

Rostlina měsíce

Pelyněk pravý

Ušklibáte se už při vyslovení názvu této bylinky? Však ji také hořká chuť proslavila. Pelyněk není ani omylem půvabnou rostlinou a také ho nenajdete na louce, nýbrž na místech typu skládky a podobně. Přesto byste ho na jaře neměli nechat ležet ladem, o jeho léčivých účincích si štěbetali vrabci už ve starověku. A než jaro přijde, využijte sušený pelyněk z lékáren a bylinkářství. Tradičně se pije pelyňkový čaj, když potřebujete uklidnit rozbouraný žaludek a vůbec máte potíže s trávením, ulevuje při chorobách jater, žlučníku a dvanácterníku. Nejen rodiče by mělo zajímat, že pomáhá také proti střevním parazitům. A díky protizánětlivému působení ho můžete využít jako přírodní zbraň při nachlazení nebo chřipce. Pozor! Pelyněk se doporučuje užívat krátce, při akutních potížích, a rozhodně nepřekračujte doporučené denní dávkování.



PŘÍRODNÍ
Steinöl-bad,
250 ml, 390 Kč



KAMENNÝ ZÁZRAK z Tyrol

V každé rodině se najde někdo, koho bolí klouby, svaly nebo kosti, ať už v důsledku akutních či chronických chorob nebo když přeceníte svoje síly (nejen) při sportovním výkonu. Než sáhnete po léčích na bolest, dejte přednost přírodní pomoci. Třeba v podobě alpského kamenného oleje, který se získává ze

zkamenělé olejové břidlice u rakouského jezera Achensee. Černý olej sice není napohled sexy a také má velice zajímavé aroma (podle zlých jazyků smrdí - však také obsahuje léčivou síru), ale na to nedejte a raději si ho sami vyzkoušejte. Třeba v lázni, doporučuji se 3 lžíce oleje na plnou vanu. A kdo má

doma sprchu, nechte zkusit tento kamenný zázrak v jiné podobě, například krému, masti nebo masážního oleje... Výrobky jsou klinicky testované a můžou je používat rovněž děti. Kamenný olej svědčí také citlivé pokožce ekzematiků a lupénkářů. Více se můžete dozvědět na www.kamenny-olej.cz.

PRVNÍ POMOC z přírody

Řepu proti cholesterolu

Mám vyšší hladinu cholesterolu. Zatím to není nic tragického, ale víc si hlídám, co jím. Přidala jsem také řepu, která mi svědčí i po jiné stránce. Lepší se mi zdá převařená, tak z ní docela často dělám polévku.

Zina K., Poděbrady

Proč pěstovat řeřichu

V zimě je fajn mít po ruce něco čerstvého zeleného, já pěstuji řeřichu. Je to rychlé. A spoléhám se na to, že mi uleví i při zánětech močových cest, na které docela trpím.

Břetislava Č., Ostravsko

Ovoce po ruce

Trpíte na zácpu? Skutečně můžu jen doporučit nosit s sebou sušené ovoce. Mně nejvíce chutnají švestky, ale pokud vám více lahodí třeba fíky nebo meruňky, baštěte je. Všechny obsahují hodně vlákniny.

Martina Š., Praha



BEZLAKTÓZOVÝ
Coconut Keefir,
Wild & Coco,
250 ml, 790 Kč

KEFÍR Z KOKOSU

Střevní mikrobiom je pro naši imunitu zásadní, proto je víc než vhodné posilovat prospěšné bakterie i tím, co jíte nebo pijete. Často se doporučuje konzumace zakysaných produktů, včetně kefiru, který se může stát alternativou pro zdravou svačinu. Klasický mléčný kefir obsahuje minimum laktózy, a proto ho někdy pijí i lidé s laktózovou intolerancí. Jestliže se však musíte mléčným produktům úplně vyhnout, nebo jen chcete zkusit něco jiného, sáhněte po kefiru z kokosu (používá se dužina i kokosová voda). Přirozeně bezlaktózový produkt se navíc dobře tráví.

DOPORUČUJEME

Rozlučte se s kašlem

Zdravotnický prostředek Nekašli vám uleví, ať už máte suchý nebo vlhký kašel. Extrakty z jitrocele, šípku, máty, lipového květu, mateřídoušky a smrku navíc pomáhají zmírnit bolest v krku a chrapot.



Terezia,
150 ml,
149 Kč

Energie pro život

Cítíte se vyčerpaní, bez energie? Zkuste pitné ampule PM 21. Obsahují šťávu z ovoce Noni, extrakty damiany, adaptogenu maralu, ženšenu, révy vinné, mateří kašičky a dalších bylin. Účinné látky podporují normální činnost mozku a nervové soustavy i racionální řešení stresových situací.



Purus-Meda,
10x 20 g, 382 Kč

Zadáno pro maminky

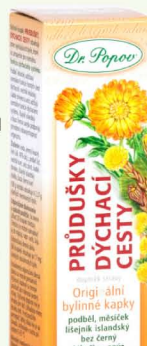
Doplňek stravy GS Mamavit Prefolin+DHA obsahuje 23 vitamínů a minerálů důležitých pro maminky a jejich miminka v průběhu těhotenství i během kojení. Přípravek byl vyvinut ve spolupráci s odborníky z Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze.



Green-Swan
Pharmaceuticals,
30 tablet+30 kapslí,
481 Kč

Pro zdravé dýchání

Doplňek stravy Průdušky – dýchací cesty obsahuje účinnou směs bylin. Anýz pomáhá při zánětu průdušek, lékořice při kašli, katarrech horních cest dýchacích a chrapotu. Podběl usnadňuje vykašlávání a lišejník islandský s bezem podpoří přirozenou imunitu.



Dr. Popov,
50 ml, 83 Kč

Rychlé uklidnění

Bachovy květové esence ve spreji První pomoc (Urgency) působí při nervozitě a rozrušení, když proděláte šok, zármutek nebo vás výrazně něco trápí. Aplikují se pod jazyk nebo si z nich připravte nápoj.



Bio-Bachovsky,
10 ml, 318 Kč