



## Citrónová tráva nať Lemongrass



Lemongrass neboli také voňatka je pro svou zajímavě pikantní chuť tradiční ingrediencí asijské kuchyně. Ze sušených listů citrónové trávy lze připravit osvěžující a mysl povzbuzující čaj jemné vůně a lahodné chuti. Často se citrónová tráva přidává do bylinných směsí pro vylepšení chuti.

Čaj z citrónové trávy je silně osvěžující, má antibakteriální, antivirové, antiseptické a antimykotické účinky. Omezuje množení bakterií, virů a plísní. Pomáhá při odstraňování kvasinkových onemocnění, tzv. kandidózy. Podporuje funkci vnitřních orgánů, zejména trávicího traktu, žaludku, střev, jater, žlučníku a slinivky. Citrónová tráva harmonizuje centrální nervový systém, lymfatický systém, posiluje krevní oběh a pomáhá čistit cévy. Příznivě působí na krevní tlak, krvetvorbu, stabilizuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Díky antioxidantním účinkům má čaj z citrónové trávy vliv na zpomalení stárnutí buněk. Čaj z citrónové trávy podporuje schopnost koncentrace. Zevně se citrónová tráva používá při svalových a revmatických bolestech, na rány a otoky a k přípravě osvěžujících koupelí, které pomohou při únavě a stresu. V kosmetice se používá k ošetření mastné a problematické pokožky s rošířenými póry a sklony k akné a k mírnému zesvětlení kožních a pigmentových skvrn a osvětlení pokožky. Vhodná je do přípravků ústní hygieny, osvěžuje dech a dezinfikuje ústní dutinu.

**Lidové názvy citrónové trávy**  
lemongrass, citrónová tráva, voňatka, citronela.

**19 škol  
po celé Praze**

**NÁBOR  
TAEKWONDO WT  
SEBEOBRANA  
BOJOVÉ UMĚNÍ**

**Pro všechny  
od 4 let výše  
od 1600Kč/pololetí**

**Rozvíjení osobnosti po psychické a fyzické stránce. Zdravý tělesný vývoj: strečink, posilování. Možnost letního či víkendových soustředění, závodů..**

[www.taekwondoprodeti.cz](http://www.taekwondoprodeti.cz)  
tel.: 603 805 004 / [www.taekwondo-praha.cz](http://www.taekwondo-praha.cz)

	ANTICKÝ BAJKÁŘ	MPZ LETÁDEL LAOSU		PŘEDLOŽKA	ŘÍMSKY 4	ALKOHOL		POUZE	DOMÁCKY ALENA	ANGL. OSOBNÍ ZÁJMENO	MPZ ANDORRY		
NÁZEV HLÁSKY R			EGYPT. ŘEKA ROMÁN A. SOLZENICYN (1969)				DÍRA INICIALY MALÍŘE LADY						
Tajenka č. 1												PODPLATIT	POLITIK ODS
OPADÁVÁNÍ					ZEMINA					PLATIDLO INDIE			
BLÁBOL				CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO						SLOVEN. ČÍSLOVKA	NÁZEV PÍSMENE P NEBO		
	PIVO PRO MOTORISTY	OSOBNÍ ZÁJMENO BIBLICKÁ POSTAVA							NEPRAVÉ ZLATO (ŘÍDCE)				
DRUH DLAŽBY					CITOSLOVCE ÚDIVU	ANGL. MUŽI		SLOVENSKÝ SOUHLAS	ANGOL. ROZH. SPOL. FROUD (BASNICKY)				ŠVÉD. SÍDLO
TAMTÉŽ							DROBNÁ ARIE ŘÍMSKY 501						
UKAZOVACÍ ZÁJMENO				Tajenka č. 2							OPAKOVAT		
DOMÁCKY OLGA				ION SE ZÁPORNÝM EL. NÁBOJEM							JMÉNO PROZAÍKA PAVLA		

**VYHRAJTE KNIHU**

Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na [krizovky@unifform.cz](mailto:krizovky@unifform.cz) do 30.9.2021. Slosování proběhne 8.10.2021.

# Domov seniorů MARTA

**Victorianna s.r.o.**  
POSKYTOVATEL SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

- zajištění sociálních služeb kvalifikovaným personálem
- registrace na poskytování sociálních služeb dle §49 Zák. 108/2006 Sb.

[www.seniordummarta.cz](http://www.seniordummarta.cz)

[info@seniordummarta.cz](mailto:info@seniordummarta.cz)

[senior.dum.marta@seznam.cz](mailto:senior.dum.marta@seznam.cz)

+420 323 604 124

+420 777 662 740