

*Obsahuje med. Nevhodné pre osoby s alergiou na včely, včelí med a včelie produkty. Uchovávať na suchom mieste pri izbovej teplote. Uskladňujte mimo dosahu malých detí. Nevhodné pre deti, tehotné a dojčiace ženy. Výživový doplnok nenahrádza pestrú a rozmanitú stravu. Neprekračujte dennú odporúčanú dávku. Užívatelia by mali vždy konzultovať použitie akéhokoľvek doplnku, vrátane Shilajit gummies so svojim lekárom alebo zdravotníckym poskytovateľom, aby sa uistili, že je to pre nich vhodné a aby sa vyhli možným interakciám s inými liekmi.

Zdroje:

Tu je niekoľko dôveryhodných zdrojov, kde nájdete informácie o účinkoch **Shilajitu a manukového medu**:

National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) - Publikácie o prírodných 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 methylglyoxale 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)