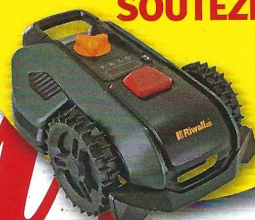


NEJPRODÁVANĚJŠÍ HOBBY MAGAZÍN

Recepta

www.iReceptar.cz

HLAVNÍ VÝHRA
VELKÉ PODZIMNÍ
SOUTĚŽE



ZÁŘÍ 2024

100
stran
inspirací
a rad



MĚSÍC ZÁŘÍ:
**Co sklízet
a co ještě
nechat
na záhoně**

SÁZÍME
JAHODNÍKY
I LISTOVOU
ZELENINU

Brambory
6 ZÁSDNÍCH
PRAVIDEL PRO
JEJICH SKLADOVÁNÍ

Pivoňky
JAK NA VÝSADBU
A KTERÉ VYBRAT?

ROZHOVOR:
Aleš Háma
PŘÍRODĚ JSEM
VDĚČNÝ ZA MNOHÉ

Slavnosti úrody

**UŽÍVEJTE ZAHRADU A JEJÍ
PLODY PLNÝMI DOUŠKY**

CO JEŠTĚ NAJDETE UVNITŘ:

- kontrola komína před topnou sezonou
- lahodné recepty z máku a švestek
- velkolepý park zámku Kynžvart
- manuál semenaření



9 771213 835000

49,90 Kč
2,49 €

ŽIVOT BEZ AFT KTERÝCH CHYB SE VYVAROVAT?

Nad důvody vzniku aft si experti zatím bezvýsledně lámou hlavu, přesto se obecně zmiňuje několik potenciálních příčin.

- V létě si dávejte pozor na neumyté ovoce a tekuté osvěžení si dopřávejte pouze z čisté sklenice.
- Afty mohou údajně vznikat i jako důsledek drobného poranění sliznice – zuby si čistíte kartáčkem s co nejměkčími štětini.
- Svou roli při vzniku aft může sehrát i nedostatek některých složek či vitaminů – nejčastěji se hovoří o železe či kyselině listové.
- Aftům naproti jdou svým zlovykem i kuřáci nebo milovníci příliš kořeněných a pálivých jídel, která dráždí sliznici, podobně jako tvrdé chipsy nebo oříšky.
- Jedním z hlavních podezřelých v kauze afty je samozřejmě stres.

AFTY? RYCHLÉ A EFEKTIVNÍ ŘEŠENÍ

Pryč s nimi!

Pokud trpíte na afty, zbavit se těchto drávivých vřídků v ústní dutině trvá klidně týden až dva. Zmírnit bolest přírodní cestou nyní pomáhá novinka ze sedmi bylin, tinktura HERBADENT FORTE HERBAFT.

Obsahuje zvýšený podíl extraktu z hřebíčku, který pomáhá proti bolesti svým anestetickým účinkem, heřmánek zase podporuje regeneraci sliznice, aby se uzdravila co nejdříve.

Stačí jen pomoci vatových tyčinek nanést tinkturu na postižené místo a nechat působit sílu bylin.



ČISTÉ A ZDRAVÉ RUCE

Vůně levandule má uklidňující účinky, může nás dokonce zbavit bolesti hlavy. Ekologická značka Frosch propojila šetrně, jemné mýdlo v tekuté podobě s novou vůní právě této byliny. Doplnilo řadu tekutých mýdel sensitive, mýdel pro děti, aloe vera, granátové jablko a mandlové mléko. Je biologicky odbouratelné, obal z recyklovaného a opětovně recyklovatelného materiálu.

Frosch EKO Tekuté mýdlo Levandule, ve třech designech. K dostání např. v Globusu či frosch-eko.cz za 81,90 Kč/300 ml; náhradní náplň pak za 88,90 Kč/500 ml

↓ INZERCE ↓

Tajemství kolagenu: fakta a mýty

Už po třicátce by měly ženy začít s kolagenem. Kvůli pleti, kůži a kloubům. Vysvětlím vám fakta i mýty o tomto trendu.

MÝTUS č. 1: Mořský kolagen je na krásu, hovězí a vepřový na klouby

Jednoznačné rozdělení na „ten pro pleť“ a „ten na klouby“ úplně neplatí. Kolagen hraje roli v každé buňce našeho těla, ale výživnější je pro nás určitě hovězí či vepřový, protože má větší složení aminokyselin než mořský.

MÝTUS č. 2: Kolagen užívají hlavně sportovci a přemotivované krásky

Kolagen je nutné doplňovat ve stravě a určitě vhodný je i v podobě doplňků zhruba po třicátce. Je důležitý samozřejmě i v dětském věku, avšak ve formě stravy, například kvalitních domácích vývarů. Kolagen je prospěšný nejen pro zdraví a vitalitu pohybového aparátu, ale také vlasů a pleti.

MÝTUS č. 3: Mořský kolagen je vhodnější pro vegetariány

Pro vegetariány je důležité sestavit si jídelníček tak, aby obsahoval potřebné aminokyseliny, ze kterých si tělo bude

vyrábět vlastní kolagen. Pokud chcete, aby vše bylo v souladu se zdravým životním stylem, tak se při koupi kolagenu zaměřte i na to, aby daný produkt byl tzv. „grass fed“, tedy pocházející od volně se pasoucích zvířat.

FAKT č. 1: Je extrémně důležitý pro naše střeva a trávení

Špatná nálada, chronická únava, potravinové alergie, nespavost či deprese mohou být spojeny s problémy střev! Stravou způsobený syndrom propustného střeva (Leaky gut), kdy toxiny ze střeva „prosáknou“ střevními stěnami do krevního řečiště, je velmi dobře snášený právě se stravou s dostatkem kolagenu a L-glutaminu, což jsou aminokyseliny obnovující střevní výstelku.

FAKT č. 2: Kolagen snižuje glykemický index

Je tomu opravdu tak. Je to velmi dostupná štěpená bílkovina s hodnotným výživovým aspektem, která snižuje glykemický index ve výsledné potravíně. Neváhejte si jej v práškové neochucené formě dávkovat do smoothie, kávy, jogurtu či snídaňové kaše.

FAKT č. 3: Doplnujte kolagen spolu s vitamíny

Vitamin C, bílkoviny a aminokyseliny podporují syntézu

vlastního kolagenu v těle, proto doplňujte vitamíny a minerály ať už v přirozené formě, nebo pomocí doplňků stravy. Velkou roli hraje i vitamin D. Pro správnou syntézu vitaminu D v kůži je třeba se slunci vystavovat pravidelně, i když jen na pár minut. Syntézu v kůži podporují kromě stravy také potravinové doplňky s obsahem EPA a DHA – rybí olej a krill.

Na www.lekarna.cz vám rádi pomůžeme se zdravím: poradíme s výběrem produktů, nabídneme služby zdravotní péče. Tým lékárníků je dostupný online i vám, samozřejmě je diskretnost, empatie a vstřícnost k individuálním potřebám. Máme 25 let zkušeností a přejeme si, abyste se cítili dobře.



PharmDr. Kamila Horníčková
Farmaceutka z online poradny Lékárna.cz

Lékárna.cz
Léčba a péče online