

Pharma NEWS

ODBORNÝ ČASOPIS • 5-6/2022



**První pacienti dostali ePoukaz
na zdravotnické prostředky**

TRADIČNÍ LÉČIVÉ ČAJE

CERTIFIKOVÁNO SUKL JAKO LÉČIVO

VLASTNÍ ROKY PROVĚŘENÉ FUNKČNÍ RECEPTURY

LABORATORNĚ TESTOVANÁ KVALITA PODLE ČESKÉHO LÉKOPISU





Vážení čtenáři,

na prahu léta je zde další číslo Pharma News. Opět s novinkami ze SUKL, neboť avizované ePoukazy se dočkaly ostrého startu. Jak fungují, a co je k jejich akceptaci zapotřebí, najdete ve dvou článcích. Po eReceptech a eOčkování jde o další posun rozumným směrem. Klidně tomu říkáme eZdravotnictví. Uvidíme, co dalšího se objeví v tomto směru v budoucnu.

Náměštnost, tedy somnambulismus, abychom byli přesní, neznamená noční výlety po střeších. Přesto se postižení touto poruchou přesouvat mohou a stejně tak platí, že není radno je probouzet. Nejčastěji se se somnambulismem setkáváme u dětí a s věkem většinou vymizí. Neznamená to nicméně, že se u dospělých projevit nemůže.

V neposlední řadě přichází také rada. Jestli dobrá, necht' si každý posoudí sám: „Kdo uteče, vyhraje!“ Myšleno je utéci před stresem. Často se taková věc snáze řekne, než vykoná. I proto pár řádek na toto téma.

Jedno je jisté, léto je tady. Prožijme ho tedy v klidu a v pohodě.

Martin Štula

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a asistenty
5-6/2022, ročník XXII (vychází 5x ročně)

ŠÉFREDAKTOR: RNDr. Martin Štula

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

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

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

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

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

VYDAVATEL: Pharma News s.r.o., 1.máje 871/13, Liberec 46007 • IČO: 278 75 121 • Místo vydání: Praha • Vychází: 10. 6. 2022

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 ČR E 10677

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

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

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

**BUĎTE V PRÁVU
KDYKOLIV.
KDEKOLIV.**

WWW.FORLEX.CZ



PHILIPS

AVENT

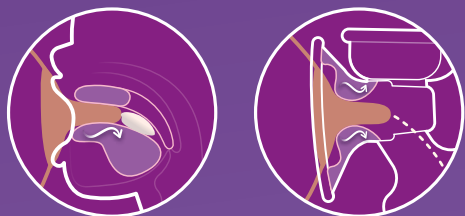
Elektrické odsávačky

Nová éra odsávání
mateřského mléka
je jednoduchá,
rychlá a jemná.



Odsávačka mateřského mléka Philips Avent pomůže lehce odsát mateřské mléko z prsu přímo do lahví Philips Avent nebo do jednotlivých pohárků Philips Avent k uskladnění v lednici nebo mrazáku.

Nová technologie Natural Motion kombinuje masáž a sání stejně jako dítě, pro dosažení rychlejšího a přirozeného toku mléka.



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



Více informací: www.philips.cz/avent

*Do 30 mm.

inzerce

3 / První pacienti dostali ePoukaz. SÚKL pokračuje v rozvoji eReceptu elektronickým poukazem na zdravotnické prostředky.

4 / Personální inzerce

5 / Novinky a tipy

6 / ePoukaz jako další krok k elektronizaci zdravotnictví

8 / Těžké a oteklé nohy – nové možnosti léčby

10 / Náměsíční jsou jen ve filmech a v pohádkách

14 / Inovace v dentální hygieně

17 / Když tuhne krev v žilách

18 / Stres aneb kdo uteče, vyhraje

22 / Pečivo jako základ svačiny pro každou příležitost

23 / Tipy na svačiny

24 / Osvěžující recepty

27 / Knižní tipy

28 / Rozhovor – Rozálie Havelková

30 / Cestujeme – Když na toulky, tak do Toulavy

32 / Křížovka



První pacienti dostali ePoukaz. SÚKL pokračuje v rozvoji eReceptu elektronickým poukazem na zdravotnické prostředky.

Státní ústav pro kontrolu léčiv 1. května 2022 spustil novou funkcionalitu eReceptu – elektronický poukaz na zdravotnické prostředky. Zdravotničtí pracovníci začali ePoukaz používat krátce po jeho uvedení do provozu i přesto, že tato služba je dobrovolná. To je dobrá zpráva například pro pacienty, kteří dostávají poukazy na zdravotnické prostředky opakovaně nebo mají omezenou pohyblivost. Ti vystavené ePoukazy najdou ve svém lékovém záznamu (stejně jako vystavené eRecepty a záznamy o provedeném očkování).

„Elektronické poukazy na zdravotnické prostředky jsou zatím dobrovolné, zdá se však, že ePoukaz si rychle vybudoje své místo v elektronickém zdravotnictví. Krátce po spuštění systému začali zdravotničtí pracovníci tuto novou funkci eReceptu používat. Těší nás, že eRecept našel další cestu, jak pacientům i pracovníkům ve zdravotnictví usnadnit život,“ říká Irena Storová, ředitelka Státního ústavu pro kontrolu léčiv.

Elektronický poukaz na zdravotnické prostředky zachovává všechny typy poukazů, které se dosud vystavovaly pouze v listinné podobě. ePoukaz dostává devítimístný identifikátor a po vystavení se uloží do tzv. Centrálního úložiště elektronických poukazů, které je součástí informačního systému eRecept.

Seznam lékáren a výdejen, kde bude možné ePoukaz uplatnit, zveřejňuje SÚKL na webu epreskripce.cz. Na základě platné legislativy a potvrzení ze strany všech zdravotních pojišťoven bude na ePoukaz možné předepsat vždy jeden zdravotnický prostředek – tedy jednu položku (kód) z číselníku zdravotnických prostředků. Počítáme však i se situací, kdy je potřeba na jeden poukaz předepsat více souvisejících položek (např. sluchadlo + příslušenství, nebo vozík + příslušenství).

Jak se zapojit?

Farmaceut, který již přístupové údaje k systému eRecept má, může tyto údaje využít pro výdej elektronických poukazů. V případě, že přístupové údaje nemá, může si podat žádost. Nebo se může přihlásit přes **Identitu občana** (pro bezpečné a zaručené ověření uživatele) – musí být ověřen v registru obyvatel (ROB). V případě přístupu prostřednictvím Identity občana by si měl ověřit u poskytovatele zdravotních služeb, kde pracuje, zda lékárenský software tuto možnost přihlášení umožňuje. Lékárník může využít obě možnosti přihlášení například podle možnosti pracoviště, kde zrovna vyžívá.



Pokud si farmaceut zvolí možnost přihlášení **pouze prostřednictvím Identity občana**, nemůže se již přihlašovat přístupovými údaji, které obdržel od SÚKL. Tuto volbu může nastavit prostřednictvím Portálu Externích identit.

Farmaceutický asistent/pracovník výdejny, která je poskytovatel zdravotnických služeb, může přistupovat prostřednictvím **Identity občana** (musí být ověřen v registru obyvatel (ROB)). Zároveň je nutné, aby odpovědná osoba zaregistrovala uživatele do systému Externích identit (EI) provozovaných a spravovaných SÚKL.

Druhá možnost přístupu je pouze zaregistrováním zaměstnance do evidence SÚKL. Odpovědná osoba zdravotnického zařízení zaregistruje své uživatele do systému EI provozovaných a spravovaných SÚKL. Tato funkcionalita je dostupná po přihlášení oprávněné osoby prostřednictvím přístupových údajů zdravotnického zařízení do systému EI. Po přidání uživatele obdrží tento login, kterým se bude přihlašovat do produkčního prostředí ePoukazu – za identifikaci uživatele ručí poskytovatel zdravotních služeb.

Podrobné informace a popis veškerých možností zapojení jsou k nahlédnutí na webových stránkách www.epreskripce.cz



DOMÁCÍ LÉKÁRNA
www.domacilekarna.eu

provozovatel lékáren v Ústeckém kraji přijme:
LÉKÁRNÍKA/LÉKÁRNICI
na plný, ev. částečný úvazek i výpomoc.

vhodné pro absolventy • soukromý majitel, nejsme řetězec
připravujeme IPLP • příjemné pracovní prostředí a přátelský kolektiv
výhodné platové podmínky • služební byt • nástup možný IHNED

kontakt: romana-bobkova@seznam.cz, 603 216 441

Těšíme se na spolupráci!

Jsme nezávislá lékárna rodinného typu v části Praha-Západ (kousíček od Zličína), motivovaná k růstu a zajištění kvalitních lékárenských služeb. Otevření lékárny se plánuje na srpen letošního roku.

Vytváříme tým, ve kterém bude každý oceněn a jeho názor bude součástí zdokonalování lékárny.

Rádi přijmeme Lékárníka, ideálně s osvědčením pro funkci odborný zástupce/ vedoucí lékárník a farmaceutickou asistentku/ asistenta.

Pro více informací Vás požádáme o zkontaktování na čísle 722432305. Děkujeme a budeme se těšit!

ASTER PHARMA s.r.o.

Hledáme nového kolegu/kolegyni na pozici
VEDOUcí LÉKÁRNÍK V LÉKÁRNĚ HORAŽDOVICE
A LÉKÁRNÍK ASISTENT V LÉKÁRNĚ V SUŠICI

CO NABÍZÍME?

výborné mzdové ohodnocení • důraz na odbornost bez generické substituce a připrodejů!
zájem velké rodinné lékárny s 29-letou tradicí, s velmi širokým sortimentem a přípravou
5 týdnů dovolené • zdarma ubytování v Sušici + služební auto
zdarma neomezený služební telefonní tarif • příjemné pracovní prostředí
vánoční prémie • příspěvek na penzijní spoření • stravenky
podpora dalšího vzdělávání (kurzy ČLnK) • hrazení příspěvků ČLnK

Bližší informace Vám rád poskytnu na telefonu 723 365 593,
případně e-mailem info@karelpozarek.cz.
Těším se na Vaši zprávu. Karel Požárek, jednatel



Lékárna U Českého lva Roudnice nad Labem

hledá lékárnici/lékárníka, na částečný
úvazek, plný, popř. dlouhodobou výpomoc.

Místo je vhodné i pro absolventy, maminky
na mateřské, důchodce.

Více informací Mgr. Langerová, tel. 606767356, info@lekarnauceskeholva.cz



Chytrá lékárna

Chytrá lékárna v Brně, Vyškově a Tišnově

doplňuje své týmy a ráda mezi sebou přivítá šikovné
a akční kolegy i z řad absolventů, kteří budou souznít
s naším konceptem neobyčejné osobní péče.

Aktuálně doplňujeme napříč našimi lékárnami tyto pozice:

Vedoucí lékárník • Lékárník asistent
Farmaceutický asistent

Co nabízíme?

Motivační ohodnocení, smlouvu na dobu neurčitou, moderní
a voňavé pracovní prostředí, 5 týdnů dovolené, 2 dny sick days,
stravenkový paušál, zaměstnaneckou slevu a další věcnostní benefity.

Rádi se s Vámi sejdeme u osobního pohovoru a sdělíme detailní
informace, těšíme se na vás!

Kontakt: Regina Hübnerová, e-mail: hubnerova@chytralekarna.cz,
tel.: 777 74 64 77, www.chytralekarna.cz

**Jsme nezávislá výdejna léků
v obci Mukařov- Říčany u Prahy
s vřelým týmem, který bychom rádi posílili
o magistra/ magistrku z okolí.**

Máme lidský přístup, vše je tedy o dohodě, která
bude vyhovovat oběma stranám.

Nástup je možný ihned

V případě dotazů nás neváhejte kontaktovat
na tel. č.: 722 432 305

Soukromá lékárna na Praze 6 v poliklinice Na Petřínách

přijme farmaceutickou asistentku
na celý nebo částečný pracovní úvazek.

Otevírací doba Po-Pá 8-17 hodin

Skvělá dopravní dostupnost, parkoviště před lékárnou, příjemný
pracovní kolektiv, dobré platové ohodnocení, 5 týdnů dovolené,
3 dny sick days, příspěvek na obědy formou stravenkového paušálu,
zaměstnavatel hradí pravidelná školení, pracovní oblečení i obuv.

Zkušenost s programem Lekis výhodou.
Nástup možný ihned nebo dle dohody.

Kontakt PharmDr. Jarmila Dvořáková 603554997, email lekarna@napetrinach.cz



Fagron
genomics

Doplňky stravy
Genomics

www.fagron.cz

Dr. Müller
PHARMA

Urosept® Pastilky

OBSAHUJÍ

šťávu z kanadských brusinek,
extrakt z listů medvědice lékařské,
extrakt z břízy bělokoré
a vitamin C



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

DOPLŇEK STRAVY SE SLADIDLEM

atlantia®

100% ALOE VERA

Z KANÁRSKÝCH OSTROVŮ
S NADSTANDARDNÍM OBSAHEM ÚČINNÝCH LÁTEK



DOPORUČUJEME

- HIT! Vaginální krém Regilub se 100% šípkovým olejem a s aloe vera šťávou
- Aloe vera gel – ideální pomocník na léto
- Regestimul krém na jizvy a popáleniny

Objednávejte na Pharmosu nebo na www.atlantialoe.cz

NOVINKA



Ekologické
zemědělství



Bez parabenů



Netestováno
na zvířatech

ePoukaz jako další krok k elektronizaci zdravotnictví

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



Elektronizace patří mezi největší témata v oblasti zdravotnictví. Samotný proces spojený s elektronizací zdravotnictví cílí na zvýšení kvality a dostupnosti péče. V postupných vlnách se proto zavádí nová právní úprava a spouští jednotlivé dílčí projekty (eRecept, eOčkování, eNeschoopenka apod.). Další projektem v pořadí je i spuštění elektronického poukazu, o kterém se dnes společně budeme bavit.

I přes to, že zákonná úprava elektronických poukazů nabrala na zpoždění, dočkala se Česká republika její nové úpravy. Samotné vystavování poukazů na zdravotnické prostředky elektronickým způsobem přinesl zákon č. 89/2021 Sb., o zdravotnických prostředcích („Zákon“). Účinnost ustanovení Zákona upravující vystavování poukazů na zdravotnické prostředky elektronicky („ePoukaz“) byla navázána na odkládací podmínku zveřejnění sdělení o zprovoznění jejich centrálního úložiště. K tomu došlo letos k 15. 3., účinnost úpravy tak nastala 1. 5. 2022.

Obavu z funkčnosti ePoukazu vyvolalo zejména zpoždění při vydání prováděcího

předpisu k Zákonu, který upravuje jednotlivé postupy a podmínky komunikace se systémem, formu identifikátoru ePoukazu, způsob zasílání požadavků či rozsah údajů potřebných pro práci s ePoukazy. S účinností k 1. 5. 2022 však byla přijata vyhláška č. 97/2022 Sb., k provedení některých ustanovení zákona o zdravotnických prostředcích týkajících se elektronických poukazů („Vyhláška“).

Samotný systém tvoří součást tzv. systému eRecept, který mj. sdružuje informace o vydaných léčivých přípravcích, umožňuje nahlížení do vydaných léků či o provedeném očkování. Z pohledu lékařské praxe patří eRecept mezi nejvýznamnější projekty posledních let, ePoukaz tak tuto oblast značně rozšiřuje.

Jak systém funguje?

ePoukazy je možné nově vystavit pro všechny zdravotnické prostředky, jež se předepisují na listinný poukaz (tj. ortopedické a léčebné pomůcky, optické pomůcky apod.).

Každý ePoukaz je opatřen jedinečným identifikátorem. Jedinečný identifikátor ePoukazu představuje devítimístný kód. Pro srovnání je možné uvést, že jedinečný identifikátor, se kterým již nějakou dobu

pracujeme u léčivých přípravků a eReceptů je dvanáctimístný.

Při výdeji se pacient prokazuje platným ePoukazem obdobně, jako tomu je u eReceptů – pomocí čísla občanského průkazu či čísla pasu, SMS, emailu, aplikace Státního ústavu pro kontrolu léčiv („SÚKL“) či papírovou průvodkou. Oproti stávajícím papírovým průvodkám pacient při výdeji na ePoukaz nemusí nic podepisovat, ePoukaz je možné zároveň zarezervovat, aby nebyl uplatněn v jiné výdejně.

Z pohledu jednotlivých lékárníků se nic nemění, neboť přístupy i kvalifikované certifikáty zůstávají v platnosti, stejně jako přístup přes centrální úložiště. O přístup do systému však musí požádat výdejny, smluvní výdejny či optiky. Tato možnost jim však byla dána v dostatečném předstihu. Jednotlivé informace k přístupům do systému popsal SÚKL na svých stránkách epreskripce.cz.^[1] Aktuální i již vydané ePoukazy si může každý pacient kdykoliv zkontrolovat přes lékový záznam, ke kterému je možný přístup například prostřednictvím bankovní identity či při návštěvě lékárny.

Platnost ePoukazu je obecně třicetidenní, přičemž dobu platnosti je možné



prodloužit až na rok. Prodloužení musí provést příslušný lékař.

Jak ostatně potvrdil na svém webu SÚKL, ePoukaz bude možné využít pro preskripci jednoho zdravotního prostředku (tedy jedné položky) z číselníku zdravotních prostředků. Systém ePoukaz bude nicméně umožňovat vepsat více položek, které jsou na sebe vázány (např. sluchadlo a příslušenství, invalidní vozík a příslušenství apod.). Nesouvisející zdravotnické prostředky však shora uvedeným způsobem vydat nelze (např. kontaktní čočky a brýle).

Zřizovatelem a provozovatelem centrálního úložiště ePoukazů, který nově tvoří součást informačního systému elektronického receptu podle Zákona (tj. systému eRecept), je SÚKL.

Používání ePoukazů bude prozatím dobrovolné.^[2] Samotná právní úprava navíc žádný termín, od kterého by se stal ePoukaz povinným, neobsahuje. Již vydané

poukazy navíc nebude nutné zpětně digitalizovat. Oproti eReceptu je možné ePoukaz použít i pro pořízení zdravotnického prostředku pomocí internetového obchodu, což u léčivých přípravků vázaných na lékařský předpis v České republice doposud není možné.

Závěr

I přes to, že ePoukaz funguje zatím krátce a je dobrovolný, začíná jej využívat čím dál větší počet poskytovatelů zdravotních služeb. Z pohledu elektronizace zdravotnictví patří ePoukaz k mnoha z plánovaných projektů, které mají usnadnit poskytování zdravotní péče, stejně jako navýšit její kvalitu a dostupnost při použití současných moderních technologií.

Samotný ePoukaz by z hlediska praktického užívání pacienty neměl být problematický, neboť částečně odpovídá principům a postupům nastaveným u eReceptů, se kterými se většina pacientů již sžila.

Zdroje:

Zákon č. 89/2021 Sb., o zdravotnických prostředcích.

Vyhláška č. 97/2022 Sb., k provedení některých ustanovení zákona o zdravotnických prostředcích týkajících se elektronických poukazů.

Důvodová zpráva k Zákonu.

Elektronizace poukazů na zdravotnické prostředky.

Dostupné online: [<https://www.epreskripce.cz/aktuality/elektronizace-poukazu-na-zdravotnické-prostředky>].

ePoukaz – počet položek, platnost, elektronické podpisy. Dostupné online: [<https://www.epreskripce.cz/aktuality/epoukaz-pocet-polozek-platnost-elektronické-podpisy>].

Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2017/745 ze dne 5. dubna 2017 o zdravotnických prostředcích.

[1] Dostupné zde: <https://epreskripce.cz/aktuality/moznost-pristupu-k-centralnimu-ulozisti-elektronických-poukazu-pro-predepisující>.

[2] Podle informací SÚKL bylo za první dva týdny od spuštění vydáno přes 250 ePoukazů.



Těžké a oteklé nohy – nové možnosti léčby

Otok neboli edém je klinickým projevem nahromadění tekutiny v intersticiálním prostoru. Tekutina se dostává mimo cévy a vyplňuje mezibuněčný prostor. Otoky mohou být generalizované, kdy je oteklé „doslova“ celé tělo nebo lokalizované, vázané pouze na určité části těla. Jedním z nejčastěji se vyskytujících lokálních otoků ve starším věku jsou otoky spojené s žilní chorobou dolních končetin (CŽO = chronická žilní choroba). Jsou rovněž častým důvodem návštěvy ordinací lékařů.

Podle tíže onemocnění rozlišujeme u CŽO stadia C0–C6. Otoky DK jsou popisovány ve stadiu nemoci C3. Vyskytují se na noze nejčastěji kolem kotníků nebo na vnitřní dolní třetině bérce. Mají měkkou konzistenci, lze do nich vytlačit důlek, který rychle mizí. Otok může být oboustranný a asymetrický. V průběhu dne otok narůstá, největší intenzity dosahuje večer před ulehnutím na lůžko. Odezdnává v horizontální poloze při ulehnutí na lůžko nebo při elevaci končetiny. Otok u CŽO je také často lokalizován na hřbetu nohou a je doprovázený kožními změnami. Ty se projevují hyperpigmentacemi z nahromaděného hnědého hemosiderinu při uvolnění červených krvinek z cév do podkoží, atrofii kůže nebo ekzémy. Zhruba třetina otoků CŽO vzniká na podkladě předchozí hluboké žilní trombózy (1). Při akutním žilním otoku vzniká otok pod místem ucpání žilního řečiště. Jedná se o otok trvalý, nemění se v horizontální poloze. Má lividní barvu a je měkký. Ve většině případů se jedná o otok jednostranný, který vzniká lokalizovaně a v časovém intervalu menším než 72 hodin. Akutní žilní otok je prognosticky závažnější. Mezi jeho rizikové faktory patří rakovina, imobilizace spojená s úrazem nebo pooperační a hyperkoagulační stav. Často je spojen s výskytem hluboké žilní trombózy, kdy má náhlý začátek, kůže je napjatá, lesklá, teplá, vytlačí se na ní a zůstává v ní důlek. I takový otok se může vyskytnout u pacienta, který přijde hledat řešení do lékárny. Je proto vhodné ho poslat k lékaři.

Otoky dolních končetiny mohou mít i jinou příčinu

I když se v lékárně nejčastěji setkáme s pacienty, kteří si stěžují na typické příznaky nedostatečnosti žil, jako jsou křeče, bolest, pocit tíhy nohou, kožní změny a otoky, u kterých je důležitá kompresivní terapie a pravidelná farmakologická léčba, samotný výskyt otoku a jeho prognózu není radno podcenit. V menším počtu případů se může jednat o otoky DK s vážnější prognózou, které by měly být sledovány lékařem. Oboustranné otoky DK se vyskytují u postižení plic a srdce. V důsledku jejich postižené funkce vážně návrat žilní krve z dolních končetin. Tento typ otoků doprovází **plicní hypertenzi** (spojený často se spánkovou apnoí a silným krkem) a **srdceční selhání**. V těchto případech se jedná o pacienty, kteří často trpí na námahovou dušnost zlepšující se v klidu a při poloze v polosedě. Neměli bychom rovněž zapomínat na výskyt otoků během **těhotenství**, v důsledku **obezity** a jako **nežádoucích účinků některých léků**.

Opomenout nelze ani lymfatický otok, který vzniká jako důsledek porušení drenáže tekutiny v lymfatických cévách. Může se vyskytovat sekundárně i při CŽO.

Kombinace diosminu a hesperidinu v léčbě CŽO

Jak bylo již uvedeno, je nedílnou součástí CŽO kompresivní terapie za pomoci elastických bandáží nebo punčoch. Významně napomáhá návratu žilní krve z DK směrem k srdci a podporuje žilní svalovou pumpu. Mělo by být úkolem každého lékárníka, který pacientovi prodává přípravek na žíly, poučit ho také o prospěšnosti této léčby. Pacienti na ni často zapomínají, a především v letní měsících je velmi nepopulární kvůli vyšším teplotám. O to větší význam pak nabývá medikamentózní léčba u pacientů, kde se již otoky při CŽO projevují. Především kombinace diosminu a hesperidinu. Jedná se o bioflavonoidy, které uplatňují při CŽO vícero mechanismů

účinku. Jejich výčet je dlouhý, ale pro významnost je vhodné si je připomenout. Zlepšují mikrocirkulaci, zvyšují lymfatickou drenáž, ovlivňují křehkost a permeabilitu žilní stěny, potlačují zánětlivou reakci a zlepšují tonus žilní stěny. **Dle klinických studií má kombinace diosminu a hesperidinu nejvyšší evidenci důkazů (stupeň A) pro snížení otoku DK v porovnání s placebem (2, 3, 4). Diosmin a hesperidin (spolu s dalšími bioflavonoidy) jsou obsaženy v léčivých přípravcích Devenal a Detralex.** Devenal je indikován pro léčbu chronické žilní insuficience s funkčními symptomy, jako jsou pocit těžkých nohou a otoky dolních končetin, bolest, noční křeče dolních končetin. Na českém trhu je na rozdíl od Detralexu k dostání jako volně prodejné balení Devenal 60 tbl. Na předpis lékaře je pak k dispozici Devenal 120 tbl. a 180 tbl.

Literatura:

- (1) Alguire PC, Mathes BM. Chronic venous insufficiency and venous ulceration. J Gen Intern Med 1997;12:374 – 83.
- (2) Frileux C, Gilly R. Activité thérapeutique de Daflon 500 mg dans l'insuffisance veineuse chronique des membres inférieurs. J Int Med 1987;(Suppl 99):36-9.
- (3) Planchon B. Insuffisance veineuse et Daflon 500 mg. Arteres et Veines 1990;9:376-80.
- (4) Biland L, Blattler P, Scheibler P, Studer S, Widmer LK. Zur Therapie sogenannt venöser Beinbeschwerden. (Kontrollierte Doppelblind-Studie zur Untersuchung der therapeutischen Wirksamkeit von Daflon). Vasa 1982;11:53-8.

Devenal

500 mg potahované tablety
diosmin 450 mg | hesperidin 50 mg

Dostupnější léčba chronické žilní insuficience



Jediný volně prodejný lék z ATC skupiny CO5CA53, diosmin, kombinace

Podle údajů SÚKL do této skupiny patří jen Detralex a Devenal

Odbornými společnostmi nejlépe hodnocené složení, nově i bez předpisu

Složení s doporučením 1-silné dle mezinárodních léčebných postupů pro léčbu hlavních funkčních symptomů CHŽI¹

ZKRÁCENÝ SOUHRN ÚDAJŮ O PŘÍPRAVKU Devenal 500 mg potahované tablety.

SLOŽENÍ: Flavonoida micronisata 500 mg (obsahující 450 mg diosminu a 50 mg dalších flavonoidů vyjádřených jako hesperidin). **INDIKACE:** Léčba chronické žilní insuficience dolních končetin s následujícími funkčními symptomy: pocit těžkých nohou a otoky dolních končetin, bolest, noční křeče dolních končetin. Symptomatická léčba akutní ataky hemoroidálního onemocnění. **DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ:** Chronická žilní insuficience 1 tableta dvakrát denně (v poledne a večer). Akutní ataka hemoroidálního onemocnění: první 4 dny léčby 3 tablety dvakrát denně. Následujících 3 dny 2 tablety dvakrát denně. Udržovací léčba 1 tableta dvakrát denně. Devenal je indikován k léčbě dospělých. **KONTRAINDIKACE:** Hypersenzitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku. **ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ:** Nenahrazuje jinou specifickou léčbu onemocnění konečniku. Pokud symptomy při krátkodobé léčbě neodezní, doporučuje se proktologické vyšetření a léčba by měla být přehodnocena. **INTERAKCE:** Žádné interakce. **FERTILITA, TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ:** Nejsou žádné údaje o vlivu na fertilitu. Jako preventivní opatření je doporučeno vyhnout se používání přípravku Devenal během těhotenství a kojení. **ÚČINKY NA SCHOPNOST ŘÍDIT A OBSLUHOVAT STROJE:** Žádný vliv. **NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY:** Časté: nauzea, vomitus, průjem, dyspepsie. Méně časté: kolitida. Vzácné: bolesti hlavy, závratě, malátnost, vyrážka, svědění, kopřivka. Není známo: ojedinělý otok obličeje, rtů a očních víček spojený s hypersenzitivní reakcí, ve výjimečných případech Quinckeho edém. **PŘEDÁVKOVÁNÍ:** Nebyly hlášeny žádné případy předávkování. **FARMAKOLOGICKÉ VLASTNOSTI:** Látka stabilizující kapiláry, bioflavonoidy, ATC kód: C05CA53. **UCHOVÁVÁNÍ:** Nevyžaduje žádné zvláštní podmínky. **BALENÍ:** 60 potahovaných tablet, výdej není vázán na lékařský předpis, není hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění, 180 a 120 potahovaných tablet, výdej vázán na lékařský předpis, částečně hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění. **DRŽITEL ROZHODNUTÍ O REGISTRACI** Green-Swan Pharmaceuticals CR, a.s. Pod Višňovkou 1662/27, Krč, 140 00 Praha. **REGISTRAČNÍ ČÍSLO:** 85/515/18-C 9. **DATUM REVIZE TEXTU SPC** 3. 12. 2020. Pro úplnou informaci se seznamte s celým zněním SPC na stránkách sukl.cz nebo devenal.cz. Určeno pro odbornou veřejnost. Datum vypracování materiálu 21. 1. 2022, CZ-D220108.

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



Náměsíční jsou jen ve filmech a v pohádkách

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Pojem náměsíčnost zná určitě každý. V myslí se nám objeví člověk v noční košili a bosý, s rukama předpaženými před sebe, chodící se zavřenýma či otevřenýma očima, ideálně po šikmých střeších obytných domů. Máte to asi stejné, že? Ale když někde řeknete, asi jsem náměsíčný, bere to okolí spíš jako připodobnění reality nějaké známé fikci. Skoro jako když řeknete, málem mi vypadly oči z důlku a podobně. Nikdo to nebere jako fakt... a kde je realita?

Spánek

Lidský spánek je jedním z nejpřirozenějších stavů člověka, trávíme v něm přibližně jednu třetinu svého života. Přestože mají někteří lidé pocit, že si dobou spánku zkracují svůj aktivní život, paradoxně právě spánek a jeho kvalita rozhodují o tom, jaký náš aktivní život je.

Začněme tedy tím, jak spánek vypadá, když je zdravý. Jak bylo řečeno, spánkem strávíme téměř třetinu života. V raném věku je to větší podíl dne (24 hodinového cyklu), během aktivního života je to přibližně 1/3 a ve stáří se potřeba spánku zkracuje a jeho kvalita mnohdy bohužel také klesá. Jaká je tedy jeho definice?

Spánek je cyklický psychofyzilogický fenomén, který je člověkem vnímán jako období klidu a regenerace organismu pociťujícího únavu. Proto zní lehce zvláštně, když je spánek popisován jako aktivní, mozkem přímo řízený děj lidského těla. Přesná lokalizace řídicích struktur v mozku přitom není zcela objasněna. Jednotlivá spánková stadia mají opakující se charakter a jejich střídání vytváří **tzv. spánkovou architekturu**. Existují dva základní typy spánku: NREM, zahrnující 4 stadia a REM spánek (**Tabulka 1**).

Typický noční spánek mladého člověka je složen ze 4-6 střídajících se cyklů NREM a REM spánku v přibližně devadesátiminutových intervalech. S přibývajícím věkem se kvalita spánku

Tabulka 1 – rozdělení spánkových stádií (fáze normálního hypnogramu)

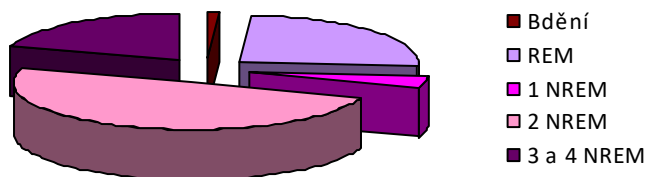
Stav	Definice
Bdění	v malém procentu také součástí spánku
REM	spánek s rychlými očními pohyby
1NREM	fáze lehkého spánku
2NREM	fáze lehkého spánku
3NREM	fáze hlubokého spánku, SWS, delta spánek
4NREM	fáze hlubokého spánku, SWS, delta spánek

přirozeným způsobem snižuje, ubývá hlubokých spánkových stádií (3 a 4 NREM) a REM spánku a přibývají během spánku krátká probuzení.

Z čistě fyziologického hlediska stačí člověku jen asi 4 hodiny spánku. To ovšem pouze v případě, že:

- 3 a 4 NREM je zastoupen v celé délce trvání (cca 100 minut)
- člověk má dostatek REM spánku (alespoň 1 hodina)
- spánek není přerušován, či častěji přerušován
- spánek má správné uspořádání NREM a REM fází

Podmínkou kvalitního spánku je také jeho správné umístění v 24 hodinovém cyklu, což je pro většinu lidí právě v noci. Normální zastoupení jednotlivých fází spánku je zobrazeno v grafu.



Kde se tedy bere náměsíčnost?

Ačkoliv se pojem náměsíčnost nebo náměsíčnictví lépe prezentuje mezi laickou veřejností, ve skutečnosti se tento jev nazývá **SOMNABULIZMUS**.

Somnabulizmus patří do skupiny NREM parasomnií, které se dělí na tři základní typy:

- probouzení se zmateností
- somnabulizmus
- noční děs

Tyto tři základní typy NREM parasomnií jsou vázány na hluboký delta spánek, mohou se projevovat buď samostatně, nebo ve vzájemné kombinaci, a to jak v rámci jedné epizody, tak v průběhu pacientova života. Somnabulizmus také vykazuje velkou míru dědičnosti, až 80 % pacientů se somnabulizmem má někoho

v rodině se stejným problémem, a až 20 % přímého příbuzného, tedy jednoho z rodičů se stejným problémem.

Co se věku pacientů týče, nejen somnabulizmus, ale i ostatní NREM parasomnie postihují primárně dětskou populaci a dospělí pacienti se pohybují jen v řádu jednotek procent (2-4 %). Somnabulizmus se pohybuje u dětí až ke 30 % a s věkem většinou vymizí. U dospělých se můžeme setkat se skutečností, že trpěli somnabulizmem v dětství, a pak po určitém zcela bezpříznakovém období se tyto potíže vrátily.

Jak jsme již zmínili na začátku, nejčastější představa náměsíčného člověka je pochodující muž v noční košili s otevřenýma očima, s pažemi v předpažení, pochodujícího, když už ne po střeších, tak alespoň dlouhými chodbami, ať už je to kdekoli.

Ono zase až tak daleko od reality to také není. Pacient se somnabulizmem se nejčastěji ve spánku „stěhuje“. Po ložnici, ať už sám, nebo i s příkrývkou. Nebezpečím se může stát, pokud se pokusí opustit místnost, je tu riziko pádu ze schodů, případně i vypadnutí z okna. Pacient ale může vykonávat i další činnosti, jako jsou stěhování nábytku, převlékání se, vaření, dokonce literatura uvádí i řízení automobilu. Pacient má otevřené oči, může i mluvit i když pohled může působit jaksi skelně a řeč je většinou taková nepřirozená.

Co je důležité zmínit, že snažit se probudit pacienta ve stavu náměsíčnosti není úplně dobrý nápad. Pacient může být ve stavu náhlé zmatenosti a v horším případě může reagovat i agresivně.

— inzercie —

GS SUPERKY
www.gssuperky.cz

SUPER SILNÁ PROBIOTIKA PRO BEZSTAROSTNOU DOVOLENOU

PROBIOTIKA
21 miliard 9 kmenů + prebiotika
60-20 kapslí doplněk stravy
gastro-entero* imunita

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

Doplňky stravy

- **Až 40 miliard živých probiotik** v denní dávce obohaceno o prebiotika a selen
- **Vysoká rozmanitost obsažených probiotik** – 9 různých kmenů v každé kapsli
- **Vhodné při cestování na nástrahy změny stravy a prostředí**

K epizodám dochází většinou v první třetině spánku a délka se až na výjimky pohybuje do max 15 minut. Pacient pak opět usne a ráno si nic z toho nepamatuje. Prvními známkami (pokud není takříkajíc „*přistižen při činu*“) může být i to, že se probudí místo v posteli na zemi uprostřed pokoje, případně v jiné místnosti. Děti se často k dalšímu spánku přesouvají do postele rodičů, aniž by si pamatovaly, proč se v noci vzbudily, jak tam došly etc.

Somnambulismus ve většině případů s věkem vymizí, jak již bylo řečeno. Pokud ale potíže přetrvávají do staršího věku, do dospělosti, nebo jsou epizody příliš časté či s abnormálním klinickým průběhem, určitě je vhodné komplexní vyšetření pacienta ve spánkovém centru.

Jelikož jak literatura uvádí, spouštěčem náměsíčnosti může být i stres nebo naopak dlouhodobý nedostatek spánku, je třeba se také zaměřit na důležitý aspekt spánku jako takového. A tím je spánková hygiena.

Spánková hygiena

Pro každého člověka je dnes samozřejmostí si před jídlem umýt ruce, stejně tak po použití toalety, před spaním si vyčistit zuby a umýt se. Běžné hygienické návyky, nad kterými skoro nepřemýšlíme. To vše se ale týká hygieny, kterou můžeme do jisté míry „*vizuálně*“ kontrolovat. Spánková hygiena by měla být také samozřejmostí, ale se „*samokontrolou*“ už je to o mnoho obtížnější. Jedná se o soubor pravidel, která přispívají k maximální kvalitě spánku.

Jedním ze základních návyků, který by měl být pro každého člověka snad naprostou samozřejmostí, je zavedení pravidelného cyklu **spánek – bdění**. Zahrnuje to nejen vhodnou délku spánku (běžně 7-8 hodin), ale i pravidelnou hodinu vstávání a uléhání

(toto je potřeba dodržovat i během víkendu). Kvalitu spánku ovlivňují nejen činnosti prováděné těsně před ulehnutím, ale i ty denní či odpolední. Během dne je lepší se spánku vyhnout, případně minimalizovat jeho délku na interval do 45 minut.

Somnambulismus ve většině případů s věkem vymizí, jak již bylo řečeno.

Z odpoledních činností prospívá například pravidelné cvičení (těsně před spaním je naopak nevhodné). Spánku neprospívá odpolední konzumace nápojů s obsahem kofeinu, kouření či těžká jídla a alkohol (mimo to by měl člověk jíst vždy nejpozději 2 hodiny před ulehnutím na lůžko). A co je dobré pro samotný spánek? V první řadě je to

kvalita lůžka (dobrá matrace, esteticky příjemné místo, příjemné nealergizující materiály) a prostředí pro spánek – dobře větraná místnost s teplotou kolem maximálně 18-20 °C, ticho, tma, žádné rušivé elementy. Některé definice týkající se místa spánku říkají, že na lůžku by neměly probíhat jiné činnosti než spánek či milování. Takové aktivity jako studium, sledování televize, konzumace jídla, případně další činnosti mohou negativně ovlivnit kvalitu spánku.

Před ulehnutím prospívá mít jakýsi „*rituál*“, tedy pravidelné činnosti konané těsně před ulehnutím, čištění zubů, mytí, četba, někdy bývá prospěšná sklenice teplého mléka. Pokud po ulehnutí na lůžko nepříjde spánek do 30 minut, je dobré lůžko opustit a najít si nějakou drobnou činnost jako je poslech hudby či četba (sledování televize není ta nejlepší volba, stejně tak kouření či konzumace černého čaje by měly opačný účinek) a na lůžko se vrátit až pocítíme únavu.

Denní shon může způsobit, že unavený organizmus neusíná a člověku se všechny zážitky promítají před očima. Tento stav je označován jako „*worry time*“. Proto je dobré udělat si během dne chvilku na přemýšlení nad běžnými problémy. Pokud se nepodaří ušetřit ani minutu času, lze to řešit blokem a tužkou na nočním stolku. To umožní tyto problémové myšlenky „*zhmotnit*“ na papír a odložit na ráno.

Na závěr

Ačkoliv se pojem náměsíčnost vryla do podvědomí lidí jako něco imaginárního, mnohdy může pacientovi znepříjemnit život. Povědomí o realitě tohoto fenoménu je potřeba udržovat, aby bylo možné v případě potřeby poskytnout pacientovi radu, nebo jej alespoň nasměrovat k odbornému lékaři. Výskyt náměsíčnosti v dospělém věku může být také velkou zdravotní komplikací a není dobré ji tedy podcenit.

Zdroje a doporučená literatura:

Morán M.: Parasomnie v NREM spánku, Neurologie pro praxi, 2002, 3, 131.

Grycová L.: Insomnie – nemoc, která nebolí, Pharmanews, 2009, 238.

Bušková J.: NREM parasomnie (porucha probouzení z NREM spánku), Neurologie pro praxi, 2014, 15, 186.



cemio
switzerland +
kamzík[®]
klouby | vazy | šlachy

**SILNÁ
TV**

NOVÝ, 2× SILNĚJŠÍ



2× SILNĚJŠÍ*

cemio
switzerland +
kamzík[®]
klouby | vazy | šlachy

NATIV.COL™ Jedinečná kombinace
přírodních kolagenů NC I a NC II

Kolagen NC I® 32 mg
Kolagen NC II® 40 µg
Vitamin C 20 mg

60 kapslí | doplněk stravy

doplněk stravy

Jedinečná kombinace 2 typů přírodních kolagenů NC I a NC II nyní v dvojnásobné síle.

NENÍ KOLAGEN JAKO KOLAGEN

Přírodní kolagen NATIV.COL™ si díky šetrné technologii zpracování zachovává původní strukturu trojitě šroubovice, odolává účinku trávicích šťáv a pořád udržuje svou biologickou aktivitu. Interakcí s imunitními tkáněmi ve střevní stěně příznivě ovlivňuje metabolické procesy probíhající v kolagenních tkáních.

...RADOST Z KAŽDÉHO SKOKU!

Vitamin C přispívá ke správné tvorbě kolagenu v kloubních chrupkách.



INOVACE V DENTÁLNÍ HYGIENĚ

Biorepair nabízí víc než pouhou preventivní péči

Rudolf Hála

Onemocnění dutiny ústní, zejména chrupu a dásní, jsou celosvětově vysoce rozšířeným problémem, který kromě otázky zdravotní přesahuje jak do roviny estetické, tak často bohužel výrazně i do roviny finanční. Nelze se proto divit, že moderní člověk se zájmem o vlastní zdraví věnuje svým zubům a ústní dutině obecně náležitou péčí. Vždyť postupně vznikající poškození zubů už vlastními silami bez pomoci stomatologa neopraví. Nebo snad ano?



Stavba zubu

Stavební hmota každého zubu je tvořena anorganickou a organickou složkou.

Podíl organické složky je méně výrazný a zahrnuje především bílkoviny. Výrazněji je zastoupena složka anorganická, tvořená zejména vápníkem, fosforem, fluorem, vodíkem a kyslíkem (viz. „hydroxyapatit“ níže).

Nejvýraznější podíl anorganických látek je patrný ve **sklovině** (email), pokrývající korunku zubu. Sklovina představuje ochrannou složku zubu před mechanickým poškozením a umožňuje konzumaci tuhé potravy. Tvrdost skloviny je vyšší, než je tomu u jakékoliv jiné tkáně lidského těla.

Pod vrstvou skloviny nacházíme **zubovinu** (dentin). Obsahuje více organických látek a proto je snadněji napadnutelnou složkou zubu v případě, kdy dojde k porušení skloviny. Zubovina není sklovinou chráněna kompletně, v oblastech, kam sklovina nedosahuje, je proto chráněna tzv. zubním cementem – rovněž velmi tvrdým, kosti podobným materiálem.

Vnitřní část zubu představuje dutina vyplněná dřeví – řídkým, tepenně vyživovaným vazivem, skrze které prochází nerv.

Hydroxyapatit

Hydroxyapatit je minerál, který představuje hlavní neorganickou složku tvrdých zubních tkání. Je obsažen v zubní sklovině, dentinu i zubním cementu. V těchto tkáních je v různém zastoupení, což určuje jejich výslednou tvrdost. Zubní sklovina kryjící povrch korunek zubů je jím tvořena téměř v celém svém objemu. To z ní činí nejtvrdší tkáň lidského těla. Hydroxyapatit je tvořen zejména vápenatými a fosfátovými ionty. Substitucí může obsahovat i další prvky, které modifikují jeho vlastnosti.

<https://www.profimed.cz/slovník-pojmu/hydroxyapatit-sp55>

Sklovina a její eroze nenahraditelná obranná linie zubů

Sklovina je nejtvrdší tkáň těla všech obratlovců včetně člověka a představuje hlavní obrannou linii před možným poškozením hlubších částí zubu. Její oslabení proto zvyšuje riziko rozvoje zdravotních komplikací, které bývají často velmi bolestivé. Zubní kaz, vznikající nejčastěji působením bakterií pocházejících ze zubního plaku (*Lactobacillus*, *Streptococcus mutans*), je pravděpodobně nejznámější z nich.

Eroze skloviny, ke které dochází jak přirozeným obrušováním povrchu zubů, tak působením mnoha dalších faktorů – nadměrným příjmem kyselých potravin a nápojů, nesprávnou technikou čištění, používáním nevhodných zubních past, působením jiných zdravotních komplikací (gastroezofageální reflux, časté zvracení, aj.), nebo třeba i prostřednictvím piercingu v ústní dutině, je proto hlavním procesem, proti kterému je v zájmu zachování dentálního zdraví třeba účinně bojovat.

Přes veškerou dentální péči však tato snaha nemusí být úspěšná z jednoho prostého důvodu.

Zubní sklovina dospělého člověka je téměř kompletně anorganického charakteru. Neobsahuje tedy žádné buňky, a proto není schopna regenerace. Jakékoliv poškození zubní skloviny je nevratné.

Částečná remineralizace je naštěstí zajištěna pomocí chemických reakcí lidských slin, bohužel rovnováha demineralizace a remineralizace je velmi obtížně zachovatelná, zvláště pak v dnešní době, kdy je konzumace cukrů, ochucených nápojů, apod. neúměrně

THE ONLY TOOL

2+1

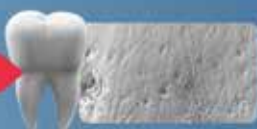
ZDARMA

na celý sortiment*

JEDINÁ ZUBNÍ PASTA S **microRepair®**
NEOBSAHUJE FLUORID

OPRAVUJE 100 % ZUBNÍ SKLOVINY
PŘI KAŽDÉM POUŽITÍ

POŠKOZENÁ SKLOVINA
RIZIKO VZNIKU ZUBNÍCH KAZŮ
ÚTOK KYSELIN A BAKTERIÍ



OPRAVENÁ SKLOVINA
OCHRANA PŘED ZUBNÍMI KAZY
ANTIBAKTERIÁLNÍ PŮSOBNÍ

Snímky pod mikroskopem ukazují vlevo neošetřený zub a vpravo zub ošetřený Biorepair.



Jedná se o zdravotnický prostředek.



* akce je jednorázová, pro využití kontaktujte obchodního zástupce



KONTAKTUJTE
OBCHODNÍHO
ZÁSTUPCE:

KAROLINA KURFIŘTOVÁ
obchodní zástupce Praha východ,
severní Čechy, východní Čechy
602 736 776
kurfirtova@markdistri.cz

KRISTÝNA KROUPOVÁ
obchodní zástupce Praha západ,
severní Čechy, západní Čechy
602 127 084
kroupova@markdistri.cz

KLÁRA MAREŠOVÁ
obchodní zástupce jižní Čechy
602 248 057
maresova@markdistri.cz

PETRA ONDRÁČKOVÁ
obchodní zástupce severní Morava
602 127 085
ondrackova@markdistri.cz

ROMANA BUCHALOVÁ
obchodní zástupce jižní Morava
602 248 058
buchalova@markdistri.cz



vysoká. S přibývajícím věkem se navíc schopnost remineralizace snižuje. Vzhledem k současně panujícím stravovacím trendům však porušení skloviny a z ní vycházející zdravotní obtíže pozorujeme často již i u dětí a dospívajících.

Sporné fluoridy

To je také důvodem, proč naprostá většina dnes vyráběných zubních past, gelů, ústních vod, a jiných, obsahuje určité množství fluoridových sloučenin (zejména fluorid sodný, fluorid vápenatý, aminofluorid). Působení těchto látek proti rozvoji zubního kazu bylo dostatečně prokázáno, pozdější výzkumy však přinesly řadu otázek ohledně mechanismu tohoto působení.

Původní teorie totiž předpokládala začlenění fluoridu do krystalové mřížky zubní skloviny, její zpevnění, a tím snížení proniknutelnosti pro patogenní bakterie.

Pozdější výzkumy ovšem tuto teorii nepotvrdily a ve svém výsledku uvádějí, že úspěšnost lokálního působení fluoridů vychází z tvorby fluoridu vápenatého a jeho volných iontů, které jsou absorbovány kyselinami zubních plaků namísto demineralizace zubní skloviny.

Přetrvávajícím problémem pak zůstává i riziko nadměrného příjmu fluoridů, což zejména u dětí může vést ke vzniku fluorózy, která se projevuje nevzhledným zbarvením zubů ve formě matně bělavých, žlutohnědých až hnědých skvrn.

Produktová řada Biorepair nová generace dentální péče

Možnost jiné cesty pak nabízí výsledek LEBSC (Laboratorio di Strutturistica Chimica Ambientale e Biologica na univerzitě v Bologni), která ve spolupráci s COSWELL R&D dala díky

dlouholeté zkušenosti v biomimetice a serióznímu výzkumu vzniknout patentované technologii microRepair®, MicroRepair® je představován krystaly uhličitanu hydroxyapatitu substituovaného zinkem - jde o látku, která je složením podobná lidské sklovině natolik, že umožňuje těmto mikročásticím trvale se integrovat se zubní sklovinou a dentinem, bez ohledu na stav úst, a tak rovnoměrně a přirozeně opravovat sklovinu a dentin. Kromě schopnosti proniknout skrz mikrotrhliny ve sklovině a opravit ji, snižuje microRepair také hypersenzitivitu dentinu uzavřením obnažených dentinových tubulů, které způsobují citlivost a bolest a to již během třiceti vteřin od použití.

Uvolňováním antibakteriálních iontů zinku dále bojuje proti škodlivým bakteriím ústní dutiny a riziku zubního kazu. Pomocí této technologie dochází také k pohlcování sirných sloučenin, odpovědných za zápach z úst.

Produkty řady Biorepair navíc neobsahují fluoridy a jsou bezpečné pro děti již od nejútlejšího věku.

Ve srovnávacím testu byly zubní pasty Biorepair vyhodnoceny jako dvakrát účinnější oproti běžným fluoridovým pastám.

Zdroje:

PhDr. Stanislava Jarolímková, doc. MUDr. Zdeněk Broukal, CSc. : Aby zuby nebolely, EB, Praha 2002

<https://www.profimed.cz/clanek/fluoridy-ano-ci-ne-267>

<https://www.dentalnikliniky.cz/blog/budte-opatrní-na-zubní-sklovinu-její-ztrata-je-nevratná>

Archiv časopisu Pharma News

Když tuhne krev v žilách

Lidský organizmus obsahuje průměrně 4–6 litrů krve, což je zhruba 8 % tělesné hmotnosti. Dospělí lidé mají asi 60 ml krve na kilogram svojí hmotnosti, ženy jí mívají méně než muži. Krev dopravuje kyslík nutný pro život do tkání a orgánů, zásobuje tělo živinami, odvádí z něj odpadní produkty, ale také ho chrání před infekcemi. Důležitou roli přitom hraje hustota krve, na kterou má zásadní vliv pitný režim. Dostatečný příjem tekutin, nejlépe přírodně čisté pramenité nebo minerální vody, je obzvlášť nezbytný v době pandemie koronaviru – během onemocnění i postcovidového doléčení.

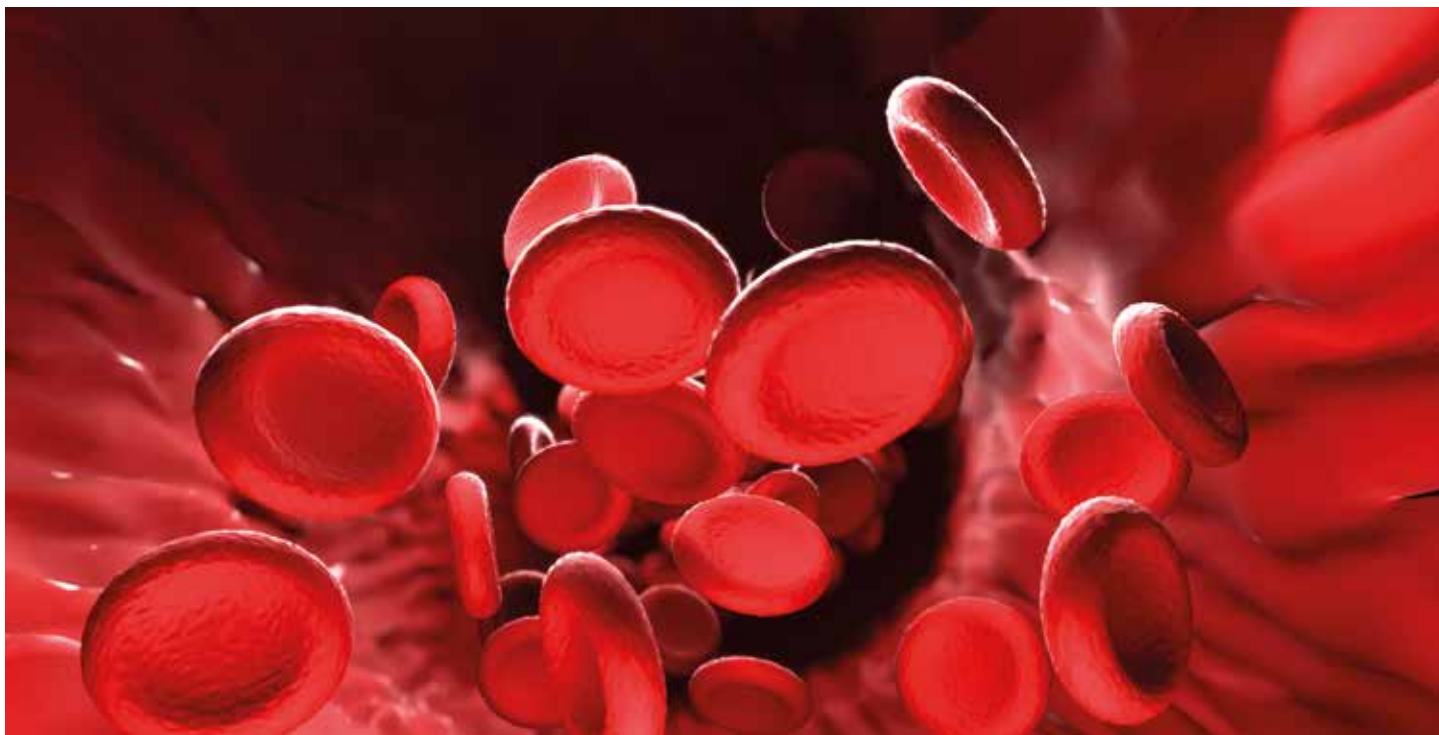
„Většina z nás bývá vystavena spíše menším výkyvům hustoty krve, které vnímá především jako silnou bolest hlavy. Tě nás zbaví dostatečný příjem tekutin – v průměru by to mělo být 1,5 až 2 litry denně. Příjem tekutin je třeba výrazně zvýšit při jakékoli infekci, v případě onemocnění Covid-19 ještě důsledněji. Toto onemocnění může samo o sobě vést ke vzniku krevních sraženin v cévním systému a vyšší hustota krve riziko dále akceleruje,“ říká prof. MUDr. Jan Piřha, CSc., spolupracovník AquaLife Institutu z pražského IKEM. Velmi dobrým zdrojem tekutin jsou přírodní minerální, pramenité a kojenecké vody. Mají původní složení, neobsahují chemické přídavné látky, nedezinfikují se. Jsou přírodně čisté, a v podstatě tak představují biokvalitu v pitném režimu.

Krev je jednou ze zásadních tělních tekutin. Koluje v cévách poháněna srdečním svaelem a musí se dostat ke všem buňkám v těle. Jednou z důležitých podmínek, aby vše probíhalo bezproblémově, je správná hustota krve neboli krevní viskozita. Zjednodušeně řečeno pohybující se sloupec krve by měl mít krevní buňky (především červené krvinky) uprostřed cévy a ostatní složky krve by měly proudit více po okrajích. To zaručuje doslova hladký průběh krevní cirkulace, tedy aby krev snadno doklouzala k periférii a dodala tam kyslík i potřebné živiny. Pokud má krev nízkou hustotu, pohybuje se rychle a bez větších obtíží. Pokud je ale hustější než obvykle, její průtok se zpomalí. Zvýšení hustoty krve může způsobit nadbytek

krevních elementů (červené a bílé krvinky, krevní destičky) nebo také výrazný vzestup krevních bílkovin.

„Mírné zvýšení hustoty krve se projevuje bolestmi hlavy a příčinou je velmi často nižší příjem tekutin. Hlavní trojicí závažnějších příznaků v případě výrazného zvýšení hustoty krve jsou mozkové příhody, poruchy zraku a krvácení z nosu, dásní nebo do trávicího traktu. Vyšší hustota krve může vést i ke vzniku krevních sraženin,“ vysvětluje prof. Piřha, vedoucí laboratoře pro výzkum aterosklerózy IKEM, a dodává: „Právě v současné době pandemie onemocnění Covid-19, které může způsobit krevní sraženinu poškozením cévní stěny, je třeba myslet také na toto riziko i po odeznění akutních příznaků. Zvýšená hustota krve může způsobit také akutní poškození ledvin nebo srdce, a to přes krevní sraženiny v drobnějších cévách.“

Pravidelný a vhodný pitný režim je nezbytnou a odborníky doporučenou součástí prevence celé řady onemocnění včetně těch způsobených příliš hustou krví. Vhodnou součástí každodenního pitného režimu jsou především přírodní minerálky, které doplňují tělu kromě tekutin i důležité minerální látky (hořčík, vápník, draslík aj.). *„Závažné poruchy hustoty krve se pak léčí dostatečným zavodněním organismu včetně podávání tekutin infuzemi. Ve velmi těžkých případech se využívá i očišťovací metoda krve (plasmaferéza), která z ní odstraňuje nadbytek bílkovin. Zároveň je nutné co možná nejdříve zahájit léčbu onemocnění, které tento stav způsobilo,“ doplňuje prof. Piřha.*



STRES aneb KDO UTEČE, VYHRAJE

RNDr. Lenka Grycová, Ph.D.

Skoro každý dospělý se někdy potýkal s vnitřním stavem, který ať už správně nebo mylně označoval stresem. Někdy s tímto slovem plýtváme, někdy se ho bojíme vyslovit, skoro jako bychom nechtěli riskovat, že se zhmotní, někdy za toto označení schováváme vše, co se nám děje nedobrého. A někdy takto označujeme jen nahromaděnou velkou hromadu práce, která se musí co nejdříve dokončit.



Jak se definuje stres?

Stres je reakcí organismu na ve většině případů nepříjemnou situaci. Stresorem může být prakticky cokoliv. Fyzická námaha, emocionální vypětí, které může shodou okolností vyvolat jak zkušenost negativní, tak i pozitivní. Změna lokality, sociálního prostředí, velká životní traumata, ztráta zdraví, ztráta blízké osoby, násilí.

V poslední době se psychologové a psychiatři potýkají se zvýšenou mírou stresu a následných depresivních stavů především díky období Covidu, ztrátě blízkého člověka, sociální izolaci a nyní i díky válečným událostem na Ukrajině.

Každý stresující podnět vyvolá v první řadě chemickou odezvu v lidském organismu. Lidské tělo reaguje zvýšenou produkcí hormonů kortizolu a adrenalinu. Organismus reaguje nejčastěji na pocit ohrožení (a to jak fyzické, tak psychické), stresová reakce je tedy jakýmsi obranným mechanismem, jak se přizpůsobit nenadále změně situace v životě člověka.

Tento obranný mechanismus mají ovšem i zvířata, a dokonce i rostliny. Pokud vystavíte rostlinnou populaci například toxické látce, rostlina začne produkovat zvýšené množství určitých látek, které by jinak neprodukovala, nebo třeba jen v malé míře. U zvířat je to podobné. Proto se tak často mluví v médiích o nehumánním porážení dobytka či usmrcování drůbeže. Pokud je zvíře před smrtí vystaveno extrémnímu stresu, vede to k vyplavování určitých látek do organismu, stejně jako u člověka.

„Útoč, nebo uteč!“

Stres je obranný mechanismus organismu, který aktivuje bezpečnostní systém označovaný jako „Útoč, nebo uteč“. Označení je to velice výstižné. Dříve to totiž platilo prakticky doslova. Podstatou stresové reakce je v první řadě ochrana života konkrétního jedince. Dojde ke zvýšení srdeční frekvence a lidský organismus je mobilizován, aby byl připraven k okamžité fyzické aktivitě, tedy primárně jedné ze dvou. Dříve člověk buď sváděl boj o holý život, nebo před protivníkem utekl. To v obou případech spotřebovalo vyprodukovaný adrenalin a bylo po stresu.

Když nelze utéct...

V dnešní době však už není možné utéct nebo zaútočit. Ale co když se nejsme schopni nějakým jednoduchým způsobem zbavit stresu? Co když jsme dlouhodobě vystaveni stresoru a nemůžeme to ovlivnit?

Úzkost, deprese, poruchy zažívání, palpitace, bolesti svalů. Nepřiměřený, intenzivní a dlouhodobý stres se velice často projeví na nervové soustavě, kardiovaskulárním systému a také na gastrointestinálním traktu. V extrémních situacích může docházet ke ztrátě mobility či oněmění.

Mezi běžné psychické potíže patří úzkost, deprese, nespavost, mezi fyzické pak vysoký tlak, ischemická choroba srdeční, zažívací potíže (například stresový vřed) a nechutenství, nebo přejídání. S posledním problémem pak nastupuje nadváha a obezita.

Mučenka pletní

Stres, nervozita,
nespavost



Stres v práci, či v partnerských vztazích, nedostatek volného času pro sebe i pro rodinu a málo odpočinku způsobují nervozitu, vnitřní neklid i nebezpečí vyhoření. Mučenka pletní (*Passiflora incarnata*) ulevuje od stresu a podporuje zdravý spánek.

Indikace:

- Nervové přetížení
- Napětí a stres
- Úzkost před cestováním letadlem nebo zkouškami ve škole (lze užívat od 12 let)
- Nespavost

sleva 15 %

APA kód: 2372697

Dr. Böhm® Mučenka pletní
30 tbl.



Doporučení:

Při neklidu a nervozitě během dne užívejte po jídle nerozkousané dražé 1–2x denně a zapijte trochou tekutiny. Při poruše usínání a spánku způsobenou nervozitou užívejte 1–2 nerozkousané dražé půl hodiny před spaním.

Výhody:

Přípravek není návykový.

Obsahuje vysokou dávku výtažku z mučenky pletní. Účinek se dostaví do několika hodin, aniž by způsobil únavu.

Obsah tablety:

1 tableta obsahuje 425 mg suchého výtažku z mučenky pletní extrakční poměr 5 – 7 : 1, extrakční činidlo: 50% etanol. 30 ks v balení.

Doplňěk stravy:

Neobsahuje laktózu, kvasnice, lepek ani želatinu. Vhodné pro vegetariány.



Jak rozlišit stres od deprese či úzkosti?

Smutek, pocit osamění, stres, jak poznáme, že už je to deprese? Existují sice přesná diagnostická kritéria, ale i laik je schopen alespoň orientačně odhadnout, jak moc je něco v nepořádku, zda je to jen krátkodobý stres nebo jsou intenzita a doba, po kterou trvá nějak nepřírozená... A pak také míra ovlivnění člověka v běžných situacích, tedy jak moc jej problém odvádí od běžných každodenních činností.

Pokud člověk trpí depresemi, měl by se vždy obrátit na odborníka. Deprese jsou složitý zdravotní problém a nikdo si nemůže myslet, že je tak silný, že to zvládne sám. Když nás bolí zuby, také jdeme k zubaři a nezkoušíme si vyvrtat či vytrhnout zub sami. A ačkoliv dnešní medicína poskytuje širokou škálu účinných antidepresiv s velkou úspěšností léčby, důležitá je v první řadě komunikace. Možnost vyslovit problém nahlas, definovat své pocity a získat zpět osobní jistotu.

Úzkostné poruchy jsou velmi různorodou skupinou potíží. Přestože patří mezi nejčastější psychické poruchy, její diagnostika není jednoduchá. Pacienti si velmi často stěžují spíše na somatické potíže. Často tak praktičtí lékaři hledají příčiny zdravotních potíží bez zjevných výsledků. Když pak dojde konečně ke správné diagnostice, jsou překvapeni jak pacienti, tak jejich blízcí.

Strach nebo úzkost je pro organismus docela přirozená reakce. O úzkostné poruše se mluví až v okamžiku, kdy reakce organismu neodpovídá iniciaci co do míry reakce, délky reakce a četnosti takovýchto stavů. Co se týče statistiky, tak úzkostným stavem během svého života trpěla až čtvrtina populace. Není to tedy nijak neobvyklé.

Jak na stres?

Možností, jak bojovat se stresem, je mnoho. V první řadě je třeba uvědomit si fakt, že duševní zdraví je velice citlivé na jakýkoliv podnět. Duševní hygiena by měla být stejně důležitá, jako třeba čištění zubů. Další důležitou skutečností je, že pokud dojde k psychickému poškození, může to být nevratné. Když si odřete koleno, většinou se to zahojí. Když nemáte tolik štěstí, zůstane vám jizva. To není žádná tragédie. Pokud ale člověku zůstane jizva na duši, bývá to mnohem těžší a dlouhodobější problém.

Jak jsme řekli na začátku, stres je obranná reakce. Dochází k aktivaci organismu a často k přípravě na fyzickou aktivitu, ať už boj či útěk, tedy alespoň obrazně. Pokud je to jednorázová situace, nemusí v tom být žádný problém. Pokud se to ovšem děje častěji, tělo je opakovaně připravováno na fyzickou aktivitu, která se pak většinou nedostaví. To může způsobovat organismu zbytečnou zátěž.

Takový boxovací pytel nebo „*fackovací panák*“ může být velmi zdravým přístupem sama k sobě. V podstatě nezáleží na druhu fyzické aktivity, spíš na fyzickém výkonu samotném. Také lze třeba štípat dříví, rýt záhony, nebo přerovnávat cihly, jak kdo chce.

Tím nejdůležitějším ale zůstává fakt, že není dobré uzavřít jakýkoliv problém uvnitř sebe. Každý psychický tlak na organizmus navíc spouští řadu zdravotních potíží, někdy dochází jen ke zhoršení příznaků aktuálního onemocnění, někdy může psychická zátěž vyvolat závažné problémy.

Je spousta možností, jak začít pečovat o své zdraví z hlediska psychiky. Ideální je dodržovat tři základní pravidla:

- předcházet stresu a udržovat psychické zdraví
- odbourat co nejrychleji stres a zabránit rozvinutí do následných komplikací
- u dlouhodobého stresu a depresí, nechat si poradit odborníkem

„Snadno se říká, ale hůře dělá.“ To slyšíte velice často, nebo: „Nejlépe se radí těm, kteří nemají žádné problémy.“ Možná to tak někdy i bude, ale nedejte se tak úplně zmýlit. Každý člověk má někdy nějaký problém, je jedno jestli jste malé dítě, čerstvě plnoletý, pracující, či důchodce. Kdybyste postavili problémy na váhy, zjistili byste, že se svou závažností vyrovnají. Problém je většinou tak velký, jak moc si jej připustí jeho vlastník. Proto jsou deprese možné i u malých dětí. Základní chybou okolí pak bývá bagatelizování potíží postiženého člověka.

Život bez stresu neexistuje

Můžeme jej maximálně omezit, lépe jej zvládnout a nenechat se jím převlácnovat. Jak se ale bránit? Každého stresuje něco jiného. Nemůžeme zabránit ve svém životě všem stresujícím situacím, ale můžeme omezit ty, za které jsme sami sobě odpovědní.

Udržet mysl i tělo v pohodě se lze pokusit některými drobnostmi:

- důležitá je osobní disciplína
- určení priorit
- je dobré plánovat si čas
- naučit se efektivně odpočívat
- dostatek kvalitního spánku
- pozitivní myšlení
- drobné každodenní radosti

Nejčastějším problémem v dnešní době je nedostatek času, nebo si to lidé alespoň myslí. Správná organizace času je u lidí stejným nedostatkem, jako třeba správné hospodaření s penězi. Tyhle věci se prostě nikde nevyučují, a ne každý má přirozené nadání to zvládat sám. Pokud už člověk nestíhá, je dobrou pomůckou udělat si vždy večer plán na další den, ať už jen v hlavě, nebo i třeba na papír. „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek“, je to sice pěkné heslo, ale pokud si naplánujete moc aktivit na jeden den, a pak jich stihnete jen polovinu, rozhodně vám to nepřidá na dobré náladě. Je potřeba mít čas na práci, ale stejnou měrou i na odpočinek a kvalitní spánek. Člověk musí být schopen se také odměnit za kvalitní práci. **Pokud člověk celý týden pracuje, po večerech dohání domácí práce a pak si na víkend naplánuje dokončit práci, která ho neuspokojuje, ale zkrátka se musí udělat, tak je to špatně. Je lépe naplánovat si na víkend činnost, na kterou se může celý týden těšit.**

Pokud nelze stres řešit pouze změnou životních rytmů, případně změnou prostředí, lze si pomoci třeba bylinkami, ať už aromaterapií, nebo některými bylinkami s antidepresivním efektem. V některých případech může praktický lékař napsat slabá antidepresiva bez nežádoucích efektů.

Přírodní cestou

Léčivé rostliny, které se využívají proti stresu, jsou k dispozici prakticky v každé lékárně. Mezi takovéto rostliny patří například **třezalka tečkovaná** (*Hypericum perforatum*), která je jedním z nejvýznamnějších přírodních antidepresiv. Třezalka zvyšuje hladinu melatoninu sníženou vlivem depresí. Z rostliny se využívá kvetoucí nať. Neplatí ovšem, že vše, co je přírodní, je zároveň jednoznačně bezpečné. U třezalky je potřeba být zvláště opatrný. Rostlina velmi ráda interaguje s antidepresivy za vzniku moc ošklivých vedlejších příznaků. Byly zaznamenány i případy komatu, kdy pacient neuvedl lékaři užívání třezalkových dražé.

Dalšími tradičními rostlinami používanými například při nervozitě a stresu jsou rostliny se sedativním efektem. Jsou to **kozlík lékařský** (*Valeriana officinalis*), **chmel otáčivý** (*Humulus lupulus*) a **meduňka lékařská** (*Mellisa officinalis*), které se využívají hlavně tehdy, pokud stres nedovoluje člověku spát. **Mučenka pletní** (*Passiflora incarnata*) má hlavně uklidňující vlastnosti, využívá se jak při problémech se spánkem do zklidňujících směsí, tak při stresu do klimakterických preparátů. Je považována za rostlinu s adaptogenním účinkem, tedy pomáhá organizmu získat větší odolnost vůči vnějším vlivům. Mezi rostliny, které také pomáhají organizmu zvládat stresové situace a přizpůsobit se změnám, patří například **eleuterokok** (*Eleutherococcus senticosus*) a další rostliny ze skupiny adaptogenů.

Na závěr

Stres je tématem prioritně pro lékaře. Pro lékárníka to ovšem znamená mnoho povinností a znalostí. Pokud je pacient ve stresu či špatně spí, lze nabídnout bylinné preparáty. Pokud už dostane pacient předepsána antidepresiva, měl by být vždy upozorněn na možné vedlejší účinky léků a na rizikové kontraindikace ve vztahu k přírodním látkám (čajům, tabletám, tinkturám).

Psychika člověka je jeho nedílnou součástí, vnitřní klid, pohoda a vyrovnanost by měla být jakousi samozřejmostí. Pečujme tedy o své duše, tak jako pečujeme o svá těla a nebojme se občas svěřit své duševní zdraví odborníkovi.

Zdroje:

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

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

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

Grycová L.: Stres, aneb útoč nebo uteč, Pharmanews, 2012.

Pečivo jako základ svačiny pro každou příležitost

České domácnosti kupují především klasický chléb (95 %) a bílé rohlíky (91 %), více než polovina (56 %) si jich pochutnává také na bagetách nebo ciabattách a necelá polovina (44 %) si dopřává i méně tradiční druhy pečiva (44 %)¹⁾. Pšenice, žito a další obiloviny jsou součástí našeho jídelníčku od nepaměti, i když dříve sloužily jen k přípravě kaší a placek. K nim později přibyl chléb, který se stal základem stravy, ale také nádobím a přiborem. Pečivo z bílé mouky přišlo na řadu až mnohem později a představovalo luxusní zboží. Přestože konzumaci pekařských výrobků ovlivňují různé trendy, pečivo i chléb si stále udržují v našem stravování své pevné místo.



„Spousta lidí zaznamenala pochybnosti o pečivu. Neoprávněně. Strašit nás může jen nevhodný jídelníček, který rozhodně není daný přítomností či nepřítomností pečiva. Díky nepřebernému množství druhů můžeme pečivo zařadit do jídelníčku tak, aby odpovídal nejen potřebám každého z nás, ale také aktuálním výživovým doporučením. Pečivo je potravinu velice variabilní a užitečná. Patří mezi sacharidové potraviny, které by v našem jídelníčku měly tvořit přibližně polovinu z celkového příjmu energie. Výborně poslouží tam, kde není možnost nebo čas, případně schopnost uvařit si teplé jídlo – těstoviny, brambory ani rýže, které rovněž patří mezi sacharidové potraviny, se na rozdíl od pečiva obvykle nedají bez tepelné úpravy jíst. Pečivo tedy najde největší uplatnění v případě studených velkých jídel a zejména svačin,“ říká nutriční terapeutka Věra Boháčová.

V současné době umožňují pekařské výrobky, kam řadíme chléb a pečivo, výběr z několika různých kategorií – od velmi populárního bílého pečiva, které je také označováno jako pšeničné, přes žitné, pšenično-žitné, celozrnné a vícezrnné výrobky až po různé druhy s přidáním kvasu nebo kvásku. Zároveň se nemusíme spokojit se standardními tvary výrobků, jako jsou bagety, kaiserky a chleby, ale můžete si dopřát i různé rustikální (tradiční venkovský vzhled) nebo řemeslné (například dřevorubecký chleběk, dřevorubecká bageta nebo ciabatta s rajčaty) druhy pečiva, jejichž lákavý vzhled doprovází vynikající chuť i složení. Do pečiva se také přidávají různé netradiční suroviny jako olivy, sušená rajčata a jiné, které dělají výrobek chuťově jedinečný a jeho konzumaci proměňují ve výjimečný zážitek. Dalšími druhy pečiva, slanečného nebo sladkého, jsou croissanty, různé plněné taštičky, donuty a spousta dalších.

„Standardní bílé pečivo má nižší trvanlivost (ve smyslu čerstvosti) – optimální je konzumace do 4 hodin od vyndání z pece, aby si zákazník vychutnal křupavost a čerstvost. S narůstajícím časem pak zžumovatí a později ztvrdne. Při správném uchovávání se ale dá konzumovat i druhý den (zpravidla do 24 hodin). Kvasové a žitné výrobky jsou schopné pojmout více vody, a díky tomu vydrží čerstvé delší dobu. Mohou sice ztratit svou křupavost (po 4–18 hodinách), nicméně při správném uchovávání vydrží i několik dní. Příkladem jsou chleby, které vydrží mnohem déle než standardní bílé pečivo,“ vysvětluje vedoucí výroby pečiva Jakub Boháč.

Pokud jde o čerstvost pečiva, můžeme ji rozdělit na dva typy. Široká škála sortimentu v jednotlivých obchodech je zastoupena jak čerstvým pečivem, tak pečivem čerstvě dopečeným. Čerstvé pečivo urazí poměrně dlouhou cestu z pece v pekárnu na regál v obchodě, a tak svou původní čerstvost ztrácí. Naopak čerstvě dopečené pečivo je přemístěno z pece na regál okamžitě po dopečení, proto je vždy čerstvé, voňavé a často ještě teplé. Díky pravidelným rozpekům podle aktuální spotřeby v dané prodejně je navíc i šetrnější k životnímu prostředí – prodejce může rozpékat jen takové množství, které prodá, a zbytečně se neplýtvá jídlem.

1) průzkum Bread Usage & Attitude Survey, b²sense researche & more pro La Lorraine Bakery Group, březen 2022

Tipy na svačiny s pečivem

Věra Boháčová, DiS., nutriční terapeutka

Výhody svačin v jídelníčku

Svačiny sice nepatří mezi hlavní jídla dne, ale jejich důležitost nepodceňujeme. Mohou vhodně doplnit snídani, oběd a večeři, tím zvýší počet porcí jídla v průběhu dne a sníží riziko přejídání, na kterém se často podílí dlouhé intervaly mezi jídly. Po delší době nás totiž zasytí až daleko větší porce jídla (která může být i daleko více kalorická), navíc jíme rychleji, takže se pocit zasycení dostaví později a stačíme toho sníst více, než potřebujeme. Další zásluhou svačin, respektive pravidelného dávkování přiměřeného množství správného jídla, je dostatek energie pro všechny potřebné činnosti (ať už se jedná o práci, nebo aktivní trávení volného času) a lepší soustředění. Svačiny také mohou zabránit konzumaci méně vhodných potravin a nápojů, protože chuť s hladem dohromady se ovládají daleko hůře – pokud se k hladu přidá navíc oblíbená chuť, například nedaleký fastfood nebo cukrárna, problém se umocňuje. To platí i pro děti, zejména ty, které už chodí do školy a ze školy samy a mají tedy možnost nákupu čehokoli, co jim chutná – v taškách hladových školáků končí daleko více sladkostí, slazených nápojů, brambůrků...

Správné sestavení svačin

Ve složení svačin můžeme být velice kreativní, ale i osvědčená klasika s pečivem je skvělou volbou vzhledem k tomu, že pečivo je



potravina, která nám dodá díky obsahu sacharidů energii potřebnou pro jakoukoli činnost a také pro dobré soustředění. K pečivu je ale vhodné vždy něco doplnit, aby byla svačina vyvážená a zasytila na delší dobu. Po samotném pečivu totiž rychleji vytrávíme, protože rychle vyvolává pocit zasycení a zároveň dochází k rychlejšímu vytrávení. Respektive po jeho konzumaci se rychle zvýší hladina

— inzerec —

To nejlepší pro maminky a miminka



DÁREK
v hodnotě 227 Kč*

Kapky
GS Vitamin D₃
vhodné pro
miminka již
od 1 měsíce



doplňky stravy

*Doporučená prodejní cena v lékárně.

krvního cukru a rychle se pak také sníží – v tu chvíli máme pocit hladu a potřebu další konzumace. Hodí se potraviny s obsahem bílkovin (maso, šunka, sýr, vejce, pomazánky z těchto potravin nebo z luštěnin), případně trochu tuku. Rozhodně nesmíme zapomenout na zeleninu nebo ovoce – nejenže dodá svačině důležité vitamíny a minerální látky, ale také příjemně osvěží.

Konzumace a trvanlivost svačin

Složení svačiny by mělo odpovídat také tomu, za jak dlouho ji budeme konzumovat. Je rozdíl, jestli děláme svačinu, kterou budeme rovnou konzumovat, nebo ji připravujeme dítěti do školy, kde ji sní až o velké přestávce, případně manželovi do práce, kde ji může před konzumací uchovávat v lednici. A také jestli připravujeme svačinu na výlet den dopředu, nebo před výletem,

který bude trvat celý den. Některé potraviny snadno podléhají zkáze a nemáme-li možnost sníst je do 4 hodin od přípravy (a zároveň nemáme k dispozici chlazení), není vhodné je do svačin dávat – například maso, šunku, ryby. Naopak sýry, ovoce a zelenina se hodí téměř vždy. Důležitou roli hraje také obal svačiny. Do tašky je ideální krabička, kde si svačina zachová svůj původní tvar a nepromění se v cosi slisovaného, co vůbec neláká ke snědení. Stejně je to s výletní svačinou, kdy se mohou hodit i chladicí varianty obalu. Svačiny můžeme balit také do ubrousku, sáčku, potravinové fólie, alobalu. V případě alobalu by se svačiny měly zkonzumovat do 4 hodin od přípravy a neměly by obsahovat výrazně kyselé nebo slané potraviny ani nakrájené čerstvé ovoce a zeleninu. Ubrousek se zase může na svačiny lepit, což chuti také nepřidá.

Osvěžující recepty na svačiny s pečivem na výlet, na cesty, na doma, do práce, do školy...

Katalánská bagetka s grilovaným halloumi do práce nebo na výlet



1 katalánská bagetka, pesto (sušená rajčata, rajčatový protlak, olivový olej, med, oregano, bazalka, česnek, sůl, pepř), 2 plátky sýru halloumi, olivový olej, několik mandlí a černých oliv, římský salát

Bagetku podélně rozpůlíme a potřeme pestem z rozmixovaných surovin v poměru dle vlastní chuti. Plátky sýru halloumi z obou stran orestujeme na olivovém oleji na pánvi, kde pak krátce opražíme pokrájené mandle a olivy. Na bagetku potřenou pestem přidáme list římského salátu, halloumi, mandle s olivami a přiklopíme druhou polovinou bagetky.

Kornbageta se sýrem na výlet nebo do školy

1 kornbageta, čerstvý sýr, rukola, rajčata, mozzarella, plátky goudy, pesto (olivový olej, piniové oříšky, česnek, bazalka, sýr parmazánového typu), olivový olej

Kornbagetu podélně prokrojíme, spodní půlku namažeme čerstvým sýrem, přidáme lístky rukoly a poklademe střídavě plátky rajčat, mozzarellu a srolované goudy. Lžičkou přidáme pesto



z rozmixovaných surovin (poměr jednotlivých ingrediencí můžeme upravit dle vlastní chuti). Lehce pokapeme olivovým olejem a přiklopíme druhou půlkou kornbagety.

Proč kupujeme pečivo? Podle průzkumu¹⁾ většina Čechů (66 %) kupuje pečivo, protože je běžnou součástí jejich života – kupují ho denně a příliš o tom nepřemýšlí. Pro 17 % je hlavním důvodem praktičnost pečiva – považují ho za pohodlný a levný způsob stravování. Další 9 % ovlivňují trendy – některé druhy pečiva se hodí k jejich aktivnímu životnímu stylu. Zbýlých 8 % Čechů kupuje pečivo pro jeho chuť, přirozenost, výživové vlastnosti – je pro ně pochoutkou.

1) průzkum Bread Usage & Attitude Survey, b²sense researche & more pro La Lorraine Bakery Group, březen 2022

MOBILNÍ TERMINÁL

NÁHLED SKLADU • INVENTURA • ŽÁDANKY



**SPOLEČNOST APATYKA SERVIS PŘIPRAVILA PROGRAMOVÉ
VYBAVENÍ PRO SCANNERY POUŽÍVANÉ VE SKLADU.
PŘÍMO NA DISPLEJI MOBILNÍHO TERMINÁLU MŮŽETE NYNÍ
PROHLÍŽET A ZPRACOVAT NÁHLED SKLADU, INVENTURU, ŽÁDANKY.**

www.apatykaservis.cz



SÁZAVAFEST je multikulturní a multižánrový hudební festival konající již po několikáté v malebném zámeckém lesoparku ve Světlé nad Sázavou. 22. ročník se uskuteční v termínu 21. - 23. 7. 2022.

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.

SÁZAVAFEST NABÍDNE INTERPRETY ZE ZAHRANIČNÍ I ČESKÉ SCÉNY

Festival je dnes již nezastupitelnou součástí kulturního dění, které prezentují open air festivaly. Zaměřujeme se na všechny věkové kategorie, ať už na rodiny s dětmi prostřednictvím FAMILY FUN ZÓNY, tak i starší generace v podobě vystoupení kapel jim nejbližším. Největší zastoupení má střední věková kategorie.

Můžete se těšit na kapely jako Lucie, Marek Ztracený, Mirai, Olympic, Ben Cristovao a zahraniční scéna jako Nico Santos, Rednex, Junge Junge a další.

Festival je dostupný pro sociálně a zdravotně znevýhodněné skupiny. Největším trendem posledních ročníků je umístění festivalu v zámeckém lesoparku, kde se mohou návštěvníci posadit na trávu a v případě velkých veder jsou schováni ve stínu pod stromy.

Návštěvníci se mohou těšit nejenom na skvělou hudbu, ale také na vynikající jídlo a pití.



Vstupenky můžete zakoupit na www.ticketspot.cz

[illegible]

Rozálie Havelková: Holka na roztrhání

Foto Divadlo Bez zábradlí/Tereza Křenová

Multitalent s velkým M. Bez nadsázky tak lze uvést Rozálii Havelkovou, která rozhodně není jen dcerou slavného Ondřeje Havelky. V pouhých pětadvaceti letech skládá písně i zpívá, hraje v divadle, ovládá akordeon a předvádí, že ve frontě na talenty stoprocentně předbíhala...



Rozálie Havelková zdědila umělecké vlogy po Ondřeji Havelkovi.

Rozálie, vzhledem k tomu, kolik činností zvládáte, máte asi pracovní napilno, že?

Ano, valí se toho na mě teď docela dost, a protože jsem na to z dřívějška nebyla tolik zvyklá, tak nestíhám. Občas i na něco zapomenu. (směje se) Ale zatím se žádný velký průšvih nestal.

Co všechno vás tedy aktuálně zaměstnává?

V první řadě se blíží premiéra hudebního recitálu Marta o Martě Kubišové. Také na Kampě oprašujeme představení o životě Medy Mládkové MEDA. Dotáším svoji desku, vystupuji na koncertech s Melody Makers, hraji Saturnina...

Nelze se nezeptat, jak to všechno stíháte? No prostě stíhám, musím.

Kde se v člověku vezme takový multitalent?

Myslíte jako ve mně? To mě uvádíte do rozpaků. Nevím.

O čem jste snila jako malá holčička?

Vzpomínám si, že v první třídě jsme měli nakrestit, čím chceme být a já namalovala sebe jako cestovatelku. Nejsem žádný velký dobrodruh, ale je fakt, že když jsem v minulosti pár měsíců kočovala s belgickým cirkusem, do jisté míry se mi to splnilo. (usměje se) Jinak jsem jako malá hodně tančila, už od šesti let, a myslím, že tak do čtrnácti jsem byla přesvědčená, že budu tanečnicí flamenca. Až poté jsem začala trochu zpívat a ve dvaceti se vrátila ke hře na harmoniku. Takže z cestovatelky se spíš vyklubala komediantka. Zrovna dnes jsem četla na svém YouTube kanálu komentáře lidí a byla jsem úplně dojatá, kolik fanoušků moje písničky oslovují. Nečekala jsem, že tím můžu lidem dělat takovou radost.

A dnes se tedy považujete za zpěvačku?

To né, to by bylo na pováženou. Řekla bych, že jsem interpretkou svých písní.

Autorská tvorba představuje vaši nejnáročnější činnost?

To né, ty mé písně vznikají tak nějak spontánně z mých osobních prožitků, nebo emocionálních zážitků. Nepovažuji to za vyčerpávající činnost. Práce přijde spíš potom při nahrávání ve studiu, nebo pořádání koncertů.

Výčet vaší práce je nesmírně dlouhý, a to jsme ještě nezminili Divadlo Bez Zábradlí, kde zaráte v hlavní roli muzikálu Cabaret. Prý je to opravdu velký zážitek!

Pro mě rozhodně, Cabaret mi přijde okouzující a jsem na něj pyšná!

A jaká je vaše zásluha na tom úspěchu? Vždyť máte hlavní roli...

Já nevím, ale každému představení se úplně odevzdám. Vždycky jsem se smála, když jsem slyšela, že jsou herečky unavené. Říkala jsem si: Z čeho, proboha?! Jenže postupem času jsem dospěla k tomu, že pokud člověk chce být dobrý, musí se dané roli opravdu odevzdat a to vyžaduje hodně energie.

A Sally z Cabaretu vás pohltila?

Pohlčuje mě vždycky ten večer, co Cabaret hraju, jinak ne. Příběh Sally není úplně růžový, je to alkoholička a feťačka s různými psychickými problémy, tak ji tedy viděl náš režisér. Já ji vidím především jako švihlou holku s velkýma ambicema stát se hvězdou. V představení mám spoustu prostoru, několik nádherných solových písniček, které jsem si vždy zpívala, dávno jsem je znala už z filmu Cabaret. Snila jsem o nich, ale nenapadlo by mě, že je jednou budu moct zpívat na prknech Divadla Bez Zábradlí. Za to jsem opravdu vděčná, protože jako Sally mohu zúročit všechny své vášně – tanec, zpěv i herectví. Je to úžasné!

Váš otec Ondřej Havelka je také nadaný v mnoha směrech. Je předem dané, že

dítě z umělecké rodiny bude tíhnout ke stejné branži? Nebo kde byste byla bez svého otce?

Víte co se říká: Kdyby byly ryby v prd... (směje se) Nevím, kde bych byla. Ale samozřejmě umělecké prostředí, ve kterém jsem vyrůstala, mi pomohlo k tomu, co dělám dnes. Mají na tom zásluhu oba rodiče, protože mě umělecky vzdělávali od malička. Zkoušela jsem jeden čas dělat i něco jinýho, třeba jsem studovala hispanistiku na filosofické fakultě. Ale zjistila jsem, že v tom komedianství jsem vlastně asi nejvíc šťastná a vrátila se k němu.

Jak často dostáváte otázky na slavného tátu?

Pravidelně v každém rozhovoru. (usměje se)



Sebevědomí získala v zahraničí, dnes září na české scéně, třeba v muzikálu Cabaret.



Příběh mladé dívky Sally je velmi silný a ukazuje, že velké ambice mají i stinné stránky.

Proto jste vyrazila do Belgie hrát s cirkusem?

Do cirkusu jsem vyrazila, protože jsem šla za svým snem. Zároveň mě ale bavilo, že v Belgii tátu nikdo nezná a byla jsem tam opravdu sama za sebe. Nikoho nezajímalo, či jsem dcera a moje jméno jim nic neříkalo, ani ho neuměli vyslovit. Byla jsem prostě Miss Rosie. A tím jsem získala určité sebevědomí, že mě lidi chtějí. Že chtějí mě, Rózu.

Našel jsem, že máte oblíbené motto: Když chceš, můžeš! Platí to, funguje vám?

Ano, to říkala moje oblíbená Meda Mládková, v představení cituji právě tuto větu, kterou ji ovlivnila její sestřenice Micka. U mě je spíš těžší zjistit, co vlastně vůbec chci. (směje se) Ale když už to vím, tak za tím jdu.

Co se vám vybaví, když se řekne pohoda?

To se mi vybaví nějaké české koupaliště s kioskem. (směje se) Taková česká pohoda.

Máte ráda české léto?

Vždycky záleží na tom, s kým člověk to léto tráví. Pokud se sejdou vtipní lidi, je pak už jedno, jestli je to české léto nebo španělské.

Takže co vás čeká o letošním létě?

Červen a červenec určitě strávím v Praze, protože budeme hrát zmiňovanou MEDU a Martu na letní scéně muzea Kampa. V srpnu mám koncert na festivalu ve Slavonicích, to se moc těším. V Divadle Bez Zábradlí od podzimu naskočím do muzikálu Cikáni jdou do nebe, od září zkouším další představení Krajina nula v Divadle na Fidlovačce a samozřejmě, že pokračujeme dál s Cabaretem.

To si moc neodpocínáte... Co nějaká dovolená?

Ale jo, asi čtrnáctidenní volno mám v srpnu. Plánuji, že budeme někam cestovat s bratrem.

Letos jste oslavila čtvrtstoletí. Souhlasíte, že je to jedno z nejkrásnějších období života. Něco už jste prožila, zároveň ještě nemáte žádné závazky... Užíváte si to?

Musím říct, že opravdu ano. Rozhodně bych se nevracela do minulosti, kdy člověk nevěděl co a jak. A zároveň s jiným obdobím v budoucnu srovnání nemám. Takže ano, současnost si opravdu moc užívám. Baví a naplňují mě všechny projekty, které momentálně provázejí můj život.



Hraje, tančí, zpívá, ovládá akordeon a ještě si píše vlastní písně. Tomu se říká multitalent.

Když na toulky, tak do Toulavy

Středočeské Sedlčany, legendární městečko Sedlec-Prčice i jihočeský Tábor. Mezi těmito městy se nachází krajina mírných zelených kopců a luk, zapadlých vesnic a romantických výhledů, která je jako stvořená k toulání po husté síti značených tras. Proto jsme tento kout naší země nazvali Toulavou a už skoro 10 let se snažíme turistům z celé země ukázat jeho krásy.

Jděte do Prčice

Není zdravější a příjemnější dovolené, než čas strávený v čisté přírodě, kde se pohybujete „po vlastních“ nebo na kole. A navíc bez obvyklých davů, které potkáte na klasických turistických místech. Ideálním cílem pěších túr je městečko Sedlec-Prčice. Jistě každý zná legendární pochod, který se koná na jaře, co se ale vydat po stezkách kolem Prčice o letní nebo podzimní dovolené? Vyrazit můžete třeba ze Sedlčan, odkud vás červená značka zavede do městyse Vysoký Chlumec. Tady stojí skanzen vesnických



staveb středního Povltaví. Najdete tu včelín, špýchar, vodní pilu i obytné domy. Celou cestu vás budou provázet výhledy na místní hrad – nepřehlédnutelnou dominantu kraje. Občerstvit se můžete v Počepicích, kde si užijete nádherné výhledy na křížové cestě, nebo si tu zahrajete adventuregolf. Samotné městečko Sedlec-Prčice, kromě povinné fotky na náměstí se sochou „škrpálu“, hostí i pivovar Vítek z Prčice – postavený v blízkosti původní tvrze Vítky, zakladatele rodu Vítkovců, Rožmberků, Pánů z Hradce a vůbec všech Pánů z Růže.

Ze Sedlčan také od loňského roku vede do Sedlce-Prčice nová **Krčínova cyklostezka** v délce 15 km, mimo veškeré silnice krajinnou polí a luk.

Rájem turistů všeho druhu je potom přírodní park Jistebnická vrchovina. Ten leží jižně od Prčice a najdete tu romantickou zříceninu hradu Borotín, městečko Jistebnici obklopenou nádhernými výhledy, i sportovní areál Monínec v těsné blízkosti městečka. Tady na vás čeká přírodní koupání, naučná stezka, adrenalinové sporty, bikeová trať i stará poštovna ze Sněžky s vyhlídkou. Celá oblast je protkána cyklotrasami **Greenways Čertovo břemeno** a pěšími stezkami, které vás dovedou až do historického Tábora.

www.toulava.cz/jdetedoprceice


Toulava TURISTICKÁ OBLAST
od Tábora až k nám...

Čarokrásná Lužnice

Mezi Tábořem a Bechyní je připravena další nádherná trasa – tentokrát jen pro pěší. **Stezka údolím Lužnice Toulavou** spojuje právě tato dvě historická města, při jejichž návštěvě můžete nejen



obdivovat památky, ale prostě se jen toulat křivolakými uličkami, nebo odpočívat v řadě kaváren. A hned, co se nabažíte historie, můžete právě po Stezce vyrazit do přírody. Cesta kopíruje údolí řeky Lužnice, která je tu divoká, proplétá se mezi skalisky, kolem starých mlýnů a zřícenin hradů Příběnice a Dobronice. Rázem se ocitnete v jiném světě – v pralese, v hlubokém rozeklaném údolí divoké přírodní krásy. Ne nadarmo byla tato trasa, která začíná v Plané nad Lužnicí a přes Tábor a Bechyni se vine podél Lužnice až na její soutok





s Vltavou, zařazena mezi nejlepší pěší stezky Evropy – Leading Quality Trails Best of Europe. Celkem měří 55 km, je rozdělena do 4 denních etap a cestou vás budou provázet tabule s kvízovými otázkami a citacemi spisovatele a milovníka Lužnice Zdeňka Šmída.

www.toulava.cz/stezkaluznice

Vltavské vyhlídky

Lužnicí se nenechá zahanbit naše nejslavnější řeka – Vltava. Právě v Toulavě se můžete vypravit na stezky, které vás provedou po dechberoucích vyhlídkách na pravém břehu jejího středního toku. Sérii 10 vyhlídek tvoří naučná stezka Drbákov-Albertovy skály. V okolí Kamýku nad Vltavou zase najdete legendární Vltavskou podkovu, rozhlednu Milada, hráz Orlické přehrady a zříceninu královského hradu Vrškaš. Třetí povltavskou stezkou je červená značka mezi Zvíkovem a Orlíkem po pravém břehu řeky



zvaná Vltavská pravobřežní – slibuje několik dechberoucích výhledů a pravou českou vnitrozemskou divočinu. Dohromady tyto tři stezky můžete zkombinovat do jedné dobrodružné dálkové trasy **Vltavské vyhlídky**.

www.toulava.cz/vltavskevyhlidky

Pivo i duchovno

V turistické oblasti Toulava jsme připravili i tematické toulky. Vyznavači zlatavého moku se tak mohou vydat na **Pivní stezku**. Ta propojuje devět minipivovarů, které můžete navštívit v libovolném pořadí a libovolným způsobem. Když ochutnáte alespoň 7 z devíti regionálních piv, budete odměněni speciálním püllitrem Toulava. www.toulava.cz/pivnistezka

Pro ty, kdo chtějí rozjímat, pro které je samotná cesta cíl, kdo chtějí odhodit za hlavu starosti moderní civilizace, jsou tu duchovní **Poutní stezky Toulavy**. Stezky jsou 3 a spojují klášter v Táboře Klokotech, klášter v Milevsku a klášter v Bechyni. V každém z těchto míst je připravena poutní kniha a certifikát



poutníka, který obdrží každý, kdo do daného místa ujde alespoň 15 km, nebo dojde 30 km na kole. Na infocentrech v Táboře, Milevsku nebo Bechyni si vyzvedněte zdarma Kredenciál poutníka – najdete zde podrobné pěší i cyklomapy, místo na sbírání razítek i zajímavosti o sakrálních památkách.

www.toulava.cz/poutnik

Toulavou skrz naskrz

A pokud to chcete všechno pěkně pohromadě, vězte, že od severu k jihu protíná Toulavu dálková tarse Via Czechia – Stezka Středozezemím, která spojuje nejsevernější a nejjižnější bod ČR. I ona využívá Stezky Toulavy. Prostě, když na toulky, tak do Toulavy.

f @Toulava.cz
 www.toulava.cz
 @Toulava





SynCare

stvořeno pro krásu • created for beauty

100% KYSELINA HYALURONOVÁ OMLAZUJE VAŠI PLEŤ

Bez PARFÉMU
a bez PARABENŮ

Přípravky SynCare se 100% kyselinou hyaluronovou obsahují nízkomolekulární kyselinu hyaluronovou, která účinně hydratuje pokožku a tím přispívá k jejímu svěžímu vzhledu a optimálnímu napnutí pleti.

www.syncare.cz

Autor: Yan	Minulého dne	Zimní měsíc	Judský král	Sportovní klub (zkr.)	Blouditi	SynCare	Usazeniny	Avšak	Býv. SPZ Teplic	Tenisová pálka	SynCare	Mléčný nápoj	Zájmeno osobní	Cíp kabátů
Otčina						Rámová pila					Proutěná nádoba			
1. díl tajenky						Francovka Symetrála					Souhlas Otec (za- starale)			
Eduard (domácky)				Obdělaný pozemek Textilní látka					Velký ořech Úřadovna					
Karetní výraz			Pokladny Vedlejší místnost					Písmeno alfabety Přítěž					Umělecký styl	Španělský ostrov
Výzkum veřejného mínění							Příbytek Obr				Pás ke kimonu Hovězí dobytek			
SynCare	Změkčo- vadlo	Primáti Legované železo				Kaprovitá ryby Klepetáč						Značka kosmetiky Amillův přítel		
Český herec					Roleta Lov					Směs koření Pohyb vzduchem				
Otázka při sázce				Dvorana 3. sol- mizační slabika				Hřmot Moje						
2. díl tajenky														
Jméno herce Delona						Mocenská organizace					Býv. SPZ Sokolova			Pomůcka: Asa, obi

Tajenku zasílejte na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 28. 8. 2022. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z dubna 2022: PharmDr. Kateřina Navrátilová, Chrudim; Eva Bočková, Hradec Králové; Mgr. Hana Šišperová, Hanušovice; Mgr. Radka Kohoutková, Kyjov; Šárka Beránková, Praha; Ivana Fleissigová, Orlová; Mgr. Kateřina Dostálková, Česká Třebová; Petra Zemanová, Brno; Mgr. Silvie Boszcyková, Karviná-Ráj; Helena Urbanová, Plzeň

TRADIČNÍ LÉČIVÉ ČAJE

CERTIFIKOVÁNO SUKL JAKO LÉČIVO

VLASTNÍ ROKY PROVĚŘENÉ FUNKČNÍ
RECEPTURY

LABORATORNĚ TESTOVANÁ KVALITA
PODLE ČESKÉHO LÉKOPISU



Mimořádná úleva pro Vaše klouby!

Doporučte GS Condro® PROFI PACK
s kolagenovou kúrou NAVÍC!



**TV podpora
v ČERVENCI a SRPNU**

- **Unikátní složení:**
 - Mimořádná síla a účinnost GS Condro® DIAMANT,
doplněná o kolagenovou kúru na 50 dní
- **Klinicky prokázaná účinnost:** testováno Revmatologickým ústavem v Praze
- Poskytne pocit **mimořádné úlevy**