

*Obsahuje med. Nevhodné pro osoby s alergií na včely, včelí med a včelí produkty. Uchovávejte na suchém místě při pokojové teplotě. Uskladňujte mimo dosah malých dětí. Nevhodné pro děti, těhotné a kojící ženy. Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a rozmanitou stravu. Nepřekračujte denní doporučenou dávku. Uživatelé by měli vždy konzultovat použití jakéhokoli doplňku, včetně Shilajit gummies se svým lékařem nebo zdravotnickým poskytovatelem, aby se ujistili, že je to pro ně vhodné a aby se vyhnuli možným interakcím s jinými léky.

Zdroje:

Zde je několik důvěryhodných zdrojů, kde naleznete informace o účincích **Shilajitu a manukového medu**:

National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) - Publikácie o přírodních liekoch a ich účinnosti, vrátane shilajitu. nccih.nih.gov

Journal of Ethnopharmacology - Výskumy a články o tradičnej medicíne a účinkoch shilajitu. [sciencedirect.com/journal/journal-of-ethnopharmacology](https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-ethnopharmacology)

International Journal of Ayurveda Research - Štúdie a články o ajurvédskych praktikách a prírodných liekoch, vrátane shilajitu. [ijar.org.in](https://www.ijar.org.in)

PubMed Central - Databáza vedeckých článkov a štúdií o shilajite a jeho účinkoch. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/)

Healthline - Články o zdravotných prínosoch shilajitu a jeho používaní v tradičnej medicíne. [healthline.com](https://www.healthline.com)

National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) - Publikácie o prírodných liekoch a ich účinnosti, vrátane manukového medu. nccih.nih.gov

Journal of Clinical Medicine - Štúdie o antibakteriálnych vlastnostiach manukového medu. [mdpi.com/journal/jcm](https://www.mdpi.com/journal/jcm)

International Journal of Antimicrobial Agents - Výskumy o metylglyoxale a jeho účinkoch. [elsevier.com](https://www.elsevier.com)

Healthline - Články o zdravotných prínosoch manukového medu a jeho používaní. [healthline.com](https://www.healthline.com)

PubMed Central - Databáza vedeckých článkov, kde nájdete mnohé štúdie týkajúce sa manukového medu. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/)

M. R. A. M. Alonzo, et al. (2019). "Antibacterial activity of manuka honey against oral pathogens: A systematic review." *Journal of Oral Microbiology*. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/)

G. P. Molan (2001). "Why manuka honey is effective against bacteria." *The New Zealand Beekeeper*, 9(4), 6-10. [researchgate.net/publication](https://www.researchgate.net/publication)

C. R. Wilkins, et al. (2016). "The role of honey in wound care." *Journal of Wound Care*, 25(1), 1-10. [researchgate.net/publication/The_role_of_honey_in_wound_care](https://www.researchgate.net/publication/The_role_of_honey_in_wound_care)

D. A. Molan (2003). "The antibacterial activity of honey." *Bee World*, 84(4), 20-22. URL: [researchgate.net/publication/The_antibacterial_activity_of_honey](https://www.researchgate.net/publication/The_antibacterial_activity_of_honey)