



## 4X O BORŮVKÁCH

*Borůvky patří mezi nejlákavější volně rostoucí drobné ovoce, stačí obnout záda. Proč?*

\* Pochutnáte si na antioxidantech, které bojí proti stárnutí a fungují jako lapače škodlivých volných radikálů. Podle některých studií antioxidanty napomáhají v boji proti rakovině.

\* Zní to sice jako otřepaná fráze, ale tyhle malé plody jsou velkou zásobárnou vitamínu C. K pokrytí denní doporučené dávky jich snězte hrst.

**AŽ NEBUDOU** růst v lese, udělejte si doma nízkosacharidovou zmrzlinu. *KetoDiet*, 299 Kč

\* Borůvky dále obsahují vitamin K nezbytný pro srážení krve a tvorbu kostí. Jsou v nich také třísloviny, které jsou důležité hlavně pro ženy, protože zmiňují potíže při menstruaci a také nepříjemné projevy spojené s přechodem.

\* Tmavomodré bobulky prospívají také zraku (mimo jiné se považují za dobrou prevenci proti šerosleposti), ulevují při střevních potížích, napomáhají čištění ledvin a močových cest, podporují proudění lymfy a rovněž svědčí kardiovaskulárnímu systému.

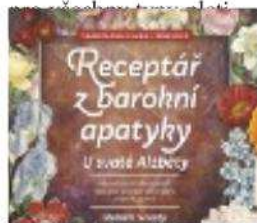
### Rostlina měsíce

Tato na pěstování velmi nenáročná rostlina je u zahrádkářů docela populární, navíc se sama vysemeňuje a roste i planě. Dá se najít také na skládkách, rumišťích, v okolí zahrad a hřbitovů.

Zářivá barva květů měsíčku lékařského potěší oko a až si z nich vyrobíte léčivou mast, bude se radovat i vaše pokožka. Zkuste ji

## Měsíček lékařský

na drobné praskliny v okolí prsních dvorců, na křečové žíly či na doléčování jizev a drobných ranek. Hodí se



**DALŠÍ TIPY** najdete v Receptáři z barokní apatyky. *Eminent*, 329 Kč

**Jak na to:** Připravte si 250 g zastudena lisovaného oleje, 80 g bambuckého másla, 1 lžičku včelího vosku a bobatou hrst květů. Olej a máslo zabřejte ve vodní lázni a přisypte květy, nechte odležet do druhého dne. Směs opět zabřejte, květy sceďte, přidejte rozebratý vosk.



Zamíchejte, nalijte do skleničky s uzávěrem, nechte ztuhnout.

## DOPORUČUJEME

### Srdeční záležitost

Doplněk stravy Jmelí-Hloh plus hořčik ulevuje při různých potížích. Obsahuje léčivku jmelí, která zlepšuje imunitu, peristaltiku střev, zklidňuje srdeční činnost a pomáhá udržovat normální hladinu cholesterolu. Hloh přispívá k regulaci srdeční aktivity.

**Naturvita**, 60 kapslí, 90 Kč



### Kurkuma v tobolkách

Doplněk stravy Kurkumin obsahuje extrakt z kořene kurkumy. Má příznivý vliv na normální trávení, činnost jater i kardiovaskulární soustavy, také podporuje imunitní systém a přispívá k udržení dobrého stavu kloubů a kostí.

**Liftea**, 30 tobolek, 189 Kč



### Pohádkové kapky

Doplněk stravy Dračí krev PM nabízí čistou mizu ze stromu Croton lechleri, která se nazývá dračí krev. Už po staletí ji používají lidé v pralesích Jižní Ameriky jak vnitřně, jako očistnou kúru, tak zevně, na kožní potíže. Zkusíte to také?

**Purus Meda**, 50 ml, 229 Kč



### Na klišťata vnitřně

Kromě vhodného oděvu a repelentů může pomoci doplněk stravy Spirobor, který funguje na všechny druhy bakterií, jež tito malí „vetřelci“ přenášejí (nejznámější je původce lymfské boreliózy). Obsahuje česnek, kopřivu a jitrocel.

**Joalis** 50 ml, 363 Kč



## PRIESSNITZOVY ZÁBALY moderně

Známé obklady používal Vincenz Priessnitz, zakladatel vodoléčby. Stačí namočit do studené vody třeba ručník, omotat ho kolem krku nebo přiložit na jinou tělesnou partii, překrýt igelitem a zafixovat suchou vrstvou. Chcete si tento postup zjednodušit? Vsaďte na zábalové pásy s vnitřním dílem. Fungují jako tři v jednom a kromě vody lze použít i odvar z bylin. Ovšem využít je lze i v případech, kdy potřebujete určitou tělesnou partii zahřát, dají se kombinovat s polštářky z pohanky nebo třešňovými pecičkami, které nahřejete v mikrovlnce, případně na topení.



**ZÁBALOVÉ PÁSY** jsou k dostání na e-shopu [www.priessnitzuzabal.cz](http://www.priessnitzuzabal.cz).

## PRVNÍ POMOC z přírody

### Proč baštit artyčok

Jsem dlouholetá ekzematička, která zkouší kdeco. Naposledy to byl artyčok, jenž podle našich známých bylinářů, pana Jančí a Zentricha, výrazně podporuje metabolismus. Není to sice druh zeleniny, který bych měla na talíři každý den, ale proč občas

nezařadit do jídelníčku něco zajímavého?

Irena K., Jičín

### Jak na pocení

Pokud se stejně jako já potýkáte s projevy menopauzy, nabízím radu jak omezit pocení. Pravidelně si dopřávám koupel s výluhem ze šalvěje a čaj z této bylinky. Prý to

je jen placebo, ale funguje. Omezit samotné nepříjemné aroma při pocení zase pomáhá čaj z libečku.

Markéta K., Praha

### Heřmánek po slunění

Tahle bylinka je mou první volbou, když neodhadnu opalování a trochu se „přípeču“. Také mám dvě malé děti, takže sušené květy heřmánku mám doma ve skřínce pořád.

Lucie Ž., Šumperk

ARTYČOK

HEŘMÁNEK

LIBEČEK

ŠALVĚJ