

Nejlepší léčba alergie

Základ této civilizační choroby je genetický a moderní medicína dokáže potlačovat pouze její příznaky, nikoli odstraňovat příčiny. Zvláště ze začínajícího jara mají alergici obavy. Naštěstí jim může pomoci i řada přírodních léčiv, jejichž vybrané zástupce vám v tomto vydání Herbáře představíme.

Očima odborníka

Výživová poradkyně a terapeutka Hana Lang se zaměřila na důvody, proč alergie vzniká. Kromě toho vám radí, jak s ní bojovat, a přidá i tip na dietu, která dokáže alergie eliminovat, případně jich vás nadobro zbaví. Čtete na stranách 4–7.

Přírodní lékárna

Roztoči, plísňe, pyl nebo jarní alergie či nadměrné reakce na hmyzí bodnutí – to vše je možné řešit s pomocí bylinných prostředků. Namíchalí jsme vám také unikátní recept na čaj při alergické reakci. Zajímavé informace najdete na stránkách 8–11.

Kalisie vonná

Bylina, o níž se příliš nemluví, přesto při léčbě alergií hraje prim. Poradíme vám, jak ji správně používat. Nabídneme i návody na přírodní recepty, které si můžete vyrobit sami doma. Bylinková inspirace je připravena na str. 12–15.

Šest bylin na alergie

Seznam bylin, jež mohou být účinným doplňkem při léčbě

alergických projevů. Ať už sáhnete po pampelišce, třapatce, nebo třeba kozinci, rozhodně neuděláte chybu. Prohlédněte si šest nejlepších bylin na alergie na stránkách 16–17.

Léčba dětí

Ani našim nejmenším se alergie nevyhýbají. Zaměřili jsme se na jejich pokojíček i to, co je trápí nejvíce. Nechybí pochopitelně ani tipy na přírodní prostředky. Najdete je na str. 18–21.

Alternativní pomoc

Gemmoterapie, homeopatie i speciální masti... Existuje mnoho prostředků, z nichž můžeme vybírat. Podívejte se na ně na stránce 22.

