Bylinkář a léčitelka radí:

Pět bylinek pro zdravá játra

Léčitelský RÁDCE Aha!

PRAHA (ida) – Víte, že játra jsou takovou malou »chemickou továrnou« ve vašem těle? V každém okamžiku v nich probíhá na 500 chemických reakcí, a proto jsou pro lidský organismus tolik důležitá. Prakticky každá vnitřní nemoc začíná právě oslabenou činností jater. Proto je třeba o ně pečovat právě bylinkami, které jim prospívají. A to hlavně nyní, když všude kolem nás řádí chřipka a virózy.

Léčitelka Eva Kalivodová radí čtenářům Aha!, jak pomoct tělu, aby lépe fungovalo.

Foto Aha! – Zbyněk Pecák, scom

Bylinkář Pavel Popov doporučuje

1. Ostropestřec

Tato bylina je číslo jedna v ochraně jater. Pomáhá odbourávat jedovaté látky a je pomocníkem při jaterních onemocněních. **RECEPT:** 1 čajová lžička ostropestřce na 150 ml studené vody, zahřejte, nechte vyluhovat 20 minut.

2. Smetánka lékařská

Podporuje léčbu onemocnění jater, obsažené hořké látky napomáhají proudění žluči. Pomáhá hlavně při detoxikaci. **RECEPT:** 2 čajové lžičky kořene pampelišky na 150 ml vody, nechte povařit a 10 minut vyluhovat.

3. Zeměžluč

Hořké látky podporují chuť, urychlují trávení a aktivují játra. **RECEPT:** 1 čajová lžička bylinek na 150 ml horké vody, nechte vyluhovat 10 minut. Nepijte, pokud máte žaludeční vředy.

4. Hořec žlutý

Hořčiny stimulují trávení, gentiopikrin chrání játra. **RECEPT:** ½ čajové lžičky prášku z kořene na 150 ml horké vody, nechte 10 minut vyluhovat. Nepijte při žaludečních vředech.

5. Artyčok

Různé flavonoidy a hořké látky, které artyčok obsahuje, stimulují játra, zvyšují proudění žluči a snižují hladinu cholesterolu. **RECEPT:** 1 čajová lžička listů artyčoku na 150 ml horké vody, nechte 10 minut vyluhovat.

Jaterní čisticí směs podle Evy Kalivodové

BUDETE POTŘEBOVAT: sušené bylinky – ostropestřec, anýz a fenykl

POSTUP: Tyto byliny se smíchají ve stejném poměru, není k tomu však zapotřebí celých balíčků, ale stačí od každého jedna polévková lžíce. Uvedenou směs najemno rozmixujte a uschovejte v uzavřené skleničce. Po obědě snězte jednu čajovou lžičku drti a dostatečně zapijte.

Více si o léčitelích slavných osobností můžete přečíst i v novém magazínu Aha! pro ženy.

ZÍTRA ČTĚTE: LÉČIVÁ SVÍCE MOXA DLE EVY KALIVODOVÉ

Soutěž nejPes: Zviditelněte se už teď!

PRAHA (red) – Pokud ještě stále váháte, jestli se přihlásit do soutěže nejPes, můžete být v klidu, ještě pořád máte času dost. I když na druhou stranu – už nyní si můžete zajistit dobrou pozici, která vám později pomůže! Hlasovat se sice začíná až 29. února, ale to neznamená, že by se na stránkách soutěže nejPes nic nedělo! Kromě jedné soutěžní fotky totiž můžete nahrát i fotogalerii svého mazlíčka, případně video. Při aktivaci Foto+ můžete obohatit profil o dalších až 20 snímků a měnit úvodní obrázek profilu. Tím se zvýší šance, že ostatní fandy soutěže zaujmete. A pokud ještě nejste přihlášeni, nepropadejte trudomyslnosti. Do soutěže se můžete přidat až do 14. března. Platí ale pravidlo, že čím dříve, tím lépe! Navíc každý nově přihlášený také získá voucher v hodnotě 200 Kč na hlídání, venčení nebo výcvik pejska s Dogini.cz (partnerem soutěže je Profizoo).

O přízeň v anketě se uchází i usmívající se Jack Russell teriér Hyro.

Přihlašovat se můžete na stránkách www.nejpes.cz až do 14. března do 12:00.

Foto nejPes

Foto ČTK, ara

Prameník minerální vody je mimo provoz.

Legendární minerálka Ida

Teče do potoka

Pamatujete na etiketu oblíbené minerálky?

NÁCHOD (jp) – Na nezodpovědnost náchodské radnice doplácejí milovníci kyselky Idy. Stáčírna s prameníkem je už 5 měsíců zavřená, protože město z vody neodstraňovalo arzen. Od majitelů bývalých běloveských lázní pak dostalo výpověď ze smlouvy o výpůjčce stáčírny. Když radnice stáčírnu loni v září zavřela, veřejnosti vysvětlovala, že tak učinila kvůli obnově technologie. Až teď přiznala, že pravým důvodem bylo to, že roky nereagovala na výzvu ministerstva zdravotnictví, které žádalo instalaci zařízení na snižování hladiny rakovinotvorného arzenu v Idě.

Město chce chybu nyní napravit a spory se soukromými majiteli, které nikam nevedou, vyřešit postavením vlastního prameníku Idy i s vrty. Hotový by měl být do roka.