

Bylinky místo léků

Věděli jste, že některé bylinky prokazatelně fungují lépe než konvenční léky? Třeba šípky obsahují stejnou účinnou látku jako nejznámější běžně dostupné preparáty na chřipku a nachlazení. Na rozdíl od léků jsou ale šípky zadarmo a bez nežádoucích účinků. S kašlem je to stejné, funkční léky můžete nasbírat na zahradě za domem nebo na nejbližší louce po většinu roku.

Dědek kořenář

Břetislav Nový tentokrát nabídne komplexní pohled na léčbu kašle a poradí nám, jak s ním zatočit. A to hned na následujících stránkách 4–7.

Suchý kašel

Většinou je průvodním jevem nemocí z nachlazení. Může být ale i doprovodným příznakem závažnějších onemocnění. Vše o něm na str. 8–9.

Vykašlávání

Je nepříjemné, avšak tělu prospěšné. Zbavujeme se tím všeho, co v dýchacích cestách nemá být. Z rostlinné říše dokáže být velmi nápomocný například jitrocel nebo i obyčejná mrkev. Čtěte na str. 10–11.

Laringitida

Kašel může někdy být projevem i závažnějších onemocnění. Nejen maminky malých dětí se často potýkají s laryngi-

tidou, jež se obzvláště v zimních měsících objevuje velmi často. Jak ji zvládnout, to se dozvíte na str. 12–13.

Černý kašel

Téměř bez ustání se v posledním roce objevují v médiích informace o černém kašli, důvodem by měl být rostoucí počet nově nakažených. Odborníci na nás apelují, abychom nechali nejen své děti, ale hlavně sebe přeočkovávat. Je to však skutečně nutné a kde je pravda? Podívejte se na stránky 14–15.

Léčivé byliny

Proskurník, majoránka anebo sléz? Jaká bylina bude vhodná právě pro vás? Veškeré informace včetně zajímavých tipů nabízíme na str. 16–19.

Recepty...

...návodů, tipů a rady vztahující se k problematice kašle. Tři strany praktických návodů, jež vám jistě přijdou vhod. Nalistujte str. 20–22.

