

Jitrocelový a tymiánový sirup při nachlazení



Jitrocelový sirup



Pokud se potýkáte s dráždivým kašlem, může být vhodnou volbou jitrocelový sirup. Obsahuje extrakt z jitrocele kopinatého (*Plantago lanceolata*), který podporuje uklidnění dýchacích cest a uvolňování hlenu. Navíc je **obohacen o vitamin C**, jenž je důležitý zejména při nemoci a v období rekonvalescence.

Tento sirup neobsahuje alkohol, umělá sladidla ani barviva, takže se hodí i pro děti od tří let. Vždy však dodržujte doporučené denní dávky a podmínky skladování uvedené na obalu.

Tymiánový sirup



Pro podporu dýchacích cest a pročištění organismu je zase vhodný tymiánový sirups extraktem z tymiánu (*Thymus vulgaris*). Tymián je známý svými příznivými účinky na dýchací systém a stejně jako jitrocelový sirup je **i tento doplněn vitaminem C**. Neobsahuje alkohol, umělá sladidla ani barviva, takže je šetrný k organismu dospělých i dětí.

Jaký použít?

Pokud řešíte, který sirup zvolit, myslete na to, že **jitrocel přirozeně uklidňuje dráždivý kašel a tím usnadňuje odkašlávání, zatímco tymián se hodí spíše při nachlazení a pro stimulaci normální funkce dýchacích cest**. Vždy se řiďte příbalovým letákem nebo informacemi na obalu a v případě nejistoty se poraďte se svým lékařem či lékárníkem.