



Zdrave novice

Pripravila: **KATJA CAH**



Petarde? Ne, hvala!

www.czzz.si/ne-petarde

ŠKODLJIVI POKI

Z ognjemetom razsvetljeno nočno nebo je paša za oči, a zvok eksplozivnih snovi ponavadi ni blagodejen. Hišni ljubljenci še bolj trpijo. Pes sliši impulzni hrup v oddaljenosti do šestih kilometrov, človek pa dober kilometer daleč. S pirotehniko se sproščajo tudi strupene kemikalije, ki škodijo vsem živim bitjem, še posebno bolnikom, kot so astmatiki. O teh in drugih nevarnostih tudi letos ozavešča plakarna akcija Društva za zaščito živali Ljubljana.

KUHARICA ZA DIABETIKE IN ZDRAVE

Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami je za diabetike in njihove družine izdala posrečeno kuharico *Sladkorčki: Kuhamo slastno s sladkorno ali brez nje*. Napisali so jo strokovnjaki, seveda pa je primerna tudi za vse, ki bi radi jedli zdravo in okusno hrano.



IGLAVCI V ČAJU

Pri povečevanju odpornosti proti boleznim pomagajo sirupi, ki jih pripravljamo v toplejšem delu leta iz svežega aromatičnega zelenja. Preizkušeno učinkovit in okusen, posebno kot dodatek k čaju, je pripravek iz smrekovih vršičkov in timijana. Kdor ga nima, naj preizkusi Medexovo novost *Imuno resist* z izvlečkom macesna, ki je na voljo tudi v različici za otroke.



ZAŠČITA NAJNEŽNEJŠIH LIČK

Dojenčkova in otroška koža načeloma ne potrebuje nege s takšnimi in drugačnimi mažami, a za zimo to ne velja. Priporočljivi so posebni izdelki za zaščito pred mrazom in vetrom. Ena od preverjenih klasik prihaja iz Nivee, lahko pa uporabimo tudi olivno olje. To prodajajo v lekarnah, pripravljeno posebej za najmlajše.

ODMAŠIMO NOS

Neprijetno posledico prehlada, gripe ali viroze, ko ne moremo dobro dihati, pomaga naravno odgnati inhalacija, a ponavadi šele po večkrat ponovljenem postopku. Hitreje učinkujejo razpršila, tako imenovani dekonjestivi. V Krki so za odrasle in otroke naredili novega – *Septanazal*. Ta nos odmaši in hkrati zdravi sluznico.

