

# OBSAH

ÚVODNÍ POZNÁMKA	5
PODĚKOVÁNÍ	7
PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	13
<b>ČÁST PRVNÍ – KONOPÍ A ZDRAVÝ ŽIVOT</b>	<b>23</b>
1. Konopí: minulost, přítomnost a budoucnost	25
2. Konopí, strava a živiny	61
3. Vitaminy a minerály	101
4. Kombinace potravin	119
5. Přírodní léčba	131
6. Přírodní léčba a půst	151
7. Přírodní léčba a šťavy	167
8. Další léčivé rostliny a potraviny	183
9. Strava a země	203
10. Celostní zdraví	225
<b>ČÁST DRUHÁ – RECEPTY</b>	<b>251</b>
11. Než začneme vařit	253
12. Základní suroviny	263
13. Snídaně a nápoje	279
14. Chléb a polévky	295
15. Předkrmy a přílohy	311
16. Omáčky a pomazánky	339
17. Hlavní jídla	347
18. Dezerty a sladkosti	373
<b>ZÁVĚR – DLOUHOVĚKOST</b>	<b>389</b>
<b>PŘÍLOHA</b>	<b>395</b>
<b>SEZNAM ORGANIZACÍ</b>	<b>399</b>
<b>REJSTŘÍK</b>	<b>409</b>