

2,89 €

PODČIARKNUTÉ ODBORNÍKMI

Marec 2024

# Zdravie



**Každý šiesty človek je mutant**

**5** TECHNÍK ZMIERNI ÚZKOSŤ

**CHRBÁT**  
Ako spať, aby nebolel

**Kedy musia osmičky von**

**MARIKA GOMBITOVÁ**  
Nežijem bežný život

**NIČÍ VÁS PĀTA?**  
Ktorý problém sa hlási ráno

**Je CBD zázrak?**  
Čo sa o ňom vie

Hlavná téma

**VŠETKO PRE ZDRAVÉ SRDCE**

Cena pre predplatiteľa 2,41 €



03



9 770044 1195000

## ADRESA REDAKCIE

News and Media Holding, a. s.  
Redakcia Zdravie, Bajkalská 19B ROSUM,  
832 15 Bratislava 3

## ŠÉFREDAKTORKA

Mgr. Lenka Dubašáková Štefánková

## REDAKCIA

E-mail: redakcia.zdravie@newsandmedia.sk  
www.izdravie.sk  
Mgr. Dáša Balogová, PhD.  
RNDr. Martina Palovčíková  
Mgr. Katarína Poslušcová  
Mgr. Karolína Trnovcová

## GRAFICKÁ ÚPRAVA

Alena Gábová

## JAZYKOVÁ ÚPRAVA

Mgr. Natália Ivančová

## VYDÁVA

News and Media Holding a. s.,  
Einsteinova 25,  
851 01 Bratislava,  
Slovenská republika  
IČO: 47256281  
www.newsandmedia.sk



## GENERÁLNY RIADITEĽ

Michal Teplica

## RIADITEĽKA OBSAHU

Martina Šebová

## MARKETING

Patrícia Uhrovičová

## OBCHODNÉ ODDELENIE

Milan Vysopal

## PRODUKČNÁ OBCHODNÉHO ODDELENIA

Jana Mitánová

Za obsah inzerátu a advertoriálu zodpovedá inzerent.  
Nevyžiadané rukopisy a fotografie nevraciam.

## REDAKČNÁ RADA

Doc. MUDr. Martin Boháč, PhD., MPH, MHA, Febopras

PhDr. Elena Brozmanová

Doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD.

MUDr. Michal Kliment, CSc.

Mgr. MUDr. Jozef Köppl, MPH

MUDr. Alexandra Rozborilová, PhD.

Mgr. Zuzana Rosiarová-Kesegová

MUDr. Ján Švihra ml., PhD.

MUDr. Karin Valdnerová

## TLAČ

Slovenská Grafia a.s.

## ROZŠIRUJE

Mediaprint – Kapa Pressegrosso, a.s., Slovenská pošta

## OBJEDNÁVKY PREDPLATNÉHO DO ZAHRANIČIA

## PRIJÍMA

Slovenská pošta, a. s., Stredisko predplatného, Uzbecká

4, P. O. BOX 164, 820 14 Bratislava 214

Telefón: 02/54 419 906

E-mail: zahranična.tlac@slpostas.sk

Evidenčné číslo MK: EV 196/08

ISSN 0044-1953

## © COPYRIGHT

News and Media Holding a.s. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Akékoľvek rozmnožovanie časti alebo celku textov, fotografií, grafov akýmkoľvek spôsobom, v slovenskom, ale aj inom jazyku bez písomného súhlasu vydavateľa je zakázané.

Monitoring tlače poskytujú so súhlasom vydavateľa firmy Monitora, s.r.o. a Slovakia Online spol. s r.o. Člen ABC SR, titul prešiel auditom predaného nákladu. Výsledky sú zverejnené na stránke www.abcsr.sk

## FOTOGRAFIA NA OBÁLKE

Václav Nekvapil

Spoločnosť News and Media Holding, a. s., týmto oznamuje, že s účinnosťou od 25. 5. 2018 pre svoje produkty aktualizovala zásady ochrany osobných údajov, ktoré uplatňuje pri svojej činnosti v procese spracúvania osobných údajov, a to s ohľadom na nadobudnutie účinnosti nariadenia Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2016/679 z 27. apríla 2016 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov a o voľnom pohybe takýchto údajov, ktorým sa zrušuje smernica 95/46/ES (všeobecné nariadenie o ochrane údajov) a zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Zásady ochrany osobných údajov sú zverejnené rovnako ako doteraz na webovom sídle <http://www.newsandmedia.sk/> spolu so všeobecnými obchodnými podmienkami jednotlivých produktov našej spoločnosti.

# OBSAH

## MAREC 2024



## NA TITULKE

Marika Gombitová

FOTO Václav Nekvapil

14

### Ži a nechaj žiť

Keby nebola speváčka, možno by bola detská lekárka. Marika Gombitová nám prezradila, akej pochúťke neodolá, kam rada jazdí či prečo odporúča sebalásku.

10

### Au, bolí ma päta

Spomeňte si, v akej obuvi ste predtým behali, kedy naposledy ste sa venovali strečingu a dali si skontrolovať zuby.

20

### Už ste ho skúsili?

Prečo je CBD také populárne, aké má účinky a je vhodné pre každého?

22

### Ako je to so železom?

Nútili vás v detstve jesť špenát?

24

### Keď rozbolí chrbát

Riešite problémy s chrbticou tabletkou? Možno stačí vymeniť vankúš.

28

### Načo máme zuby múdrosti?

Sú pozostatkom prehistorických čias. Ako s nimi naložiť, keď spôsobujú ťažkosti, vysvetľuje stomatológ Miroslav Novotný.

32

### Nadýchnite sa

Ktoré situácie je vhodné predýchať, aby sa vám uľavilo?

34

### Záhadný enzým

Chceli by ste vedieť, že vám zubatá už dýcha na chrbát? Slovenská vedkyňa Anna Paul Hrabovská verí, že sa to dá zistiť z krvi.

38

### Dusí nádor?

Podľa novej štúdie dokážu ióny vápnika viac, ako posilniť kosti.

40

### Môžeme vojsť?

O práci zdravotných klaunov sme sa rozprávali s bábkoherečkou Jankou Sovičovou.

44

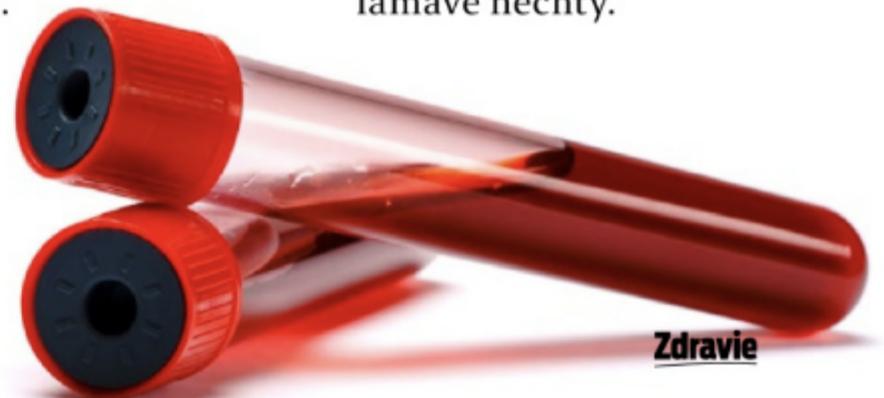
### Chodiť na skrining má zmysel

Rozhovor s onkochirurgom profesorom Danielom Pindákom.

48

### Máte suché ruky?

Môžu signalizovať alergiu. A pozor aj na lámavé nechty.



# ŽI A NECHAJ ŽIŤ

**KEBY NEBOLA SPEVÁČKA,  
MOŽNO BY BOLA  
DETSKÁ LEKÁRKA.**

**MARIKA  
GOMBITOVÁ (67)  
NÁM PREZRADILA,  
AKEJ POCHÚŤKE  
NEODOLÁ,  
KAM RADA  
JAZDÍ ČI PREČO  
ODPORUČA  
SEBALÁSKU.**

TEXT Martina Palovčíková  
FOTO Martin Domok, Václav  
Nekvapil, Patrik Ratajský, Emil  
Vaško, Jozef Buhaj, archív M.G.

*Najviac nám  
chýba žičlivosť.  
Keby boli ľudia jeden  
voči druhému  
prajnejší, život  
by bol oveľa  
krajší.*



**Všetci vás odjak-  
živa poznáme  
ako Mariku.  
Ste v skutoč-  
nosti Mária?**

V rodnom liste mám zapísané krstné meno Mária. Narodila som sa totiž 12. septembra, keď majú na Slovensku meniny všetky nositeľky tohto krásneho mena. Rodičia moje narodeniny i meniny spojili do jedného, avšak od malička som pre moju rodinu a blízkych Marika.

**Máte za sebou dva obrov-  
ské koncerty v Prahe.  
Splnili vaše očakávania?**

Snažím sa nemať priveľké očakávania, naučila som sa brať život tak, ako prichádza, so všetkým pekným i s tým menej vydareným. Pred koncertmi zvyknem meditovať a vizualizujem si úspešné vystúpenie, pričom úspešné z môjho pohľadu znamená profesionálne zvládnuté bez akéhokoľvek pochybenia z mojej strany. Ako zareagujú diváci, to sa nedá nijako naplánovať. Pokiaľ však ide o nedávne pražské koncerty, bolo to niečo fantastické. Každú minútu na pódiu som si užila. Cítila som obrovskú energiu a lásku, ktorá prúdila oboma smermi.

**Dáte si teraz dlhší oddych?**

Odpčinok a dlhší spánok som si dopriala na druhý deň po oboch koncertoch. Veľmi som túžila zostať pár dní v Prahe, mám ju veľmi rada. Chcela som tiež stráviť čas s producentom Tomášom Ságrom a českými členmi môjho tímu, keďže pred vystúpeniami sme sa venovali najmä pracovným záležitostiam. Musela som sa však vrátiť do Bratislavy, kde som nakrúcala medai-

lón k Mimoriadnej cene Krištálového krídla za celoživotné dielo. Čakalo ma aj fotenie a niekoľko rozhovorov, avšak aj na to všetko som sa veľmi tešila.

**Boli na oboch koncertoch aj vaši traja psi maznáčikovia?**

Áno, cestovali s nami v oboch termínoch. Aj pre psy je dôležitejšie byť s rodinou. Ak majú všetko, čo potrebujú, na nové prostredie si zvyknú okamžite a bez problémov. Všetky tri sú súčasťou môjho života, patríme jednoducho k sebe a potrebujeme sa. Na rozdiel od niektorých ľudí majú vždy dobrú náladu a vedia ma úžasne rozveseliť. A ich bezhraničná láska je tiež inšpirujúca. Vlni na jeseň sa moja psia rodinka rozrástla, našla si nás nádherná Bella. Bišónik Láska a „maltezák“ Majky si s najdúškou Bellou na seba veľmi rýchlo zvykli.

**Je známe, že denne cvičíte. Museli ste pred týmito koncertmi ešte zintenzívniť fyzickú prípravu?**

Áno, fyzickému cvičeniu sa vzhľadom na môj zdravotný stav venujem pravidelne. Je to nevyhnutné nielen pre umelecké aktivity, ale aj pre bežné každodenné fungovanie. Za tie roky už jednotlivé cviky poznám, avšak prácu na mojej kondícii konzultujem aj s odborníkmi. Všetko sa mení a vyvíja a to platí aj v tejto oblasti. Snažím sa byť aj v tomto veľmi disciplinovaná, ak človek chce odvieť profesionálny výkon, skratky neexistujú.

**Robíte aj cvik na bránicu, ktorý vám kedysi poradil Stevie Wonder?**

Po nehode som hneď, ako som mohla, začala trénovať



**↑ Marika je známa celoživotnou láskou ku psíkom. Robia jej spoločnosť aj na koncertoch.**

## Nezlomná

Väčšinu života strávila Marika Gombitová na invalidnom vozíku, keď si pri autonehode v roku 1980 zranila chrbticu. Svoje životné peripetie, ale aj veľké lásky opísala v autobiografii Úlomky spomienok. Jej nezlomná vôľa nevzdať sa a ísť ďalej je pre mnohých veľkou inšpiráciou.

hlasivky. Prišla som však na to, že bez bránice nie je spev. Takže odvtedy väčšinu času pracujem najmä na fyzickej kondícii. To znamená tréning brušných svalov, činky, posilňovňa. Snažím sa cvičiť hodinu a pol aspoň každý druhý deň. Pokiaľ ide o Stevieho Wondera, bol to on, kto mi po svojom bratislavskom koncerte povedal, že ešte nikdy nestretol človeka na vozíku, ktorý by spieval. Práve pre to, že alfou a omegou speváka je bránica.

**Musíte dávať pozor aj na stravu, aby ste sa udržali vo forme?**

Všetko musím prispôbiť naozaj prísnemu režimu, aj stravovanie. Takto to mám nastavené viac ako 40 rokov. Nech sa na to pozriem akokoľvek, moje fungovanie zo všetkých stránok pripomína askézu. Avšak nedržím nijakú striktnú diétu, len sa snažím byť zdravo a striedmo. Žiadne osobitné chutky nemám, ale neodolám čokoládovej zmrzline. (Smiech.)

**Stevie Wonder mi po svojom bratislavskom koncerte povedal, že ešte nikdy nestretol človeka na vozíku, ktorý by spieval.**

**Je až zarážajúce, akú máte peknu pleť a že stále skvelo vyzeráte. Máte nejaké kozmetické finty?**

Prírodu neoklameme a ani nad ňou nezvíťazíme. Uvedomujem si, že mojou povinnosťou je vyzerat najlepšie, ako sa dá. Nepripisujem môjmu vzhľadu ani módnym trendom nijakú mimoriadnu dôležitosť. Staviam na prirodzenosti – doma a na vystúpeniach sa potrebujem cítiť pohodlne a slobodne. Asi nepreznám nijaké tajomstvo, ak priznám, že úsmev a kvalitný rúž dokážu zázraky.

**Tvoríte stále nové pesničky?**

Dve nové skladby – Fantóm srdca a Stúpanie, som v premiére predstavila na koncertoch v Prahe. Podľa ohlasov ich fanúšikovia prijali veľmi pozitívne. Spievam a hrám takmer každý deň, takže pri tom sa určite vyskytnú aj nápady a inšpirácie nielen na nové pesničky, ale aj na nové aranžmány vydaných aj nevydaných skladieb. Rada si sama skladám vlastné pesničky a verím, že ma aj v tejto oblasti čaká ešte veľa vzrušenia a tvorivých chvíľ.

**Máte prehľad, v akej vekovej skupine je prevaha vašich fanúšikov?**

V rámci možností sa snažím s mojimi fanúšikmi komunikovať, takže

viem, že je medzi nimi aj veľa mladých ľudí. Vekové rozpätie je široké – od ľudí, ktorí s mojimi piesňami vyrastali alebo dospievali, až po detských priaznivcov. Okrem Slovenska mám veľa fanúšikov aj v Česku, čo bol dôvod rozhodnutia spojiť sa s agentúrou Sággl Production a zorganizovať dve vystúpenia v Prahe. Veľká komunita sledovateľov na sociálnych sieťach či v mojom oficiálnom fanklube potvrdzuje, že moje publikum mi je verné. Som za toto všetko vďačná.

**Nie je to únavné byť prakticky neustále objektom toľkého záujmu?**

Nežijem úplne bežný život, takže moja situácia je trochu iná ako v prípade mnohých iných verejne známych ľudí. A potvrdím vám to asi každý, že život pod drobnohľadom médií či verejnosti je daňou za povolanie, ktoré sme si zvolili. Teší ma rozdávať radosť.

**Dlhé roky ste žili v Bratislave. Teraz bývate v Košiciach?**

↓ **Daň za popularitu je fakt, že kde sa speváčka objaví, tam je okamžite mediálny rozruch.**



## Vytažená

Marika Gombitová je na hudobnej scéne takmer 50 rokov. Naspievala asi 240 piesní, má na konte 14 rôznych Slávikov, získala ocenenia Speváčka storočia, Žena 21. storočia, prezidentom udeľovaný Pribinov kríž I. triedy a mnohé ďalšie, zvíťazila v ankete Hit storočia. Nedávno sa stala laureátkou Mimoriadnej ceny Krištáľového krídla za rok 2023.

S mojimi najbližšími sa častejšie zdržiavam na východe Slovenska, v prostredí, ktoré mi pripomína detstvo. Som obklopená prírodou, čo mi dáva pre mňa prirodzené zázemie a umožňuje žiť pokojný život. Napriek všetkým technologickým vymoženostiam a komunikačným technológiám je však najmä z pracovných dôvodov pobyt v Bratislave stále nevyhnutný. Košice i Bratislavu mám rovnako rada, ich malú veľkosť, kultúrnu bohatosť či premeny k lepšiemu, ktoré v oboch metropolách vidieť takmer na každom kroku. A veľmi rada mám Prahu, ktorú mám stále v srdci ako druhé hlavné mesto.

**Máte aj v zahraničí obľúbené miesta?**

Milujem Taliansko. Mimoriadne rada navštevujem Miláno, Florenciu a najmä moje Toskánsko. Teší ma však ísť v podstate kamkoľvek, kde si môžem nerušene oddýchnuť a popritom sa inšpirovať nielen prírodnými či kultúrnymi krásami, ale napríklad aj dobrým jedlom či zaujímavými ľuďmi.

**Raz ste povedali, že keby ste neboli speváčkou, bavilo by vás byť lekárkou. Aká špecializácia by sa vám páčila?**

Obdivujem lekárske povolanie, ktoré je, ako sa vraví, poslaním. Môj životný príbeh ma spojil s mnohými odborníkmi, ktorí mi pomohli liečiť nielen moje telo, ale aj dušu. Pokiaľ ide o moju špecializáciu, v predstavách sa mi páči pomáhať detským pacientom.

**Povedali ste tiež, že by sa vám páčilo mať**

→ Gombitová je laureátka Mimoriadnej ceny Krištáľového krídla za rok 2023.

**hospodárstvo a chovať zvieratá. Nepriberiete k vašim psikom ďalšie zvieratká?**

Nikdy nehovor nikdy, ale nepredpokladám, že by som v budúcnosti našla priestor na takéto aktivity. Tretí psík si k nám našiel cestu sám, avšak šlo to tak prirodzene, že ani neviem, ako sa to vlastne udialo. Zrazu bola Bella u nás a všetci sme sa cítili, akoby to tak bolo odvždy. Takéto niečo sa však stane raz za čas, takže si myslím, že nateraz je náš stav naplnený.

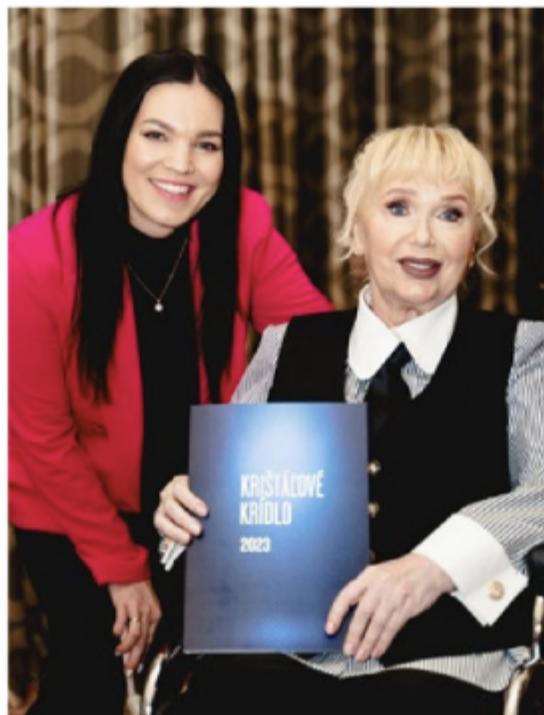
**Je niečo, čo by ste ešte rada v živote dosiahli či skúsili?**

Nemám nijaké obrovské plány, túžby ani očakávania. Veľmi jednoducho si želim iba zdravie a pokoj pre seba i pre všetkých. Mám vieru, vášeň pre hudbu a lásku mojich najbližších. To naozaj nie je málo.

**Podľa vás je najdôležitejšie, aby mal človek rád sám seba. Prečo?**

Vážiť si, prijať a mať rád seba samého je základom akéhokoľvek iného vzťahu. Ono sa to totiž zrkadlí. Čo dávaš, to dostaneš. Nepoznám univerzálny recept, nakoniec, myslím si, že taký ani neexistuje. Možno si treba z času na čas zopakovať to známe „Ži a nechaj žiť, stále je dost miesta“. Medzi ľuďmi je veľa bolesti a nepochopenia, často si robíme prieky, závidíme a pretláčame svoj egoizmus. Najviac nám chýba žičlivosť. Keby boli ľudia jeden voči druhému prajnejší, život by bol oveľa krajší. Začať však musí každý sám. Vrátim sa k otázke sebalásky a uvedomenia si vlastnej hodnoty. Človek tým, čo je v ňom, svojim veľkým JA, dokáže veľa. Neraz aj zázraky. 🍀

**Zdravie**



↑ Speváčku od koncertovania neodradil ani hendikep.

↻ Stretnutie so Stevie Wonderom v roku 1989 zanechalo v Marike obrovský dojem.

← Dva januárové megakonzerty Gombitovej v Prahe si nenechalo ujst' množstvo českých i slovenských osobností.

↵ Marika stále komponuje, tvorí a denne si precvičuje hlasivky.

↓ Duet Neznámy pár si s Karlom Gottom zaspievala na jeho poslednom veľkom bratislavskom koncerte v roku 2018.

