

Co teď nakoupit do spižírny?

Obchod SCUK.cz najdete vše, co vám během podzimu pomůže harmonizovat tělo i mysl:

- **Kvalitní tuky**, jako je přepuštěné máslo ghí a oleje.
- Farmářské **mléčné produkty**.
- **Čerstvou sezónní zeleninu a ovoce** (dýně, mrkev, řepa, jablka).
- **Koření**, které zahřeje tělo i duši a pomůže s očistnými procesy těla.
- **Byliny a adaptogeny**, které podpoří duševní i fyzickou kondici.
- **Luštěniny a pseudoobiloviny** pro hřejivá a odlehčená podzimní jídla.
- **Hřejivé podzimní nápoje**, jako je Kurkuma Latte nebo Tulsi Masala Chai.
- Mandle, kešu a vlašské ořechy pro vyživení a zklidnění
- Dýňová, sezamová a lněná semínka pro výživu a lepší trávení