

Posel jara

**Petrklíč neboli prvosenka
jarní přivolává sluníčko.**

Pokud na ni v přírodě narazíte, mějte na paměti, že je chráněná. Oddenky se nesmějí trhat, ale květy prospějí našemu zdraví.

Drobná, jemná květina má v sobě velkou sílu. Umí hojit rány, tiší záněty, pomáhá při onemocnění dýchacích cest, ale dokáže odstranit i menší močové kaménky. Obsahuje spoustu cenných látek a potěší vás medovou vůní. Pokud ji do medu přidáte, vznikne přímo neodolatelná léčivá pochoutka. Udělejte si výlet na kole a rozhlížejte se. Petrklíč najdete na loukách i na okrajích cest, ale objevuje se i v zahradách. Až pojedete kolem, zastavte se. Už jen pohled na rozkvetlé žluté kornoutky vám udělá dobře!



Citát měsíce:

Smích léčí, ale jen ty, kteří se umějí smát.

J. Žáček

Víte, co jíte?

Všimněte si, jaké potraviny nakupujete. Jestli se jedná o zdravé produkty, zjistíte i pomocí programu „Vím, co jím“. Speciálním logem můžou být označeny pouze ty potraviny, které odpovídají kvalitě a standardům Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Projekt chce pomáhat spotřebitelům, aby se lépe orientovali při výběru jídla.

Více na vimcojim.cz.



INVESTICE DO ZDRAVÍ

Je libo bio?

Známe nejlepší českou biopotravinu roku 2011. V desátém ročníku soutěže zvítězil ovčí sýr Arnika z Horského statku Abertamy. Kategorii Mlýnské a pekárenské výrobky ovládly bezpečkové bio perníčky z Biopekárny Zemanka, nejlepším nápojem je podle poroty Vinný mošt Veltlínské červené rané BIO 2011 od moravského vinaře Pavla Bindera. Nejlepší výrobek z ovoce a zeleniny, Barunčín BIO džem, připravují na Statku Tilia.



OSOBNOST MĚSÍCE

Vendula Svobodová (40)

Prezidentka nadačního fondu Kapka naděje nedávno oslavila 40. narozeniny. Na svůj věk rozhodně nevypadá. A to ani přesto, že ve svém životě prožila tolik těžkých chvil jako málokdo. Po smrti dcery Klárky a později i po tragické smrti manžela, slavného skladatele Karla Svobody, vždy dokázala „sebrat sílu“ jít dál. Dnes vychovává šestiletého syna Jakuba a její nadace už pomohla mnoha dětem nemocným rakovinou. Je to velká bojovnice!



Smích léčí



Stěžuje si paní u psychiatra: „Pane doktore, co mám dělat? Můj manžel mě zanedbává, jsem pro něj vzduch.“ Lékař jí odpoví: „Bylo by dobré, kdybyste měla stejné zájmy jako on, to vašemu vztahu prospěje.“ „To jako myslíte štíhlé blondýnky?!“