

LIGÁČIK ZDRAVIA

2025



INFORMAČNÝ OBČASNÍK

LIGAZDRAVIA
občianske združenie Slovensko

WWW.LIGAZDRAVIA.EU

Vážení členovia nášho občianskeho združenia,
milí priatelia,

rok sa s rokom stretol a ja mám veľkú radosť, že vás môžem opäť privítať na stránkach nášho občasnika Ligáčik zdravia 2025. Čas letí neuveriteľne rýchlo, a preto je práve teraz ten správny moment zastaviť sa, obzrieť späť a zhodnotiť, čo sa nám spoločne podarilo. Už 12 rokov patrí Liga zdravia Slovensko medzi aktívne patientské organizácie, ktoré spájajú ľudí so záujmom o zdravý život, prevenciu a pozitívne myslenie.



Keď sme v máji 2013 začínali, mali sme jasný cieľ – združovať ľudí všetkých vekových kategórií a zároveň spolupracovať s odborníkmi z rôznych lekárskeho odborov. Dnes s hrdosťou môžem povedať, že sa nám to darí!

Naša členská základňa má už 340 členov po celom Slovensku, s ktorými sa stretávame nielen na edukačných a rekondičných pobytoch, ale aj na prednáškach, diskusiách a spoločenských podujatiach. Každé takéto stretnutie prináša nové poznatky, energiu a priateľstvá, ktoré presahujú rámec jednej organizácie.

Teší ma, že sa náš Ligáčik zdravia, ako aj webová stránka a Facebook, stali miestom, kde sa môžete inšpirovať, získať nové informácie a posilniť sa na ceste k lepšiemu zdraviu a životnej pohode.

Naším cieľom aj do budúcnosti zostáva podporovať vás – nielen pri zvládaní ochorení, ale aj pri hľadaní radosti v každodennom živote. Chceme, aby ste sa cítili silní, informovaní a vnútorne spokojní.

Z celého srdca ďakujem všetkým spolupracovníkom, lekárom, odborníkom, partnerom a sponzorom, ktorí nám pomáhajú naplňovať naše poslanie. A najväčšie poďakovanie patrí vám, našim členom, za dôveru, priazeň a energiu, ktorou nás neustále inšpirujete.

Do nového roka vám prajem, aby ste mali pevné zdravie, veľa síl, lásky a optimizmu – nech každý váš deň stojí za to a nech vám nechýba úsmev, ktorý lieči rovnako ako dobrá nálada.

S úctou a srdečným pozdravom

Vilma Houbová, predsedníčka LZ SR, o. z.

NAŠE AKTIVITY

Hlavnou aktivitou občianskeho združenia je združovať ľudí všetkých vekových kategórií a v spolupráci s odborníkmi z rôznych lekárskejších odborov a organizácií prinášať témy z vybraných oblastí ľudského zdravia.

K jednotlivým témam združenie zabezpečuje poskytovanie stanovísk a názorov k aktuálnemu vývoju zdravotnej politiky v relevantnej oblasti. Podieľa sa, alebo vo vlastnom mene vydáva publikácie (odbornej a informačnej literatúry pre členov združenia a verejnosť), prípadne audiovizuálne diela z oblasti podpory zdravia v danej oblasti. Nadväzuje a rozvíja spolupráce s inými združeniami a inštitúciami s podobným zameraním na národnej i medzinárodnej úrovni.

K nevyhnutým aktivitám patrí osвета, podpora vzdelávania a rozširovanie odborného poznania v oblasti medicíny a verejného zdravotníctva; organizovanie odborných a vzdelávacích aktivít a podieľanie sa na realizácii výskumov v oblasti podpory zdravia a zdravého životného štýlu na národnej a medzinárodnej úrovni.

Občianske združenie poskytuje a zabezpečuje odborné poradenstvo a konzultačnú činnosť pre členov združenia i verejnosť. Samotná činnosť združenia by nebola možná bez získavania finančných a materiálnych prostriedkov doma i v zahraničí od fyzických a právnických osôb, z dotačných a grantových programov.

Občianske združenie sprostredkúva kontakty a výmenu skúseností medzi členmi navzájom formou organizovania kultúrnych a športových podujatí a rehabilitačno-rekondičných aktivít.

Aktivity združenia sa dotýkajú nielen vzájomnej komunikácie medzi pacientami, podieľajú sa aj na zvýšení informovanosti pacientov a ich rodín, zdravotníckymi zariadeniami, lekáskymi združeniami a so všetkými skupinami odborníkov a inštitúcií, ktoré pracujú a majú vplyv v odvetviach s civilizačnými ochoreniami v Slovenskej republike, v Európe i vo svete.



NAŠE AKTIVITY

LIEČEBNO-REKONDIČNÉ POBYTY V TURČIANSKÝCH TEPLICIACH – MÁJ A OKTÓBER 2025

V mesiacoch máj 2025 a október 2025 využili naši členovia možnosť zúčastniť sa päťdňového liečebno-rekondičného pobytu v Turčianskych Tepliciach, v Liečebnom dome Veľká Fatra****.

Predpísané a zrealizované procedúry boli zamerané na zlepšenie zdravotného stavu a funkcie pohybového aparátu, ako aj na liečbu rôznych ochorení, ktoré trápia našich členov. Výsledkom bola viditeľná zmena v ich aktivite a celkovom zdravotnom stave.

Účastníci si mohli dopriať relax vo wellness centre SPA AQUAPARK, plávanie v hotelovom bazéne a prechádzky po rozľahlom kúpeľnom parku so svietiacou fontánou.

Hlavným liečebným prostriedkom je turčianska minerálna voda, ktorá svojimi účinkami priaznivo pôsobí pri ochoreniach pohybového aparátu, neurologických, gynekologických, urologických a tráviacich ochoreniach. Vo voľnom čase sme sa venovali aj prechádzkam v krásnej prírode Turca.

Večery patrili hudbe a spoločným stretnutiam, počas ktorých sme oslávili 12. výročie založenia Ligy zdravia Slovensko. Všetci účastníci si odniesli vitamíny a drobné darčeky s logom Ligy zdravia – hotelové papuče a zdravotné ponožky.

SÚŤAŽ „KOĽKO SPOLU PREJDEME?“ – MÁJ 2025

Počas liečebno-rekondičného pobytu v máji 2025 sme vyhlásili súťaž o najväčší počet nachodených kilometrov, ktoré spolu naši členovia prejdú do konca mesiaca. Cieľom bolo zistiť, kam by sme sa so spoločným počtom krokov dostali na mape Slovenska.

Po zrátaní všetkých výsledkov sme zistili, že by sme spolu prešli úctyhodných 349,44 km – teda takmer celú trasu z Trnavy až do Prešova, od ktorého nás delilo len približne 10 kilometrov.

Víťazkou súťaže sa stala Ruženka Drozdová, ktorá prešla najviac kilometrov. Srdečne jej gratulujeme a odovzdali sme jej aj darček od Ligy zdravia Slovensko.

Rekondičné pobyty sme uskutočnili s podporou TTSK.







Podporte
krvotvorbu
silou prírody



HEMO PLUS + kyselina listová obsahuje prírodné zložky **hrozno, červenú repu a ostružinu**.

Vitamíny B2, B6, B9, B12 a železo
prispievajú k tvorbe červených krviniek.

TEREZIA

Vyrába česká rodinná firma
s tradíciou 35 rokov

www.terezia.sk | Výživový doplnok | Žiadajte vo svojej lekárni

LIEČEBNO-REKONDIČNÝ POBYT - DUDINCE 2025

V apríli 2025 sme zorganizovali liečebno-rekondičný pobyt pre 50 členov Ligy zdravia Slovensko v Liečebnom dome Rubín v Dudinciach.

Dudinská minerálna voda je svojím jedinečným zložením známa tým, že pomáha bojovať s viacerými ochoreniami súčasne – najmä s ochoreniami pohybového aparátu, srdcovocievneho systému a nervovej sústavy.

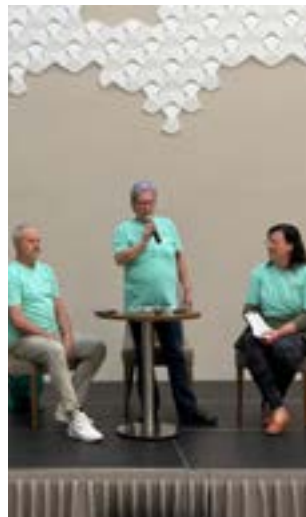
Každý účastník absolvoval po odporúčaní lekára 12 rehabilitačných procedúr a mal možnosť využiť vstup do vnútorného aj vonkajšieho relaxačného bazéna Rubín, naplneného liečivou dudinskou minerálnou vodou.

Počasie nám prialo, a tak sme si mohli vychutnať prechádzky po krásnych kúpeľných parkoch. Niektorí členovia si pobyt spestrili jazdou na bicykli alebo chôdzou naboso po pocitovom chodníku.

Vo štvrtok sa uskutočnilo edukačné posedenie spojené s prednáškami, počas ktorého sme sa dozvedeli množstvo zaujímavých informácií o kliešťoch a ich prevencii. Prednášku viedla naša členka Mgr. Zuzana Klocháňová, PhD. z Úradu verejného zdravotníctva SR, ktorej týmto ďakujeme za odborné a zaujímavé vystúpenie.

Každý účastník pobytu dostal zdravotné ponožky s logom Ligy zdravia Slovensko a propagačné predmety ako poďakovanie za účasť a aktivitu počas celého pobytu.

Už teraz sa tešíme na ďalšie rekondičné pobyty, ktoré významne prispievajú k zlepšeniu zdravotného stavu, kondície a psychickej pohody našich členov.



Herbex®

KVALITNÉ PRÍRODNÉ ČAJE

Prírodné
bylinné čaje
vyrábané na Slovensku



Čaje
pre Vaše zdravie

www.herbex.sk
shop.herbex.sk



Pavel Skodáček
zakladateľ firmy



HARTMANN



Pocit slobody a istoty

Vyskúšajte
NOVINKU

MoliCare®

Inkontinenčná prateľná
bielizeň na ľahký únik
moču pre ženy aj pre
mužov s vložkami
X-Change

- + diskrétné
- + pohodlné
- + praktické



www.moliklub.sk

KOMFORT A ISTOTA PRE ŽENY V KAŽDOM VEKU: DISKRÉTNÉ A POHODLNÉ RIEŠENIE INKONTINENCIE

Mnohé ženy v zrelom veku sa stretávajú s občasným únikom moču. Hoci ide o úplne bežnú súčasť života, stále sa o nej hovorí málo. Našťastie dnes existujú moderné riešenia, ktoré ponúkajú diskrétnu ochranu, pohodlie a zároveň sa žena môže cítiť sebavedomo.

Jedným z takýchto riešení sú prateľné nohavičky MoliCare lady pri ľahkom úniku moču. Nohavičky sú navrhnuté špeciálne pre aktívne ženy, ktoré chcú spoľahlivú ochranu, ale zároveň hľadajú pohodlný a šetrný spôsob starostlivosti o svoje intímne zdravie. Sú ideálnym doplnkom k bežným jednorazovým vložkám. Ak sa chystáte na dlhšie letné prechádzky či do divadla, stanú sa vašimi spoľahlivými spoločníkmi. Môžete ich nosiť počas dňa alebo večera, keď potrebujete spoľahlivejšiu ochranu pri úniku moču a chcete sa vyhnúť malým nehodám.

Absorpčná spodná bielizeň MoliCare lady s vymeniteľnou vložkou X- Change

MoliCare lady je prateľná absorpčná spodná bielizeň pre ženy s nenápadnou vymeniteľnou vložkou, ktorá sa vkladá do skrytého vrečka spodnej bielizne a zvyšuje savosť o ďalších 100 ml. Samotné nohavičky už majú absorpčnú zónu. Vložku si môžete podľa potreby kedykoľvek vymeniť. Pranie pri teplote 60 °C zabezpečuje vysokú hygienu. Na rozdiel od niektorých iných produktov, sú vhodné aj na sušenie v sušičke pri nižšej teplote. Precízne bezšvové spracovanie dámskej bielizne **MoliCare lady** zabezpečuje pohodlné nosenie. Sú dostupné v elegantnej čiernej farbe, v dvoch veľkostiach M(EU 36-38) a L (EU 40-42). V prípade, ak nepotrebujete extra absorpčnú schopnosť, môžete siahnuť po variante bez možnosti vymeniteľnej vložky s kapacitou absorpcie 82 ml tekutiny.

Pri výbere inkontinenčných pomôcok je najdôležitejšie zohľadniť vaše osobné potreby a životný štýl, ideálne aj s ohľadom na životné prostredie. Kvalitná pomôcka by mala zabezpečiť pohodlie, ochranu a spokojnosť, aby ste mohli žiť plnohodnotný život bez obmedzení. A ňou je určite ekologická spodná bielizeň **MoliCare lady**. Nájdete ju online ale aj v lekárňach. Pre viac informácií navštívte náš web: www.moliklub.sk



HALUŠKY FEST V OBCI TURECKÁ 2025 S LIGOU ZDRAVIA

Občianske združenie Liga Zdravia Slovensko nechýbalo ani tento rok pri organizovaní podujatia 28.ročník Majstrovstiev Slovenska a Európy vo varení a jedení bryndzových halušiek, ktoré organizuje obec Turecká už od roku 1995. Varenie a jedenie bryndzových halušiek súťažne na čas a hodnotenie kvality vymyslel vtedy haluškový otec Svetlan Turčan. Tento rok sa podujatie uskutočnilo 27. a 28. júna. Členovia nášho OZ sa aktívne zapojili do činnosti a pomáhali pri rôznych aktivitách v rámci organizovania podujatia. Poďakovanie patrí našej predsedníčke OZ Liga Zdravia Vilme Houbovej za zabezpečenie cien pre návštevníkov podujatia v tombole.

Akciu sprevádzal počas dvoch dní remeselný jarmok a kultúrny program pre všetky generácie. Hviezdou a najväčší úspech v programe mala ikona slovenskej hudobnej scény pani Marcela Laiferová. Nechýbal folklór, country Dobráci z Martina, či Starohorský banický spevokol. Na svoje si prišli aj deti na skákacom mega hrade pri kultúrnom dome. Bryndzové halušky pre všetkých návštevníkov Halušky FESTU v Tureckej sú už samozrejmosťou. Súťaže sa zúčastnil aj predseda BBSK Ondrej Lunter so svojim teamom. V kategórii Halušky tisíc chutí obsadili pekné druhé miesto. Zahraníční účastníci sa tento rok súťaže nezúčastnili, veď halušky sú predsa naše, Slovenské národné jedlo.

Poďakovanie patrí všetkým partnerom, ktorí podporili podujatie, zvlášť našim členom OZ Liga zdravia Slovensko, že si našli čas a pomohli zvládnuť úlohy, ktoré boli na pleciach starostu obce Turecká Ivana Janovca a Majky Janovcovej Homolovej, ktorí sú taktiež členovia Ligy Zdravia.

Poďakovanie patrí celému organizačnému teamu obce Turecká a početným ľuďom z rôznych kútov Slovenska, ktorí pomáhali a za odmenu dostali len porciu bryndzových halušiek.

Tak dobrú chuť priatelia, keď pán boh dá, vidíme sa v Tureckej na ďalších Haluškách 2026.

Ivan Janovec, starosta obce Turecká





Vymeňte glukomer za **FreeStyle Libre 2**

Hodnoty glukózy
sú **automaticky¹**
**odosielané v reálnom
čase na Váš smartfón².**



Každú
1 minútu



Po dobu
až 14 dní



Bez pichania
do prsta

Zmena k lepšiemu.

Diabetikom 1. typu prispieva poisťovňa.

Opýtajte sa svojho diabetológa na možnosť VYSKÚŠANIA VZORKY.

Bezplatná infolinka **0800 189 564**. Zistiť viac na **www.FreeStyleLibre.sk**

Jedná sa o ilustračné účely. Nejedná sa o reálne dáta pacienta.

1. Hodnoty glukózy sa v aplikácii FreeStyle LibreLink automaticky zobrazujú iba vtedy, pokiaľ sú smartfón a senzor pacienta v dosahu pripojenia. 2. Aplikácia FreeStyle LibreLink je kompatibilná len s určitými mobilnými zariadeniami a operačnými systémami. Pred použitím aplikácie si prečítajte internetovú stránku www.FreeStyleLibre.sk, kde získate ďalšie informácie o kompatibilitě zariadení. Použitie FreeStyle LibreLink vyžaduje registráciu v LibreView.

Aplikácia FreeStyle LibreLink, Systém na okamžité monitorovanie glukózy FreeStyle Libre 2 (Čítačka), Systém na okamžité monitorovanie glukózy FreeStyle Libre 2 (Senzor), LibreView, ktorý zahŕňa aj mobilnú aplikáciu LibreLinkUp sú zdravotníckymi pomôckami. Čítajte pozorne príručku používateľa a informácie o bezpečnom používaní.

Ochranný kryt senzora, FreeStyle, Libre a súvisiace obchodné značky sú značkami spoločnosti Abbott. Ostatné ochranné známky sú majetkom príslušných vlastníkov. ©2025 Abbott. ADC-112975 v1.0 05/25



EDUKAČNÉ POPOLUDNIE S KNIŽNICOU JURAJA FÁNDLYHO V TRNAVE

13. marec 2025

Liga zdravia Slovensko v spolupráci s Knižnicou Juraja Fándlyho v Trnave pripravila dňa 13. marca 2025 pre svojich členov a širokú verejnosť edukačné popoludnie zamerané na podporu zdravia a prevenciu ochorení.

Hlavnou témou podujatia bola prevencia onkologických ochorení. Odbornú prednášku viedol doc. MUDr. Vladimír Bella, PhD., primár Mamologického oddelenia Onkologického ústavu sv. Alžbety v Bratislave, spolu s Erikou Zámečníkovou, vrchnou sestrou mamologického oddelenia.

Účastníkov zaujala aj prednáška na tému „Beta glukány v medicínskej praxi“, ktorú predstavil Ing. Adrián Doboly zo spoločnosti Natures, s.r.o., odborník na imunitu a účinky beta glukánov.

Podujatie sa nieslo v priateľskej a odbornej atmosfére a vyvrcholilo živou diskusiou, v ktorej účastníci kládli otázky k témam zdravia, prevencie a životného štýlu.



EDUKAČNÉ POPOLUDNIE S KNIŽNICOU JURAJA FÁNDLYHO V TRNAVE

14. október 2025

Liga zdravia Slovensko v spolupráci s Knižnicou Juraja Fándlyho v Trnave pripravila dňa 14. októbra 2025 pre širokú verejnosť edukačné popoludnie zamerané na duševné zdravie, pamäť a kognitívnu kondíciu.

Ako prvý vystúpil Mgr. Lukáš Vaško, PhD., klinický psychológ, s prednáškou Pamäť, pozornosť, myslenie – ich zmeny a tréning. Vysvetlil, ako funguje ľudská myseľ a prečo sa jej výkonnosť v priebehu života mení. Zdôraznil, že zabúdanie nemusí byť vždy prejavom choroby, ale často ide o prirodzený dôsledok starnutia mozgu. Účastníkom ponúkol množstvo praktických rád a cvičení, ako pamäť udržiavať v dobrej kondícii – napríklad učením sa nových vecí, riešením krížoviek, čítaním, spoločenskými aktivitami či pravidelným pohybom.

Na jeho vystúpenie nadviazal Dr. Juraj Vozár s motivačnou prednáškou Dajte svojmu IQ opäť krídla. Poslucháčov povzbudil, aby sa neprestali učiť nové veci a aby trénovali svoj mozog tak, ako trénujú svaly. Zaujímavým a inšpiratívnym spôsobom hovoril o tom, ako si udržať sviežosť myslenia, optimizmus a chuť do života, pretože duševná kondícia je výsledkom každodenných drobných návykov.

Podujatie sa stretlo s veľkým záujmom verejnosti a potvrdilo, že témy duševného zdravia a prevencie sú pre ľudí stále aktuálne a potrebné.





WELLNESS

Novolandia



SLANÁ TERMÁLNA VODA

Voda z geotermálneho vrtu má teplotu 38,1 °C. Pre vysoký obsah minerálov a stopových prvkov pripomína **morskú vodu**. Zlepšuje vitálnu funkciu vnútorných orgánov, ale aj kože či svalstva.

ZĽAVA 20%

pre všetkých členov OZ Liga zdravia

Pre zdravie a relax po celý rok



www.aquaparknovolandia.sk

EDUKAČNÉ POPOLUDNIE S KNIŽNICOU JURAJA FÁNDLYHO

Liga zdravia Slovensko zorganizovala 20. novembra 2025 v spolupráci s Knižnicou Juraja Fándlyho v Trnave edukačné popoludnie venované zdraviu srdca a prirodzenému pohybu.

Program otvorila **MUDr. Jana Mrázová, MBA**, ktorá predstavila prírodné spôsoby podpory kardiovaskulárneho zdravia a zdôraznila význam prevencie v každodennom živote.

Nasledovalo **srdečné fyzio cvičenie** pod vedením **PhDr. Evy Šantavej**. Účastníci si vyskúšali jednoduché techniky vhodné na uvoľnenie, správne dýchanie a podporu celkovej vitality.

Podujatie prebehlo v priateľskej atmosfére a potvrdilo snahu Ligy zdravia Slovensko prinášať verejnosti kvalitné aktivity podporujúce zdravý životný štýl.



Milgamma® N



Boleť chrbta sa dá liečiť, nielen potláčať*

Naučte sa mať radi svoj chrbát

- Vysokodávkované vitamíny skupiny B v lieku Milgamma N pomáhajú postupne regenerovať poškodené nervy a **liečiť príčinu*** bolesti chrbta
- **Benfotiamín** sa až 5-krát lepšie vstrebáva**

Milgamma® N mákké kapsuly je voľnopredajný liek určený na vnútorné použitie. Pred použitím lieku sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom a pozorne si prečítajte, prosím, písomnú informáciu pre používateľov, ktorá je priložená k lieku.

*Bolestivé postihnutie koreňov periférnych nervov (postihnutie pri vysunutí medzistavcovej platničky alebo ako výsledok degeneratívneho ochorenia chrbtice). Bolestivé natiahnutie svalov (muskuloskeletálna bolesť).

**V porovnaní s bežnou formou vitamínu B₁.



www.milgamma.sk



SKPLMILG1125

PREVENCIA OČNÝCH OCHORENÍ: AKO SI ZACHOVAŤ ZDRAVÝ ZRAK CELÝ ŽIVOT

Ľudské oko je jedinečný orgán – umožňuje nám orientáciu v priestore, prácu, čítanie aj pôžitok z krásy sveta okolo nás. Zrakom prijímame 80% informácií. Napriek tomu sa prevencii očných ochorení často nevenuje dostatočná pozornosť. Väčšina závažných ochorení vzniká nenápadne, bez bolesti či náhlejšej straty zraku. Včasná diagnostika a správna životospráva však dokážu znížiť riziko až o desiatky percent.

Pravidelné očné vyšetrenia

Deti:

- prvé odborné vyšetrenie je odporúčané okolo 3. roku, kedy možno odhaliť škúlenie alebo tupozrakosť
- ďalšie pri nástupe do školy – na zachytenie refrakčných chýb (ďalekozrakosť, krátkozrakosť, astigmatizmus)

Dospelí:

- do 40 rokov každé 2 roky
- po 40. roku raz ročne – práve v tomto období sa zvyšuje riziko glaukómu (zeleného zákalu) a presbyopie (choroby krátkych rúk, keď človek prestáva vidieť do blízka)
- po 60. roku sú pravidelné kontroly kľúčové kvôli degeneratívnym zmenám sietnice a katarakte (sivom zákale).

Pravidelné vyšetrenia sú často jedinou cestou, ako včas zachytiť choroby, ktoré sa prejavajú až v pokročilých štádiách – napríklad glaukóm (zelený zákal).

Ochrana pred vonkajšími vplyvmi

- UV žiarenie poškodzuje šošovku a sietnicu – preto je nutné nosiť kvalitné slnečné okuliare s UV 400 filtrom.
- Ochranné okuliare pri práci so strojmi, chemikáliami či pri športe predchádzajú poraneniam rohovky, ktoré patria medzi najčastejšie akútne očné úrazy.
- Digitálna hygiena:
 - pravidlo 20-20-20 (každých 20 minút pozrieť 20 sekúnd na vzdialenosť 20 metrov),
 - správne osvetlenie pri čítaní,
 - dostatočná vzdialenosť od monitoru (50–70 cm).

Zdravý životný štýl a výživa

Oči sú veľmi citlivé na nedostatok živín. Strava bohatá na:

- luteín a zeaxantín (špenát, kapusta, kukurica, vaječný žĺtok) chráni makulu pred degeneráciou,
- vitamín C a E (citrusy, orechy, rastlinné oleje) pôsobia ako antioxidant,
- zinok a selén podporujú funkciu sietnice,
- omega-3 mastné kyseliny (ryby, ľanové semienka) znižujú riziko suchého oka a degenerácie makuly.

Fajčenie zvyšuje riziko makulárnej degenerácie až 4-násobne, preto je odvykanie od cigariet jedným z najúčinnějších preventívnych opatrení.

4. Kontrola celkových ochorení

Oko je úzko prepojené s celkovým zdravím.

- Diabetes mellitus (cukrovka): vedie k diabetickej retinopatii – častej príčine slepoty v produktívnom veku. Prevencia spočíva v dobrej kompenzácii glykémie a pravidelných očných kontrolách.
- Hypertenzia: vysoký tlak poškodzuje cievy sietnice.
- Ateroskleróza a vysoký cholesterol zvyšujú riziko upchatia očných ciev a náhlejšej straty zraku.

5. Najčastejšie očné ochorenia, ktorým sa dá predchádzať

- Glaukóm (zelený zákal): postupne ničí zrakový nerv bez príznakov. Preventívne je dôležité meranie vnútroočného tlaku a vyšetrenie zrakového nervu.
- Katarakta (sivý zákal): riziko zvyšuje UV žiarenie, fajčenie a cukrovka. Prevenciou je ochrana pred slnkom a zdravý životný štýl.
- Vekom podmienená makulárna degenerácia (VPMD): najčastejšia príčina slepoty po 60. roku života. Strava bohatá na luteín, zákaz fajčenia a pravidelné kontroly sú najlepšou ochranou.
- Syndróm suchého oka: čoraz častejší v dôsledku práce s počítačom. Pomáha pravidelné žmurkanie, zvlhčovanie vzduchu a kvapky s umelými slzami.

6. Praktické tipy pre každodenný život

- Dodržiavať dostatok spánku – oči sa regenerujú počas noci.
- Piť dostatok tekutín – hydratácia je kľúčová aj pre slzný film.
- Nezdierať očné kozmetiku a kontaktné šošovky – prevencia infekcií.
- Pri dlhodobej práci na PC zvážiť modrý filter (okuliare alebo softvér).
- Naučiť deti od malička zdravej hygiene zraku a obmedziť nadmerný čas pri obrazovkách.

Záver

Zdravie očí nie je samozrejmosťou. Oči sú krehký orgán, ktorý sa poškodzuje nenápadne a pomaly, no následky bývajú trvalé. Prevencia v podobe pravidelných očných vyšetrení, správnej výživy, ochrany pred UV žiarením, kontroly chronických ochorení a zodpovedného životného štýlu môže významne znížiť riziko vzniku najzávažnejších očných ochorení.

Starostlivosť o zrak je investícia do kvality života – nielen pre dnešok, ale aj pre nasledujúce desaťročia.

Autor: MUDr. Juraj Horváth, PhD, MPH
Očné centrum Dr. Horváth, Trnava



■ ■ ■ ŠPIČKOVÉ VYBAVENIE pre Vašu ambulanciu

Exdia TRF Analyzer Plus

- Presné prístrojové meranie protilátok COVID 19 IgG/IgM z kvapky krvi
- Prístrojové vyšetrenie prítomnosti vírusu COVID 19 z výteru z nosa
- Prístrojové vyšetrenie prítomnosti vírusu INFLUENZA A/B z výteru z nosa

Ďalšie dostupné testy na prístroj Exdia:

Pripravované testy:

CRP	Troponin I	PCT	PSA
D-Dimer	iFOB	Strep A	SOB (D-Dimer, Troponin I, NT – proBNP)
NT – proBNP	β – hCG	Covid-19 IgG/IgM semikvantitatívne	a ďalšie...

Malý, ľahký, prenosný, kompaktný
spoľahlivý prístroj s veľkým portfóliom testov.

- Jednoduchá obsluha
- Výsledky z plnej krvi bez predošlej úpravy vzorky
- Interná tlačiareň
- Pamäť až 10000 výsledkov
- Zabudovaná batéria s výdržou až 90 minút
- 7" farebný dotykový displej
- USB, Ethernet, Wifi



■ ■ ■ Ďalšie portfólio spoločnosti **AxonLab**

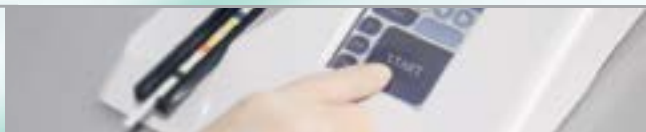
Axonlab

connecting ideas



MicroINR prístroj

- Malý prenosný analyzátor k monitorovaniu perorálnej antikoagulačnej terapie antagonistami vitamínu K.
- Výsledok za menej ako 2 minúty.



Urilyzer 100 Pro

- Plne automatický močový analyzátor.
- Výsledky 11 parametrov moču do 1 minúty.



SpinIt

- Jeden prístroj na hematológiu, imunoanalýzu a klinickú biochémiu.
- Najpresnejšie meranie glykovaného hemoglobínu pomocou POCT prístroja na trhu.
- Dostupné testy: CRP, glykovaný hemoglobín, biely krvný obraz (5 diff.)

Axon Lab spol. s r.o.

Lednická 1533, CZ-198 00 Praha 9

Tel.: +420 326 921 318 • info@axonlab.cz

Kontakt pre Slovensko: MVDr. Petra Hudáková

Tel.: +421 905 845 076 • petra.hudakova@axonlab.cz

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY DIABETU

Cukrovka je celoživotné a postupujúce ochorenie. Duševný stav je ovplyvnený uvedomením si situácie, že priebeh ochorenia je zdĺhavý a zväčša sa nekončí úplným uzdravením a tým, že cukrovka zanecháva nezvratné a navyše postupujúce zmeny. Čakanie na neznáme každého človeka naplňa neistotou a z toho prameniaca strachom. K múdrosti veku patrí vyspelosť v poznaní. Každé ochorenie, aj cukrovka, má svoje fázy.

Pacient je jedinečná bytosť a prístup k pacientovi má byť citlivý a vnímavý. Pacient nie je len súborom subjektívnych ťažkostí, objektívnych príznakov, narušených funkcií poškodených orgánov a zmenených emócií. Pri stanovaní cieľov kontroly cukrovky je teda rozhodujúci individualizovaný prístup, ktorý sa skladá z jednotlivých častí ako je: zhodnotenie celkového klinického stavu chorého, sprievodných ochorení, určenie individuálnych terapeutických cieľov a vhodný výber terapie pri rešpektovaní osobnosti pacienta.

V období, pred zistením ochorenia jedinec pociťuje nezvyčajné pocity, prejavy, zníženú výkonnosť. Začína niečo tušiť a dostavuje sa pocit, že niečo nie je v poriadku. Psychológia je ovplyvnená nutnosťou podrobenia sa lekárskeho ošetreniu, pocitom vyplývajúcich z možných obmedzení v práci, obavou o budúcnosť a uvedomením si svojej ohraničenosti bytia – existencie vlastného života. Cukrovka je všeobecne známe ochorenie, preto všetky v podvedomí pôsobi strach z očakávaných komplikácií a smrti. Po oznámení správy o ochorení je obrannou reakciou popieranie, hnev, vyjednávanie, depresia a akceptácia.

Poznáme päť štádií prežívania ochorenia. Nie všetkými musí pacient prejsť. Veľkú úlohu zohráva stupeň duševnej zrelosti a vyspelosti jedinca. **Popretie zlých správ** je vedomé alebo podvedomé odmietnutie prijatia nepríjemných faktov a negatívnych informácií. Mnoho pacientov zaujme stanovisko, že sa lekár určite pomýlil. Často trvá na opakovaní vyšetrenia, či konzultácii aj s inými odborníkmi. Keď sú všetky námietky vyčerpané a popieranie ďalej nefunguje, nastupuje ďalšia fáza - **hnev**. Prvý na rane je zvyčajne posol zlých správ. Pacient hromží na lekára a zdravotné sestry a na každého na okolí. Hnev sa obráti na každého, kto je v dosahu a na koho by sa dala zvaliť vina. Preto, kto si číta tieto riadky mi sa mal snažiť byť príjemný, veď vaši ošetrojúci lekári a sestry sa denne stretávajú s desiatkami podobných osudov. Prenášanie hnevu na nich im odoberá energiu, oberá ich o silu a ochotu nezištne pomáhať. Potom môžu vyhoriť. Ak pacient hnev prekoná, nasleduje **fáza vyjednávania**.

Pacient sa snaží s lekárom vyjednávať o nepotrebnosti liečby, alebo navrhuje neúčinné či experimentálne liečby, o ktorých sa dočítal na internete. Často krát hľadá alternatívne spôsoby liečby, liečbu pomocou iba potravinových doplnkov. Na tieto aktivity sa zvyčajne neúčelne minie veľa peňazí. Sú vyššie očakávania od pomocných metód ako od overenej liečby, ktorá je založená na medicíne dôkazov. Po vyjednávaní prichádza fáza spracovania zlej správy. U niektorých ľudí sa prejaví depresiou. Ide o formu prijatia ochorenia so silným emočným prežívaním smútku, ľútosti, strachu a neistoty. Pacient sa sťažuje každému, kto je ochotný počúvať, alebo sa naopak stiahne do seba a nekomunikuje s nikým. Piata fáza je smútkom.



Prijatie ochorenia umožňuje využiť energiu a čas na tvorivé a zmysluplné ciele. Umierajúci človek, kým má ešte sily, ešte stále môže usporiadať rodinné záležitosti, „upratať“ svoj život, ponavštevovať starých priateľov, alebo odovzdať svoje životné skúsenosti, svoj životný príbeh.

Niekedy umierajúci ľudia dosiahnu štádium akceptácie podstatne skôr ako ich blízki. Častokrát príbuzní chorého sa zostávajú vo fáze hnevu, keď obviňujú lekárov zo zanedbania ich povinností alebo aj smrti blízkeho. Pacienti prechádzajú fázami ochorenia rozličnými rýchlosťami. Niektorí zostávajú v jednotlivých fázach obrannej reakcie roky. Je to pre nich pohodlné riešenie. Popieranie sa pre mnohých stáva zdrojom sebaúcty: „iní zjedia oveľa viac ako ja, veď ja som nič zlé som nespravila, aj moja mama aj stará mama sú také ako ja“. Hnev zase „dovoľuje“ zvaľovať vinu na druhých. Nefunkčné vyjednávanie sa tiež dá naťahovať donekonečna.

Poznanie jednotlivých štádií ochorenia nám dáva šancu skorej duševne vyspieť. Najvhodnejšie je byť v stave aktívnej spolupráci pri liečbe vlastného ochorenia. K tomu aj patrí potreba nevyčleňovať sa zo spoločnosti, prijatie nového zaradenia v spoločnosti.

V záujme zabráneniu rozvoja komplikácií je potrebné pokojné prijatie podrobenia sa procedúram spojených s časovými obmedzeniami. Takisto aj poznanie a prijatie práva na úľavy a podporu počas ochorenia. Pociť spoločenského života vám uľahčí vaša účasť v spoločenských organizáciách.

Po anglicky slovo pacient znamená trpezlivý. Preto želim každému veľa sily, aby vedel pretaviť svoju chorobu a utrpenie v to, čo má trvalú hodnotu. Kto úspešne prekonáva ochorenie robí svet lepším.

MUDr. Jozef Lacka, PhD, MBA Diabetologická ambulancia, Trnava

topnatur®

COLONFIT



Colonfit

Colonfit je určen pro všechny osoby trpící zácpou a hemoroidy.

Při léčbě antibiotiky, analgetiky, nesteroidními antirevmatiky a některými dalšími léky.

Vhodný při, průjemch, nepravidelné stolici, kolitidě, Crohnově chorobě, Ulcerózní kolitidě, divertikulární chorobě.

Vhodné pro těhotné a kojící ženy.

Příznivě ovlivňuje hladinu cukru v krvi.

Pro osoby se sedavým zaměstnáním a při dietách.

Observační klinická studie na Colonfit 2018 – 2019 u 110 pacientů se zácpou, průjmy a dráždivým tračníkem s výborným efektem.

PROBIO KAŠE

NUTRIČNĚ VYVÁŽENÉ

FUNKČNÍ KAŠE



Probio kaše

jsou jedinečné svým nutričně vyváženým složením.

Základem originální receptury je extrudovaná rýžová mouka, nebo také kaštanová či pohanková.

To, co dělá z našich Probio kaší výjimečný výrobek je přidavek 6 kmenů probiotických kultur, prebiotika, vitamíny a minerály.

Naše Probio kaše můžete ochutnat hned v několika příchutích a to např. s lyofilizovaným ovocem, nebo kvalitní belgickou čokoládou.

Tyto Probio kaše jsou vhodné pro lidi s bezlepkovou dietou, laktózovou intolerancí a také pro vegany.

GREEN TRIO

SPIRULINA CHLORELLA

ZELENÝ JEČMEN



Green Trio

je jedním z nejoblíbenějších produktů v našem sortimentu.

Jedná se o produkt obsahující 3 superpotraviny v jednom.

Green Trio obsahuje superpotraviny, které jsou skvělými antioxidanty, podporují přirozenou obranyschopnost organismu a také jsou skvělým zdrojem energie.

Vhodné při nadýmání a plynatosti.

VÝZNAM VLÁKNINY VE STRAVĚ, JEJÍ VLIV NA FUNKCI A VÝŽIVU STŘEVA, STŘEVNÍ MIKROBIOTU A NÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV

Náš životní styl, životospráva a kvalita přijímané stravy do značné míry ovlivňují náš zdravotní stav. Mají významný vliv na délku a kvalitu našeho života, na naše myšlenky, chování a emoce, sebevědomí i schopnost pracovat.

V dnešní uspěchané době má většina z nás narušené základní životní rytmy. Nepravidelně se stravujeme, máme nedostatek pohybu, spánku, zvýšenou stresovou a emoční zátěž, stravu s nadbytkem cukrů a tuků a zároveň s nízkým příjmem vlákniny, zeleniny a ovoce, což se výrazně podílí na neradostné bilanci nárůstu celé řady onemocnění.

Náš životní styl, který respektuje přirozený rytmus našeho organismu (cirkadiánní kód, orgánové hodiny) je zcela zásadní z hlediska metabolismu našeho organismu, produkce hormonů, enzymů, regenerace našich orgánů, fungování imunitního systému...

Základní rytmy našeho organismu jsou pravidelný spánek, správné načasování přijímání potravy a našich denních aktivit. Tyto rytmy např. velmi negativně ovlivňuje práce ve 3 směnném provozu.

Pokud například konzumujeme jídlo později večer, je negativně ovlivněn metabolismus tuků. V důsledku toho dochází ke zvýšení hladiny triglyceridů a cholesterolu což úzce souvisí se stále častějším výskytem steatózy (nealkoholického ztukovatění jater – NAFLD), obdobně negativně působí nadměrná konzumace alkoholu... Metabolicky asociovaná tuková choroba (MAFLD) – hromadění nadměrného tuku v játrech je dnes problémem cca 30% populace (nejen s nadváhou, diabetem...).

Z hlediska stravování je velmi důležitý dostatečný příjem vlákniny ve stravě. Denně bychom měli zkonzumovat 25-40g vlákniny. Příjem vlákniny v dostatečném množství zvyšuje pocit nasycenosti a snižuje využitelnost energie z přijímané stravy. Většina z nás bohužel v potravě přijímá vlákniny podstatně méně. To vede ke zpomalení procesu trávení, hromadění nedostatečně strávených zbytků potravy ve střevě a k narušení mikrobiální rovnováhy. Nízký příjem vlákniny ve stravě se podílí na vzniku obezity, civilizačních nemocí např. ischemické choroby srdeční a kolorektálního karcinomu.

Největšími zdroji vlákniny jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina a ovoce. Některé druhy vlákniny označujeme jako prebiotika. Zajišťují výživu střevní mikrobioty a do značné míry také střevní sliznice (inulín, fruktooligosacharidy (FOS) a galaktooligosacharidy (GOS). Prebiotika se vyskytují především v cibuli, česneku, šalotce, pórků, dále v topinamburech, chřestu, čekance a artyčoku, v luštěninách především v cizrně a čočce a v některých obilninách především v ovsu.

Vláknina příznivě ovlivňuje funkci střev. Nerozpustná vláknina zvětšuje objem stolice, působí proti zácpě a má příznivý účinek na některá střevní onemocnění např. hemoroidy, nebo divertikulární chorobu a je součástí prevence nádorových onemocnění trávicího traktu. Rozpustná část vlákniny zpomaluje vyprazdňování žaludku, trávení a vstřebávání živin. Dalším příznivým účinkem rozpustné vlákniny je snížení hladiny krevních tuků – cholesterolu i triglyceridů. Ve střevě dochází k vazbě cholesterolu a žlučových kyselin na složky vlákniny a k jejich vylučování do stolice.

Když se v důsledku nesprávné životosprávy a nevhodného životního stylu dostavují funkční potíže, jako jsou zácpa, průjem, nepravidelná stolice, pocity plnosti, nadýmání, či problémy s hemoroidy, je v našem zájmu, abychom je včas řešili, neboť tak můžeme předejít daleko závažnějším onemocněním.

Velmi vhodným a přínosným prostředkem při uvedených potížích je komplexní přípravek ColonFit, který vyrábí společnost TOPNATUR, s.r.o. se sídlem ve Slušovicích ve dvou variantách - ColonFit Basic a ColonFit Plus.

ColonFit basic obsahuje vysoké množství nerozpustné i rozpustné vlákniny z osemení jitrocele indického – psyllia, dále obsahuje inulín extrahovaný z kořene čekanky, který je významnou prebiotickou složkou a 5 kmenů probiotických (přátelských) bakterií.

ColonFit plus obsahuje psyllium, inulín, 7 kmenů probiotických bakterií a směs trávicích enzymů a bylin.

ColonFit Basic i ColonFit plus se vyrábí ve formě prášku i kapslí a při jeho užívání je důležité přijmout s každou dávkou zvýšené množství tekutin dle návodu.

Při pravidelném užívání zajišťuje přípravek ColonFit komplexní péči o naše střevo.

Ing. Radovan Vytlačil – farmaceutický manažer TOPNATUR, s.r.o.

VPLYV FYZICKEJ AKTIVITY NA DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Všetci vieme, aké dôležitý je pohyb v akejkoľvek forme pre udržanie fyzického zdravia. Vedeli ste však, že cvičenie vám môže pomôcť udržať si aj duševné zdravie?

Výskum ukazuje, že ľudia, ktorí pravidelne cvičia, majú lepšie duševné zdravie a emocionálnu pohodu a nižšiu mieru duševných ochorení. Podľa odborníkov cvičenie znižuje riziko vzniku duševných chorôb a pomáha pri liečbe niektorých duševných porúch, ako sú depresia a úzkosť.

Existuje mnoho spôsobov, ako cvičenie zlepšuje duševné zdravie. Pri cvičení sa menia hladiny chemických látok v mozgu, ako je serotonín, stresové hormóny a endorfíny. Pravidelné cvičenie môže pomôcť lepšie spať. Fyzická aktivita môže zlepšiť váš pocit kontroly, schopnosť zvládať problémy a sebavedomie. Ľudia, ktorí pravidelne cvičia, často uvádzajú, ako dobre sa cítia po dosiahnutí cieľa. Cvičenie môže odvieť od negatívnych myšlienok a poskytnúť príležitosti vyskúšať si nové zážitky, ponúka príležitosť na socializáciu a získanie sociálnej podpory, v prípade skupinového cvičenia. Fyzická aktivita zvyšuje energetickú hladinu a môže znížiť napätie kostrového svalstva, čo pomáha cítiť sa uvoľnenejšie.

Fyzické výhody cvičenia sú dôležité aj pre ľudí s duševnými chorobami. Zlepšuje ich kardiovaskulárne zdravie a celkové fyzické zdravie. To je dôležité, pretože ľudia s problémami duševného zdravia sú vystavení vyššiemu riziku chronických fyzických ochorení, ako sú srdcové ochorenia, cukrovka, artritída, astma, obezita. Štúdie ukazujú, že cvičenie s nízkou alebo strednou intenzitou stačí na to, aby sa zmenila nálada a myšlienkové vzorce.

WHO Usmernenia pre fyzickú aktivitu a sedavé správanie odporúčajú, koľko fyzickej aktivity je dôležité robiť každý deň, možnosti, ako začleniť viac fyzickej aktivity do každodenného života, význam skrátenia a prerušenia času stráveného sedením alebo ležaním, koľko času sedenia pred obrazovkou sa odporúča a odporúčané množstvo spánku pre rôzne vekové kategórie (viac na www.sklon.sk).

Byť aktívny pomáha zostať fyzicky aj psychicky zdravý, u dospelých môže pravidelná aktivita:

- znížiť riziko alebo pomôcť zvládnuť cukrovku 2. typu a kardiovaskulárne ochorenia,
- udržiavať alebo zlepšovať krvný tlak, hladinu cholesterolu a cukru v krvi,
- znížiť riziko niektorých druhov rakoviny,
- zabrániť nezdravému priberaniu na váhe a pomôcť pri chudnutí,
- udržiavať silné svaly a kosti,
- vytvárať príležitosti na socializáciu a spoznávanie nových ľudí,
- pomáha rozvíjať a udržiavať fyzickú a duševnú pohodu.

Podľa odporúčaní by mali byť dospelí aktívni väčšinu dní, najlepšie každý deň.

Každý týždeň by dospelí mali robiť 2,5 až 5 hodín fyzickej aktivity strednej intenzity – ako je rýchla chôdza, golf, kosenie trávniku alebo plávanie, alebo 1,25 až 2,5 hodiny intenzívnej fyzickej aktivity – ako je jogging, aerobik, rýchla jazda na bicykli, futbal alebo ekvivalentná kombinácia miernych a intenzívnych aktivít.

Robiť akúkoľvek fyzickú aktivitu je lepšie ako nerobiť žiadnu. Ak momentálne nerobíte žiadnu fyzickú aktivitu, začnite s nejakou a potom postupne zvyšujte na odporúčané množstvo.

Dlhé sedenie môže znižovať výhody fyzickej aktivity, preto je dôležité skrátiť čas strávený sedením napr. prechádzkou počas obedňajšej prestávky. Podľa štúdií ľudia, ktorí sedeli viac ako 8 hodín denne bez akejkoľvek fyzickej aktivity, mali vyššie riziko úmrtia. Pri sedavom zamestnaní dochádza k statickému preťaženiu chrbtice, ktorá už po 30 minútovom sedení začína ochabovať. Ďalej dochádza k stuhnutiu svalov a k nesprávnemu držaniu tela. Počas sedenia je trávenie oveľa menej aktívne, tým pádom nespája efektívne a telo si začína vytvárať tukové zásoby.

Niektoré nedávne štúdie zistili, že ľudia po prechádzke vonku hlásia vyššiu úroveň vitality, nadšenia, potešenia a sebavedomia a nižšiu úroveň napätia, depresie a únavy. Tí, ktorí cvičia vonku, tiež tvrdia, že s väčšou pravdepodobnosťou budú cvičiť znova, ako keď zostávajú vnútri.

Viac o vplyve fyzickej aktivity na zlepšenie zdravia a prevencii ochorení je v Usmernení WHO o fyzickej aktivite a sedavom správaní, ktoré je uverejnené na www.sklon.sk.

RNDr. JUDr. Hanka Vrabcová – predsedníčka občianskeho združenia Sklon



PAMÄŤ A POZORNOSŤ: AKO ICH CHRÁNIŤ A ROZVÍJAŤ AJ PO ŠTYRIDSIATKE

Pamäť a pozornosť patria medzi základné kognitívne funkcie. Vďaka nim si pamätáme minulosť, učíme sa nové veci a vieme sa sústrediť na dôležité úlohy. Po štyridsiatke si však mnohí začínajú všímať, že sa pamäť akoby oslabuje – zabúdame mená, nespomenieme si, kam sme odložili veci, alebo sa ťažšie sústredíme na čítanie či prácu. Je to prirodzená súčasť starnutia, ale nie nezvratný osud.

Pamäť môžeme zjednodušene rozdeliť na krátkodobú, ktorá slúži na udržanie informácie niekoľko sekúnd až minút, napríklad telefónne číslo (vieme si naraz zapamätať 7 ± 2 znakov), a dlhodobú, ktorá uchováva skúsenosti, vedomosti či zručnosti. V krátkodobej pamäti zohráva úlohu pozornosť – len to, čomu sa venujeme, má šancu uložiť sa do dlhodobej pamäti. Pozornosť sama osebe má viacero vlastností: schopnosť koncentrácie, teda udržať sa pri úlohe, schopnosť selektivity, čiže vybrať si dôležitý podnet a ignorovať rušivé faktory, a schopnosť distribúcie, ktorá nám umožňuje venovať sa viacerým činnostiam naraz. Ďalším známym javom je tzv. kokteilový efekt (prvýkrát popísaný Colinom Cherrym v 50. rokoch 20. storočia), keď dokážeme v hlučnej miestnosti zachytiť svoje meno, alebo inú dôležitú informáciu. To ukazuje schopnosť pozornosti selektovať podnety.

So stúpajúcim vekom je mierne zhoršovanie pamäti a pozornosti bežné, no existujú príznaky, pri ktorých je vhodné vyhľadať odborníka, klinického psychológa, ktorý dokáže stanoviť úroveň kognitívnych (a aj mnestických) funkcií. Ide napríklad o časté zabúdanie aj dôležitých udalostí či informácií, ťažkosti so zvládaním bežných činností, ako je obsluha spotrebičov, alebo orientácia v známom prostredí, strata schopnosti sústrediť sa aj na jednoduché úlohy, alebo výpadky v reči spojené s hľadaním bežných slov a zmätenosťou. Tieto príznaky môžu naznačovať poruchy ako mierna kognitívna porucha, prípadne až demencia. Včasná diagnostika je pritom kľúčová.

Hermann Ebbinghaus, nemecký priekopník výskumu pamäti, už koncom 19. storočia dokázal, že najviac zabúdame krátko po učení, čo potvrdzuje tzv. krivka zabúdania. Opakovanie informácií preto významne zlepšuje zapamätanie. Zaujímavým zistením je aj to, že naša pozornosť prirodzene kolíše v krátkych intervaloch, čo sa označuje ako oscilácia pozornosti. Krátke prestávky počas činnosti preto môžu paradoxne zlepšiť výkon.

Výskumy ukazujú, že kognitívne funkcie je možné trénovať podobne ako svaly. Medzi najúčinnšie metódy patrí učenie sa cudzích jazykov, ktoré zapája pamäť, pozornosť, predstavivosť aj logické myslenie. Štúdie potvrdzujú, že znalosť viacerých jazykov môže oddialiť nástup demencie. Veľmi prospešná je aj duševná aktivita v podobe čítania, lúštenia krížoviek, riešenia hlavolamov či hrania spoločenských hier. Nemenej dôležitý je pravidelný pohyb, ktorý zlepšuje prekrvenie mozgu a podporuje tvorbu nových nervových spojení. Kvalitný spánok je kľúčový pre konsolidáciu pamäťových stôp a pestrá zdravá strava s dostatkem tekutín taktiež pomáha mozgu fungovať čo najlepšie. Pozornosť a pamäť negatívne ovplyvňuje stres, preto je vhodné osvojovať si techniky relaxácie, dychové cvičenia alebo meditáciu.

Pamäť a pozornosť sú našimi sprievodcami v každodennom živote. Po štyridsiatke sa síce môžu objaviť prvé ťažkosti, no vďaka tréningu a zdravému životnému štýlu vieme tieto funkcie podporiť a chrániť. Platí jednoduché pravidlo: čo mozog používa, to si uchováva.

Lukáš Vaško, Mgr. PhD.

odborný asistent Katedra školskej pedagogiky PdF TU
klinický psychológ, psychiatrický stacionár

IQ POWER

Pre koho je IQ POWER?

**ŠTUDENTI A ĽUDIA, POČAS OBDOBIA
VYSOKÉHO PSYCHICKÉHO TLAKU
A POTREBY SÚSTREDENIA**

**MANAŽÉRI A PODNIKATELIA
- pre vyšší mentálny výkon**

**ĽUDIA S POCITOM VYHORENIA
ČI PSYCHICKEJ ÚNAVY**

**SENIORI - na podporu
pamäti a kognitívnych
funkcií**



**SÚSTREĎ SA,
PAMÄTAJ SI,
ZVLÁDNI VIAC!**

**Revolučná novinka, ktorá pomáha posilniť duševnú
výkonnosť, zvýšiť mentálnu bdelosť a chrániť mozgové
bunky pred predčasným starnutím.**

 Biomin Slovensko

 #biomin_slovensko

IQ POWER kúpite na e-shope
naskenovaním tohto QR kódu



Biomin®

Výrobca: BIOMIN a.s., Potočná 1/1, 919 43 Cífer,
Slovenská republika, Tel.: +421 33 559 96 60,
www.biomin.sk

Beta glukány: známe-neznáme.

S pojmom beta glukán sa stretávame čoraz častejšie a to najmä kvôli rôznorodým pozitívnym účinkom na ľudské zdravie. Avšak aj v lekárskej alebo farmaceutickej verejnosti nie je vždy známe odkiaľ sa beta glukány získavajú a kedy a na čo ich je možné použiť.

Prírodné zdroje beta glukánov

Beta glukány sú prírodné polysacharidy, teda zložené cukry. Nachádzajú sa v niektorých hubách, obilninách, kvasniciach, ale aj v plesniach a riasach.



Naše telo ich nevie stráviť a z nutričného hľadiska ich je možné považovať za nerozpustnú vlákninu.

Vo vedeckej obci sú známe od konca 19. storočia, avšak od 50. rokov 20. storočia sa skúmajú účinky betaglukánov na ľudské zdravie. Od tej doby bolo publikovaných viac ako 14 000 publikácií na tému beta glukánov, čo ich radí medzi najviac študované prírodné polysacharidy.

Beta glukány sú v prírode prakticky všadeprítomné - tvoria ich hriby (napr. hľiva), jednobunkové huby (kvasinky, mnohé plesne), obilniny (najmä ovos a jačmeň), niektoré baktérie či lišajníky. Z hľadiska ich účinku pre ľudský organizmus sú dôležité dve skupiny beta glukánov - hubové (z hřibov a kvasiniek) a obilninové (najmä z ovsu).

Beta glukány teda prijímame každodenne, či o tom vieme alebo nie - napr. prostredníctvom pečárenských výrobkov, ale aj v podobe plesní. Najmä plesne sú dôvodom, prečo naše telo beta glukány dobre pozná - ale o tom trochu neskôr.

Obilninové beta glukány

Obilninové a hubové beta glukány majú odlišnú chemickú štruktúru (beta-1,3/1,4-glukány), čo má zásadný vplyv na ich účinky pre ľudský organizmus.

Obilninové glukány majú obmedzené účinky na imunitný systém, ale sú ohromne užitočné pre tráviaci trakt, znižovanie cholesterolu a vyrovná-

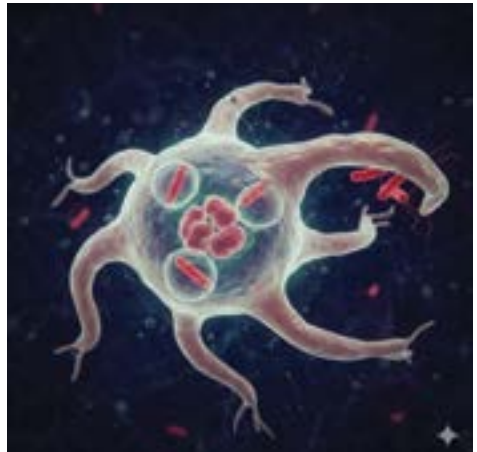
vanie hladiny cukru v krvi. Sú osočné pre pacientov s cukrovkou II. typu, ale výskumy naznačujú aj prospešnosť pre pacientov s diabetom I. typu. Tiež pomáhajú ľuďom bojujúcim s nadváhou. Pre dosiahnutie týchto účinkov je potrebná konzumácia aspoň 3 g ovseného beta glukánu denne, čo je približne 50-60 g ovsených vločiek.

Beta glukány z húb a kvasníc

Beta glukány z týchto zdrojov sa označujú ako beta-1,3/1,6-glukány. Malý rozdiel v označení, avšak obrovský rozdiel v účinkoch. Tento typ beta glukánov je vysoko cenený pre jeho účinky na imunitný systém, pretože pôsobia ako imunomodulátor. To znamená, že ovplyvňuje (nie „iba“ stimuluje) funkčnosť imunitného systému.

Náš imunitný systém rozpoznáva našich nepriateľov podľa molekúl nachádzajúcich sa na povrchových štruktúrach patogénov (baktérií, plesní, vírusov, rakovinových buniek alebo parazitov). Vzhľadom k tomu, že aj beta glukány sú súčasťou bunkových sien plesní, ktoré sa prakticky v každom okamiku nachádzajú v menšom či väčšom množstve v našom okolí - vo vzduchu, v textilách alebo v potrave, náš imunitný systém sa v priebehu miliónov rokov evolúcie naučil tieto beta glukány rozpoznávať. Keď ich identifikuje, spozornie, pretože za prítomnosťou beta glukánu očakáva bunky plesní, ktoré nám zväčša škodia a je potrebné proti nim bojovať.

Práve tento moment je dôležitý pre účinnosť hubových beta glukánov pre aktiváciu imunitného systému. Imunitný systém, po rozpoznaní beta glukánu, spozornie a s väčším dôrazom hliadkuje v našom tele s cieľom nájsť patogény, alebo zmutované bunky, z ktorých sa časom môžu vyvinúť rakovinové bunky. Obrazne povedané, beta glukán pre imunitné bunky funguje ako palivo a preto aj



v prípade „unaveného“ alebo oslabeného imunitného systému dokáže zvýšiť jeho aktivitu.

Čistota - základ zdravia (a tiež účinkov beta glukánov)

Podobne, ako viacoktánový benzín umožní z motora získať viac výkonu, beta glukán vysokej čistoty má ďaleko vyššiu biologickú dostupnosť ako beta glukány nízkej čistoty alebo jeho prírodný zdroj (napr. čerstvá alebo sušená hľiva, či kvasnice). Opäť to spočíva v princípe rozpoznávania nepriateľov na základe chemických látok na povrchu ich buniek: beta glukány nízkej čistoty sú pre imunitu „zahalené“ inými látkami - bielkovinami, tukmi, či inými sacharidmi - čím je šancia vyvolania imunitnej reakcie výrazne obmedzená. A naopak - je dokázané, že účinnosť beta glukánov v ľudskom organizme rastie s čistotou, ale dokonca viac ako priamo úmerne. Preto majú vysokočisté (nad 90%) beta glukány tak dobré výsledky v klinických pozorovaniach a štúdiách a sú zároveň extrémne bezpečné pre užívanie.

Beta glukán ako liek

V západných krajinách, vrátane Slovenska sú beta glukánové prípravky, napriek desaťročiam výskumov, stále na úrovni výživových doplnkov. V Ázii je to inak: Japonsku je hubový beta glukán registrovaný ako súčasť liečby rakoviny žalúdka od roku 1985 a v Číne je dokonca viacero druhov beta glukánových preparátov súčasťou štandardnej liečby viacerých onkologických ochorení od roku 1995.



To je, že hubový beta glukán vhodný popri onkologickej a imunologickej liečbe sa potvrdilo aj vo viacerých pozorovaniach s prípravkami spoločnosti Natures.

Prípravok Beta glucan 500 bol úspešne testovaný na pacientoch s oslabeným imunitným systémom

a opakovanými ochoreniami horných dýchacích ciest, u ktorých došlo k normalizácii sledovaných imunitných parametrov a následne k obmedzeniu recidív, ktorými pacienti trpievali.

Kapsule Beta glucan 500 sa osvedčili aj v štúdiách a pozorovaniach u pacientov v onkologickej liečbe - chemoterapii, rádioterapii, hormonálnej terapii či



chirurgických zákrokov. Každá z týchto terapií má viac či menej negatívny dopad na imunitný systém pacienta. Pritom dobre fungujúci imunitný systém je veľmi dôležitý počas liečby onkologických ochorení. Bez neho sa k liečbe môžu pridávať viaceré komplikácie najmä v podobe prídavných infekčných ochorení horných dýchacích ciest či močových ciest, pomalšie sa hojiť rany po operačných zákrokoch. Intenzita a dĺžka vedľajších účinkov onkologickej liečby bývajú pri oslabenej imunite závažnejšie.

Pri užívaní kapsúl Beta glucan 500 boli popísané účinky ako lepší krvný a imunologický profil (ako objektívny parameter pre možnosť pokračovania v liečbe), menej výrazné vedľajšie účinky, lepšia kvalita života pacientov. Zistili sa aj ochranné účinky na pečeň a centrálny nervový systém. Počas dlhodobého pozorovania pacientov užívajúcich tento prípravok a ich porovnaním s pacientmi, ktorí ho neužívali sa štatisticky zistilo, že „glukánoví“ pacienti výrazne lepšie odolávali už spomínaným infekčným ochoreniam horných dýchacích ciest a močových ciest. V štúdiu sa zistilo, že za normálnych okolností 45-50% pacientov trpí týmito infekciami, avšak u pacientov užívajúcich 500 mg vysokočistého beta glukánu bol ich počet približne 3x nižší – 15-18%.

Výsledky štúdií potvrdzujú lepší zdravotný stav pacientov a nižší výskyt vedľajších účinkov. Beta glukán teda prispieva k schopnosti pacientov pokračovať v liečbe, čo dáva nádej na dlhší a kvalitnejší život počas i po liečbe.

Viac informácií na www.natures.sk

RAKOVINA PRSNÍKA

Rakovina prsníka je najčastejší druh rakoviny, ktoré postihujú ženy. Vo svete sa diagnostikuje približne aj Rakovina prsníka vzniká, keď bunky prsníka mutujú a menia sa na rakovinové bunky, ktoré sa množia a tvoria nádory a môžu vytvárať metastázy jednak v lymfatických uzlinách alebo až vzdialené metastázy (kosti, pečeň, pľúca, iné orgány). Približne 80 % prípadov rakoviny prsníka je invazívnych, čo znamená, že nádor sa môže šíriť z prsníka do iných častí tela.

Výskyt novodiagnostikovaných zhubných nádorov prsníka každoročne narastá na celom svete. Na Slovensku je výskyt nových nádorov približne 3200 prípadov za jeden rok, počet úmrtí je približne 1000/žien/rok. Postihuje hlavne ženy vo veku 50 rokov a staršie, ale môže postihnúť aj ženy mladšie ako 50 rokov. V posledných rokoch relatívne percento žien s karcinómom prsníka do 50 rokov stále narastá. Rakovina prsníka sa môže vyvinúť aj u mužov.

Rakovina prsníka nemusí spôsobovať viditeľné príznaky, a preto sa odporúča prevencia u žien bez rizikových príznakov.

Prevencia u žien do 45 rokov: samovyšetrenie a klinické vyšetrenie prsníkov jedenkrát ročne pri gynekologickom vyšetrení. Po 45 roku sa odporúča aj mamografické vyšetrenie do 69. roku jedenkrát za dva roky, a potom do 75. roku mamografické vyšetrenie raz za tri roky.

Začiatkové štádiá majú výrazne lepšiu prognózu vyliečenia ako pokročilé štádiá ochorenia.

Medzi jednotlivými preventívnymi vyšetreniami pri samovyšetrení prsníkov je nutné pátrať po možných rizikových príznakoch ochorenia.

Príznaky rakoviny prsníka:

- Zmenu veľkosti, tvaru alebo kontúry prsníka.
- Novozistená hrčka.
- Vtiahnutie bradavky alebo kože.
- Zápal prsníka.
- Hrčka v pazuche alebo v nadklúčkovej oblasti.
- Výtok z bradaviek mimo gravidity alebo dojčenia
- Ekzém bradavky.

Samozrejme rizikový príznak nie je vždy onkologické ochorenie! Netreba hneď panikáriť, pretože môže byť aj hormonálna zmena alebo nezhubný nádor prsníka. Pri rizikovom príznaku ochorenia je potrebné vyšetrenie u gynekológa.

Záver: je potrebné sa starať sa o svoje zdravie, chodiť na pravidelné onkologické a kardiovaskulárne prehliadky a pri príznakoch ochorenia navštíviť príslušnú ambulanciu.

Doc. MUDr. Vladimír Bella, PhD. – klinický onkológ

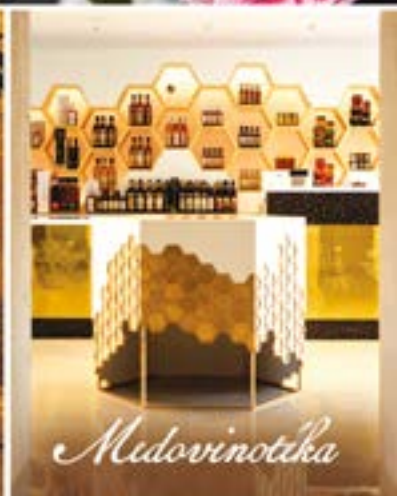




Pridte si vychutnať čarovnú atmosféru miesta, kde sa snúbi **história so súčasnosťou, príroda s architektúrou a medovina s výborným jedlom.** Odnesiete si množstvo nezabudnuteľných zážitkov.



Degustácia



Medolandia APIMED
Hlavná 577/117
919 65 Dolná Krupá
www.medolandia.sk



AOPP - OCENENIE "MOJ LEKÁR" A MOJA SESTRA

9.celoslovenská patientská konferencia, ktorá sa uskutočnila dňa 14.11.2025 a 15.11.2025 v Bratislave bola aj tento rok spojená s udeľovaním ocenení AOPP – Môj lekár a Moja sestra. Patientské organizácie tým vzdávajú hold výnimočným lekárom a sestram, ktorí sú vďaka svojej empatii, obetavosti a vysokému nasadeniu mimoriadnym prínosom pre pacientov.

Liga zdravia Slovensko o.z. nominovalo na ocenenie v kategórie " **Môj LEKÁR**"

MUDr. Juraja Horvátha, PhD, MPH

Patrí medzi špičku v očnej mikrochirurgii. Zaviedol moderné operačné postupy a implantáty pre pacientov s kataraktou, je priekopníkom v používaní multifokálnych šošoviek. Založil školiace pracovisko, kde vedie mladých lekárov nielen k odbornosti, ale aj k empatii. Jeho práca významne prispela k zlepšeniu starostlivosti o pacientov na Slovensku. Aktívne spolupracuje s Ligou zdravia Slovensko o.z.v Trnave.

Za svoje nasadenie a celoživotnú prácu dostal ocenenie v kategórii „**Môj lekár**„.

SRDEČNE GRATULUJEME



Vitamíny na leto

... už od
narodenia
aj na
cumlík

100
YEARS OF
WELLNESS

...pre deti

Quali-D

výživové doplnky

Vitamíny, minerály a doplnky výživy najvyššej kvality s viac ako 100-ročnou tradíciou:

vitamíny radu D3 s patentovaným postupom Quali-D™, vitamíny radu C, multivitamíny, minerály, omega-3 masné kyseliny bez rybieho zápachu, probiotiká a rastlinné výťažky s postupmi 360° kvality a iné: • sú prvou liniou ochrany nášho zdravia • podporujú antibakteriálny a antivírusový účinok • posilujú bioenergetické pochody organizmu a životne dôležité funkcie nášho tela • pozitívne ovplyvňujú telesnú a duševnú kondíciu • prispievajú k ochrane buniek pred oxidačným stresom • napomáhajú udržiavať a obnovovať rovnováhu črevnej mikroflóry • majú priaznivý dopad na prirodzenú

odolnosť organizmu a budovanie imunity

Pre dospelých



TESTED. SAFE. EFFECTIVE.
TESTOVANÉ. BEZPEČNÉ. ÚČINNÉ.
PROUDLY CANADIAN.
HRDO KANADSKÉ.

Žiadajte v lekárnach!

Dovoz a distribúcia v SR: INTERPHARM Slovakia, a.s.



www.jamieson.sk
www.facebook.com/JamiesonSlovensko

Zinkové pastilky s vitamínom C a D3,
echinaceou, kozincom, kamílkou, máťou
a závorom s príchuťou citróna

HÁJIŤ PRÁVA PACIENTOV JE NIKDY NEKONČIACI BOJ

Pacient na prvom mieste! Pre niekoho prázdna fráza, pre Asociáciu na ochranu práv pacientov (AOPP) jasný cieľ. Aby sa pacienti stali skutočným centrom záujmu a diania, je dôležité, aby boli vzdelaní, informovaní a pripravení bojovať za svoje práva. A to je dennodenná práca asociácie už 24 rokov.

Zorientovať sa v zložitom systéme, nie je pre laika jednoduché. Ak človek navyše bojuje s náročnou chorobou, je pochopiteľné, že sa potrebuje sústrediť v prvom rade na liečbu a na boj so systémom mu neostávajú sily. Mnohí pacienti nevedia, na čo majú alebo nemajú nárok. A práve tento rozsah práv určuje zákon. Vďaka zanieteným ľuďom v AOPP sa do zákonov dostávajú zmeny, ktoré pomáhajú zlepšiť postavenie pacienta na Slovensku.

Prvá patientska platforma na Slovensku zastrešuje takmer 50 patientskych organizácií, ktoré združujú pacientov s rôznymi diagnózami. Vďaka tomuto spájaniu síl majú patientske organizácie a pacienti zastúpenie v pracovných komisiách na pôde ministerstva zdravotníctva, rozvíjajú spoluprácu s orgánmi štátnej správy, organizáciami v zdravotníctve a vymieňajú si skúsenosti aj na medzinárodnej úrovni. Dokážu do zákonov dostať presne tie zmeny, ktoré pacienti s rôznymi osudmi potrebujú, prípadne zamedziť tým zmenám, ktoré by pacientom mohli uškodiť.

Máte podozrenie, že vám nebola správne poskytnutá zdravotná starostlivosť? Zaplatili ste lekárovi za úkon, ktorý mal byť podľa vás bezplatný? Ak chcete svoj problém riešiť, no neviete, kde a ako si uplatniť svoje práva, obráťte sa na bezplatnú právnu patientsku poradňu AOPP.

AOPP vzdeláva

AOPP organizuje vzdelávacie aktivity, konferencie a rozvíja projekty, ktoré rozširujú rozhľad pacientov a umožňujú im byť partnermi v rámci rozhodovacích procesov a svojej liečby. Vzdelaní pacienti sú pre zdravotníctvo veľkým prínosom, pretože vedia racionálne posúdiť svoje potreby a možnosti liečby, v rámci ktorej si vedia uplatniť svoje práva a poznajú aj svoje povinnosti. Prispieva to k lepšej prevencii ochorení, skracovaniu dĺžky liečby a prináša lepšie výsledky pre pacientov a zdravotníctvo.

Viac sa dočítate na stránke www.aopp.sk.





Herbex[®]
KVALITNÉ PRÍRODNÉ ČAJE

**Prírodné
bylinné čaje**
vyrábané na Slovensku



Bylinkami nás príroda obdarovala.
My ich premieňame na zdravie.

Sálka po šálke.



Čaje
pre Vaše zdravie

www.herbex.sk
shop.herbex.sk



nu
Pavel Skodáček
zakladateľ firmy



Lekáreň Prednádražie poskytuje členom Ligy zdravia zľavu 10% a nečlenom 7% na celý voľnopredajný sortiment.



LEKÁREŇ PREDNÁDRAŽIE
a zdravotníckej pomôcky.

Výdaj liekov na lekársky predpis, výdaj zdravotníckych potrieb na zdravotný poukaz, individuálna príprava liekov, predaj voľnopredajných liekov, vitamíny, čaje, sortiment a potreby pre tehotné a dojčiace matky.



Adresa : Mozartova 3, 917 08 Trnava. Otvorené Po-Pia: 7.00-17.00 hod.
Telefón: 033/5522320. E-mail: prednadrazie.lek@gmail.com



Mozartova 1, Trnava

0948 677 751

Hľadáte optiku vo Vašej blízkosti, kde Vám s ochotou vždy a kedykoľvek poslážia a splnia akékoľvek Vaše požiadavky? Navštívte Optiku Klátik na Mozartovej 1, v Trnave (Casalle vedľa pošty a rybárskych potrieb) a dajte nám možnosť presvedčiť Vás o tom, že optika sa dá robiť aj inak.

Ponúkame Vám:

Viac než len okuliare ...

- predaj a pomoc pri výbere dioptrických a sľechných okuliarov
- vyšetrenie zrakovkej ostrosti diplomovaným optometristom
- opravy všetkých druhov okuliarov, lepenie aj letovanie, výmenu náhradných dielov
- objednanie sa na výber či vyšetrenie aj mimo pracovnej doby a cez víkend (po tel. dohovore)
- zábrus a výroba okuliarov podľa dohody, do 1 hodiny
- rozvoz hotových okuliarov až k Vám
- recyklácia starých použitých okuliarov



Pri predložení preukazu Ligy Zdravia Slovensko zľava na nákup okuliarových rámov 15 % + vyšetrenie zrakovkej ostrosti Optometristom ZDARMA



TAJAMED.SK

MENŠÍ, PRESNÝ, DOSTUPNÝ



Senzor na meranie glykémie – čo to je a na čo slúži?

Senzor na meranie glykémie je malé zariadenie, ktoré pomáha ľuďom s cukrovkou sledovať hladinu cukru (glukózy) v krvi. Namiesto častého pichania do prsta a merania kvapky krvi, sa tento senzor pripevní na kožu (zvyčajne na rameno alebo brucho) a automaticky meria hladinu cukru počas celého dňa aj noci.

KONTAKTNÉ ÚDAJE: 24/7 LINKA POMOCI A OBJEDNÁVKY
+ 421 910 911 164
WWW.TAJAMED.SK



Zlatá včielka, s.r.o je Slovenská firma, ktorá sa zaoberá návrhom, výrobou, distribúciou a predajom reklamných výrobkov z certifikovaného medu z rodinnej včelnic. Sme orientovaní predovšetkým na propagáciu a podporu reklamnej činnosti štátnych a súkromných spoločností, firiem a tuzemského cestovného ruchu v podobe darčkových predmetov z medu, pre obchodných partnerov, zamestnancov, klientov.

„Objavte prírodnú silu medu so Zlatou včielkou – vaším spoľahlivým partnerom v starostlivosti o zdravie a pohodu. Naše produkty sú vyrobené s láskou a úctou k prírode, z kvalitného slovenského medu a včelích produktov. Každá kvapka nesie tradíciu, čistotu a energiu prírody, ktorá vás posilní každý deň. Doprajte si dar prírody – **zdravie, ktoré chutí!**“

KEĎ SA KULTÚRA STRETÁVA SO STAROSTLIVOSŤOU O ZDRAVIE

Knižnice už dávno nie sú len tichými chrámami kníh. Sú miestom stretávania generácií, výmeny skúseností a partnerstiev, ktoré zlepšujú kvalitu života komunity. Prikladom je dlhodobá spolupráca Knižnice Juraja Fándlyho v Trnave a občianskeho združenia Liga zdravia Slovensko, dokazujúca, že kultúrne a vzdelávacie inštitúcie môžu významne prispieť k prevencii, podpore zdravého životného štýlu a edukácii verejnosti.

Obe organizácie spája snaha zlepšovať život ľudí prostredníctvom poznania: knižnica ponúka informačné zdroje a priestor, Liga zdravia odborníkov a aktuálne zdravotné témy. Spoločne pripravujú pestrý program najmä pre seniorov, ale aj pre ďalších záujemcov o zdravie.

V knižnici sa pravidelne konajú odborné prednášky o prevencii civilizačných ochorení, aktívnom starnutí či zdravom životnom štýle. Lekári, fyzioterapeuti, psychológovia či výživoví špecialisti prinášajú praktické a zrozumiteľné informácie. Medzi najčastejšie témy patria zdravie srdca, cukrovka, výživa, pohyb či mentálne zdravie. Knižnica zabezpečuje odborné zázemie aj propagáciu, vďaka čomu majú podujatia vysokú návštevnosť.

Mgr. Iveta Šimčíková, Knižnica Juraja Fándlyho v Trnave

Vydavateľ: Liga zdravia Slovensko, o.z.

Adresa redakcie: Liga zdravia Slovensko, o.z., Ferka Urbánka 3675/1, Trnava
Tel. 0903 218 052, ligazdravia@gmail.com, www.ligazdravia.eu

Tlač: ROTAP tlačiareň, s.r.o. Trnava **Grafická úprava:** FLITT, s.r.o., Bratislava

Fotografie: Liga zdravia Slovensko, o.z. a fotografie s povolením autorov

Kopírovanie alebo rozširovanie akejkoľvek časti tohto časopisu sa povoľuje len s výslovným písomným súhlasom redakcie.

NEPREŠLO JAZYKOVOU ÚPRAVOU. NEPREDAJNÉ.

VENUJTE NÁM 2% Z PODIELU VAŠICH DANÍ

Prosím, nezabudnite na nás s podielom z dane z príjmov za rok 2025. Venovať Váš podiel z daní nám môžete tak, že pri predkladaní vyhlásenia o ročnom zúčtovaní dane k 15. februáru 2026 uvediete, že 2% z daní z príjmu PO a FO za účtovný rok 2025 poskytnete občianskemu združeniu Liga zdravia Slovensko.

Bez vašej pomoci nebudeme môcť pripraviť rekondično-rehabilitačné pobyty, organizovať edukáciu a osvetu v prevencii a vydávať pripravované občasníky.

Ak chcete venovať 2% z daní pre organizáciu Liga zdravia Slovensko, občianske združenie, budete potrebovať nasledovné údaje

Názov: **Liga zdravia Slovensko, o.z.**

Adresa: **Ferka Urbánka 3675/1, 91701 Trnava**

IČO: **42293219**

DIČ: **2023775061**

Právna forma: **Občianske združenie**

IBAN číslo účtu: **SK537500000004018046291, kód banky: 7500 (ČSOB, a.s.)**

Všetky informácie a potvrdenia nájdete na **www.ligazdravia.eu**

TENTO OBČASNÍK BOL VYDANÝ AJ VĎAKA 2 % Z DANÍ.

ČLENSTVO

Členstvo v Lige zdravia Slovensko, o.z. je dobrovoľné.

Podmienky členstva: členom sa môže stať každý plnoletý občan SR, ktorý prejaví o členstvo záujem. Členom sa môže stať i právnická osoba, ktorá prejaví o členstvo záujem. Podmienkou vzniku členstva je riadne vyplnená a podpísaná písomná prihláška za člena, v ktorej záujemca prejaví súhlas so stanovami občianskeho združenia a zaviazá sa plniť povinnosti vyplývajúce z členstva v združení. Členstvo vzniká na základe vyplnenej prihlášky a zaplatením členského poplatku. Dokladom o členstve je členský preukaz, ktorý je majetkom LZ SR, o.z.

Pre viac informácií nás prosím kontaktujte emailom na **ligazdravia@gmail.com** alebo navštívte **www.ligazdravia.eu**, **facebook.com/ligazdravia**.

**ĎAKUJEME NAŠIM SPONZOROM ZA POSKYTNUTÚ PODPORU A
VŠETKÝM PRISPIEVATEĽOM ZA POMOC PRI VYDANÍ OBČASNÍKA.**

Beta glucan

účinnosť a bezpečnosť overená v klinických štúdiách



Baciltrafil 30 kapsúl

s významným obsahom **beta glucanu** z Hlivy ustricovitej + vysokočistý **resveratrol, vitamín C, selén a zinok** pre:

- pre správnu funkciu imunitného systému*
- pre ochranu buniek pred oxidačným stresom*
- zdravé vlasy, nechty a kožu



Beta glucan 500 30 kapsúl

Najsilnejšia dávka beta glucanu na trhu.

- 500 mg **beta glucanu** + vitamín D (200% dennej dávky)
- **klinicky tt účinky u pacientov s častými infekciami horných dýchacích ciest a u onkologických pacientov***



Baciltrafil akut 10 kapsúl

- **vhodný počas rizikových a záťažových období**
- **unikátna kombinácia látok so synergickými účinkami:**
- **300 mg vysokočistého beta glukánu + vitamín C, vitamín D a selén pre imunitu***
- **vysokočistý resveratrol + zinok pre ochranu pred oxidačným stresom**pre správnu funkciu imunity*, pre ochranu pred únavou a vyčerpaním***

Viac informácií na **www.natures.sk**
Žiadajte vo svojej lekární!

