

# Obsah

---

Úvodní poznámka	7
Poděkování	9
Předmluva	11
Úvod	13

---

## Část první Konopí a zdravý život

---

1. Konopí: minulost, přítomnost a budoucnost	25
2. Konopí, strava a živiny	60
3. Vitaminy a minerály	105
4. Kombinace potravin	126
5. Přírodní léčba	138
6. Přírodní léčba a půst	160
7. Přírodní léčba a šťávy	177
8. Další léčivé rostliny a potraviny	193
9. Strava a Země	215
10. Celostní zdraví	237

---

# Část druhá *Recepty*

---

11. Než začneme vařit	269
12. Základní suroviny	281
13. Snídaně a nápoje	299
14. Chléb a polévky	316
15. Předkrmy a přílohy	333
16. Omáčky a pomazánky	364
17. Hlavní jídla	373
18. Dezerty a sladkosti	402
Závěr – Dlouhověkost	418
Příloha	423
Rejstřík	428