

BOLAVÝM KOSTEM ULEVÍ KÁMEN

Nevěřte, že se z kamene dá vymáčknot olej?

Věhřel A ještě k tomu léčí. Působí mimo jiné dobře při bolestech svalů a kloubů nebo proti zánětům. Kamenný olej z břidlice lisují v rakouském městečku Perntau a vyrábějí z něj třeba krémy, masti i šampóny. Na bolavé nohy, ruce a záda přidejte několik lžíc oleje do koupele. Jestli se vám nechce do vany, přikládáte si na nemocná místa zahřáté zábaly z mleté břidlice. Přípravky se značkou Steinöl můžete objednat na www.kamenny-olej.cz.



OBYČEJNÁ SEMINKA? TVÁŘÍ SE TAK, ALE NENÍ TO PRAVDA.

POMAZÁNKOU PROTI RAKOVINĚ

Když nasypete koni do jídla lněné semínko, bude se mu krásně lesknout srst. A člověku dokonce přidá nejen na krásu... Olej z lněného semínka nejen že zlepšuje kvalitu vlasů, nehtů nebo kůže, ale pomáhá i proti ateroskleróze, infarktu a rakovině. Zkuste z něj třeba protirakovinnou pomazánku s tvarohem! Recept vymyslela přední německá biochemička Johanna Budwigová: do tučného tvarohu přidejte dvě až pět polévkových lžic lněného oleje, jednu až tři lžice čerstvých rozmražených lněných semenek, zalijte vodou, ochuťte lžeticou kajenskáho pepře a smíchejte na pastu. Výborná je i s česnekem, červeným paprem nebo trochu šampaňským. Čtvrt litru lněného bioloje [Walram.com](http://www.walram.com) máj na www.walram.com.cz za 249 korun.

zdraví novinky

Zůstaňte i na podzim v dobré kondici. Pečujte o sebe a nemocem přibouchněte dveře.



BUĎTE ZDRAVÍ I V OBDOBÍ CHŘÍPKY

Napadlo vás někdy, proč lékaři zůstanou na podzim zdraví, přestože na ně psakají zástupy pacientů?

Užívají Imunoglukan a nemocným, kteří jim pění od listopadu ordinace, vzkazují: Běháte si ho koupit taky? Lepší reklamu než pochvalu od lékaře si snad přípravek nemůže ani přát. Imunoglukan obsahuje výtažek z hlívy ústřední, potažmo glukán. Tedy látku, která nastartuje a posílí imunitní systém. Působí i protialergicky a antioxidantně. Můžete ho polýkat v kapslech nebo na lížce jako sirup. Balení dvaceti kapslí koupíte například na www.lekarna.cz za 236 korun.



NA PATY VAZELÍNU A SKLO

Komu se nechce chodit na pedikúru, ať se alespoň pravidelně maže. Jinak to bude bolet, a taky to nevypadá dvakrát nejlíp.

Doporučujeme čistou vazelinu z lékárny. Stojí okolo třiceti až šedesáti korun podle balení. Až se praskliny zahojí a vy zase zapomenete zavolat pedikérce, kupte si šetrný skleněný pilník. Nahradí nepopulární pedikérské nože i pemzu – kůži dohladka obrousí. Navíc kůži na chodidle netřepí, a nemusíte se tedy bát, že vám udělá oko na patě punčochy nebo zadržne ponožku. Skleněný pilník dostanete v lékárnách za 249 korun nebo si ho můžete objednat za 299 korun včetně poštovního na adresu www.glasscare.cz.