

7 tipů pro zdravou zimu

Jestli se vyplatí do něčeho investovat, pak je to zdraví. Máme pro vás pár tipů, jak v chladných dnech zůstat pokud možno fit a v pohodě.

Aromaterapie a úklid

Namíchat si vlastní osvěžovače vzduchu, ovonět tekutá mýdla, jemně provonět prádlo zvládne s Voňavým domovem každý. Základem kreativní sady je sedm bio esenciálních olejů, jedlá soda a brožura s návody. Krabička od Tierra Verde za 999 Kč. Více na tierraverde.cz



Ponožky od babičky

Dárky, které pomáhají, můžete rozdávat celý rok. Ponožky od babičky založila Elpida. Více než 200 babiček z celého Česka doma plete ponožky z darované vlny. Výtěžek z prodeje jde nejen pletákám, ale i na podporu dalších aktivit pro seniory. Více na ponozkyodbabicky.cz

Na pomoc dýchání

Suchý kašel patří k protivným projevům nemoci dýchacích cest. Pomůže sirup Na kašel od Dr. Svatek. Je s diviznou, proskurníkem, černým bezem, slézem, šípkem či přesličkou a přispívá k regeneraci dýchacího systému. 250 ml za 289 Kč



Koktejl

pro zdraví

S věkem se snižuje imunita. Pomocť mohou sibiřský ženšen, reishi, kustovnice, exotické druhy bazalky a další adaptogeny posilující odolnost. Najdete je v doplňku Eskeri od Glenmark.



Pro citlivou pokožku

Zahalení od krku až k patě v zimě hřeje, ale pozor na to, v čem perete oblečení, které je v celodenním kontaktu s vaší kůží. Vybírejte raději přípravky pro citlivou pokožku, které jsou bez barviv, parfemace a alergenů. Frosch Eko Zero %, 1500 ml za 319,90 Kč v drogeriích.



Hitovka mezi kuchařkami

Kuchařka Sůl, tuk, ocet, žár se v žebříčku deníku New York Times umístila mezi bestsellery roku 2018. Shrnuje čtyři věci, bez nichž se jídlo neobejde: sůl zvýrazňující chuť, tuk, který je nositelem chuti, ocet chuť vyrovnává. A pak žár, tedy tepelné zpracování. Kniha je z nakladatelství Leda.



**Nová
RUBRIKA
PRO VÁS**

Hlavně se prohřát

Kdy jindy než v zimě používat sílu rozmarýny? Podporuje normální činnost oběhové soustavy, díky tomu pomáhá při pocitu chladu. Doplňek stravy je v ampulkách Flora Natura Rozmarýn a vyjde na 429 Kč. Více na milujubio.cz