



*Z **obsahu** vybíráme*

4 Rozhovor
s MUDr. Tomášem
Lebenhartem

26. 10. 2016

10 Home-made
Děláme si to doma sami!

Tentokrát domácí multivitaminový sirup,
nejvoňavější prášek do pečiva
a hypoalergenní prášek na bílé prádlo!

26 Konopí a byrokracie

Předpokládejme, že dnes už máte všichni
svoji úrodu pod střechou a těšíte se, až
z ní vyrobíte léčivé produkty, které mohou
krásně posloužit jako užitečné vánoční
dárky. A to je zatím ten nejlepší způsob, jak
opravdu využít plně léčivý potenciál, který
konopí má, protože systémové řešení je
dosud stále velmi nepraktické.

34 Boris Bolotov

Zkousíme recepty pro zdraví podle Borise
Bolotova! Inspirujte se také!

38 Naše ruce pohledem
Alexandrových technik

Člověk je tvor, který má ruce – i tak by-
chom se mohli definovat. Zatímco většina
zvířat používá přední nohy (anebo ploutve
či křídla) k pohybu, u nás se z rukou stal
nástroj, kterým jsme dokázali ovládnout
svět.

40 Formaldehyd, jed pro děti
a nebezpečí pro alergiky!

Stále více lidí, zaměřených na vyváženou
výživu a zdraví obecně, si začíná všímat
i výskytu a množství formaldehydu ve vý-
robách, nátěrech a místech, kde žijí a spí.
Ještě větší opatrnost je na místě vzhledem
k dětem, protože malé děti jsou na vše
mnohem citlivější.

58 Předkové, pomozte!
Aneb věříte na Dušičky?

V tuto dobu můžeme mnohem lépe navá-
zat na své kořeny, které představují nejen
ti předci, které si pamatujeme, ale i ti,
které jsme nikdy neviděli a jejichž jména
už si nikdo nepamatuje, nicméně jejich
krev a geny v nás stále žijí.