od roku 2012

K dostání v kamenných lékárnách, on-line lékárnách a v prodejnách PROFIMED.

PROFIMED®

Pečlivě vybráno pro vaše zdraví

GENERICA®



Healsea® 100%
přírodní nosní spreje
bez konzervantů a aditiv

INOVATIVNÍ
LÉČBA PŘÍZNAKŮ
AKUTNÍ RÝMY,
INOVATIVNÍ ČIŠTĚNÍ
A ZVLHČENÍ NOSU



NOVINKA

Složení: Symbiofilm®
a izotonický solný
roztok (salinita 0,9 %).

- ✓ čistí a zvlhčuje nos při nachlazení a rýmě
- ✓ odstraňuje alergeny
- ✓ odstraňuje infekční agens /látky

*Žádejte
v lékárně!*

www.generica-bohemia.cz

Zdravotnický prostředek CE
Pečlivě si přečtěte návod a informace k bezpečnému používání výrobků.

vitar



VITAR PROBIOTIKA

- termostabilní probiotický kmen LactoSpore®
- prebiotická vláknina GOFOS™
- vitamin D3 1000 IU



Doplňek stravy

NOVINKA

vitar

SUPER BETA-KAROTEN TAJEMSTVÍ KRÁSNÉHO OPÁLENÍ



Doplňek stravy

Komplex 7 důležitých látek

- beta-karoten • sedmikráska • lutein • zeaxantin • biotin • vitamin E • vitamin C
- Biotin příznivě ovlivňuje kvalitu pokožky a je důležitý pro celkovou vitalitu organismu.

MÖLLER'S

OMEGA-3 RYBÍ OLEJ Z NORSKA

- ✓ Bohatý zdroj Omega-3 mastných kyselin EPA a DHA
- ✓ Zdroj vitamínů A, D a E



www.mollersomega3.cz

MÖLLER'S. Ranní dávka zdraví pro celou rodinu.

Doplněk stravy
Uropill



Kombinace extraktu z dýně* a kanadských brusinek

* přispívá ke správné funkci dolních močových cest a napomáhá redukcii pocitu častější potřeby močení

Extrakt z dýňových semen pro podporu redukce pocitu častější potřeby močení.

Vitamin C a selen k normální funkci imunitního systému.

Extrakt z kanadské brusinky – 36 mg PAC v denní dávce.

Pro těhotné a kojící**



Doplněk stravy

* Extrakt z dýňových semen (tykve obecné) pro správnou funkci močových cest. Podporuje správný tok moči a pomáhá redukovat pocit častější potřeby močení.
** Po konzultaci s lékařem.

Beggs



Probiotika
*B. lactis*¹



DHA² rostlinného
původu



Prebiotika
GOS a FOS



Plnotučné mléko

Pro podporu imunity^{*}
Prémiová kojenecká a batolecí mléka

Důležité upozornění: Kojení je nejlepší způsob výživy kojenců. Kojenecká výživa by měla být používána pouze na doporučení lékaře. Pokračovací a batolecí mléka mají být pouze součástí smíšené a vyvážené stravy. Způsob použití a další informace na obalech. Potravinová výroba. Prodávající/Zadavatel a šířitel reklamy: Simply nature s.r.o., V zahradkách 1952/50, 130 00 Praha 3, Česká republika. ¹Bifidobacterium animalis subsp. lactis; 1,5x10⁷ cfu/g. ²Dle požadavku legislativy veškerá pokračovací mléka obsahují DHA, vitamíny C, D. ^{*}Produkty obsahují vitamíny C a D, které přispívají k normální funkci imunitního systému.

Více o nás najdete
na www.beggs.cz



Správná evidence léčivých přípravků jako cesta k zamezení nelegálních reexportů léčivých přípravků?

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

V poslední době roste společenské povědomí o problematice reexportech a nelegálních vývozech léčivých přípravků určených pro tuzemský trh do zahraničí. Hnacím motorem reexportu je zejména vidina zvýšení zisku, neboť některé léčivé přípravky, jež jsou dostupné i u nás, se prodávají v zahraničí dráž. Jak se s tím (ne)poprала nová právní úprava? Zvolil zákonodárce správnou cestu nebo, jak se dnes říká – hasí požár benzínem?

ZÁKONNÁ ÚPRAVA

V souladu se zákonem č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů („Zákon o léčivech“) platí, že: „Provozovatelé oprávnění k výdeji podle odstavce 2 vedou úplnou a průkaznou evidenci skladových zásob, příjmu a výdeje léčivých přípravků uvedených v § 75 odst. 1 písm. a) a b) po jednotlivých položkách umožňující rozlišit lékovou formu, množství léčivé látky obsažené v jednotce hmotnosti, objemu nebo lékové formy, typ obalu a velikost balení léčivého přípravku, včetně kódu léčivého přípravku, pokud byl Ústavem nebo Veterinárním ústavem přidělen, a uchovávají tuto evidenci po dobu 5 let.“¹, spolu s ustanovením, dle kterého platí, že „Poskytovatel zdravotních služeb se dopustí přestupku tím, že nevede evidenci nebo ji neuchovává podle § 82 odst. 3 písm. e).“²

Jednotlivé lékárny jsou tak povinny k důkladnému vedení evidence.

V případě, kdy léčivý přípravek „cestuje do zahraničí“ musí dojít k sejmutí FMD, v zemi určení pak k načtení. Každý pohyb léčivého přípravku by tak měl jít vidět a k nelegálním reexportům by docházet nemělo (resp. samotný vývoz by měl být regulovatelný). I přes to se však s „nelegálními“ vývozy setkáváme.

NOVELIZACE PŘEDPISŮ V OBLASTI FARMACIE³

Součástí balíčku novelizačních předpisů v oblasti farmaceutického průmyslu, který zahrnuje zejm. novelu zákona č. 375/2022 Sb.,

o zdravotnických prostředcích a diagnostických zdravotnických prostředků in vitro a Zákona o léčivech, se stala rovněž novela ustanovení o vedení evidence oprávněných osob.

Mezi základní aspekty novelizačního balíčku řadíme zejména úpravu implementující evropské nařízení 2022/123 ze dne 25. ledna 2022 o posílení úloze Evropské agentury pro léčivé přípravky při připravenosti na krizi a krizovém řízení v oblasti léčivých přípravků a zdravotnických prostředků.⁴

Vedlejším tématem se stala právě evidence z pohledu oprávněných osob. Tato úprava vzbudila řadu kontroverzí.

SOUČASNÁ ÚPRAVA PŘESTUPKŮ V OBLASTI EVIDENČNÍ POVINNOSTI

Současná úprava Zákona o léčivech v této oblasti upravuje dva relevantní přestupky. První z nich upravuje situaci, kdy **dojde ke ztrátě evidence léčivých přípravků**, se kterými daný provozovatel lékárny nakládá. V takové situaci hrozí provozovateli lékárny peněžitá sankce až do výše 2 000 000 Kč.

Druhý z relevantních přestupků upravuje situaci, kdy dojde k neoprávněnému přebalení léčivých přípravků a následnému vývozu do zahraničí (za účelem zvýšení zisku). Tyto přestupky tak můžeme označit za tzv. reexport.

S ohledem na to, že za nevedení / ztrátu evidence léčivých prostředků hrozí nižší pokuta, užívá se právě „ztrát evidence“ pro účely zakrytí reexportů. Samotné reexporty však nejčastěji nejsou způsobeny lékárnami jako takovými, ale dochází k nim v jiné části řetězce. Mediálně se však řeší zjednodušeně jen samotné lékárny.

JAKÝM SMĚREM SE VYDALA NOVELA ZÁKONA O LÉČIVECH
V rámci novely Zákona o léčivech dojde k navýšení stávajícího limitu maximální



finanční sankce z 2 000 000 Kč na 20 000 000 Kč. Hlavním cílem nové úpravy je právě odradit jednotlivé provozovatele od nelegálního reexportu; samotná úprava však sklidila řadu kritiky. Důvodem je zejména skutečnost, že chystaná právní úprava neřeší problém jako takový, pouze zvyšuje nároky na provozovatele, kdy sankce může následně spadnout i na takové oprávněné osoby, které s reexporty nemají nic společného. Takových případů je sice menšina, ale dojít k nim může. Státní ústav pro kontrolu léčiv („SÚKL“) by následně v rámci své činnosti měl stanovit sankci, a pokud se obvykle sankce stanovuje v horní polovině maximální výše

1 § 82 odst. 3 písm. e) Zákona o léčivech.

2 § 103 odst. 9 písm. d) Zákona o léčivech.

3 Samotná novelizace byla dne 24. 5. 2023 schválena Vládou ČR a jako taková ještě projde legislativním procesem.

4 Vytvoření např. seznamu kriticky důležitých léčivých přípravků či zdravotnických prostředků apod.



finančního postihu, může být pro danou osobu likvidační. Nová úprava tak namísto nahrazení dosavadní bezzubé úpravy tzv. reexportů řeší v zásadě až samotný následek, resp. zjištění následků.

Ministerstvo zdravotnictví naopak novelu obhajuje tím, že narůstá objem léčivých přípravků, u kterých došlo ke ztrátě evidence. Důvodová zpráva novelizace uvádí následující: „*Mohou to být menší nedostatky v evidenci (nesoulad při tzv. kusové kontrole, kdy u jednotek nebo nižších desítek léčivých přípravků nesouhlasí evidovaný a skutečný stav skladu o jednotky balení, kdy jsou na jedné skladové kartě evidovány různé léčivé přípravky, nesouhlasí čísla šarží apod.), úplným nevedením evidence (úmyslným či v důsledku selhání techniky), i trendem z poslední doby – systematickým úmyslným nezaváděním léčivých přípravků do evidence lékárny spojeným s jejich „zmizením“ z lékárny a vyvedením z oficiálního distribučního řetězce. K zjištění tohoto trendu sice dochází jen v desítkách lékáren ročně, nicméně jedna taková lékárna je schopna za relativně krátké období ztratit i několik desítek tisíc balení registrovaných léčivých přípravků v ceně desítek milionů korun, v součtu takto mizí statisíce balení registrovaných léčivých přípravků ročně. Tento trend „ztracených“ léčivých přípravků a jeho dopady*

na dostupnost léčivých přípravků byl již diskutován i na Bezpečnostní radě státu, neboť nedostupnost léčivých přípravků je i na této úrovni vnímána jako zásadní problém.“

PROČ JE SOUČASNÝ SYSTÉM NEFUNKČNÍ

Hlavním důvodem faktické „nefunkčnosti“ systému obrany proti reexportům je zejména byrokratická posloupnost celého systému. Dosavadní systém umožňuje zamezit vývozu určitého léčivého přípravku do zahraničí, a to na základě rozhodnutí Ministerstva zdravotnictví. Samotné podklady se k Ministerstvu dostávají od SÚKL, který jednotlivá data sbírá na časové ose – vstup léčivého přípravku do oběhu, dodání do lékárny a výdej. Problematiké však je, že se může stát, že v krátkém čase dojde „k výpadku z trhu“ a nikdo neví, kde se klíčové prostředky ztratily. Samotná evidence, tj. koncový prvek celé osy následně chybí anebo je veden vadně. Celému systému nepomáhá ani měsíční hlášení, neboť problém tkví hlavně v nehlášených ztrátách a vývozech.

ZÁVĚR

I přes snahu České lékárnické komory nedošlo k definování nového přestupku, který by reexporty řešil.

Je těžké hodnotit úpravu ještě předtím, než reálně vstoupí v účinnost. Až samotná praxe Státního ústavu pro kontrolu léčiv v rámci kontrolní činnosti prokáže, zdali je nově nastavený systém účinný či nikoliv. Samotného mne zajímá zejména počet sankcí nad 2 000 000 Kč v takovém případě, kdy reálně k reexportu nedojde.

ZDROJE

Zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů;
Zákon č. 375/2022 Sb., o zdravotnických prostředcích a diagnostických zdravotnických prostředcích in vitro;

Návrh zákona, kterým se mění zákon č. 375/2022 Sb., o zdravotnických prostředcích a diagnostických zdravotnických prostředcích in vitro, a zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech), ve znění pozdějších předpisů;

Důvodová zpráva návrhu zákona, kterým se mění zákon č. 375/2022 Sb., o zdravotnických prostředcích a diagnostických zdravotnických prostředcích in vitro, a zákon č. 378/2007 Sb., o léčivech a o změnách některých souvisejících zákonů (zákon o léčivech), ve znění pozdějších předpisů.



Cestovatelské průjmy – co si přibalit s sebou na dovolenou?

RNDr. Martin Štula

Stejně jako každý rok mnoho z nás v létě vyrazí na dovolenou. Nejednoho výletníka pak na cestách potrápí průjem a jiné zažívací potíže. Může za to často stres a horší hygiena v některých zemích. Ale i při toulkách v Česku nás mohou potkat potíže.

Jak se chovat na dovolené?

Samozřejmě nejlepší obranou před průjmem je prevence. Pokud cestujeme po republice nebo do zemí s vysokým hygienickým standardem, stačí nám naše běžné hygienické návyky. Pokud nás však postihne průjem v zahraničí, nemusí jít jen o banální dietní chybu, kterou napraví černé uhlí, černý čaj a lehká strava. V exotických zemích s nízkou hygienickou úrovní se proto vyplatí znát jistá pravidla.

Velké nebezpečí skrývá voda. Je lepší konzumovat vodu balenou nebo alespoň převařenou. Pozor bychom měli dát i na led v chlazených nápojích a zmrzlinu. I ty mohou být zdrojem infekce. Vyhnout bychom se měli i nedostatečně tepelně upravenému

jídlu. Ovoce je nutné vždy dobře omýt a konzumovat nejlépe oloupané. Ruce je někdy dobré si mýt v balené vodě a je vhodné mít při sobě antibakteriální gel na ruce.

Nemusíme však jezdit do vzdálených exotických destinací. Potíže nás mohou potkat i při poznávání krás naší vlasti – na dětských táborech, v kempech, ale třeba i při pití pramenité vody z lesní studánky na vypůjčené chatě. To vše může znepříjemnit zasloužený odpočinek. Není sice důvod předpokládat, že na Slapech či Lipně chytíme tyfus, ale trochu jiné složení mikrobiální flóry v prostředí, než na které jsme ze svého domova zvyklí, může také způsobit, že část dovolené místo u vody nebo na výletech strávíme na toaletě. Někteří lidé naopak mohou při změně prostředí trpět zácpou.

Co přibalit do lékárničky?

Pro případ, že se nám průjem nevyhne, je dobré mít s sebou užitečné pomocníky. Na lehčí potíže postačí povrchově aktivní látky jako adsorpční uhlí či diosmektit, které na sebe v trávicím traktu navážou toxické látky. Proti infekčnímu průjmu vyvolanému bakteriemi či prvoky mnohdy pomůže antimikrobiálně působící kloroxin. Proti křečím a dehydrataci se pak hodí loperamid, který zastavuje střevní peristaltiku.

U závažnějších infekčnějších průjmů, které nás mohou potkat především v zahraničí, však bývá někdy nutné předepsat antibiotika. Ta však mohou, zejména ta širokospektrá, průjem také vyvolat.

Probiotika – živí pomocníci

Opomíjet bychom neměli ani stav střevní mikroflóry. Bakterie, které žijí uvnitř našich střev, přispívají k rovnováze trávení, významně ovlivňují imunitní systém a v neposlední řadě brání osídlení střev cizími mikroorganismy. Jako probiotika označujeme živé mikroorganismy, často právě původem ze střevní flóry, které přijímáme v potravinách či doplňcích stravy s cílem příznivě působit na střevní bakterie. **Užívání probiotik před cestou i během ní pomůže spolu s výše uvedenými hygienickými zásadami předejít průjmu či zácpě, případně zmírnit průběh.** Jmenujme některé druhy laktobacilů, které jsou zvláště odolné proti žaludeční šťávě, jako například *Laktobacillus rhamnosus* či *L. casei*. Významné protiprůjmové účinky byly popsány i u různých kmenů bifidobakterií.

Velmi odolným kmenem je *Pediococcus acidolactici*, jehož příznivé zdravotní účinky byly zaznamenány především u malých dětí.

Probiotika tedy s výhodou využijeme proti **cestovním průjmům** doma i v zahraničí, avšak velký význam mají i u **průjmů vyvolaných antibiotiky**. Probiotické bakterie bohužel nejsou odolné vůči běžným antibiotikům. Přítomnost antibiotik v trávicím traktu snižuje jejich efekt. Proto je potřeba probiotika užívat s odstupem nejméně dvou hodin od dávky antibiotik a v kůře pokračovat ještě několik dní poté, kdy antibiotika dobereme. Pomohou totiž k rychlé normalizaci střevní flóry a vnitřního prostředí střev, a tedy i dosažení normální stolice.

Pro případ, že se nám průjem nevyhne, je dobré mít s sebou užitečné pomocníky.

Rada na závěr – tekutiny

Člověk by měl za normálních okolností vypít denně alespoň jeden litr vody a další tekutiny přijmout ve stravě. V horku, kdy se potíme, a také při fyzické námaze je potřeba denní příjem vody zvýšit na 2–3 litry, jinak hrozí dehydratace organismu. Toto nebezpečí nám pak hrozí i při infekčním průjmu, který nás navíc zbavuje důležitých iontů. V takovém případě je důležité nejen hodně pít, přičemž je vhodný například silný černý čaj, který má díky obsahu tříslovin protiprůjmové účinky, ale také doplňovat minerální látky ve formě rehydratačních iontových nápojů.

Ať už budete letošní léto trávit kdekoliv, přejeme Vám krásnou a ničím nerušenou dovolenou!

— inzerece

Super silný parták na dovolenou

- Nejsilnější probiotika na dovolenou
- Vhodné v období cestovatelských průjmů
- Až 40 miliard živých probiotik v denní dávce
- Vysoká rozmanitost obsažených probiotik – 9 různých kmenů v každé kapsli
- Obohaceno o prebiotika a organicky vázaný selen.
- Vhodné pro dospělé a děti
- Vhodné pro těhotné, kojící ženy a pro diabetiky



Doplňky stravy



Více na www.gssuperky.cz



KAWASAKIHO SYNDROM – další na seznamu?

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

V minulém díle jsme otevřeli nový seriál. Vzácná onemocnění se mezi námi vyskytují hojně, i když každé jedno samotné je výskytem pod hranici 5 případů na 10 000 obyvatel. Dalším onemocněním, se kterým jsem se setkala, je Kawasakiho syndrom. Proto jej zařazuji hned jako druhý v pořadí.

Vzácné onemocnění – pokračujeme v teorii

Jak jsme definovali v minulém čísle, vzácná onemocnění jsou ta, jejichž výskyt je 5 a méně na 10 tisíc obyvatel. Také už víme, že databáze MKN-10 není pro definování a popis vzácných onemocnění úplně ideální. Následná verze by mohla být již k této kategorii onemocnění přínosnější.

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.

„Jedním vzácným onemocněním trpí vždy jen hrstka lidí, ale dobro-mady je pacientů se vzácným onemocněním mnoho.“

V České republice se pohybuje zastoupení vzácných onemocnění kolem 5 %, což odpovídá přibližně půl milionu obyvatel. Dle WHO dat je to ve vyspělých zemích až 8 % populace.

Jak již bylo řečeno, Orphanet se snaží poskytovat 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

Díky takovému komplexu informací se například dozvíte, zdali je v ČR případně jiných zemích pacientská organizace ke konkrétnímu onemocnění, kde je možné nechat udělat specializované testy, nebo které země realizují výzkumný projekt v oblasti konkrétního vzácného onemocnění.

Když se řekne Kawasaki...

...minimálně moje generace si představí spíše motorku než cokoliv jiného. Ve spojení se vzácným onemocněním se však jedná o japonského pediatra jménem Tomisaku Kawasaki, který v roce 1967 publikoval soubor specifických příznaků pozorovaných na skupině přibližně 50 dětských pacientů. Nemoc byla původně označována jako mukokutánní lymfodulární syndrom, následně byla pojmenována po svém objeviteli, tedy Kawasakiho nemoc nebo také Kawasakiho syndrom.

Kawasakiho syndrom

Diskuze ohledně etiologie onemocnění ještě zdaleka nejsou ukončeny, hovoří se jak o infekčním spouštěči, tak o imunitně vyvolaném onemocnění. A o co se vlastně jedná? Onemocnění se v akutní fázi projevuje jako infekční zánětlivé onemocnění. Horéčka, malinový jazyk, otoky, zarudnutí rukou a nohou. Exantém v oblasti břicha hrudníku a třísel. Až potud bychom právě tak dobře mohli usuzovat na jiné onemocnění typické právě pojmem „malinový jazyk“, a tím onemocněním je spála. Kawasakiho

nemoc je ovšem mnohem zákeřnější. Je provázena akutní vaskulitidou postihující hlavně koronární cévy.

V České republice je výskyt onemocnění poměrně nízký, pohybuje se cca 2 pacienti na 100 tisíc obyvatel. To je tedy výrazně nižší výskyt než Turnerův syndrom, kterému jsme se věnovali minule. Každopádně je Kawasakiho syndrom považován za nejčastější typ vaskulitidy.

Prvotní příznaky vedou následně ke tvorbě aneurysmat. V Japonsku, kde bylo onemocnění poprvé popsáno, došlo u dětí uzdravených z prvotní fáze onemocnění k nečekaným úmrtím, kdy bylo diagnostikováno aneurysma a infarkt myokardu. Z hlediska věku se jednalo o pacienty pod 2 roky věku.

Následná rozsáhlá vyšetření pacientů s Kawasakiho syndromem prokázala, že pacienti, kteří nebyli léčeni v první fázi onemocnění vykazovali různou míru kardiovaskulárního poškození, která vedlo ve 2 % případů k náhlému úmrtí pacientů.

Z hlediska věku je více než 80 % pacientů s diagnostikovaným Kawasakiho syndromem mladších 5 let. Co se týče pohlaví, tak chlapci mají mírnou převahu. V Asijských zemích je pak výskyt onemocnění přibližně 6x častější než v Evropě. Výskyt u dospělých pacientů je jen zcela výjimečný.

Diagnostika

U tohoto onemocnění je základem včasné rozpoznání symptomů. Většina pacientů mívá kompletní manifestaci příznaků.

kamzíkova KONOPNÁ bylinná mast

Ideální do každé
domácí lékárničky

Unikátní složení
na rychlou úlevu pro:

- ztuhlé klouby
- namožená záda a krk
- unavené svaly



SKOKOVÉ ZLEPŠENÍ!

Nejdůležitějším kritériem je horečka trvající déle než 5 dnů. Někdy to může být až dva týdny s teplotou kolem 40 °C.

- horečka trvající déle než 5 dnů
- exantém na břiše, hrudníku a v genitální oblasti
- oboustranná konjunktivitida
- zvětšené lymfatické uzliny (nejčastěji krční, může být zvětšená jen jedna)
- popraskané rty, malinový jazyk
- oteklé ruce a nohy, se zarudnutím

Pacienti často pocítují omezení hybnosti, a to nejen kvůli otokům, ale také kvůli velké bolestivosti v pohybu.

K diagnóze je potřeba současné potvrzení dlouhotrvající horečky plus 4 další příznaky z výše zmíněných. Existují ale i případy, kdy dochází k neúplné manifestaci onemocnění. Ale i v takovém případě je přítomna dlouhotrvající horečka. V případě pochybností lze provést vyšetření srdce, které může prokázat jeho poškození již v rané fázi onemocnění.

Terapie

Včasně zahájení terapie je velmi důležité. Pokud dochází k nasazení léčby až po 10. dnu onemocnění, je větší pravděpodobnost,

že se vyskytnou srdeční komplikace. Základní léčbou je kyselina acetylosalicylová (ASA), která se v první fázi podává ve vysokých dávkách k potlačení horečky a zánětu. Následně se dávka snižuje na dávku s antiagregačním efektem.

Mimo ASA mohou být podávány imunoglobuliny. Užití kortikoidů je velmi sporné. V literatuře se objevuje náznak spojení mezi léčbou kortikoidy u akutní fáze a výskytem ruptury aneurysmatu.

Pokud budou odborníci i laici mít větší přehled o atypických a vzácných onemocněních, je velká šance, že žádné onemocnění neproklouzne mezi prsty a nezpůsobí smrt nebo nevratné škody.

Zdroje a užitečné odkazy:

Jehlička P., Lád V., Sedláček D.: Kawasakiho syndrom, *Pediatr. pro Praxi*, 2008; 9, 12–14.

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.printo.it/pediatric-rheumatology/CZ/info/7/Kawasakiho-nemoc>

Včasné zahájení terapie je velmi důležité.



Dvě osvědčené přírodní složky v léčivém přípravku Gaspan® pomáhají při gastrointestinálních obtížích

20 až 30 % populace trpí zažívacími obtížemi. Ty mohou být způsobeny nezdravými stravovacími návyky, stresem, potravinovou intolerancí, prodělanými infekcemi zažívacího traktu anebo genetickou zátěží.

Často není zjištěna žádná organická příčina. Typickými příznaky bývá nadýmání, plynatost, křeče a bolesti. Pokud se takové příznaky často opakují nebo jsou takřka konstantní, mohou výrazně zhoršit kvalitu života.

Nadýmání je často způsobeno velkým množstvím přijímaného jídla nebo spolykaným vzduchem, což vede k distenzi střev. K nadměrné tvorbě plynu může také přispívat bakteriální nerovnováha ve střevech. Plyn je zachycen v pěně a nemůže být absorbován střevní stěnou.

Křeče zažívacího traktu bývají způsobeny nadměrnou aktivací a zvýšenou kontrakcí svalových buněk. Křečovitě stahy střevní stěny bývají vnímány bolestivě, důležitou roli zde hrají nervové buňky. Některé podněty, které by za normálních okolností nebyly bolestivé, mohou aktivovat nervové buňky a vést k pocitu bolesti. Mluvíme pak o viscerální hypersenzitivitě.

Registrovaný léčivý přípravek Gaspan® obsahuje kombinaci koncentrovaných silic kmínu a máty peprné. Aktivní složky v enterosolventní tobolce jsou šetrně transportovány do střev, kde se uvolňují. Gaspan® tak působí ke zmírnění příznaků přesně tam, kde je to třeba.

Kmínová silice má klinicky prokázaný karminativní účinek, snižuje povrchové napětí žaludeční a střevní tekutiny, a tím redukuje tvorbu pěny. Tvorbu střevních plynů redukuje i zlepšením motility střev a úpravou střevního mikrobiomu. Selektivně brání množení patogenních bakterií, které jsou zodpovědné za produkci plynu.

Silice máty peprné má spasmolytický a analgetický účinek. Spasmolytického účinku je dosaženo inhibicí napěťových Ca²⁺ kanálů hladkých svalů a aktivací "chladových" neboli "mentolových" receptorů (TRPM8) je vysvětlován analgetický účinek. TRP (transient receptor potential) iontové kanály jsou receptory, jejichž prostřednictvím savci rozpoznávají mimo jiné i chemické látky, které vyvolávají bolest. Při aktivaci TRP kanálu, např. kapsaicinem nebo mentholem dochází již v průběhu prvních několika vteřin k desenzitizaci (snížení odpovědi v přetrvávající přítomnosti agonisty), zúžení kanálu, a tím k horší propustnosti pro procházející ionty a k inaktivaci kanálu. Pomáhá tak mírnit a postupně odstranit viscerální přecitlivělost.

Gaspan® je lék, který obsahuje kombinaci koncentrovaných esenciálních olejů kmínu a máty peprné. Prokazatelně působí přímo ve střevě. Jedna tobolka ráno a v poledne, půl hodiny před jídlem pomáhá zmírnit nadýmání, plynatost, křeče i bolest, a tím zlepšit kvalitu života.

inzerce

Nadýmání? Křeče? Bolesti?

Cíleně se uvolňuje až ve střevě



Gaspan® – silný a šetrný při zažívacích potížích

- ✓ ulevuje při **nadýmání, křečích, bolestech a diskomfortu** v oblasti břicha
- ✓ enterosolventní tobolky jsou **šetrné k žaludku** a zajišťují přímý účinek tam, kde potíže vznikají, tedy ve střevě
- ✓ kombinuje osvědčené a vědecky ověřené přírodní látky ve vysokých dávkách: **silice máty peprné a kmínu**



Gaspan® enterosolventní měkké tobolky je lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Schwabe
Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov,
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.gaspan.cz



Správné zažívání a Condurango (Marsdenia Condurango)

MUDr. Michal Karas
Herbai, a.s., Praha

Zažívací nebo také trávicí soustavu u člověka si můžeme jednoduše představit jako trubici dlouhou až 8 metrů, začínající ústní dutinou a končící řitním otvorem, k níž jsou přidruženy žlázy játra a slinivka břišní. Lékařskou terminologií se nazývá gastrointestinální trakt, proto nejen mezi lékaři, dalšími odborníky, ale i laiky zdomácněla jeho zkratka GIT. Gastrointestinální trakt zajišťuje příjem, mechanické a chemické zpracování potravy, její rozložení na jednodušší složky, které lidský organismus vstřebává a využívá pro své správné fungování a vylučuje nestrávené či nestravitelné zbytky stolic ven z organismu. Pro organismus je příjem, zpracování a využití potravy a živin naprosto nezbytný nejen pro jeho správné fungování, ale i pro přežití, protože bez dostatečného příjmu vody a potravy nelze přežít.

Trávicí soustava jako i další soustavy a orgány lidského organismu trpí celou řadou organických a funkčních poruch, na které se odvěká a moderní medicína snaží najít správnou a účinnou léčbu. Jedním z mnoha terapeutických prostředků na určitá, zejména funkční onemocnění trávicí soustavy, mohou být indikována léky a přípravky vyráběné z kůry tropické liány Marsdenia

Condurango. A této velmi zajímavé a léčivé liáně bych rád dnes věnoval následující řádky.

Condurango

Condurango (*condurango cortex*) je sušená kůra z *Marsdenia condurango*, což je liána z čeledi Asclepiadaceae. Ve světě je známá i pod jinými názvy jako například Cundurangu, Eagle Vine, Kondor Vine, Kondorliane, Liana de cóndor, Vulture plant, Cundur-angu, Tucacsillu, Common condorvine, Condurango blanco, Mata-peroo a další.

Roste v horských džunglích a mlžných pralesích v nadmořské výšce 1500 až 3000 m. Liána se přichytí ke kmeni okolního stromu a poté šplhá až nad jeho korunu, ke světlu. Primárně roste na svazích And v Peru, Ekvádoru a Kolumbii. Její dřevnatý plazivý a ovijivý stonek dorůstá do délky 10 m a do průměru až $\frac{3}{4}$ m. Její listy jsou drobné, řapíkaté, vejčitého tvaru, barvy zelenavě žluté s hedvábně hladkými okraji, celistvé. Květy jsou oboupohlavní, pětičetné a jsou drobné, žlutobílé až zelenavě žluté, vyrůstají

- Dr. Svatek -

— ZALOŽENO 1897 —

CONDURANGO

Medicinální víno pro klidné trávení.

CONDURANGO je tradiční sladové víno, které podporuje správné trávení, pomáhá proti žaludečním bolestem a nadýmání a zvyšuje chuť k jídlu. Jeho tajemství tkví v extraktu z kůry popínavé tropické liány **Marsdenia Condurango**.

- Základem je slad, bohatý na vitamíny skupiny B
- má vyváženou, nasládlou a jemně kořenitou chuť, která připomíná portské víno
- Působí jako digestivum – podporuje trávení. Zvyšuje při tom vyměšování slin a žaludečních šťáv
- Příznivě působí na obtíže spojené s pocitem plnosti a tlaku v nadbříšku po jídle



Originální recepturu Conduranga vyvinuli čeští zakladatelé značky Herbadent, bratři Svatkové, již v roce 1897. Dodnes se víno vyrábí podle původní receptury, dodnes na stejném místě na pražském Smíchově, dodnes zraje v klasických dubových sudech.

Na zdraví!

Dávkování a způsob podání:

Užívejte 1–4x denně po 50 ml. Maximální denní dávka je 200 ml.

Produkty Dr. Svatek jsou dostupné k objednání na lékárenských distribucích.

DRSVATEK.CZ



v úžlabních latách. Plody jsou měchýřkovité tobolky, semena jsou opatřena chomáčky chlupů (trichomy).

Pro léčebné účely se využívá kůra, která se získává z kmene liány odsekáváním, potom probíhá sušení na slunci. Sklizeň se provádí celoročně.

Condurango bylo oficiálně poprvé představeno vědeckému světu nejdříve ve Spojených státech amerických, a to v březnu roku 1871. Ministr Ekvádoru předal tehdy ve Washingtonu vzorky Conduranga používané domorodci z provincie Loja s oficiálními certifikáty ekvádorských lékařů, jež prokazovaly schopnost Conduranga pozitivně léčebně ovlivnit trávicí trakt včetně léčby rakoviny žaludku a syfilis. Renomovaní američtí vědci tehdy provedli nespočet experimentů a analýz a měli potvrdit léčebné vlastnosti Conduranga s možností následného medicínského a farmaceutického využití.

Účinnost proti rakovině žaludku se jednoznačně vědecky neprokázala, ale tehdejší lékaři a vědci prokázali a doporučili Condurangovou kůru, a především extrakt z ní k indikaci léčby trávicích obtíží a pro její pozitivní celkový vliv na zažívání.

Nedlouho po americkém testování byly další vzorky poslány na zkoumání do Evropy a v první polovině 20. století i do Japonska. Skupina japonských vědců publikovala několik studií a podala několik patentů týkajících se této tropické liány a v roce 1890 našlo Condurango své využití zejména jako protinádorová látka. Avšak i přes podání těchto patentů výzkum dále nepokročil – byly provedeny jen určité studie na zvířatech.

Výzkumy dále pokračovaly v průběhu 20. století a bylo postupně skupinami japonských, německých a amerických vědců detailně

objasněno chemické složení Conduranga a struktura jeho účinných látek.

Dále bylo pokračováno v detailním zkoumání protirakovinných a dalších účinků glykosidů obsažených v condurangové kůře a Condurango se definitivně stalo vědecky důvěryhodným prostředkem s indikací pro zažívací poruchy a v časném období 20. století tak bylo zařazeno do lékopisu Spojených států, stejně jako do několika dalších lékopisů evropských zemí.

V současné době se Condurango a výrobky z něj vyráběné, jakožto přírodní produkty s prokazatelně pozitivními účinky na lidské zdraví, těší stále větší oblibě zejména v USA, v Japonsku i v Evropě, Českou republiku nevyjímaje.

Významná obsahová látka conduritol nebo cyklitol, což je cyklický polyalkohol, se svými terapeutickými účinky na organismus byla poprvé extrahována chemikem Kublerem v roce 1908 a to z Condurangové kůry. Další významné složky Conduranga jsou hlavně glykosidy a steroidy.

Právě glykosidy pregnanového typu (conduranginy), fytosteroly, aglykony (marsdenin, sarcostin, drevogenin), flavonoidy (rutin, saponarin, quercitrin), esenciální oleje a deriváty kyseliny kávové jsou **aktivními obsahovými látkami**.

Kůra obsahuje také velké množství taninů, cukry, škroby, pryskyřice, latex, vanilin, tuky a další látky.

Dle rozborů Condurango obsahuje (v hmotnostních %):

- vlhkost: 8–10 % (určená při sušení při 100 °C)
- minerální látky vyjádřené jako popel: 11–13 % (obsahuje CaCl₂, CaSO₄, K₂SO₄, K₂CO₃ a hořečnaté a sodné soli)
- rostlinné části: 80 %

- tuková hmota (rozpuštěná v etheru): 5–7 %
- žlutá směs glykosidů (rozpuštěných v alkoholu): 1–3 %
- latex, gumy a glukosa (ze škrobu): 0,5 - 1 %
- taniny a barevné látky: 10–15 %
- celulóza a lignin: 60–65 %

Glykosidy pregnanového typu se nazývají **conduranginy** (condurangosidy a condurangoglykosidy) jsou z medicínského hlediska **nejdůležitějšími složkami**.

Condurangosidy a condurangoglykosidy jsou v čisté formě bezbarvé, bílé nebo žluté amorfni látky. Do současnosti bylo **v condurango cortex identifikováno přes dvacet pět glykosidů**, jež jsou nositelem hlavní biologické aktivity Conduranga a mají **primárně pozitivní digestivní a kancerostatické vlastnosti**.

Izolace glykosidů se provádí z rozemleté drogy (condurango cortex) extrakcí těmito způsoby:

- vodou (glykosidy jsou více rozpustné ve studené než v horké vodě)
- vodným ethanolem
- methanolem
- chloroformem
- diethyletherem

Toxicita obsahových látek

Condurangové glykosidy mají velice nízkou toxicitu. Dosud nebylo pozorováno lidské úmrtí způsobené Condurangem. Při předávkování se mohou dostavit křeče (jež při opravdu velkém předávkování mohou končit až paralýzou a zástavou dechu), závratě a poruchy zraku i motoriky. Z jiných složek Conduranga je nutno upozornit na latex, který může zvláště u alergiků způsobit alergické reakce. Nebyly pozorovány žádné teratogenní či mutagenní vlastnosti. Při doporučeném, standardním dávkování je prokázáno, že Condurango (cortex) je velmi bezpečná rostlinná léčivá látka.

Protinádorová aktivita glykosidů

Jak je uvedeno v historickém pojednání tohoto článku, již od konce 19. století tehdejší odborné kruhy měly povědomí o jistých protinádorových aktivitách Conduranga. Výzkum na tomto poli pokračoval i ve 20. století a s růstem vědeckého poznání bylo objeveno, že určité **pregnanové glykosidy** obsažené **v některých rostlinách** čeledi **Asclepiadaceae** vykazují jistou inhibiční aktivitu vůči zhoubným nádorům. Condurango bylo proto testováno jako velmi nadějný protirakovinný agens se směřováním nejen na rakovinu žaludku, ale i další nádorové procesy v organismu. V 80. letech 20. století výzkum ukázal, že určité condurangoglykosidy (A0 a C0) vykazují velmi silnou aktivitu proti **Ehrlichově karcinomu a Sarkomu 180**. Také condurangoglykosidy B0, D0, 20-O-methyl-condurangoglykosid D0 a 20-iso-O-methyl-condurangoglykosid D0 vykazují aktivitu proti rakovinným buňkám.

V 90. letech výzkum pokračoval a tým pod vedením prof. Ume-hary provedl podrobné testy jednotlivých glykosidů, které byly získány z methanolickeho extraktu Condurangové kůry. Glykosidy likvidovaly buňky míšní **leukemie** u myši (M1). Některé glykosidy dokázaly totéž i s buňkami lidské akutní **promyelocytické leukemie** (HL-60).

Výzkumy dále pokračují i v 21. století. Jako příklad velmi nadějných výsledků bych uvedl studii publikovanou v únoru 2013 „**University of Kalyani** (India)“, která byla provedena za

použitím **ethanolového extraktu Condurangové kůry** in vitro. Tato studie ukázala **cytotoxický efekt Conduranga na velkobuňčné plicní nádorové buňky** (NSCLO) A 549 a H522 známý pro obsah KRAS mutace, která je činí velmi rezistentní na větší chemoterapeutických agens!

Pro svoji nadějnou protinádorovou aktivitu Conduranga další výzkumy nadále pokračují a jejich výsledky ukazují velmi slibné závěry. Nicméně v humánní, ale i veterinární medicíně založené na principu „Evidence Based Medicine“ je před výzkumnými týmy na celém světě ještě hodně práce, ale pevně věříme, že tato usilovná aktivita bude korunována úspěchem.

Formy podávání Condurango Cortex

Condurango se podává perorálně v těchto formách:

- **vodný extrakt** (kůra se vloží do studené vody, přivede k varu, nechá vychladnout a maceruje se cca 12 hodin). Důležité je nechat odvar vylouhovat po dobu cca 12 hodin již za vychladnutí, protože hlavní obsahové složky drogy jsou obtížně rozpustné za horka
- **tinktura** (ethanolickeý extrakt; kůra se maceruje v 60 až 90 % ethanolu)
- **medicinální condurangové sladové víno** (ve víně se tři týdny maceruje condurangová kůra perkolací. Kůra se může perkolací macerovat i v ethanolovém nálevu. Extrakt (maceračí ze sladového vína nebo z ethanolu) se přidá do sladového vína a celý výrobní proces dále probíhá zráním v dubových sudech po dobu několika měsíců)
- **surová prášková kůra** (nejméně používaná forma)
- velmi vhodná je i **homeopatická úprava** právě pro nevhodnost tepelné úpravy.

U homeopatické úpravy je přístup tepla znemožněn a doba macerace libovolná. Surovinou je opět kůra, která se maceruje v 90 % ethanolu po dobu 30 dní. Homeopatické indikace jsou stejné jako v alopatii, ale hlavně se využívají účinky antineuralgické a podporující trávení.

Použití Conduranga v moderní humánní medicíně

Funkční dyspepsie

V dnešní turbulentní době, plné stresových situací, kdy na pravidelnou stravu, dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu a celkově správnou životosprávu bohužel hodně lidí nemá dostatečný čas, jsou ordinace praktických lékařů a gastroenterologů často navštěvovány pacienti, kteří si stěžují na plnost a těžkost v žaludku po jídle, páli je žáha, mají potíže s nadýmáním a také se u nich střídá občas zácpa s průjemem. Pacienti jsou z toho svého, často chronického stavu velmi frustrováni. Lékaři přitom po důkladném vyšetření u nich nezjistí žádnou organickou poruchu a pacientův stav tak uzavrou s diagnózou funkční dyspepsie.

Objevují-li se obtíže převážně v oblasti epigastria, hovoříme o **dyspepsii horního typu**. Pacienti v tomto případě trápí především pyróza, časté říhání, pocit plnosti a bolest v epigastriu, nauzea po jídle, nadýmání, pocit na zvracení, nechutenství a další nepříjemné symptomy.

Týkají-li se potíže dolní části trávicího traktu, hovoříme o **dyspepsii dolního typu, nebo také syndromu dráždivého tračníku či střevní dyspepsii**. Zde se především jedná o bolesti břicha, nadýmání, plynatost, zácpu nebo průjem, pocity neúplného vyprázdnění po stolici a další symptomy.

A právě Condurango je velmi vhodný účinný a setrpný bylinný prostředek, jenž je s velmi pozitivním efektem indikován především na funkční dyspepsii horního typu, což bylo prokázáno

mnoha renomovanými odborníky – gastroenterology a odbornými studii.

Další indikace

- Díky vysokému obsahu hořčin je Condurango velmi účinným prostředkem proti **nechutenství**.
- Také je potřeba vyzdvihnout jeho vynikající příznivý vliv na sliznice, a tím se často indikuje jako adjuvans **v rekonvalescenci po operacích a po radioterapii u onkologických pacientů**.
- Condurango velmi účinně působí **antiemeticky**.
- Velmi se osvědčilo i jako **digestivum**. **Podporuje trávení**, zvyšuje vyměšování slin a žaludeční šťávy, a tím působí jako digestivum. Tato indikace se samozřejmě ve spoustě případů překrývá s výše zmíněnou funkční dyspepsií.
- Condurango **zklidňuje podrážděný žaludek** způsobený například konzumací nevhodné stravy, či jinou dietní chybou. Je výborné po konzumaci tzv. „těžkého jídla“.
- Těž se indikuje u **mimovolní regurgitace malého množství potravy ze žaludku** u dospělých pacientů.
- Je to rovněž pomocný prostředek u **zápachu z úst** (halitóza).
- Condurango se také indikuje při **Ménetrieově nemoci**, kdy se tvoří obrovské žaludeční řasy. Toto onemocnění je spojené se sníženým vylučováním kyseliny chlorovodíkové i pepsinu.
- Je rovněž indikováno u **gastrické hypochlorhydrii**, kdy dochází ke sníženému vyměšování žaludeční šťávy a kyseliny chlorovodíkové.
- Velmi důležitou roli hraje Condurango v **geriatrické medicíně**. Je empiricky a klinicky vyzkoušeno, že příznivě působí jako adjuvans na neduhu spojené se stářím jako je exhauce – tělesná a duševní vyčerpanost, nechutenství, poruchy trávení, kachexia senilis a další projevy stáří.

V humánní medicíně v indikacích souvisejících s trávicím traktem (GIT) je průměrná denní dávka **Condurangové kůry 2–4 g**. U **medicinálního vína Condurango s extraktem Condurangové kůry** je doporučené dávkování **½ dcl 3–4x denně**. Dávkování u homeopatické léčby se řídí konkrétním homeopatickým přípravkem a indikací lékaře homeopata.

Kontraindikace

Condurango a hlavně jeho ethanolový extrakt a sladové víno nejsou vhodné pro užívání u nemocných se známkami žaludečního a duodenálního krvácení, vředové choroby žaludku a duodena (v období akutní fáze by zde docházelo ke stimulaci a vyměšování žaludeční šťávy a HCL, což je zde nežádoucí), u akutní stresové gastritidy, specifické chronické erozní gastritidy, akutní, Crohnovy nemoci a akutní exacerbace ulcerózní kolitidy, u tepenno-žilních malformací stěny trávicího traktu a při akutní pankreatitidě a hepatitidě.

Díky obsahu alkoholu u ethanolového extraktu a sladového vína (víno obsahuje malé množství alkoholu srovnatelné s běžným vínem – maximálně do 15 %) nejsou tyto formy určeny dětem, nemocným s jaterními lézemi a není primárně určeno pro gravidní a kojící ženy. Condurango rovněž nesmí užívat lidé s alergií na latex. Víno díky obsahu sacharózy není vhodné pro diabetiky.

Condurango a lidová medicína

Vedle klasické medicíny je Condurango velmi oblíbeným prostředkem lidové medicíny, kde se indikace uvedené výše s klasickou medicínou často shodují. Condurango je zde ale díky

svým adstringentním účinkům doporučováno také **při průjmech** způsobených konzumací nevhodného či zkaženého jídla i při **mírném krvácení v žaludku a distálnějších částí trávicí trubice** jako **hemostatikum**. Zde je potřeba ovšem být na pozoru a vyloučit závažná organická onemocnění jako vředy, tumory a jiná onemocnění, které vždy vyžadují odborné vyšetření a terapeutický postup pod dohledem lékaře.

V různých částech světa je Condurango v lidové medicíně používáno i jako **analgetikum, antiseptikum** (Peru, USA). Dále jako **karminativum, cholagogum a tonikum**.

Dlouho hlavně mezi domorodými kmeny v Jižní a Střední Americe se Condurango používalo **při hadím uštknutí jako antidotum**. V Latinské Americe, hlavně v Brazílii, Kolumbii, Ekvádoru, ale i v USA a v Evropě (Německo, Velká Británie) je vedle GIT indikací Condurango užíváno i na bolesti hlavy, revmatické potíže a syfilitidu.

Některé výše popsané indikace „lidové medicíny“ jsou podrobovány klinickým zkouškám a je velmi nadějně jejich brzké rozšíření i v odborné medicíně.

Krátká exkurze i do veterinární medicíny

Positivní vliv na obtíže gastrointestinální soustavy se projevilo i ve veterinární medicíně, kde se dle Committee for Veterinary Medical Products *Condurango cortex* používá při léčení různých žaludečních potíží u dobytka, koní, prasat, ovcí a koz.

Marsdenia Condurango a produkty vyráběné z **kůry této léčivé byliny** – lánů mají velmi příznivý vliv na různá onemocnění s využitím jak v lidové, tak odborné humánní, a i ve veterinární medicíně.

V současné době se často setkáváme s **Medicinálním žaludečním vínem Condurango**, které se na území **České republiky vyrábí již přes 125 let** a je mnoha odborníky léta s úspěchem indikováno pro příznivé ovlivňování zažívání.

Je vhodným léčivem i potravinovým doplňkem u řady funkčních i organických onemocnění trávicího traktu, kde bývá kombinováno i s jinými medikamenty a režimovými opatřeními. Condurango lze použít i jako součást preventivních opatření.

S nemocnými trpícími výše uvedenými zdravotními lézemi se lékaři v zařízeních primární lékařské péče setkávají velmi často (cca 40–60 % pacientů). Tito pacienti jsou odesíláni na konziliární vyšetření do gastroenterologických ordinací. Velice často se jedná o funkční, a nikoliv organické poruchy. Pacienty funkční dyspepsie velice trápí a může vyústit až v jejich těžkou psychickou frustraci, která má za následek časté nasazování různých sedativ a psychofarmak, a **přitom existuje ryze přírodní, bezpečný a velmi účinný preventivní i symptomatický prostředek jakým je právě Condurango!**

Literatura

1. Kaplanek R., Condurango, 2003 Sep.
2. Zdichynec B. Condurango – digestivum, 2005 Feb.,
3. Seifert B., Upper dyspeptic syndrome, Med. pro praxi, 2012, 9 (12)
4. Kausik Bishayee, Jesmin Mondal, Sourav Sikdar, and Anisur Rahman Khuda-Bukhsh - Condurango (Gonolobus condurango) Extract Activates Fas Receptor and Depolarizes Mitochondrial Membrane Potential to Induce ROS-dependent Apoptosis in Cancer Cells in vitro, J Pharmacopuncture. 2015 Sep; 18(3): 32–41 - www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4573805/

Dva minerální pilíře, na kterých stojí lidské zdraví.

Běžná strava je v dnešní éře průmyslového zemědělství a chemizovaných potravin hypermarketového typu chudá na nutriční látky a základní minerály, jež jsou pro lidské tělo nepostradatelné. Podle existujících údajů je přibližně 75 % euro-americké populace chronicky podhodnoceno v příjmu magnézia a podobně vysoké procento lidí je ohroženo nebo již trpí řídnutím kostí, což zase souvisí s nedostatkem kalcia.

U magnézia se při nedostatku většinou jedná o poruchy nervové činnosti (zvýšená dráždivost, křeče, migrény, Alzheimer), lámání nehtů, kazivost zubů, metabolické poruchy vstřebávání tuků, bílkovin a cukrů, nepravidelná srdeční činnost, tachykardie atp. Může to končit tetanií, hypertenzí, mrtvicí nebo infarktem.

V dnešní době je již nutností jak kalcium, tak magnézium doplňovat.

Bohužel drtivá většina lékařských preparátů obsahuje obtížně vstřebatelné formy hořčičku např. oxid hořečnatý, který podobně jako písek prochází trávicím traktem a vstřebává se ho velmi málo, anebo v případě kalcia se obvykle jedná o drcené vápencové kamení navíc bez souvisejících vitamínů a mikroprvků, které tělu umožňují jak kalcium, tak magnezium naplno využít.

Magnesium Biokomplex + B6 se od ostatních doplňků stravy liší zejména vysokou vstřebatelností, která je dána jeho složením. Nově obsahuje již 5 forem organického hořčičku. Zásadní je magnézium z mořských řas v kombinaci s chelátovou bioformou v podobě Mg bisglycinátu a chlorofylem doplněný o vitamín B6, který podporuje celkovou bioprostupnost magnézia. Zcela nově obsahuje **Mg taurát**, který díky zvýšení koncentrace oxidu dusnatého má bezprostřední vliv na **rovnováhu vazodilatace a vazokonstrikce v cévách**. V praxi se to projevuje lepším prokrvováním orgánů např. mozku a snížením četnosti migrén, stavů těžkých nohou, brnění v předloktí atp. V ČR existuje jiný tak komplexní přípravek. Zákazníci nepocítují vedlejší účinky jako průjemové potíže, což se dostavuje při užívání běžných přípravků.

Přípravek je zajímavý zejména pro lidi, kteří bývají postiženi bolestmi hlavy, migrénami a diabetem. Důležitý je pro sportovce a každého, kdo manuálně pracuje a potí se. Lidé s hypertenzí, srdečně cévními problémy či užívající alkohol nebo držíci diety, by se měli také zajímat o magnézium. Zásadní je pro těhotné a kojící ženy a pacienty, kteří užívají léky zejména diuretické popř. hormonální. Nepostradatelné je i u seniorů.

Calcium Biokomplex s vitamínem K2 a D3 přináší zcela revoluční řešení vstřebávání kalcia, které je založeno na organických komponentech. Přípravek obsahuje kalcium z mořských řas, organické kalcium i bioformu vápníku v podobě kalcifikovaných aminokyselin. Vápník se používá k prevenci úbytku kostní hmoty, při zvýšené zátěži u sportovců a u manuálně pracujících, popř. jako doplněk stravy v období klimakteria. Nepostradatelný je pro těhotenství a kojení. Kalcium napomáhá k normální srážlivosti krve, energetickému metabolismu, správné funkci nervových přenosů a trávicích enzymů. Přítomný vitamín D3 se podílí na správném vstřebávání kalcia a fosforu, je prospěšný pro správné fungování imunitního systému a společně s vápníkem přispívá k udržení normálního stavu kostí, zubů a svalů. Vitamín K2 - MK -7 je nezbytný pro růst osteoblastů tj. kostní hmoty a bohužel je v běžné stravě u většiny populace deficitní.

Velmi důležité a potřebné je správné užívání obou minerálů ve vztahu k sobě navzájem a stravě. Kalcium při souběhu užívání s magnéziem dostává v našich tělech přednost při transferu do krve před magnéziem. Proto, aby se magnézium optimálně využilo, je dobré jeho užívání oddělit od kalcia alespoň o 6 a více hodin. Magnézium není dobré kombinovat s mlékem či mléčnými výrobky obecně, protože tyto potraviny přirozeně obsahují kalcium.

Oba přípravky včetně řady dalších lze objednat na www.medicinka.cz nebo v LV Phoenix, s.r.o.

inzerce

Organické, extra silné, opravdu účinné!



APA:3229763

MAGNESIUM BOKOMPLEX

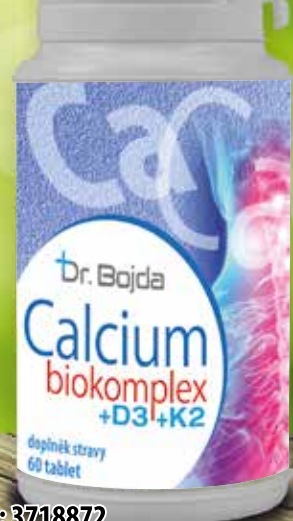
s obsahem hořčičku z mořských řas

- nejúčinnější preparát na českém trhu
- 5 forem hořčičku
 - 2x organická, iontová, chelátová a biologická
- nejvyšší vstřebatelnost
- vitamín B6 na podporu vstřebávání

CALCIUM BOKOMPLEX

s vitamíny D3 a K2 a s bórem

- nejmodernější kalciový doplněk stravy v ČR
- 3 organické zdroje kalcia
 - Vit. D3 - pro podporu vstřebávání kalcia
 - Vit. K2 - MK-7 pro růst osteoblastů
 - Bór pro vyšší využití a snížení ztrát kalcia



APA: 3718872

medicinka.cz

Dostupné v LV PHOENIX, s.r.o.

MIGRÉNA – AKUTNÍ LÉČBA

Migréna je velmi časté neurologické onemocnění, které zásadně ovlivňuje kvalitu života nemocných. Patří mezi nejznámější primární bolest hlavy, pro kterou jsou charakteristické opakující se epizody bolesti hlavy se známými provokačními faktory a s absencí zjevné vyvolávající příčiny.

Migrénu charakterizují ataky pulzující (převážně unilaterální) bolesti hlavy střední nebo těžké intenzity, trvající obvykle 4–72 hodin. Ve většině případů je provázena nauzeou, asi ve 30 % pak zvracením a řadou dalších vegetativních příznaků. Součástí záchvatů bývá přecitlivělost na světlo, zvuky a často i na pachy. Intenzita bolesti při záchvatech je většinou silná, a dochází tak k významnému zhoršení kvality života pacienta. Typickým příznakem je zesílení bolesti i jen minimální fyzickou zátěží a předklonem hlavy. Mezi jednotlivými záchvaty bolesti je pacient zcela zdrav.

Prevalence migrény u dospělých žen je 15–20 %, u mužů 6 %. Maximální výskyt onemocnění je doložen ve věkové kategorii 25–40 let. První záchvaty se objevují již v dětství nebo v pubertě, prevalence je ovšem před pubertou vyšší u chlapců než u dívek, teprve později se poměr vyrovnává a ve věku 20 let trpí ženy migrénou více než 2× častěji než muži. Pokud se objeví první záchvat bolesti hlavy po 50. roce života, je vždy potřeba ověřit sekundární příčinu. V tomto případě bývá příznakem jiného cerebrálního či extracerebrálního onemocnění. Může se jednat například o cefaleu při hypertenzi, glaukomu, encefalitidě, cervikogenní bolesti hlavy, postherpetické neuralgie a další. Obecně platí, že incidence primárních bolestí hlavy klesá s věkem.^{1/}

Z patofyziologického hlediska je bolest hlavy u migrény způsobena stimulací (depolarizací) nociceptivních trigeminových vláken tzv. trigeminovaskulárního systému. Při jeho stimulaci

se z perivaskulárních nervových zakončení uvolňují vazoaktivní neurotransmitery jako CGRP (calcitonin gene-related peptide), substance P a neurokinin A, které způsobují vazodilataci meningeálních cév a sterilní perivaskulární zánět za účasti serotoninu (5-hydroxy-tryptaminu), histaminu a prostaglandinů.^{2/}

Významnou roli v patofyziologii migrény hraje serotonin jako zánětlivý mediátor. Při záchvatu se váže na serotoninové 5-HT₂ receptory v endotelálních buňkách intrakraniálních krevních cév. Stimulace těchto receptorů vyvolává tvorbu oxidu dusnatého a následné vazodilatační a prozánětlivé působení. Podílejí se tak na rozvoji migrény. Opačný účinek mají serotoninové 5-HT_{1B} receptory lokalizované rovněž ve stěně intrakraniálních krevních cév, jejichž aktivace vyvolá vazokonstrikci a ruší tak vliv 5-HT₂ receptorů. Další důležité receptory jsou serotoninové 5-HT_{1D} lokalizované na trigeminových nervových zakončeních trigeminovaskulárního systému. Agonisté tohoto typu receptorů po vazbě na receptor zabraňují uvolnění CGRP, substance P a neurokininu A, a tím dokáží zabránit vzniku sterilního perivaskulárního zánětu.

U pacienta s nízkým migrenózním prahem (daným např. genetickou dispozicí) vznikne při souběhu některých nepříznivých zevních faktorů (stres, meteorologické faktory, nedostatek či nadbytek spánku, alkohol, kouření atd.) nebo periodických vnitřních faktorů (kolísání hladin hormonů během menstruace, pokles glykemie apod.) situace, kdy je zapnut „generátor“ migrény (locus coeruleus).^{3/} Důsledkem aktivace generátoru je pokles regionálního mozkového prokrvení. Pokles na kritické hodnoty způsobuje vznik symptomů aury. Symptomatologie jednotlivých typů aury je dána oblastí mozku, kde dochází k hypoperfuzi. Nejčastěji se setkáváme s aurou zrakovou, méně se vyskytuje aura senzitivní (většinou ve formě faciobrachiálních parestézií či dysestezií), motorická aura či přechodná porucha řeči.

Tab. 1 Kroky k výběru léku pro pacienty s akutní migrénou

1. Odeberte anamnézu současně nemocí

Určete frekvenci bolesti hlavy pacienta, ptejte se, jak často se vyskytuje středně těžká až silná bolest hlavy, jaké další příznaky jsou spojeny s bolestí hlavy, a zda je nástup bolesti hlavy rychlý nebo pozvolný. Pokračujte otázkami na téma, jak pacient aktuálně léčí bolest hlavy. Cítí úplnou úlevu? Jak často užívá léky? Toleruje během bolesti hlavy léky podávané perorálně? Nakonec se zeptejte na to, jaké léky užíval v minulosti, zda/ktelé fungovaly nebo nefungovaly.

2. Zhodnoťte komorbidní stavy nebo kontraindikace

Před výběrem léčby posuďte jakékoli komorbidní stavy nebo souběžně podávané léky, které mohou kontraindikovat podání akutní antimigrenózní léčby. Například pacienti s anamnézou žaludečních vředů nemusejí být vhodnými kandidáty pro léčbu perorálními NSAID, pacienti s anamnézou kardiovaskulárních onemocnění nebo nekontrolované hypertenze pro léčbu triptany. Těhotenství a kojení mohou mít vliv na výběr bezpečné nebo schválené terapie.

3. Zkontrolujte dostupné možnosti léčby a vytvořte akční plán léčby

Po pořízení úplné anamnézy a zvážení komorbidit a kontraindikací přezkoumejte dostupnou akutní léčbu a vytvořte akční plán. Pacienti s významnou nauzeou či zvracením mohou vyžadovat jinou než perorální léčbu nebo přidání antiemetika.

4. Objasněte limity léků

U pacientů s migrénou hrozí nadměrné užívání léků na bolest. Pacienti by mohli nevědomky zhoršovat své příznaky překročením doporučených dávek.

Podle přítomnosti aury rozlišujeme dva základní typy migrény: migréna bez aury (nejčastější) a migréna s auroou. Podle frekvence záchvatů, tzn. podle počtu dní s migrenózní bolestí hlavy za měsíc (MMD – monthly migraine days) rozeznáváme migrénu epizodickou (frekvence záchvatů 4–14 za měsíc) a migrénu chronickou (frekvence záchvatů 15 a více za měsíc, z nichž 8 a více má charakter migrény, a to po dobu minimálně 3 měsíců).

JAK SE ROZHODNOUT, KTERÁ LÉČBA JE PRO PACIENTA VHODNÁ

Před vlastním zahájením léčby je nutné stanovení správné diagnózy. Diagnózu migrény můžeme stanovit pouze při opakování záchvatů. Pokud přijde pacient s typickými symptomy těžkého migrenózního záchvatu poprvé, je vždy indikováno specifické vyšetření počítačovou tomografií k vyloučení event. subarachnoidálního krvácení či onemocnění jiné etiologie. Při stanovování diagnózy bychom neměli nikdy vynechat oftalmologické vyšetření, včetně vyšetření očního pozadí a nitroočního tlaku (akutní glaukomový záchvat může imitovat záchvat migrény).^{1/}

Medikamentózní léčbu migrény dělíme na akutní a profylaktickou.^{5/} Cílem profylaktické léčby je snížení vysoké frekvence, intenzity a doby trvání záchvatů migrény. Správně zvolenou profylaxi se podaří snížit spotřebu akutně podávaných léků, a omezit tak vznik bolesti hlavy z nadužívání léků i chronické migrény (problematika profylaktické léčby bude řešena v samostatném článku).

U pacientů s akutní migrénou rozlišujeme, zda je ataka lehká, nebo středně těžká až těžká.^{4/} Lehká ataka migrény umožňuje pokračovat v práci i ve společenských a rodinných aktivitách. Středně těžká až těžká ataka migrény omezuje pracovní způsobilost i schopnost věnovat se domácím a společenským aktivitám.

V akutní léčbě máme k dispozici nespecificky působící neopioidní analgetika a nesteroidní protizánětlivé léky (NSAID), a pak léky se specifickým účinkem na podkladě patogeneze migrény.

LEHKÁ ATAKA MIGRÉNY

U lehké ataky migrény používáme jako první volbu nekombinovanou **analgetika** (kyselina acetylsalicylová 500–1000 mg nebo paracetamol 500–1000 mg), z NSAID se využívají diklofenak, ibuprofen, indometacin, naproxen či nimesulid.

- diklofenak – nejlépe jeho draselná sůl v jednotlivé perorální dávce 50 mg, maximálně 150 mg za 24 hodin
- ibuprofen – 400 mg v jednotlivé perorální dávce, doporučeno nepřekračovat 1200 mg denně
- indometacin – 100 mg v rektálním čípku (rychlý nástup účinku), 200 mg denně spíše výjimečně. Léčivý přípravek nemá migrénu ve schválených indikacích, ale je v klinické praxi využíván.
- naproxen – 275 mg nebo 550 mg v tabletech, lze jej užít i v profylaktické léčbě menstruační migrény, maximální denní dávka 1650 mg
- nimesulid – 100 mg v jedné dávce, maximálně 2× denně, nevyhodnější je léková forma granule pro perorální suspenzi, která má rychlý nástup účinku

Analgetika je vhodné kombinovat s prokinetikem ke zlepšení evakuace žaludku, absorpce léků a pro centrální ovlivnění nauzey a vomitu. Využít můžeme kombinované léčivé přípravky (kombinovaná analgetika, analgetikum + prokinetikum), v další volbě i triptany.

STŘEDNĚ TĚŽKÉ A TĚŽKÉ ATAKY MIGRÉNY

Po precizní diagnostice a skutečném vyloučení jiného typu primární či sekundární bolesti hlavy zahajujeme léčbu **specifickými antimigreniky**.^{5/} U středně těžké a těžké ataky migrény jsou lékem volby specifická antimigrenika – triptany. Lze podat

i NSAID nebo analgetika aplikovaná parenterálně, nejčastěji v podobě intramuskulární injekce. Pokud nejsou přítomny bolestivé spasmy, podáváme kortikoidy i.v. (dexamethason, event. methylprednisolon).

TRIPTANY

Triptany jsou selektivní agonisté obou podjednotek serotoninových 5-HT_{1B/1D} receptorů. Triptany jsou účinné pouze u migrény! Nepodávat u jiných typů bolestí hlavy, musíme si být jisti diagnózou. Triptany zvládnou zastavit i rozvinutý záchvat migrény a ovlivňují doprovodné příznaky, jakými jsou nauzea a přecitlivělost na zevní podněty. Jednotliví zástupci triptanů se liší svými farmakokinetickými vlastnostmi; biologickou dostupností, poločasem eliminace a tedy rizikem návratu migrenózních bolestí. Triptany se zvýšenou lipofilitou (zolmitriptan, eletriptan, naratriptan, rizatriptan) mají vyšší biologickou dostupnost, lépe pronikají hematoencefalickou bariérou a některé mají i delší biologický poločas.

Kontraindikací zahájení léčby triptany jsou zejména infarkt myokardu v anamnéze, ischemická choroba srdeční, Prinzmetalova angina pectoris, tranzitorní ischemická ataka či cévní mozková příhoda v anamnéze.

Sumatriptan je specifický selektivní agonista 5-HT_{1B/1D} receptorů bez účinku na další subtypy serotoninových receptorů. V ČR je nejčastěji předepisovaným triptanem. Je dostupný ve formě tablet o síle 50 a 100 mg, ve formě rychle rozpustných dispergovatelných tablet o síle 50 a 100 mg, ve formě nosního spreje v dávce 20 mg a jako subkutánní injekce v dávce 6 mg. Sumatriptan je účinný i u plně rozvinutého záchvatu migrény a potlačuje všechny doprovodné vegetativní příznaky včetně přecitlivělosti na zevní podněty. Lze jej užít u migrény s auroou i bez aury, nedoporučuje se podávat u hemiplegické, oftalmoplegické a bazilární migrény. Aplikační forma nosního spreje je výhodná pro pacienty, kteří trpí těžkou nauzeou a vomitem od začátku záchvatu. Pro zvlášť těžké záchvaty migrény je určena injekční forma se snadnou aplikací pomocí autoinjektoru. Pokud se po přechodném zlepšení po první atace znovu objeví obtíže, lze s odstupem jedné hodiny po aplikaci první injekce aplikovat druhou dávku. Maximálně lze za 24 hodin podat dvě injekce, tj. 12 mg sumatriptanu subkutánně. V případě běžných (potahovaných) i dispergovatelných tablet začínáme dávkou 50 mg, u některých pacientů je nutno začít vyšší dávkou 100 mg. Maximálně lze užít 300 mg sumatriptanu za den. Mezi časté nežádoucí účinky patří např. ospalost, únava, pocity slabosti, nauzea (není jasné, zda souvisí se sumatriptanem nebo vlastním onemocněním), závrat, parestezie, myalgie a tzv. chest symptomy, na které je třeba pacienta upozornit. Chest symptomy se manifestují jako tlak, event. bolest na hrudi, s možnou propagací do ramen, paží a krku; začínají zpravidla pět minut po podkožním podání a 15–30 minut po perorálním podání. Doba jejich trvání je 15–60 minut. Etiologie těchto symptomů se vysvětluje možným působením sumatriptanu na 5-HT_{1B} receptory v koronárních arteriích.^{6/}

Eletriptan je k dispozici ve formě tablet o síle 40 a 80 mg, což nám rovněž dovoluje cílenou titraci dle tíže záchvatů. Dávka 80 mg je vysoce účinná až u 80 % léčených pacientů. Eletriptan má biologickou dostupnost přibližně 50 % a poločas eliminace zhruba 4 hodiny, relaps bolesti hlavy se vyskytuje v mnohem nižším procentu než u sumatriptanu. Eletriptan je jedním z nejsilnějších antimigrenik a lze ho úspěšně použít i u těžkého záchvatu migrény. Doporučená počáteční dávka je 40 mg. Pokud se bolest hlavy vrátí do 24 hod., pak podáme dalších 40 mg (rozestup nejméně 2 hod.). U pacientů, kteří nereagují dostatečně na dávku 40 mg, ale léčbu dobře snášejí, indikujeme při dalším záchvatu migrény dávku 80 mg. Maximální denní dávka nesmí překročit 80 mg.

Zolmitriptan je účinný v dávce 5 mg do dvou hodin po podání u více než 60 % pacientů. Příznivě ovlivňuje všechny doprovodné příznaky

migrény – nauzeu, fotofobii a fonofobii. Je dostupný ve formě tablet dispergovatelných v ústech, které se nemusejí zapíjet. Tableta se opatrně vyjme z blistru, je potřeba odtrhnout horní stranu blistru (tablety se nesmí vymačkávat přes fólii), umístí se na jazyk, kde se rozpustí a spolkně spolu se slinami. Tato léková forma je výhodná v situacích, kdy nejsou po ruce tekutiny, nebo v situacích, kdy je třeba zabránit nauzei a zvracení, které mohou doprovázet polknutí tablety s tekutinou. V případě opakování záchvatů nemá být celková denní dávka zolmitriptanu vyšší než 10 mg.

Naratriptan se podává perorálně v dávce 2,5 mg. V klinické praxi je doporučován pro použití u menstruační migrény.⁷ V tomto případě se podává po dobu zhruba pěti dnů v 1–2 dávkách v průběhu dne. Nástup účinku je pomalejší, avšak riziko návratu bolesti je mnohem nižší než u sumatriptanu. Při terapeutických dávkách je výskyt nežádoucích účinků uváděný v klinických studiích srovnatelný s výskytem nežádoucích účinků po podání placebo. Naratriptan je předepisován i u běžné migrény.

Rizatriptan uvádíme pro úplnost, podává se v dávce 5–10 mg. V ČR není registrován žádný léčivý přípravek s touto léčivou látkou.

OBSOLETNÍ NÁMELOVÉ ALKALOIDY

Ergotamin evidujeme jako první specifické, neselektivní antimigrénikum od 30. let 20. století. V terapii akutních záchvatů migrény je v ČR stále předepisován ergotamin-tartrát, připravovaný magistraliter (IPLP) v kombinaci s dalšími složkami ve formě rektálních čípků nebo tobolek. Od 90. let minulého století je postupně vytlačován triptany a v dnešní době se jeho běžné užívání nedoporučuje. Ergotamin má mnoho nežádoucích účinků jako nevolnost, zvracení, abdominální křeče, průjem, periferní vazokonstrikce, ergotismus. Užíváním přípravků s ergotaminem hrozí riziko závislosti a rozvoje sekundární bolesti hlavy z nadužívání, tzv. ergotaminové bolesti hlavy (zahrnuta v klasifikaci Medication overuse headache, MOH). Tyto bolesti jsou pak většinou tupého charakteru, difuzní, trvají nezářka celý den a často se s nimi nemocní již budí. Jedním ze závažných a méně častých nežádoucích účinků je vyvolání spasmu koronárních tepen, který je asociován s typickými změnami na EKG a anginou pectoris.⁸ Nicméně pro non-respondery triptanů je lze s opatrností a pravidelnou kontrolou stále předepsat jako IPLP v lékové formě tobolek nebo rektálních čípků. Jednotlivá dávka ergotaminu při rektálním podání je 1–2 mg, maximální denní dávka je 4 mg. Velmi důležitá je signatura magistraliter přípravku, která musí obsahovat informaci o maximální dávce! Kombinace triptanu s ergotaminem je nutné se vyvarovat, hrozí riziko výrazné kumulace vazokonstrikčního efektu. Uvádí se, že dostatečná doba od ukončení léčby ergotaminem před podáním triptanů je 24 hodin.⁹ V současnosti se ale preskripce ergotaminu pro léčbu akutní migrény již nedoporučuje, i když v praxi ještě přetrvává.

NOVÉ MOŽNOSTI AKUTNÍ LÉČBY MIGRÉNY

Díky lepšímu pochopení patogeneze migrény se terapie akutní migrény rozšířila o nové skupiny léčiv – tzv. ditanů a gepantů.

První ditan, **lasmiditan**, byl schválen FDA v USA v říjnu 2019. Lasmiditan je vysoce selektivní agonista serotoninových receptorů 5-HT_{1F}. Má vyšší selektivitu pro receptory 5-HT_{1F} než pro receptory 5-HT_{1B/1D}. Nedostatek afinity k receptorům 5-HT_{1B/1D} vede k nižšímu výskytu nežádoucích účinků souvisejících s vazokonstrikcí ve srovnání s triptany, což lze s výhodou využít u pacientů s ischemickou chorobou srdeční nebo po infarktu myokardu. Lasmiditan je indikován k akutní léčbě bolesti hlavy při záchvatu migrény s aurou nebo bez aury u dospělých pacientů, úvodní

dávka je 100 mg. Nejčastějšími nežádoucími účinky jsou závratě, somnolence, únava, parestezie, nauzea, vertigo, hypestezie a svalová slabost. Pacienty je třeba poučit, aby alespoň 8 hodin po užití každé dávky lasmiditanu neřídili nebo nevykonávali činnosti vyžadující zvýšenou pozornost, a to i v případě, že mají pocit, že mohou. V ČR přípravek zatím není k dispozici.^{10,11,12}

Gepanty jsou antagonisté CGRP. Prvním gepantem, který již mají k dispozici i pacienti v ČR, je **rimegepant**. Rimegepant se selektivně a s vysokou afinitou váže na receptor CGRP a antagonizuje jeho funkci, což nabízí alternativní léčbu pro pacienty s nedostatečnou účinností, špatnou snášenlivostí současné akutní terapie nebo s kontraindikací jejího podání.^{13,14} Dalšími gepanty, které jsou k dispozici zatím pouze v zahraničí, jsou ubrogepant a atogepant.

STATUS MIGRENOSUS

Status migrenosus představuje komplikaci migrény, je definován jako vysilující záchvat migrény trvající 72 a více hodin (akceptujeme přerušeni spánkem). Pacient měl v minulosti záchvaty migrény s aurou či bez aury, které splňují diagnostická kritéria (v případě, že by se jednalo o první příhodu u daného pacienta, je nutno vyloučit sekundární bolest hlavy). Pokud jsme si diagnózou jisti, zahajujeme léčbu. Bolest je silně intenzivní s výrazným zvracením a často dochází k dehydrataci organismu. Ke zvládnutí stavu je obvykle nutná infuzní léčba, nedílnou součástí je rehydratace.⁵

Terapie je vždy parenterální – intravenózní a intramuskulární. Intravenózní infuzi podáváme:

- 10% nebo 20% MgSO₄ (10 ml)
- kortikosteroidy – dexamethason 8–16 mg nebo hydrokortison 100–200 mg, lze podat i methylprednisolon 50–100 mg
- analgetikum – vhodný je roztok 1000 mg metamizolu
- antiemetikum – thiethylperazin 6,5 mg nebo metoklopramid 10 mg nebo ondansetron 4 mg
- při anxiétě přidáme 5 mg diazepam

Antiemetikum thiethylperazin je možno podat i mimo infuzi, intramuskulárně. Při prokázané depleci minerálů je doplníme rovněž v infuzi. Nedoporučujeme podávat analgetikum tramadol i.v., který při migréně zhoršuje nauzeu a mnohdy zvracení i vyvolá. Podání opiátů je vyhrazeno pouze pro výjimečné případy, a to vždy během hospitalizace.

Další vhodnou možností terapie je podání natrium-valproátu pomalou i.v. injekcí nebo infuzí v dávce 500 mg. Tato možnost terapie patří výlučně do rukou neurologa. Je možné zkusit podání ve vyšších dávkách, a to až do 1200 mg i.v.

LÉČBA VE SPECIÁLNÍCH SITUACÍCH

TĚHOTENSTVÍ

Lékem volby v těhotenství je paracetamol. V terapeutických dávkách se považuje za bezpečný po celou dobu těhotenství.¹⁵ Ibuprofen je považován za bezpečný jen v časném období těhotenství. Od 20. týdne těhotenství může užívání ibuprofenu způsobit oligohydramnion a ve druhém trimestru konstrikci ductus arteriosus.* Ve 3. trimestru je ibuprofen z důvodu vlivu na kardiopulmonární, renální systém plodu, vliv na agregaci trombocytů u matky i novorozence, a z důvodu inhibice děložních kontrakcí kontraindikován.

Ze skupiny triptanů se jako přijatelná možnost léčby v nezbytných případech jeví sumatriptan, nejlépe prozkoumaný lék z této lékové skupiny.¹⁶ K dispozici jsou údaje o podávání sumatriptanu během prvního trimestru u více než 1 000 pacientek, zkušenosti s podáváním během druhého a třetího trimestru jsou omezené.

* Pokud je ibuprofen podáván po dobu několika dnů, je již od 20. týdne těhotenství doporučeno zvážit předporodní monitorování. Ibuprofen by se měl užívat v co nejnižší dávce po co nejkratší dobu.

Existují data z registru pro použití sumatriptanu v těhotenství, ze kterých vyplývá, že sumatriptan nemá teratogenní efekt. Zároveň nelze vyloučit jiné nežádoucí účinky na plod, například negativní vliv na prokrvení placenty (vazokonstrikční účinky) nebo riziko předčasného porodu a riziko nižší porodní hmotnosti.^{15/}

KOJENÍ

V období kojení se považuje za bezpečný paracetamol podaný krátkodobě v terapeutických dávkách. Ibuprofen přestupuje do mateřského mléka jen v extrémně nízkém množství. Jeho užití při kojení lze proto považovat za bezpečné.

Pro eletriptan, sumatriptan, zolmitriptan a naratriptan jsou dostupné omezené údaje o přestupu do mateřského mléka, ukazují jen nízký přestup, zejména pro eletriptan. Jednorázové užití během kojení je možné, pokud má matka obavy, nebo kojí nedonošené či jinak handicapované dítě, může přerušit kojení na dobu 5 eliminačních poločasů dané látky.

BOLESTI HLAVY Z NADUŽÍVÁNÍ LÉKŮ

Podezření na diagnózu bolestí hlavy z nadužívání léků (MOH)

je především u pacientů s častými nebo každodenními bolestmi hlavy vznikajícími navzdory (nebo kvůli) pravidelnému užívání léčivých přípravků proti bolesti hlavy. Dlouhodobé užívání analgetik na bolesti hlavy může tyto bolesti zhoršit. Riziko se zvyšuje při užívání kombinovaných analgetik, opiátů, ergotaminu nebo triptanů 10 nebo více dní v měsíci nebo jednoduchých analgetik více než 15 dní v měsíci – zvláště pokud toto pravidelné užívání trvá tři nebo více měsíců. Pokud k této situaci dojde nebo je na ni podezření, je nutné situaci řešit s odborníkem a nadužívání léků postupně ukončovat. Významně pomáhá omezení rizikových faktorů – kouření, špatný spánkový režim, nedostatečná fyzická aktivita, obezita. Je nezbytné informovat pacienta o vztahu mezi nadměrným užíváním léků proti bolesti hlavy a progresí bolesti hlavy – pro většinu pacientů je velkým překvapením, že analgetika mohou zhoršit frekvenci bolestí hlavy.^{17-20/}

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme MUDr. Evě Medové za přípravu tématu pro toto vydání.



LITERATURA

- Štětkářová I a kol. Moderní farmakoterapie v neurologii, 3. rozšířené vydání. Praha: Maxdorf 2021; 169–182.
- Kotas R. Migréna – od patofyziologie k monoklonálním protilátkám. *Neurol Praxi* 2019; 20(4): 296–300.
- Štětkářová I a kol. Bolesti hlavy v kazuistikách. Praha: Maxdorf 2022; 22–28.
- Evers S, Lisotto C. An Algorithm of migraine treatment. *Eur Neurol Rev* 2013; 8(2): 148–152.
- Kotas R. Migréna – současnost a perspektiva. *Bolest* 2010;13(2): 53–74.
- Marková J, Kotas R. Primární bolesti hlavy – léčba dnes a zítra. *Neurol Praxi* 2018; 19(3): 193–198.
- Newman L, et al. Naratriptan as short-term prophylaxis of menstrually associated migraine: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Headache* 2001 Mar; 41(3): 248–256.
- Carbolová A, Novák J. Ergotaminem indukovaný koronární vasospasmus. *Prakt lékáren* 2017; 13(4): 166–168.
- Malý J, et al. Pacienti s migrenózními bolestmi hlavy v lékárně. *Prakt lékáren* 2007; 3(4): 173–174.
- Peters GL. Migraine overview and summary of current and emerging treatment options. *Am J Manag Care* 2019; 25(2 Suppl): S23–S34.
- Kuca B, et al. Lasmiditan is an effective acute treatment for migraine: A phase 3 randomized study. *Neurology* 2018; 91(24): e2222–e2232.
- SmPC Rayvow. Dostupné na: <https://www.sukl.cz>
- Rimegepant approved by FDA for the acute treatment of migraine in adults. Dostupné na: <https://americanheadachesociety.org/news/rimegepant-acute-migraine-treatment/>
- SmPC Vydura. Dostupné na: <https://www.sukl.cz>
- Marková J, Linhartová A. Léčba migrény během gravidity a kojení. *Neurol Praxi* 2010; 11(5): 300–303.
- Spielmann K, et al. Pregnancy outcome after anti-migraine triptan use: A prospective observational cohort study. *Cephalalgia* 2018; 38(6):1081–1092.
- Headache Classification Committee of the IHS. *Cephalalgia* 2018; 38: 1–211.
- Westergaard ML, et al. Definitions of medication-overuse headache in population-based studies and their implications on prevalence estimates: a systematic review. *Cephalalgia* 2014; 34: 409–425.
- Vandenbussche N, et al. Medication-overuse headache: a widely recognized entity amidst ongoing debate. *J Headache Pain* 2018; 19(1): 50.
- Marková J, et al. Nadužívání léků pacienty s chronickou denní bolestí hlavy v České republice. *Česk Slov Neurol N* 2011; 74/107(1): 67–71.

Farmakoterapeutické informace, nezávislý lékový bulletin pro lékaře a farmaceuty, vychází jako měsíčník (letní dvouměsíčník). Je členem Mezinárodní společnosti lékových bulletinů (ISDB) od roku 1996. Jeho záměrem je předkládat kvalitní, aktuální a nezávislé odborné informace. Témata jsou připravena vybraným odborníkem, rukopisy procházejí redakčním zpracováním, odbornou oponenturou členů Redakční rady a nezávislým recenzním řízením. Poděkování patří všem zúčastněným.

Farmakoterapeutické informace jsou vydávány Státním ústavem pro kontrolu léčiv. Na domovské stránce www.sukl.cz jsou v sekci Publikáční činnost dostupné v elektronické podobě. V tištěné podobě jsou dále pravidelnou přílohou Časopisu českých lékárníků.

Odborná redakce: Mgr. Dagmar Dolínská, PharmDr. Kateřina Viktorová, MUDr. Tomáš Boráň, MUDr. Martina Kotulková

Redakční rada: prof. MUDr. Zdeněk Doležel, CSc., Pediatriká klinika FN Brno; prof. MUDr. Filip Málek, Ph.D., Kardiologie Nemocnice na Homolce; doc. MUDr. Bohumil Seifert, Ph.D., Ústav všeobecného lékařství 1. LF UK; doc. MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Ústav farmakologie 3. LF UK; prof. MUDr. Jaroslav Živný, DrSc., Gynekologicko-porodnická klinika 1. LF UK a VFN

Kontakt na redakci: e-mail: redakcefi@sukl.cz; **Korespondenční adresa:** Redakce FI, Státní ústav pro kontrolu léčiv, Šrobárova 48, 100 41 Praha 10

Heřmánek – základ do každé domácnosti

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Na otázku, která rostlina je v českých domácnostech nejčastěji využívána, byste dostali velmi hojnou odpověď, že heřmánek. Asi by soutěžil o své prvenství s takovými rostlinami, jako je máta, fenykl či meduňka. V každém případě jen málokdo by nevěděl, o jakou rostlinu se to jedná.



Až 40 centimetrů vysokou bylinu z čeledi hvězdnicovitých se vzpřímeným stonkem, často rozvětveným, nesoucí typické žluté květy s bílými okvětními lístky lze nalézt nejen v Evropě, ale rozšířena je i v Asii a severní Americe. Pro farmaceutické účely je ovšem heřmánek pěstován v kulturách.

Heřmánek ale není charakteristický jen svým rozšířením po světě, ale též svou historií. Už staří Egypťané si jej cenili jako velmi účinnou rostlinu a nazývali jej bylinou slunce. Také proto byla asi tato rostlina zasvěcena bohu slunce Re. Heřmánek byl v Egyptě využíván hlavně k léčbě zimnice. Římští lékaři zase využívali heřmánek do povzbuzujících a krev čistících preparátů. Ve středověku pak byl heřmánek jednou z devíti posvátných bylin zapsaných v anglosaské sbírce léčiv někdy z období 11. století. Heřmánek se také ocitl na seznamu rostlin míchaných do elixírů lásky. Později byl náhodně objeven azulen, a to při získávání esenciálního oleje. V letopočtu objevu se ovšem literatura až diametrálně rozchází. Heřmánek se stal velice oblíbenou rostlinou v mnoha zemích.

Ovšem nepřekonatelným je v tomto směru bezesporu Německo, kde je heřmánek označován jako „alles zutraut“ což znamená schopný všeho, a také je tam svým německým názvem pojmenován jako German chamomile, tedy německý heřmánek.

Abychom to upřesnili, nebo také vnesli více zmatků do botanického členění, heřmánku je vícero. Doposud jsme tedy mluvili o heřmánku pravém (*Matricaria recutita*). V literatuře se také můžete setkat se synonymy českého názvu jako například heřmánek

modrý, dutý, nebo lékařský a v Německu tedy bývá označován jako německý. Z latinských alternativ je to *Matricaria chamomilla*, ale také *Chamomilla recutita*. Dalším druhem je heřmánek římský, který je v Německu označován i synonymem anglický.

Heřmánek nás svým působením a účinky provází od raného dětství až po důstojné stáří. Vnitřně, zevně, pro uklidnění (byl využíván například i při náměsíčnosti), protizánětlivý účinek ale i třeba jen pro krásu, všude je heřmánek vítán. Sbíranou částí rostliny je květ (*Flos chamomillae*), který se sbírá přibližně mezi třetím až pátým dnem po rozviti za suchého počasí. V té chvíli sice ještě není obsah silice v maximu, ale při plném květu se květní úbor rozpadá, což stěžuje jeho sběr. Ze stejného důvodu se při zpracování sušením rostlinná droga jen minimálně obrací, aby se zabránilo zbytečnému drolení sušené rostliny. Protože se heřmánek řadí mezi siličné drogy, nesmí se sušit na plném slunci a také v případě umělého sušení nesmí teplota přesáhnout 40 °C.

Protizánětlivý účinek obsahových látek se hojně využívá jak k vnitřnímu, tak zevnímu užití. Vnitřně jej ESCOP doporučuje při žaludečních a střevních potížích, zevně pak při zánětech kůže ať už formou mastí, či sedacích koupelí. Při dýchacích potížích lze v některých případech i inhalovat.

Heřmánek je komerčně dostupný ve formě čajů, standardizovaných extraktů, které se většinou dále ředí, nebo ve formě tablet. Jeho použití není nějak výrazně omezeno, ale v případě alergie na složnokvěté rostliny se doporučuje opatrnost.

Heřmánek má ovšem své místo i na poli kosmetiky a ve spojení s krásou. Využití heřmánku do šampónů je známé už od dob Vikingů, kdy se využíval pro dosažení maximálního lesku blond vlasů. Dnes se využívá jak do šampónů (ať už dětských nebo pro dospělé), tak do krémů, či tělových mlék.

„Natura duce errare nullo modo possumus.“

Necháme-li se vést přírodou, rozhodně nemůžeme chybovat. (Cicero)

Zdroje:

Korbelař 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.

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

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

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

Souhrn údajů o přípravku Gaspan enterosolventní měkké tobolky

(inzerce na str. 13)

Složení: Jedna enterosolventní měkká tobolka obsahuje: 90 mg Mentha x piperita L., aetheroleum (silice máty peprné) a 50 mg Carum carvi L., aetheroleum (kmínová silice). **Indikace:** Rostlinný léčivý přípravek k léčbě gastrointestinálních obtíží, spojených zejména s mírnými křečemi, plynatostí, pocitem plnosti a bolestí břicha. Přípravek Gaspan je indikován u dospělých a dospívajících od 12 let. **Dávkování a způsob podání** Dospívající od 12 let, dospělí a starší osoby: jedna enterosolventní tobolka dvakrát denně. Porucha funkce ledvin/jater: Nejsou k dispozici údaje týkající se dávkování v případě poruchy funkce ledvin nebo jater. Způsob podání: Perorální podání. Tobolky se užívají vcelku a zapíjejí se dostatečným množstvím tekutin (např. jedna sklenice vody). Užívají se minimálně 30 minut před jídlem (nejlépe ráno a v poledne), jelikož enterosolventní obal by se mohl rozpustit předčasně, pokud by byla potrava přijímána současně. Tobolky je třeba polknout vcelku: nesmí se před spolknutím kousat, drtit nebo dělit, aby se léčivá látka neuvolňovala předčasně. Délka léčby: Tobolky se mají užívat do ústupu obtíží, obvykle po dobu 2 až 4 týdnů. Pokud příznaky přetrvávají po 2 týdnech léčby nebo se zhoršují, vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud příznaky přetrvávají déle, je možné pokračovat v užívání enterosolventních tobolek po dobu až 3 měsíců. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na léčivé látky, na mentol nebo na kteroukoli pomocnou látku. Pacienti s onemocněním jater, cholangitidou, achlorhydrií, žlučovými kameny a jiným biliárním onemocněním. Děti mladší než 8 let, vzhledem k bezpečnostním rizikům (obsah pulegonu a menthofuranu). **Zvláštní upozornění:** Tobolky se mají polykat vcelku, tzn. nerozdělené, ani se nemají kousat, protože by se mohla uvolnit mátová silice předčasně a způsobit tak lokální podráždění úst a jícnu. U pacientů, kteří již trpí pálením žáhy nebo mají hiátovou hernii, může dojít po užití mátové silice k exacerbaci tohoto příznaku. V takovém

případě má být léčba přerušena. V případě, že nevysvětlitelná bolest břicha přetrvává déle než dva týdny nebo se zhoršuje, nebo se objevuje společně s příznaky jako jsou horečka, žloutenka, zvracení nebo krev ve stolici, má pacient okamžitě vyhledat lékařskou pomoc. **Pediatrická populace:** Použití u dětí od 8 do 11 let nebylo stanoveno vzhledem k nedostatku adekvátních údajů. Tento léčivý přípravek obsahuje méně než 1 mmol (23 mg) sodíku v jedné tobolce, to znamená, že je v podstatě „bez sodíku“. Tento přípravek obsahuje maximálně 11 mg sorbitolu v jedné tobolce. **Interakce:** Nebyly provedeny žádné studie interakcí. Léčivé přípravky užívané ke snížení acidity žaludeční šťávy, jako jsou H2 blokátory, inhibitory protonové pumpy nebo antacida, mohou způsobit předčasné rozpuštění enterosolventního obalu, což by pravděpodobně vedlo k eruktaci s typickým oděrem, anebo k žaludečnímu podráždění. Z tohoto důvodu se současné užívání těchto léků nedoporučuje. Pokud je současné užití z lékařského hlediska nevyhnutelné, má se přípravek Gaspan užívat alespoň 2 hodiny před užitím antacid nebo dalších léčivých přípravků ke snížení žaludeční acidity. **Fertilita, těhotenství a kojení:** Podávání v těhotenství a během kojení se vzhledem k nedostatku dostačujících údajů nedoporučuje. Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje: Nebyly provedeny žádné studie týkající se účinku na schopnost řídit a obsluhovat stroje. **Nežádoucí účinky:** Pyróza, nauzea, eruktace, perianální pálení. Alergické reakce (např. zarudnutí, otok, svědění). Frekvence není známá. **Zvláštní opatření pro uchování:** Uchovávejte při teplotě do 30 °C. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Willmar-Schwabe-Strasse 4, D-76227, Karlsruhe, Německo. **Datum revize textu:** 30. 4. 2020. Volně prodejný léčivý přípravek. Není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.

inzerce

GS Merilin

original

Chcete být i v období menopauzy krásná, zdravá a vitální?



Nově **2x** silnější složení na všechny projevy klimakteria jako jsou pocení, návaly horka, ztráta libida a únava

Přírodní nehormonální
Nezpůsobuje váhový přírůstek

Dávkování **1 tbl** denně

www.merilin.cz



SÁZAVAFEST je opět tady!

SÁZAVAFEST je multikulturní a multižánrový hudební festival konající již po několikáté v malebném zámeckém lesoparku ve Světlé nad Sázavou. 21. ročník se uskuteční v termínu 20. - 22. 7. 2023.

Aktuální informace naleznete na www.sazavafest.cz nebo na facebookových stránkách Sázavafest (CZE) official.



SOUTĚŽ – vyhraďte vstupenky

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

Odpovědi posílejte SMS:
604 268 259 nebo na FB TrendyMat.

O tom, že je multikulturní festival Sázavafest boží, se mohli přesvědčit jeho návštěvníci už celkem dvacetkrát. Dlouho jsme si lámali hlavu s tím, čím ještě překvapit a potěšit tisíce hudebních nadšenců, kteří se i letos chystají do nádherného prostředí na Vysočině, kde se festival koná. Byl tu pop, byl tu rock, reggae, ska, jazz blues i hip hop, střídaly se zde ty nejlepší československé a zahraniční kapely. Letos se můžete těšit ze zahraničních kapel na Lou Bega, Eclipse a další, mezi české kapely přivítáme Chinaski, Kryštof, Mirai a nemůže chybět tvrdší muzika v podobě kapel Dymytry, Doga, Traktor. Budeme také žít Non stop, s Ruskou Mášou a hlavně s Pár Přátel a všechny tyto písničky nám zazpívá Michal David. Vstupenky můžete zakoupit na www.sazavafest.cz

ATLAS CHUTÍ ČECH, MORAVY A SLEZSKA – Regionální kuchařka, druhé vydání

Petra Tajovský Pospěchová



Každý tuzemský region má recepty, které jsou jedinečné. Jihočeské knedlíky s borůvkovým žahourem, podkrkonošské kyselo, valašský skopový guláš, ornamentální chodské koláče, smažený chřest z jihu Moravy nebo patenty s oskerušovými povidly ze Slovácka. Domácí strava je proti té restaurační osobní, spojená s konkrétními lidmi a příběhy. Stojí na běžně dostupných a lokálních surovinách a obvykle nevyžaduje složité postupy.

Poznejte chuťový místopis Čech, Moravy a Slezska:

13 kapitol podle tuzemských etnografických regionů včetně představení základních surovin

135 receptů na polévky, hlavní jídla i sladké, pokrmy všední i sváteční

40 tipů na výlety do přírody i za gastronomickými zážitky včetně map

13 stále živých regionálních tradic z Valašska, Slovácka, Brna, Hané, Slezska, Podkrkonoší, Horácka, Polabí, Prahy, jižních Čech, Šumavy, Chodska a Sudet.

Knihu vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz



ÚVOD
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...

Valaško všemi smysly
Projděte se
Valašsko je území, které se rozkládá v severní části Moravy...
Valašsko je území, které se rozkládá v severní části Moravy...
Valašsko je území, které se rozkládá v severní části Moravy...



Folklor
Typické suroviny
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...

KVAŠÁKY S ČESNEKEM
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...



TELEČÍ ŘÍZEK S LEHKÝM BRAMBOROVÝM ŠALÁTEM
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...
Kuchařka vznikla v rámci projektu „Kuchařka regionální kuchyně“...



Jitka Sedláčková: Odbourávám negativní myšlenky

V branži patří mezi velmi zkušené herečky. Šedesátnice Jitka Sedláčková má za sebou desítky let strávených v divadle i před kamerou, a jak sama říká, práci si stále velmi užívá. Před pár lety totiž prošla vnitřní transformací a životní energie z ní nyní jen čiší. Ostatně posuďte sami.



Foto Bontonfilm, Lenka Hatašová, Instagram Jitky Sedláčkové

Do českých zemí konečně dorazilo jaro, užíváte si teplé počasí nebo jste spíš zimní typ?

Přiznám se, že horko nemiluji. Jsem znamením ryba a mám ráda fresh počasí. Ale co, když je horko, schovám se do stínu. (usměje se) Dřív bych vám řekla, že mám raději zimu, ale dnes miluji všechna období. Přijímám vše s lidskou pokorou, která k mému věku patří.

Co se u vás událo za přelom?

Stačí otočit úhel pohledu a nic jiného v tom nehledat. Jasně, čím je člověk starší, váží si každého dne, protože ví, že jich bude mň a mň... Asi v tom hrál roli i covid a lockdowny, kdy jsem přestala vnímat hraniční emoce – ohromné neštěstí i štěstí. Cítím se být uprostřed. Vidím, že tam je to pro mě

nejbezpečnější... Prostě buď můžu být pořád našťavaná, anebo programově pořad šťastná. Samozřejmě, že i u mě vzniká stres nebo nekomfortní období, ale snažím se si vždy uvědomit, co můžu udělat a jak to mohu změnit.

Máte příklad?

Třeba přijdu na natáčení a neběží to tak, jak má. Maskérka mě nenalíčí dobře, natáčení má skluz, režisér nemá den, kolegyně/kolega je protivný a další a další pohromy. A já si v ten moment řeknu: „No a co?“ Už jsem tady, tak nebudu prudit všechny kolem, ale třeba tu hodinu čekání využiji. Dám si kafe, zavolám kamarádce, na kterou nemám jindy čas, nebo budu jen tak čumět, protože ráda zevluji. (směje se) Prostě odbourávám negativní myšlenky. Štve mě jen politika,

a tak mi můj přítel říká: „Starej se, aby tě nebolelo koleno a nesleduj politické debaty.“ (směje se)

Kéž by to bylo tak jednoduché, že si stačí říct a...

...je to velmi jednoduché! Samozřejmě nemůžete být vážně nemocní nebo ztratit blízkého člověk. To jsem zažila a tam tento přístup nefunguje. Ale jinak? Stačí se podívat na nějakou negativní situaci a říct si: „Nejsem blázen, že se zabývám zrovna tímhle?!“. Já jsem tak zvláště vyklidněná. Až jsem si po covidu říkala, že jsem mrtvá. Ve smyslu, že se mě nic nedotýká. Byla jsem dokonce u paní doktorky Cajthamlové, vynikající psychoterapeutky.

Co vám řekla?

Že tohle vyklidnění je možná moudrost spojená s věkem. Když se mě někdo zeptá na smysl života, tak žádný nevidím. Našla jsem jen ten, že jsem dcerou své maminky, maminkou syna a babičkou vnučky. Nic víc... A druhá věc je, že jsem se naučila moc nepřemýšlet. Když přijde myšlenka, řeknu si: „A dost!“ a nechám jí odplynout. Prostě očekávám – neočekávám. Hlídám vnučku, starám se o přítele, pracuji od rána do večera a užívám si to.

Pojďme tedy k vašemu filmu *Můžem i s mužem*, který bude mít brzy premiéru.

Ano, v kinech se objeví od 13. července. Vznikl podle stejnojmenného divadelního představení. Byl to tehdy, myslím, druhý lockdown, kdy jsme s holkama Vandou Hybnerovou, Kairou Hrachovcovou a Dagmar Zázvůrkovou dostaly šanci natočit si film. Každá jsme si napsala svůj stand up do divadla, ze kterého vzniklo představení *Můžem i s mužem*. A Vanda to pak předělala do filmové podoby.



Hybnerová, Hrachovcová, Zázvůrková a Sedláčková (zleva) si napsaly divadelní hru, ze které vznikla i filmová novinka.

Premiéra se ale odkládala, že?

Film měl dlouhé peripetie se zvukem, po covidu byly zase distribuce přeplněné filmy, tak se čekalo. Představení se hrálo velice úspěšně několik let a viděli ho tisíce lidí. Stalo se překvapivým fenoménem, až jsme nechápaly, čím to je, že ho mají lidé tak rádi. Asi to je tou upřímností... Doufám, že ta ve filmu zůstala a divákům se zalíbí.

Jak se vůbec změnilo natáčení filmů za posledních třicet let, co tuto práci děláte?

Určitě to není stejné, ale to by vám řekli spíš jiní herci. Já do svých padesáti let filmů moc nenatočila. O to víc jsem šťastná, že jsem vydržela a po padesátce přišel v mé kariéře jakýsi boom. Ne kvůli slávě, prostě mě to moc baví. Ale jako divák jsem zaznamenala velké množství filmů, které se každý rok natočí. Zejména nějaké romantické komedie kdyby nebyly, nic se nestane... Je draho, a tak se vše zrychlilo. Dřív se film točil čtyřicet dní, dnes se stihne za dvacet. Vliv na to mají asi i modernější technologie, ale já mám ráda kvalitní práci. Když se při zkoušce vysvětlují postavy do hloubky, když se dělá pleťovka neboli se testuje, jak nalíčit postavu, aby to sedělo s jejím charakterem. Zkrátka postaru, poctivě.

Kromě práce jste zmínila také vnučku. Zvládáte tedy při hraní i roli babičky?

Hlídám hodně. Její rodiče se celkem rozumně dohodli, že nebudou žít ve

společném svazku a mají střídavou péči. Zprvu mě to hodně mrzelo, ale přijala jsem to. Její rodiče hodně pracují, takže když vnučku hlídám, snažím se, aby od začátku nepocítila, že její cesta životem začala hůř... Jsou jí dva roky a já jí mám u sebe odmalinka. Krmila jsem jí, spinkala se mnou, hráli jsme si a postupem času vznikl náš hluboký vztah. Tak jako k synovi chovám lásku i k vnučce. Milovat je takový blažený pocit, dělá vám prima v žaludku.

Jenže v dnešní rychlé době ten hluboký vztah vzniká hůř, souhlasíte?

Ano, na všechno se hrozně spěchá. O Moci přítomného okamžiku mi řekl Jarda Dušek už před mnoha lety, kdy tady knihy osobního rozvoje nikdo neznal. Jen zmíním, že když zpomalíte tempo a začnete prožívat ony přítomné okamžiky, prodlouží se vám den. Když spěchám, vše hrozně uteče...

Ale sama jste zmínila, že pracujete od rána do večera. Přesto tvrdíte, že nespěcháte?

Přesně tak. Když jedu do práce na ranní natáčení, nebo pro vnučku, vstávám kolem páté, pak mám ráno trochu rychlejší a nejsem tak fresh, jak bych si přála. Ale jsou dny, kdy natáčím třeba od devíti, nebo nikam nemusím. A to si pak v posteli poležím, dám si kávu s mlékem, něco si přečtu, zacvičím si, dám si vložnou sprchu, vyleju na sebe kýbl voňavky a jdu. V podstatě se nemalují, takže je to u mě rychlé.

Ráda se rozmazlujete dárky?

Snažím se přemýšlet o tom, kam dávám své peníze a kdy je doslova vyhazují. Je fakt, že mám ráda dobrou kosmetiku, hezké oblečení. Koupím si toho radši méně, ale kvalitní. Nenakupuji v tržnicích, od toho lidi zrazují, nikoho se nechci dotknout, ale smrdí to už na dálku... Jinak jsem spíš minimalistka. Také jsem si udělala pořádek v bytě a u muže v baráku.



Když na place nejde vše podle plánu, Jitka Sedláčková se vždy něčím zabaví.

Každý měsíc vyčistím jednu skříň, jeden šuplík. Rozhodně doma nemám sto tužek, nebo sto gumíček. Nepotřebuji je, tak na co... I uklízení si užívám. Mám pořádek doma, v lednici i ve vztazích.

Dokážete na závěr poradit lidem, kteří chtějí změnit svůj život, jak začít?

Pozor, ono to vypadá, že o sobě mluvím jako o bezchybné paní, já jsem přitom královna chyb a různých nedokonalostí! Jen mluvím o tom, k čemu jsem se dopracovala, nejsem učitelka národů. Kdybych ale měla něco poradit, tak na začátku musí být každý chvilku sám, zklidnit se a uvědomit si, co je pro něj důležité. Pochopitelně všichni víme, že nejdůležitější je zdraví. Pokud jsem tlustá, tak co můžu udělat, abych nebyla? Třeba jsem štíhlá a stejně nejsem šťastná. A třeba mi chybí láska... Vždy je základem šířit kolem sebe dobrou náladu. Pak nás mají lidé rádi a může se stát cokoliv dobrého. Takže hledejte, co vás dělá šťastné a dělejte to.



Podobnými zdravými pochoutkami pravidelně inspirovuje své příznivce na Instagramu.

Jídlo? Jedině zdravé!

Životní přerod Jitky Sedláčkové začal v padesáti letech, kdy si řekla, že musí zhubnout. A šla na to „od lesa“. Volný čas opravdu nejraději tráví v lese, naučila se mít ráda samu sebe a začala se jinak stravovat. „Samozřejmě platí, že jsme to, co jíme. Zjistila jsem, že se nám vyplatí jednou za dva týdny vyrazit do zahraničí a nakoupit tam. Nejde o cenu, ale o kvalitu potravin. Kuřečí maso mám pouze z biofarmy, žádné napíchané penicilinem z řetězců. Vajíčka jím pouze z venkova, vůbec nekupuji mouku, mám ráda ovoce z farmářských trhů a potraviny mám i od zahraničních dovozců. Třeba rajčata z Itálie jsou sladoučká jako bonbonky,“ říká s nadšením. Za své hříchy označuje kávu a prosecco, jinak nic. A jak by obstál váš jídelníček?



Kraj blanických rytířů – plán B pro vaše výlety i dovolenou



Že má Česko plán B pro případ, že bude nejhůř – a to v podobě bájného vojska spícího pod horou Blaník, ví každé malé dítě. Kde ale vrch opředený legendami hledat? A co zajímavého se dá vidět kolem? Mějte pod helmici, až se vás příště někdo zeptá!

Za legendami i tajemstvím Blaníků

V samém nitru Čech, tam, kde se mezi lesy, poli a loukami klikatí řeka Sázava a kousek od ní napájí řeka Želivka švihovskou nádrž, zvedá se nad okolní krajinu legendami opředený památný vrch Blaník. Vlastně Blaníky dva – Velký a Malý. Zatímco silueta vyššího vás díky rozhledně ve tvaru husitské hlásky vítá zdaleka, ať už jedete odkudkoli, tajemství Malého Blaníku, který zůstává ve stínu svého bratra, objevíte až po vystoupení k jeho vrcholu. Z kamenitých moří tzv. blanické ortoruly tu vystupuje zřícenina

mohutné osmiboké barokní kaple sv. Máří Magdalény z poloviny 18. století. Stejně jako ten Velký, je i Malý Blaník spojen s keltským osídlením a může tak nabídnout nejedno tajemství z pradávných dob.



Kousek Číny v zámeckém parku ve Vlašimi

Koně blanických rytířů zatím neržají, kopyta nedupou, meče neřinčí a helmice se nelesknou. Kraj pod Blaníkem ale nespí a stojí za to ho objevovat. Překvapí vás už nedaleká Vlašim, jejíž dominantou je bezesporu zámek. Jeho komnaty jsou expozicemi Muzea Podblanicka. Při prohlídce si projdete salony posledních majitelů vlašimského panství, můžete zkusit najít poklad ukrytý podle pověsti v zámeckém sklepení nebo se seznámit s historií

vlašimského zámeckého parku, který je považován za jeden z nejkrásnějších v Evropě. Naučná stezka parkem vás pak zavede k romantickým zákoutím podél řeky Blanice s jejími meandry a k romantickým stavbám, z nichž vyniká unikátní Čínský pavilon. Procházku parkem vám může zpestřit výklad průvodkyně z Podblanického infocentra. V nabídce jsou také prohlídky parku na elektrokoloběžkách a po předchozím objednání piknikový koš nebo projížďky v kočáře taženém koňmi.

Zámek nabitý zábavou

Prohlídkové okruhy, dvě vyhlídkové věže, Muzeum od verpánku k Baťovi, hravá expozice Svět kostiček a panenek, interaktivní Příběh řeky Sázavy nebo unikátní Vodácké muzeum. Zámecký areál ve Zručí nad Sázavou nabízí lákadla, z nichž si vybere každý! Moderně pojaté expozice jsou „zabalené“ v kabátku pseudo-gotického zámku jako z pohádky, vypínajícího se na ostrohu nad řekou Sázavou. I ve Zručí se můžete do zeleně parku vydat po naučné stezce a využít některé z romantických zákoutí k pikniku.



Na své si tu přijdou i rodiny s dětmi, třeba na opravdu velkém a herními prvky dobře „zásobeném“ dětském hřišti nebo dopravním hřišti se šlapacími kárami. Vrátit se do dětství můžete díky kuličkové dráze. Pamatujete si ještě, jaký je to pocit, cvrknout hliněnku nebo skleněnku do důlku?

Ticho klášterních chodeb

Dominantou Votic je bývalý františkánský klášter. V jeho nedávno rekonstruovaných prostorech najdete vlastivědné muzeum, expozici o kolektivizaci českého venkova, v tichých chodbách pak aktuální výstavy. Milovníky umění nadchne Galerie sv. Františka. Děvčata potěší stálá expozice kočárků a panenek, páni kluci zase ocení výstavu autiček.



Kde se nejvíce daří motýlům? No přece ve votickém motýláriu. Bývalé zahradnické skleníky se před lety změnilly v různé biotopy. Ty se staly domovem hned několika druhů českých motýlů. Kolem vás budou poletovat modrásci, babočky nebo bělásci. Žasnout budete nad všemi vývojovými stádii těchto krasavců, od kukel přes housenky až po dospělé jedince.



Kdo chce mít pod helmicí...

... vyrazí do některé z interaktivních expozic nebo do návštěvnického centra a vypraví se spolu s dětmi hlouběji k poznání. Jako řeka Želivka to šplouchá ve Vodním domě u Hulic, přímo pod hrází vodní nádrže Švihov. Jako v úle to hučí a voní ve Včelím domě v Hulicích. Jako před sto lety na řece Sázavě to na vás dýchne ve Vodáckém muzeu ve Zručí nad Sázavou, kde se také zaposloucháte do příběhu řeky Sázavy. Jako při procházce lesem se budete cítit ve vlašimské paraZOO. Specializuje se na hendikepovaná zvířata, která již nelze vrátit do volné přírody. Seznamte se s krkavcem Bobem, liškou Eliškou nebo kunami Mášou a Alfrédem a dalšími obyvateli paraZOO.

Hrajte (si) s blanickými rytíři

Co dělají rytíři celý den v hoře Blaník? No přece – hrají si. Probudte v sobě hravou stránku své osobnosti a okořeňte si dovolenou nebo výlet v Kraji blanických rytířů některou z připravených her. Rodiny s dětmi si mohou návštěvu pro ně speciálně vybraných turistických cílů zpestřit sbíráním barevných razítek s odměnou. Pro vyznavače geocachingu jsou připraveny série lesních a kamenných pokladů. I „obyčejná“ procházka po městě se může stát zábavným dobrodružstvím. Nevěříte? Přesvědčí vás o tom questingy neboli hledačky – hry podobné české šipkované.

Načerpejte sílu pro váš každodenní boj!

Z rušné Prahy, ale i z Českých Budějovic, Jihlavy nebo Písku jste v krajině protkané turistickými stezkami vedoucími lesními úvozy a polními cestami nebo cyklostezkami po zapomenutých asfaltkách, než byste řekli „Blaník“! To je přece ideální vzdálenost jak pro jednodenní výlety, tak i pro dovolenou. Opět najdete ztracenou cestu ke kořenům, získáte čas pro sebe a inspirujete se v legendách, pověstech a příbězích lidí, kteří krajinou nabitou tajemnou energií kráčeli před vámi. Jen v Kraji blanických rytířů zjistíte, že to důležité často čeká, až bude objeveno pod povrchem! Na naše rytířské slovo!



S námi den začíná.



nominal.cz



nominal

| Pomůcka: Imre | Překážet | 1. díl tajenky | Zájmeno ukazovací | Stará solmizační slabika | Malířská deska | nominal | Značka zápalek | Biblická pramátí | Zkratka kilocyklu | Mládata krávy | nominal | Smyslenka | 2. díl tajenky | Závodní klub (zkr.) |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------|---------------------|
| Vchod | | | | | | Šumivé víno | | | | | Citoslovce bzučení | | | |
| Jméno zpěvačky Langerové | | | | | | Samice berana Starší zájmeno | | | | | Nátěrová hmota Olga (domácky) | | | |
| Evropan | | | | Popěvek Podsvínče | | | | | Tríska na svícení Snímky (obecně) | | | | | Usazenina |
| Římských 999 | | | Suchá tráva Řada stráží | | | | | Malý fald Samci ovcí | | | | | | |
| Sázenky | | | | | | | Střevíc Lotyšský šachista | | | | | Chem. zn. sodíku Ústní výměšek | | |
| nominal | Autor Nany Dny řím. kalendáře | | | | | Otcova sestra Část nohy | | | | | Velká místnost Stěny | | | |
| Jm. maďarského politika Nagyho | | | | | Juviové ořechy Šlágr | | | | | Býv. SPZ Zlína Japonská potápečka | | | Purpur | Ženský hlas |
| Stařec | | | | Dvorana 7. solm. slabika | | | | | Jm. herečky Mandlové Předložka | | | | | |
| Nošením využit | | | | | | | 3. díl tajenky | | | | | | | |
| Zdravotní oddíl | | | | | | | Běloveská kyselka | | | | Německy „osm“ | | | |

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 31. 8. 2023. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z dubna 2023: Jitka Turčinová, Loděnice; Kateřina Zahradníčková, Kralovice; PharmDr. Eva Piřhartová, Praha; Mgr. Jan Sládek, Brno; Blanka Blaschkeová, Fulnek Lukavec; Helena Mrtková, Havlíčkův Brod; Mgr. Eva Konopáčová, Červenka; Lenka Kokšalová, Teplice; Klára Doležalová, Ostrava; Jana Novotná, Plzeň

**APATYKA
SERVIS**



Pharmacy Software

a PHOENIX company

Vaše lékárna  Naše starost

Váš spolehlivý dodavatel lékárenských systémů

Apatyka servis s.r.o.
K Pérovně 945/7, 102 00 Praha 10
info@apatykaservis.cz

Servisní centra Apatyka servis
Plzeň • Brno • Ostrava • Vysoké Mýto • Tábor

www.apatykaservis.cz

MĚSÍC užívání NAVÍC

GS



Silná TV
podpora



doplněk stravy

EXTRÉMNI SÍLA a mimořádná účinnost

pro klouby, menisky, vazy a šlachy

NEJDŮVĚRYHODNĚJŠÍ ZNAČKA roku 2022, 2021 a 2020

