

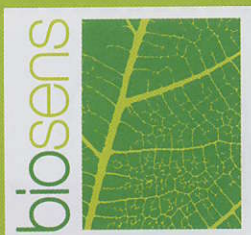
VITAMINELE cresc în pădure



Bianca B. – Ploiești:

Am un copil de 4 ani și aș vrea să știu ce plante pot folosi pentru a completa în mod natural alimentația lui cu vitaminele necesare unei bune dezvoltări.

In alimentația copilului trebuie întotdeauna să ținem cont de nevoile organismului său atât din punctul de vedere al dezvoltării accelerate, cât și din punctul de vedere al energiei de care are nevoie pentru a face față provocărilor din ce în ce mai complexe. Dieta copilului trebuie să asigure un nivel echilibrat de substanțe nutritive, vitamine și minerale. Aportul de vitamine și minerale prin suplimente alimentare trebuie făcut neapărat numai la indicația



ECO-CONCURS

Superbebe și Biosens oferă un premiu constând în: o cutie de ceai verde japonez Bancha și o cutie de ceai verde Sencha, din frunze de ceai cultivate organic. www.biosens.ro

Nume părinte _____	Prenume _____
Data nașterii părinte _____	Ocupația părinte _____
Str. _____	Nr. _____
Bl. _____ Sc. _____ Et. _____ Ap. _____	Localitate _____
Județ/Sector _____	Cod poștal _____
Telefon _____	E-mail _____
Data nașterii copil _____	<input type="checkbox"/> Băiat <input type="checkbox"/> Fetiță
Data _____	Semnătura _____



Foto: Shutterstock

medicului, pentru că și excesul de vitamine poate fi nociv, ca și carenta. În privința plantelor medicinale, majoritatea au proprietăți vitaminizante, însă cele cu calități vitaminizante deosebite sunt măceșele și fructele de cătină, care se găsesc cu ușurință în pădurile din țara noastră. Acestea sunt foarte bogate în vitamina C și conțin, de asemenea, o multitudine de alte vitamine. Măceșele sunt bogate și în vitamina A, B1, B2, P, K, tanin, acizi organici, flavonoizi, carotenoide, ulei gras și lecitine, iar fructele de cătină au, pe lângă proprietățile vitaminizante, și proprietatea de a fi ușor laxative, depurative și diuretice. Aceste fructe se pot prepara sub formă de infuzii, care sunt plăcute la gust și pot fi băute în fiecare zi.

De asemenea, poți folosi în alimentație (mâncăruri sau infuzii) și plante precum urzicile, care sunt bogate în vitamine (A, B2, C, K), acid folic, calciu, magneziu, mangan, fier, sodiu și potasiu și au proprietăți depurative, diuretice, antiinflamatorii, remineralizante și tonifiante.

O altă plantă pe care o poți culege chiar tu din pădure, dar pe care o poți cumpăra și de la piață în perioada primăverii, este unișorul, care se folosește de regulă în salate, având proprietăți recunoscute de a îmbunătăți circulația sangvină, un conținut ridicat de potasiu și fibre alimentare și ajutând la reducerea colesterolului din sânge. Unișorul conține beta-caroten, vitamina C, acid folic, vitamina E și calciu, iar frunzele lui au un gust plăcut, asemănător celui al salatei verzi. De asemenea, salata verde, spanacul și legumele de primăvară în general sunt ingrediente care nu trebuie să lipsească din alimentația copilului tău.

Cristina P. – București:

Am un ciclu menstrual neregulat și, de obicei, am dureri foarte mari. Aș vrea să folosesc plante medicinale pentru a ameliora această situație. Ce sugestii îmi dați? Menționez că sunt mamica de câțiva ani.

Tulburările menstruale și menstrele însoțite de dureri puternice pot avea diverse cauze și, înainte de a lua orice fel de tratament, este indicat să te adresezi medicului ginecolog. Tulburările și durerile anormale care însoțesc ciclul pot fi cauzate, printre altele, și de inflamații ale colului uterin sau de infecții.

O serie de plante medicinale pot fi folosite cu succes, acestea având proprietăți utile în reglarea ciclului și atenuarea durerilor și stărilor hemoragice excesive, însă nu trebuie să constituie un tratament exclusiv în cazul unor probleme medicale.

Una dintre plantele recomandate este traista-ciobanului, care se poate consuma sub formă de infuzie din 1-2 lingurite la cană (2-3 cani pe zi) și are efecte anti-hemoragice și de calmare a durerilor. Astfel de proprietăți are și rădăcina de cerentel, folosită sub formă de decoct. În menstrele abundente, pot fi folosite și frunzele de urzică, acestea având și proprietăți vitaminizante. De asemenea, importante proprietăți utile în reglarea ciclului și calmarea durerilor au și florile de gălbenele, recomandate persoanelor anemice, în special sub formă de infuzie (2 lingurite la cană, cantitate băută pe parcursul unei zile) sau tinctură, și coada-racului, sub formă de infuzie sau decoct. Pentru ameliorarea unor astfel de stări pot fi folosite și infuzii din plante ca: mătasea de porumb, frunzele de salvie și florile de coada-șoricelului.

HimalayaTM
HERBAL HEALTHCARE



- ✓ Crește pofta de mâncare!
- ✓ Protejează ficatul!
- ✓ Ajută la combaterea paraziților intestinali!

Liv.52® sirop este un produs realizat exclusiv din extracte naturale.

Gustul plăcut al siropului permite o administrare ușoară, un motiv în plus pentru a aduce zâmbetul pe fața micuțului tău.

www.prisum.ro

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

Distribuit în România prin importatorul unic:

Prisum International SRL

Str. Agatha Bârescu Nr. 15B, Sector 3, București,

Tel: 021 322.01.71/72, Fax: 021 321.70.64, E-mail: office@prisum.ro