



Z obsahu vybíráme

4 **Informace o Spirit Of Health Prague 2015 a rozhovor s Jimem Humblem a Adrianem Jonesem**

8 **Jak správně dýchat**

Mnozí z nás se jistě domnívají, že neumí dýchat. A tak se učíme „jógovému dechu“, děláme různá dechová cvičení, počítáme jednotlivé dechové fáze, snažíme se ovládnout „brániční“ dech, dýcháme do břicha místo do hrudníku. . . Tento přístup je v zásadě špatný, nicméně problém je identifikován správně. S naším dechem skutečně není něco v pořádku. Samotná „řešení“ jsou ovšem jen součástí problémů.

14 **Reishi**

Reishi (lesklokorka lesklá) je východoasijská houba patřící mezi chorošovitě. Ve volné přírodě roste hlavně na odumřelých kmenech stromů, ale její výskyt je sporadický. Houba je tak velmi vzácná a převládá její „umělé“ pěstování, aby se pokryla poptávka, která po ní je.

18 **Vliv VF na mozek byl opět potvrzen**

Patříte mezi většinu lidí, kteří běžně pokládají mobilní telefon na noční stolek vedle hlavy, aniž by alespoň nastavili „letecký režim“ nebo vypnuli datové přenosy? Proč je to tak důležité? Švýcarští vědci potvrdili změny mozkových proudů (EEG) a prokrvení mozku vlivem VF záření z mobilu přes noc.

20 **Analysis Cannabis Medicinalis**

V seriálu o léčebném konopí se konopná doktorka Jana Budařová snaží hlavně o to, abyste se nebáli konopí vyzkoušet, i když o něm neznáte všechna jeho tajemství. Dnes se seznámíte s různými metodami, jak lze konopnou pryskyřici analyzovat.