REGIONPRESS
Č. 4 / 27. JANUÁR 2023 / 27. ROČNÍK

GEMERSKO
ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 30 830 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

PRÁCA PRIAMO V ROŽŇAVE PRE ZVÁRAČOV A KOVOOBRÁBAČOV
CMF
TRVALÝ PRACOVNÝ POMER / ŽIVNOSŤ
Ponúkaná mzda:
- Na TPP bez skúseností /absolvent od 750€ brutto + variabilná zložka
- Na živnosť od 6,50 do 11,00€ podľa skúseností a praxe
Kontakt:
CMF Slovakia, s.r.o.
Gemerská 585
Rožňava – časť Bak
+421 58 488 0811
personal@cmf.eu
88-03

E záložňa Euro
Železničná 39, Revúca tel. 0949 707 530
NAJVIAC PEŇAZÍ ZA NAJNIŽŠÍ ÚROK
88-08

PÔŽIČKY
• od 400 do 10 000 € bezúčelová
• od 400 do 25 000 € refinančná - konsolidačná (bankové, nebankové, kartové)
• od 3 000 do 25 000 € účelová na rekonštrukciu s benefitom 2% + 1% z istiny späť pri dodržaní podmienok
• Zamestnanci
• Zamestnanci v zahraničí EU
• Podnikatelia - fyzické osoby s IČO aj bez IČO
• Starobní, výsluhoví dôchodcovia do 75 r, invalidní nad 35 r
• Opatrovatelia v SR aj v EÚ na živnosť aj na zmluvu
• Osoby na materskej / rodičovskej dovolenke (ak majú zároveň iný príjem pracujú alebo podnikajú a súčasne poberajú príspevok)
ahoj. AUTORIZOVANÁ POBOČKA
zinc euro
Družstevná 3/832, Rimavská Sobota
(vedľa autobus. stanici, býv. budova elektrární smerom na LUX)
tel.: 0903 279 125 (telefonická objednávka vopred)
88-12

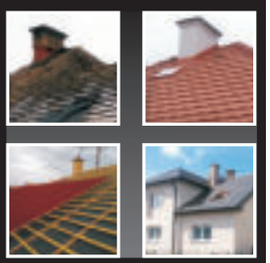
čujte.sk
Čítajte nás:

zdroj foto pixabay
www.cujte.sk

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA KOMÍNOV

0911 22 00 67
BEZPLATNÁ KONTROLA INŠPEKČNOU KAMEROU
AKCIA
SD SPRAVA s.r.o.
47-041

AM PLAST s.r.o.
VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN
• Výroba, montáž, predaj plastových okien a dverí
• Predaj a montáž interiérových dverí
• Predaj a montáž oceľových bezpečnostných dverí
• Predaj PVC, AL parapiet, žalúzií, sietí a ich montáž
• Poskytujeme záručný a pozáručný servis
A.M.PLAST s.r.o. Hámošiho 182, Brzotín
058/ 788 61 40, 0915 701 414
88-11

KROVNESSA s.r.o.
Rožňava
Klampiarske, pokrývačské a tesárske práce.
Predaj a montáž strešných krytín a odkvapových systémov.

Strechy na kľúč.
KROVNESSA s.r.o.
0949 111 223
krovnessa@gmail.com
88-18

PÔŽIČKY
od 18 do 80 rokov
od 300€ do 30 000€
NAŠA POBOČKA:
NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)
Moldava nad Bodvou
Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore)
0904 031 113
zinc euro ahoj HOME CREDIT
66-07

SALÓN PRE PSOV COMTESSA
0907 471 554 Rudná 221
• dentálna hygiena ultrazvuková kefka
• wellness
• kúpanie • strihanie
• trimovanie • rozčesávanie
• zdravá výživa - poradenstvo

saloncomtessa www.salon-comtessa.sk
88-02

GEMERSKO
ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Redakcia: Čučmianska dlhá 3 **ROŽŇAVA**
gemersko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Bc. Ján Vojta **0907 887 322**

Distribúcia:
Ladislav Juhász **0908 979 467**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)

párny týždeň:
Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Bátka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

nepárny týždeň:
Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Nepreslo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Tmavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	34.980	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	30.830	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	27.190	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	92.130	**Košicko**
KS	24.900	**Košicko** okolie
SL	12.940	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

88-10

13 123 0059

Smútočná spomienka

Spomeňte si s nami na svojich blízkych a dajte to vedieť aj ostatným, ktorí ich poznali.

Viac info: tel. 0907 887 322

Fotka, plnofarebnosť aj grafické spracovanie inzerátu je zadarmo, platíte len za veľkosť oznámenia.

Výročia a udalosti

1. februára 1913 **otvorili newyorskú železničnú stanicu Grand Central Terminal** ako najväčšiu na svete

SUDOKU

		8		9	3		6	2
				2			8	
								1
4	5			3	9			
		1				5		
2	3							
	2		3	6	8			
					2		1	
5		3	1					

SUDOKU

			3	2				
1				6				4
	3				9		6	
		9	1					
		2			8	9		7
		1			6		4	
	4	7						
	6			8				2
		3	9					

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj
02 AUTO-MOTO / iné
03 BYTY / predaj
04 BYTY / prenájom
05 DOMY / predaj
06 POZEMKY / predaj
07 REALITY / iné
08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ
10 ZÁHRADA A ZVERINEC
11 HOBBY A ŠPORT
12 DEŤOM
13 RÔZNE / predaj
14 RÔZNE / iné

»Kupim domace tkanne platno, vrecia, kroje, sukne,satky, starozitosti ako malovane truhlice, obrazy, hodiny. Tel. kontakt: 0909 117 320

15 HĽADÁM PRÁCU
16 ZOZNAMKA
17 SPOMIENKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera GE medzera číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad:
RP GE 12 Predám kočík, 0987 654 321.

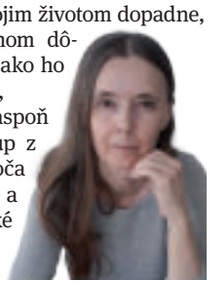
Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **GE** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Čo je dôležité

Počas života sme vystavení rôznym situáciám, riešime všakovaké problémy, prekonávame neľahké prekážky a niekedy je to skutočne ťažké.

Keď som v mladosti nastúpila do môjho prvého zamestnania a občas si zúfala, jedna moja staršia kolegyňa mi vždy hovorila: „Dievča, keď nejde o život, nejde o nič." Až časom som pochopila, akú pravdu v sebe ukrýva táto jednoduchá myšlienka. Človek si prejde v živote mnohými skúškami a keď je dostatočne vnímavý, nadobudne vďaka vlastným skúsenostiam mnoho užitočných poznatkov, ktoré mu môžu tú tŕnistú cestu životom predsa len trošku uľahčiť. Vďaka tým svojim by som dnes ja mojej mladšej kolegyni poradila asi toto:

• neboj sa povedať nie bez toho, aby si sa cítila previnilo a hľadala stovky vysvetlení či ospravedlnení,
• človek nie je neomylný a máš právo urobiť chybu bez toho, aby si sa musela za každú cenu obhajovať,
• nemusíš vždy vedieť všetko a nemusíš sa báť to priznať, je normálne, že ešte veľa vecí nedokážeš či nepoznáš,
• nedbaj toľko na to, čo si o tebe myslia iní ľudia, žiješ predsa svoj život, a tak to je v poriadku,
• snaž sa zmeniť veci, ktoré ťa robia nešťastnou,
• viac načúvaj sebe samej, spoznávaj vlastné potreby, hodnoty a očakávania a konaj v súlade s tým, ako to cítiš,
• uč sa odpúšťať, pretože spolu s odpustením sa kamsi vytratia aj tvoje negatívne emócie a bude sa ti dýchať oveľa ľahšie,
• neporovnávaj sa s inými, každý z nás je jedinečný, má iné nastavenie, iné danosti, iné tempo, iné priority, iné potreby a ak sa to niekomu nepáči, je to jeho problém, nie tvoj,
• ak na teba niekedy doľahne deň „frfľoš", snaž sa spomenúť si na všetko, za čo si životu vďačná,
• to, ako to s tvojim životom dopadne, záleží v konečnom dôsledku od toho, ako ho ty sama uchopíš,
• každý deň aspoň na chvíľu vystúp z rýchleho kolotoča všedných dní a dopraj si sladké ničnerobenie.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

Výročia a udalosti

31. januára 1961
šimpanz Ham sa v rámci projektu Mercury **stal prvým živým tvorom**, ktorý **bol Američanmi dopravený do vesmíru**

Nepodceňujte silu vlašských orechov

Vlašské orechy sú plody listnatého stromu orecha kráľovského. Svojím vzhľadom sa podobajú tvaru mozgu a preto sú mnohokrát považované za „potravinu mozgu". Avšak za to pomenovanie vďačia nielen svojmu vzhľadu, ale i obsahu živín, ktoré pozitívne vplývajú na zdravie a podporu funkcie mozgu.

Účinky na zdravie

„Vlašské orechy taktiež veľmi dobre vplývajú na zdravie srdcovo-cievneho systému, sú dobrým zdrojom bielkovín, obsahujú vitamín E alebo vitamíny skupiny B, taktiež minerály ako napríklad mangán, fosfor či meď", hovorí MUDr.Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. „Tak ako u všetkých orechov, veľkú časť vlašských orechov tvorí tuk, avšak s tým rozdielom, že vlašské orechy obsahujú vysoké množstvo esenciálnych omega-6 a omega-3 polynenasýtených mastných kyselín. Obsahujú i vlákninu, ktorá je nesmierne dôležitá pre správne tráviace procesy", dopĺňa odborníčka.

Skladovanie

Vlašské orechy nie sú náročné na skladovanie. Orechy v škrupinke je vhodné skladovať na suchom, tmavom a chladnom mieste. Vylúpané orechy odporúčajú odborníci skladovať v chladničke, kde vydržia i niekoľko mesiacov.

Použitie

Vlašské orechy majú lahodnú chuť a sú ideálnou prísadou do mnohých jedál, či už len prisypané v celku alebo nahrubo podrvené na doplnenie chuti a vzhľadu jedla, alebo pomleté a tak pridané do slaných receptov, ako napríklad omáčok a nátierok či do sladkého pečenia. Pridávať ich tam môžeme v surovom stave alebo aj opražené. Výbornou pochúťkou sú však aj orechy v celku alebo napríklad namáčané v mede.

» ren
zdroj foto maxmann pixabay

OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY
BITUFLEX s.r.o.
- odstránenie nečistôt
- vynikajúca priepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti
Oprava komínu GRÁTIS
0950 266 604
ZĽAVA pre seniorov
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com
88-05

89 EUR ZADARMO PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU
DOPRAVA ZADARMO
AGROSFERA prozahrada
AKCIA
Model GARANT 3x4m len za 550€
POZOR, počet skleníkov je obmedzený.

	š × v × d				
GNOM	1,64 x 1,66 x 4m	365 EUR		Cena predĺženia o 2m	100 EUR
GRETA	2 x 2 x 4m	470 EUR		Cena predĺženia o 2m	150 EUR
GLORIA	2,58 x 2 x 4m	575 EUR	TIP	Cena predĺženia o 2m	160 EUR
GENIO	3 x 2 x 4m	499 EUR		Cena predĺženia o 2m	150 EUR
GARANT	3 x 2 x 4m	575 EUR	NAJPREDÁVANEJŠÍ	Cena predĺženia o 2m	160 EUR
GULLIVER	3 x 2 x 4m	660 EUR		Cena predĺženia o 2m	209 EUR
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4m	733 EUR		Cena predĺženia o 2m	209 EUR

0948 00 00 50 | sklenik@prozahrada.sk | www.prozahrada.sk
46 1230028-1

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch
decoreum.sk
DETSKÝ PÍSACÍ STÔL S MOTÍVOM DISNEY 76 X 96 X 50 CM
ZĽAVA NA ĎALŠIE PRODUKTY ZO SEKCIE DISNEY NÁBYTOK
-20%
Využite kód: OPLATISA20
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA20 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

OBNOVA STRIECH

• ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
• PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEĽ
RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK
BEZ DEMONTÁŽE!
SO ZACHOVANÍM PÔVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU

• zameranie • odborné poradenstvo
• cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO !!!**

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

Slovenská firma
NON STOP linka
0944 720 932

• ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
• NAJLEPŠIA CENA
• ŽIADNA ZÁLOHA
• PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT**
záruka minimálne **25 rokov**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

43-0009

NEJDE VÁM BIZNIS? KONTAKTUJTE NÁS

Kontaktujte nás:
e-mail: gemersko@regionpress.sk
tel.: 0907 887 322

Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

www.regionpress.sk

Ako pripraviť imunitný systém na chrípkové obdobie?

Stres, nadmerné zaťaženie organizmu, genetika, nedostatok spánku – tieto a mnohé ďalšie faktory dokážu oslabiť imunitu a následne je väčšia šanca, že nás budú trápiť rôzne choroby či zápaly.

Najlepší recept ako podporiť oslabenú imunitu je jesť veľa ovocia, zeleniny, vyvážená strava a dostatok pohybu na čerstvom vzduchu. Ak to však nie je postačujúce, imunitu je vhodné podporiť aj doplnkami stravy. Hitom posledného obdobia je nová, účinnejšia forma – vitamíny a minerály v lipozomálnej forme.

Čo je lipozomálna forma?

Predpona „lipo“ znamená tuk a práve tuk tu hrá významnú úlohu. Pri lipozomálnej forme sa potrebné minerály a vitamíny na mikroúrovni obaľujú do maličkých čiastočiek tuku. Táto forma je telu prirodzená a zabezpečuje jednak ochranu potrebných látok pred žalúdočnými kyselinami, ale predovšetkým rýchle a ľahké vstrebávanie. To vedie k vysokej rýchlosti a účinnosti príjmu vitamínov a minerálov podávaných práve v tejto forme. Štúdie hovoria až o 90-percentnej vstrebateľnosti. Tuky, do ktorých sa potrebné látky obaľujú sú pripravené z prírodných fosfolipidov, sú biokompatibilné a netoxické.

Prečo práve Vitamín C a Zinok?

Každý z nás sa neustále stretáva s rôznymi mikroorganizmami, ktoré vdychujeme, či konzumujeme. Naše biele krvinky tieto látky odhaľujú, napádajú, neutralizujú a premieňajú na netoxický odpad, ktorý z tela vylúčime. A práve vitamín C a zinok patria medzi najdôležitejšie látky, ktoré biele krvinky potrebujú na svoje správne fungovanie. Ich nedostatok sa prejavuje zvýšeným sklonom k tvorbe zápalov a infekcií.

Okrem podpory funkcií bielych krviniek má vitamín C veľa ďalších funkcií: Podporuje hojenie rán, tvorbu kolagénu, prispieva k antioxidácii organizmu, zmierňuje príznaky nachladnutia, podporuje ochranu pred pľúcnymi ochoreniami (napr. astma), tlmí vyplavovanie histamínu, čím môže zmierniť priebeh alergickej reakcie. Zinok v kombinácii s vitamínom C nielen prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému, ale podieľa sa aj na správnom fungovaní metabolizmu, pomáha lepšie znášať prepuknutie chorôb spôsobených vírusmi či infekciami, zlepšuje správne fungovanie nervového systému, podporuje rast vlasov a nechtov, pomáha bojovať proti akné a podporuje krvný obeh.

Ako sa pripraviť na chrípkové obdobie?

Najvhodnejšou cestou je dostatočný príjem kvalitného ovocia a zeleniny, vyvážená strava, otužovanie a dostatočný pohyb. Čím je človek starší, tým by mal venovať viac času a pozornosti svojmu imunitnému systému. Žiaľ, v dnešnej uponáhľanej dobe je to často priam nemožné. Dostupnou alternatívou sa za posledné roky stali výživové doplnky. Akýkoľvek výživový doplnok alebo vitamín je odporúčané začať užívať ešte pred chrípkovou sezónou, alebo na jej začiatku – nie pri prepuknutí choroby. Každý imunitný systém má inú rýchlosť vstrebávania a podľa toho sa preukazuje nástup účinku. Pri preventívnom užívaní vitamínov je čas nástupu účinku pri strete s vírusom takmer okamžitý (to má za následok slabší priebeh choroby, resp. bezpríznakový). Pri prepuknutí choroby a následnom začatí užívania vitamínov je nástup pomalší. Práve pre tieto skúsenosti čoraz viac ľudí siahne práve po lipozomálnych vitamínoch, pretože majú najvyššiu vstrebateľnosť a tým pádom aj pri neskoršom nasadení dosahujú oveľa väčší efekt a rýchlejšiu úľavu.

» red.

Pomôže CBD aj pri skleróze multiplex?

Sklerózu multiplex volajú chorobou tisícich tvárí. Ako môže pomôcť CBD?

Látka CBD, čiže kanabidiol, získavaná z konopy siatej, ovplyvňuje nervovú sústavu. Nie je však psychoaktívna, harmonicky pôsobí na takzvaný endokanabinoidný systém (EKS), ktorý nám príroda „nainštalovala“ do tiel. Ako sme písali v predošlých článkoch, CBD môže uľahčiť pacientom s Parkinsonom či epilepsiou. Keďže CBD vplýva aj na imunitný systém, vedci začali skúmať jeho vplyv na autoimunitné ochorenia, medzi ktoré patrí aj skleróza multiplex.

Organizmus sám sebe nepriateľom

Základnou vlastnosťou imunitného systému je schopnosť rozlíšiť vlastné bunky od cudzích. Princíp je jednoduchý: vlastné bunky telo toleruje, cudzie likviduje. Niekedy však dôjde k poruche a imunitný systém začne vo veľkej miere reagovať proti vlastným bunkám.

Takto vznikajú autoimunitné alebo autoagresívne ochorenia, ktorých je viac ako 80 druhov. Tieto chronické diagnózy postihujú približne päť percent populácie.

Známou autoimunitnou chorobou je roztrúsená skleróza alebo skleróza multiplex (SM). Pre pestré príznaky ju volajú aj chorobou tisícich tvárí. Na svete ňou trpí približne dva a pol milióna ľudí a vo výraznej väčšine sú to ženy. Ide o zápalové ochorenie centrálneho nervového systému, ktoré spôsobuje stratu obalu okolo nervových vlákien, myelínu. Ten telo využíva na rýchly prenos elektrických impulzov pozdĺž nervových buniek. Ak je myelín poškodený, impulzy sa spomalia.

Príčina SM je dodnes neznáma, môže za ňou stáť genetika no aj vplyv vonkajšieho prostredia. Jej príznaky taktiež nie je vždy ľahké rozpoznať, pretože sú veľmi pestré. Najčastejšie ju však charakterizujú ťažkosti s rovnováhou či výslovnosťou, dvojité videnie alebo ochrnutie tvárového nervu. Pridružuje sa tiež trpnutie v tvári či končatinách.

Bohužiaľ, SM je dodnes stále nevyliečiteľná choroba. Napriek tomu však vedci nachádzajú nové spôsoby, ako jej priebeh uľahčiť. Prírodným doplnkom k liekom môže byť aj CBD, ktorého výhodou je, že nespôsobuje výrazné vedľajšie účinky.

CBD a skleróza multiplex

Endokanabinoidný systém v ľudskom sa podieľa na regulovaní množstva biologických procesov, vrátane imunitného. Kanabidiol dokáže nepriamo ovplyvniť určité receptory tohto systému a tak okrem iného potlačiť aj prehnanú imunitnú odpoveď a pôsobiť protizápalovo.

Článok z roku 2018 pre vedecký žurnál Frontiers in Neurology uvádza, že chronický zápal a zvýšená aktivita blúdivého nervu často stoja za únavou, ktorú pacienti so SM pociťujú. CBD môže podľa výskumov znížiť bolesti súvisiace so zápalom, obmedziť užívanie opiátov a pomôcť pri nadmernej únave.

Okrem toho tiež CBD spomaľuje produkciu T-buniek. Tieto biele krvinky zodpovedajú za bunkovú imunitu tým, že likvidujú cudzorodé či nádorové bunky. Keď človek trpí SM, T-bunky začnú napádať myelínový obal na nervových bunkách, čím pacienti strácajú kontrolu nad svojimi svalmi. Problém môže čiastočne vyriešiť oslabenie T-buniek. Štúdia na zvieratách pre British Journal of Pharmacology z roku 2011 potvrdila, že CBD brzdí prílišné rozmnožovanie T-buniek, a tak spomaľuje postup ochorenia.

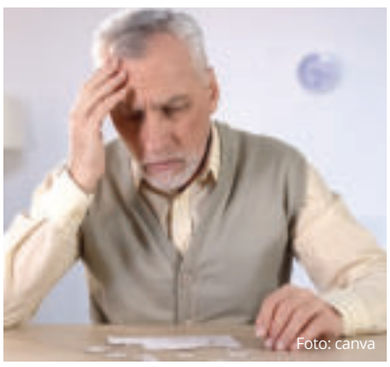


Foto: canva

Nie všetky produkty obsahujúce CBD sú však rovnaké. Pri nákupe preto nezabudnite skontrolovať kvalitu produktov. Dôležité sú certifikáty o analýze, ktorá potvrdzuje, že výrobok bol testovaný v laboratóriu na čistotu a bezpečnosť.

Keďže pre SM je nevhodný nadmerný prísun cukru, vyhnite sa CBD vo forme gumových cukríkov. Lepšou alternatívou sú napríklad oleje, tinktúry či kapsule. **» red.**

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

Galerica Gamma 3x4 m

549 €

~~649 €~~

ušetríte 100 €

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT PRÉMIOVEJ KVALITY

Bez budovania základov

Odonosť voči snehu a vetru

5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevností:

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	549 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4m	1599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk www.mundio.sk

461230001

SIMON-Fleisch

BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA PORÁŽKA V NEMECKU

14€ - 20€

PODĽA KVALIFIKÁCIE

Brutto na hodinu

20 dní platenej dovlenky, preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

85_0075

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

ZĽAVA 50% rodinné domy

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

85-001

VÝKUP MINCÍ

slovenské, české, ČSR, ČSSR, ČSFR, Slovenský štát, Rakúsko-Uhorsko, Rakúsko, Nemecko, Rusko...

Výkup – celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

461230009

ENVIROTHERM PROFESIONALITA & KVALITA

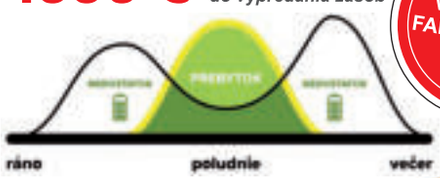
ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Zelená domácnostiam

Možnosť nákupu AJ NA SPLÁTKY

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!*
4990 € *Akcia je limitovaná do vypredania zásob

ÚŽASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU



Poradíme Vám ako získať VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

25 ROKOV ZÁRUKA OD VÝROBCU

FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ
3185 W

✔pozostáva zo 7 panelov o výkone **455Wp** – inštalovaný výkon 3185Wp
✔zariadenie **na kľúč**
✔návratnosť investície **4-5** rokov
✔ročná výroba el. energie **4000 kWh**

2940 €

Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909
www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

86-0004

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY • PRÍSTREŠKY NA AUTO • ZASKLENIE

ROK 2022 = ~~19.990€~~ JAR 2023 = 11.990€

PREDSEZÓNNE ZĽAVY až do 40%!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH

Montujeme po celom Slovensku

od betonáže až po tienenie, nehľadajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK 0919 383 881 - 0919 383 363 OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

87-0004