



# ***Rýma***

***Co to je, jak se jí vyhnout a jak se jí zbavit?***



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





Rýma umí být nepříjemná. Sice nás oslabí, ale pokud nepřejde v chřipku, většinou s ní doma nezůstaneme a přecházíme ji. Pak už je jen otázka času, jestli se z ní opravdu stane něco vážnějšího, nebo prostě zmizí. **Víte ale, že nejlepší způsob, jak se rýmy zbavit, je nikdy ji nedostat?** Existuje mnoho způsobů, jak držet naši imunitu v takové síle, kdy nebude potřebovat projevit svou oslabenost právě rýmou.

Vytvořili jsme tento ebook, abyste se o rýmě dozvěděli víc informací a zejména se naučili jí předcházet. Ať už to znamená vyhýbat se místům, na kterých se rýma vyskytuje, otužovat se, nebo vyzkoušet babské rady a recepty na konkrétní nápoje a dobroty, které s rýmou zatočí.

Většinu tipů v tomto ebooku pro vás připravil Lukáš Pleva, sám nadšenec do prevence a péče o vlastní zdraví a přeje vám společně s celou rodinou Plevových

**„Příjemné počtení!“**



# Co to vlastně ta rýma vůbec je?

## Záněť nosní sliznice

Rýma se typicky projevuje vodnatým nebo hnisavým výtokem z nosu, kýčáním nebo pocitem plného nosu. Nosní sliznice se začíná překrývat, nateče a omezí **přůchodnost nosu**. Její buňky pak pracují „o sto šest“ a vytvářejí velké množství sekretu vytékajícího z nosu.

Plný nos často doprovázejí další příznaky jako mírná bolest hlavy, pálení očí nebo světloplachost. U dětí se projevuje i mírná teplota, která může v těžších případech nabrat hodnot horečky.

## Virová rýma

Můžete se setkat s rýmou **virového** a alergického původu. Rýmu virového původu nejčastěji způsobují tzv. rhinoviry, kterých je více než dvě stě druhů a jsou velmi rozšířené. Do nosu se dostanou z okolního prostředí při nádechu a usadí se na sliznici, kde se začnou množit a tvořit záněť.

## Alergická rýma

Neméně nepříjemná je rýma s alergickým původem, za kterou mohou vnější alergeny. Nejrozšířenějším alergenem jsou jarní pyly a traviny způsobující sennou rýmu. Zcela běžně

jsou však i alergie na peří, prach, zvířecí srst nebo roztoče. Zatímco při alergické rýmě je třeba **vyhledat odborníka**, který podrobí pacienta testování na nejrůznější alergeny, v případě obvyklé virové rýmy není žádná lékařská prohlídka potřeba.

## Virová rýma se může změnit v bakteriální

Pokud rýma trvá déle než 7 dní, pravděpodobně se infekce změnila na bakteriální. V poškozené a oslabené sliznici se přemnožily bakterie, s nimiž se nos běžně vypořádá sám, ale po takovém oslabení mu to nejde. Změna původce nemoci se projeví na změně charakteru výtoku. Virová rýma bývá čirá a průhledná, zatímco u bakteriálního onemocnění je sekret poměrně hustý a obsahuje žlutě nebo zeleně zbarvené hleny, proto se někdy označuje jako žlutá nebo zelená rýma. Někdy může zelenou rýmu doplnit i kašel nebo vyšší teplota. V horších případech ji pak provází celkový záněť nosních dutin nebo záněť nosohltanu. Při rýmě trvajícím déle než 7 dnů je třeba vyhledat odborníka.

# Jak rýmu vyléčit?

## Neléčená rýma trvá sedm dní, léčená týden

S rýmou se tělo zkrátka musí vypořádat samo. Vy mu však můžete pomoci zmírnit příznaky rýmy a celkově si při stonání ulevit. Nejdůležitější je dostatek tekutin, nejlépe čaje nebo vody, a zvýšený příjem vitamínů, které posilují imunitní systém. Mandarinky, pomeranče, jablka a citron do čaje vám pomohou příznaky rýmy zmírnit. Ucpanému nosu zase ulevíte některými z nosních kapek, které jsou k dostání bez předpisu, kapky totiž zmírní otok sliznice a utlumí tvorbu hlenu. Může se stát, že vám časté smrkání způsobí podráždění kůže v oblasti nosu – i to můžete ošetřit uklidňujícím krémem na obličej. Uvolnění nosu i těla pomůže také horká sprcha, na vaše dutiny bude mít stejně blahodárný efekt jako na psychiku.

A protože to nejdůležitější, co vám může při rýmě i při prevenci pomoci,

jsou vitamíny, na konci ebooku najdete recepty na nápoje, které vás z rýmy vytáhnou.

---

**Nosní kapky byste měli užívat maximálně 3 až 5 dní.**

---

## Přírodní nosní kapky

Pokud vás rýma trápí déle než pět dní, pomalu byste měli vysadit nosní kapky, aby vám nezpůsobily opačný problém – ucpaný nos. Můžete je ale nahradit solným roztokem, který si buď vyrobíte doma, nebo si pro něj zajdete do lékárny. Snižuje otok nosní sliznice podobně jako nosní kapky, a navíc vás poměrně bezpečně zbaví veškerých nečistot a mikroorganismů, které mohou v nose zůstat. Máte tak jistotu, že rýma virová nepřejde do bakteriální.

# Nejlepší je se rýmě vyhýbat. Jak?

## Rýma nakupuje v obchodáku

A vy přece nechcete nakoupit rýmu. Proto zkuste trávit čas na místech, kde se pohybuje menší množství lidí:

- na běžkách,
- v knihovně,
- bruslích či na bobech,
- v zasněženém lese,
- ve vlastní kuchyni nebo posteli.

Mezi lidmi přece trávíte každý pracovní den, často také odpoledne a večery – občas tedy stojí za to užít si klidné dny se svými nejbližšími a do ruchu akcí a atrakcí velkoměsta vyrazit až ve chvíli, kdy už budou všichni bacilové přemoženi jarem a všeobecnou dobrou náladou.

## Prevence z přírody

Nejlepší je vsadit na prevenci. A tu podávat pravidelně alespoň dvakrát denně. Ráno chleba s máslem a medem a na odpolední či večerní vzpruhu zázvorový čaj s medem. Pokud se chystáte na nákupy do obchodního centra a chcete se proti virózám pojistit, doporučujeme Ústní spray s propolisem

*Pleva*. Propolis má nejen hojivé účinky, ale působí také na bakterie a plísňe. Při virózách a angínách uvolní ústní dutinu. Antimikrobiální látky obsahují také *Propolisové kapky Pleva*. Při bolestech v krku stačí naředit kapky vodou, poté důkladně vykloktat. Ze zkušeností našich zákazníků víme, že při nachlazení jsou propolisové kapky vhodné 2x denně po 10 až 20 kapkách.



**A nezapomeňte také na otužování!**



# Otužování upevňuje zdraví

## Dlouhodobě, soustavně a postupně

Otužování není žádná hurá akce – začít sice můžete v jakémkoli věku, ale důležité je postupovat umírněně a postupně. Nejdůležitější je každodenní pravidelnost, jejíž účinky se projeví zhruba za měsíc. Otužování je soustavná činnost – pokud kvůli služební cestě, nemoci nebo lenoře otužování

přerušíte, je třeba se vrátit k úplným začátkům. Otužování začínejte mírně a v průběhu času intenzitu zvyšujte.

## Otužování je vhodné pro děti i starší lidi

Otužování se může stát přirozenou součástí života každého člověka, a to včetně malých dětí i starších lidí. Jeho zdravotní účinky jsou





## Otužujte se vzduchem

Začátek otužování nemusí být tak náročný, jak si asi představujete, budou to jednoduché činnosti:

- chodte co nejčastěji ven,
- spěte při otevřeném okně,
- ráno si otevřete okno a zacvičte si v rychlejším tempu.

## Studená sprcha

Nastal čas přejít na vodu. Otužování vodou probíhá až ve druhé fázi, a to velmi pozvolna. Nejprve stačí, když si budete otírat tělo ručníkem či žínkou namočenou ve studené vodě. Jedná se o postupný proces, takže bude trvat několik týdnů, než přejdete na sprchu. Začnějte spíš s vlažnou vodou a vodu zchlazujte postupně po několika dnech. Sprchujte se vždy od prstů u nohou směrem nahoru k srdci. Sprchování by mělo trvat maximálně tři minuty a je ideální hned ráno po rozcvičce u otevřeného okna. Po sprchování se rychle utřete, ať neprochladnete.

Nejúčinnější je samozřejmě studená koupel v horském potůčku či řece, ale k ní se budete muset propracovat. Klidně můžete i něco podobného nasimulovat doma - napustíte si studenou vodu a položíte se do ní. Je ale možné, že vám bude chybět intenzivní pohyb při plavání..

neoddiskutovatelné: působí jako prevence nachlazení, proti nervovým i psychickým poruchám, hypertenzi a vředům. Otužilci se také tak často nenachladí nebo má jejich nachlazení lehčí průběh a kratší trvání.

---

**Otužovat se můžete vzduchem, vodou či sluncem. Nejdostupnější je první ze tří prostředků a doporučuje se s ním také začínat.**

---

# Rýma u novorozenců, kojenců a mladších dětí

Pro kojence a novorozence může být rýma poměrně nebezpečným onemocněním. Ucpaný nos jim totiž brání v dýchání, ale i v sání mateřského mléka, proto se doporučuje od prvního dne nosní hleny **odsávat**. Díky odsávání hlenu se nos krásně vyčistí a kojeneček může být alespoň na chvíli v klidu a spokojeně dýchat nebo se krmit. Při rýmě u batolat a větších dětí můžete aplikovat nosní kapky, pravidelně odsávat hlen, udržovat dítě v teple a starat se o zvýšený příjem tekutin a vitaminů. Při rýmě trvající déle

než 7 dnů je třeba vyhledat odborníka, protože může indikovat přechod do bakteriální fáze.

Mimo to je návštěva odborníka doporučována v případě rýmy u novorozenců nebo zadní rýmy u kojenců a mladších dětí. Těmto pacientům totiž hrozí **záněty uší spojené s rýmou** – výbornou prevencí proti této komplikaci je právě odsávání nosních hlenů třeba odsávačkou na vysavač. Nos se díky pravidelnému odsávání vyčistí a sekret se neusazuje v dutinách, kde by mohl tropit nepolechu.

## Babské rady pro domácí léčbu

### Inhalace

Na rýmu obecně zabírá teplo, takže inhalací následující směsi rozhodně nemůžete nic zkazit, i když na babské rady třeba tolik nedáte. Smíchejte jednu lžici černého rybízu, jednu lžici černého bezu, jednu lžici kmínu, trochu sušené dubové kůry a 5 stroužků česneku. Vzniklou směs nechte povařit v půl litru vody a přelijte do lavoru a ještě zatepla inhalujte pod ručníkem. Podobným způsobem můžete inhalovat také vincentku.

### Cibulové sny

Pokud máte zacpané dutiny a chcete, aby vás rýma opustila, připravte si před spaním cibulové hody. Rozpulte cibuli a masírujte jí chodidla tak, abyste si do nich vetřeli co největší množství cibulové šťávy. Poté si nasadte teplé ponožky. Druhou cibuli pak nakrájejte a položte na talíř v ložnici. Zachumlejte se do deky a vychutnejte si cibulové sny. Ráno by se měly dutiny začít čistit.

Líbí se Vám ebook,  
který právě čtete? Tyto  
a podobné informace  
posíláme pravidelně  
cca 3× měsíčně  
email. Do našeho  
zpravodaje se můžete  
přihlásit tady.





# **RECEPTY**

*při rýmě  
i pro prevenci*

---

Nelistujte dlouze kuchařkami, radši vsad'te na jistotu a uvařte si vývar. Horký kuřecí vývar vás posílí na duchu, uvolní zacpaný nos a celkově dodá energii a optimismus. Druhou variantou je česnečka nebo nějaké pořádně česnekové jídlo – proti virům česnek používaly jako zásadní lék už naše babičky. Nebo zkuste trochu zaexperimentovat a vyzkoušejte následující vitamínové bomby.

---

# Zlaté mléko – zdravý nápoj z kurkumy

Pokud vás zrovna neužije na detoxikační kúry, ale přesto chcete na jaře organismu dopřát něco skutečně zdravého, vyzkoušejte zlaté mléko. Příprava je velmi snadná a chuť výtečná. Navíc nepotřebujete desítky ingrediencí. Základ na mléko si můžete připravit a až vás začne honit mlsná, kdykoli ho vytáhnout z ledničky.

## Velkolepé účinky kurkuminu

Hlavní přísadou zlatého mléka je sytě žlutá kurkuma. Obsahuje silný antioxidant, protizánětlivý a protirakovinný kurkumin, který má desítky léčebných účinků. K těm nejdůležitějším patří posílení imunitního systému, regulace hladiny cholesterolu, zlepšení trávení, detoxikace jater či regulace zažívání. V asijských zemích znají kurkumin už dlouhá staletí a řadí ho mezi „léky“, které používají na všechny nemoci.

Vyrobíme z kurkumové pasty.

**Účinky kurkuminu výrazně podpoří mletý černý pepř – jeho účinnost zvyšuje až 1000krát.**

**Na tu potřebujeme:**

*čtvrt šálku kurkumy  
kávová lžička černého pepře*

*půl šálku vody*

*1 šálek kokosového mléka (můžete použít i mandlové či kravské)*

*kávová lžička kokosového oleje*

**Postup:**

Do malého hrnce vložte kurkumu, půl lžičky černého pepře a vodu. Směs dobře promíchejte, vařte za stálého míchání na mírném plamenu až do zhoustnutí. Následně přelijte do uzavíratelné sklenice a nechte zchladnout. Pastu uchovávejte pouze v lednici.

**Na přípravu mléka potřebujeme:**

*1 šálek kokosového či jiného mléka*

*1 lžičku kokosového oleje*

*čtvrt lžičky kurkumové pasty  
dochutit můžeme medem*

**Postup:**

V menším hrnci smíchejte všechny přísady kromě medu a za stálého míchání přivedte do varu. Nechejte vychladnout cca na 40 °C a pak osladte medem.

Účinky kurkumy jsou údajně nejlepší před spaním, proto si zlaté mléko dopřejte večer. Když vás začne honit mlsná, nemusíte sahat po čokoládě, ale velmi rychle si můžete připravit lahodné zlaté mléko. Díky koření je skutečně velmi husté, takže zasytí a zároveň veškeré chutě na sladké.

**TIP! Zlaté mléko si dopřejte večer.**

# Zázračný zázvorový sirup s citronem a medem

Pokud jste příznivcem spíše prevence než léčby, určitě vás zaujme zázvorový sirup vyrobený ze superzdravých potravin. Obsahuje všechny barvy podzimu a vůně zimy a určitě vám období plné plískanic zpříjemní, ať už budete v kanceláři nebo doma pod dekou.

## Něco o ingrediencích Citron posílí imunitní systém a obranyschopnost

Na citron si všichni vzpomeneme, když se nám nedostává vitamínu C, nebo když si na nás pomalu brousí zuby chřipka.

Citron je ale nedoceněný pomocník při celé řadě dalších zdravotních obtíží. Obsahuje totiž velké množství vápníku, draslíku, fosforu, hořčíku, železa a zinku. Podporuje také tvorbu kolagenu, proto urychluje hojení. Díky obsahu flavonoidů s antioxidačními vlastnostmi je preventivním prostředkem proti



kardiovaskulárním chorobám a rakovinnému bujení.

V zimě posílí váš imunitní systém a obranyschopnost, má antibakteriální účinky a snižuje horečku. Citronová šťáva pročišťuje játra i ledviny a uklidní překyselený žaludek a celkově pomůže při zažívání. Citron pomůže i v ústní dutině – působí jako lokální antiseptikum zabraňující kvašení, proto se s ním vyhnete zápachu z úst. Zabraňuje také krvácení dásní a pomáhá při aftech nebo proti zubnímu kameni.

## Skořice prohřeje celé tělo

Další kouzelnou složkou zázračného sirupu je skořice, která má neuvěřitelnou schopnost prohřát celé tělo. Pokud vás trápí studené ruce nebo nohy, přidejte si skořici do čaje nebo s ní při přípravě sirupu nešetřete.

Právě díky svým schopnostem je skořice typickým kořením podzimního a zimního období – prohřeje totiž i pořádně promrzlý organismus a zároveň



posiluje imunitní systém. Skořice chrání tělo před viry a bakteriemi, proto se díky jejímu pravidelnému užívání vyhnete všem typickým chřipkám a rýmám. Výjimečné účinky prokázala skořice i při podpoře funkce mozku. Konzumace skořice a pouhé vnímání její vůně zlepšilo v jednom výzkumu testovaným dobrovolníkům paměť i pozornost při práci. Preventivně se užívá proti Alzheimerově chorobě i rakovině.

V Japonsku a Austrálii prokázaly nedávno prováděné výzkumy, že skořice úspěšně pomáhá v léčbě rakoviny kostí, žaludku i střev. Skořice se totiž postará o to, že se k nádoru nedostává dostatečné množství živin a kyslíku. Pacientům s rakovinou podávají lžíci medu a lžíci skořice třikrát denně po dobu jednoho měsíce.

### **Hřebíček pročištěje organismus**

Stejně jako předchozí suroviny, má i hřebíček antibakteriální účinky, ničí bakterie a posiluje celkovou imunitu.

Pomáhá k blahodárnému pročištění organismu a při vnitřním i vnějším použití působí dezinfekčně. Snižuje a odbouívá bolest, proto se často využívá při bolestech zubů nebo dásní. Rozkousaný hřebíček pak osvěžuje dech. Pomůže při rýmě, zánětech horních cest dýchacích, plic i dutin. Povzbuzuje také činnost srdce a poradí si se střevními záněty. Účinně bojuje proti vráskám a působí také jako afrodisiakum povzbuzující smysly.

Připravte si výjimečně dobrý sirup vytvořený ze samých superpotravin,

pomůže vám překonat podzimní nachlazení, zimní chřipku, krásně prohřeje organismus a pohladí i na duši. Příprava sirupu je velmi snadná, jeho chuť výtečná a účinky na zdraví neocenitelné. Doporučujeme po malých dávkách užívat celý podzim a zimu.

## **Recept na Zázvorový sirup s citronem a medem**

### **Připravte si:**

*3 citrony*

*10 cm zázvoru*

*3–4 čajové lžičky hřebíčku*

*1–2 čajové lžičky skořice*

*0,5–0,75 kg tekutého medu*

*1 kg prázdnou sklenici, do které celou tu dobrotu připravíte*

### **Postup:**

Na dno sklenice naskládejte několik koleček oloupaného citronu a plátky oloupaného zázvoru, posypte je skořicí a hřebíčkem a zalijte medem tak, aby byla celá vrstva pod medem. Tento postup opakujte až do naplnění sklenice. Končit byste měli medovou vrstvou. Sklenici s náloží zdraví uskladněte v lednici. Po 2–3 dnech celá hmota zřídne a vytvoří se konzistentní sirup.

---

**Věříme, že vám Zázračný zázvorový sirup s citronem a medem zpříjemní podzimní a zimní dny a ochrání vás před chřipkou i nachlazením.**

---

# Vitamínová bomba

## Med, zázvor a alkohol

Tuto účinnou vitamínovou bombu si snadno sestavíte za pomoci extraktu ze zázvoru a kvalitního medíku. Extrakt získáte tak, že nakrájený zázvor lehce vysušíte při 37 stupních Celsia po dobu 24 hodin. Následně jej rozdrtíte a smícháte s alkoholem, který dokáže ze zázvoru extrahovat ty správné složky. Doba louhování zde už není tak dlouhá, stačí půlhodina až hodina.

Směs následně zalijete medem v poměru 1:1, což má nejen dobrý vliv na chuť, ale přidá i další prospěšné látky.

Stačí pár lžiček a dostanete do organismu takovou nálož vitamínů a antibakteriálních složek, že se tomu kolikrát nevyrovnají ani antibiotika. Na ta totiž začíná být mnoho bakterií rezistentních.

Recept je to poměrně známý, a to nejen u nás, ale dokonce i v Africe. Jeho účinky prověřili už před dvěma roky etiopští studenti medicíny, kteří srovnávali tento zázračný lektvar s dalšími antibiotiky (penicilinem, amoxicilinem a methicilinem). Světe div se – antibiotika měla na testované vzorky menší vliv než med a zázvor. Více se dozvíte [v tomto článku](#) (anglicky).

## 3 rychlé nápoje, které vás vytáhnou z podzimní rýmičky

### Na nachlazení a posílení imunity

Co budeme potřebovat?

šípek

třapatku (*echinaceu*)

diviznu

jitrocel

med

### Jak to funguje?

Kdykoli, když cítíte zvýšenou únavu, jste citlivější na chlad nebo vás začnou bolet klouby, musíte dodat tělu zvýšenou dávku vitamínu C. Ten je nejvíce zastoupený v šípku, další složky pak posílí imunitu.

### Jak nápoj připravit?

Všechny ingredience dejte do misky ve stejném poměru, celkové množství





tří lžiček postačí na ¾ litru vody. Voda nemusí být vůbec horká, směs zalijte klidně studenou – důležité je zde totiž pomalé louhování až do následujícího dne. Medem nápoj dosladte až před samotným podáváním.

## Na bolest v krku

### Co budeme potřebovat?

6 hřebíčků

2 cm zázvoru

šťáva z citronu

3 lžíce medu

### Jak to funguje?

Základem je zde hřebíček, který má antiseptické účinky a dokáže tlumit bolest. Však se dříve také používal při bolestech zubů ;-). Zázvor s citrónem a medem je klasika proti nachlazení.

### Jak nápoj připravit?

Příprava je zde výrazně rychlejší, všechno totiž povaříme v 600 ml vody. Necháme ji zahřát v hrnci na přibližně 60-70 °C (rozhodně ji nepřivádíme až k varu), vložíme nakrájené ingredience a 10 minut necháme dojít. Med přimícháme až v úplném závěru. Pijeme ještě za tepla.

## Na obyčejnou rýmu

### Co budeme potřebovat?

majoránka

2 stroužky česneku

sádlo

*horký vývar (hovězí, drůbeží, zeleninový)*

### Jak to funguje?

Všechny složky zde fungují v synergi, navzájem se doplňují a podporují. Rýma je prvním signálem, že viry na naší sliznici vyhrávají boj a tělo potřebuje výživu pro posílení. Skvěle proto poslouží tuky, které nám dodají energii, česnek zase funguje jako přírodní antibiotikum a antiseptikum. Majoránka zde není jen pro chuť, ale také pomáhá při nachlazení – může se podávat i samostatně ve formě čaje.

### Jak nápoj připravit?

Do misky vložte špetku majoránky, 2 stroužky prolisovaného česneku a lžičku sádla, vše zalijte horkým vývarem a zamíchejte. Po dvou minutách můžeme podávat. Je to spíše polévka než nápoj, skvěle se hodí pro odpočinek pod dekou s nějakou dobrou knížkou.

*Copyright © Rodinná firma Pleva*



**Zaujal Vás tento ebook?  
Pokud chcete dostávat další  
zajímavosti na podobná  
témata, tady se můžete  
přihlásit do našeho zpravodaje.**

# O nás

## Rodinná firma z malebného podhůří Orlických hor

Jsme rodinná firma, která vznikla díky velkému nasazení manželů Hanky a Milana Plevových a dnes roste a košatí díky úsilí jejich dětí i práci pečlivých a vstřícných zaměstnanců. Naše provozovna se nachází v lázeňském městečku Potštejn v malebném podhůří Orlických hor, ale výrobky Rodinné firmy Pleva naleznete ve zdravých výživkách, drogeriích i včelích obchodech. Objednat si je můžete také [na našem e-shopu](#).

## Máme nejširší sortiment včelí kosmetiky v České republice

Vyrábíme kvalitní včelí kosmetiku a tím pomáháme lidem ke zdraví, kráse nebo jen potěšení. Specializujeme se na zpracování léčivých včelích produktů (medu, mateří kašičky, pylu, propolisu a včelího jedu) do kosmetiky a potravinových doplňků. Začínali jsme hned po revoluci výrobou propolisové tinktury a masti s propolisem. Od té doby jsme náš sortiment kosmetiky rozšířili o všechny řady výrobků s jednotlivými včelími produkty a každý rok uvádíme na trh nové výrobky. Dnes připravujeme přibližně 70 výrobků. Můžeme se tedy pochlubit nejširším sortimentem kosmetiky s včelími produkty v celé České republice. Zároveň jsme získali unikátní povolení pro přípravu nejrůznějších výrobků, jsme například jediní v České republice, kteří zpracovávají včelí jed.

[Přečtěte si Náš příběh](#)

## Naše bohaté zkušenosti zúročujeme v moderní provozovně

Začátky našeho podnikání jsou spojeny s výrobou a prodejem kvalitního českého medu. Chovem včel se totiž aktivně zabýváme již od roku 1969 a udržujeme přibližně 60 aktivních včelstev. Od roku 1990 se zaměřujeme na zpracování včelích produktů do kosmetiky či potravinových doplňků. Díky velkému zájmu našich zákazníků a oblibě přírodní kosmetiky jsme museli opustit naši malou provozovnu a postavili si vlastní moderní výrobnu, kterou jsme dokončili v roce 2000. Díky ní udržujeme vysokou kvalitu výrobků a bez problémů splňujeme přísné hygienické podmínky. Všechny naše výrobky mají zhodnocení bezpečnosti pro zdraví člověka platné v celé Evropské unii.

[Přečtěte si Náš příběh](#)