

Z obsahu

Rozhovor se Simonou Berkovou 6
Dana Vondrášková

TÉMA: Konopí pomáhá a uzdravuje

Konopí – přítel a pomocník 10
MUDr. Jana Budařová

**Zdraví z konopí:
CBD olej a konopná semínka** 16
Charlotte Matysková

**Konopná mast s chilli na svaly
a klouby** 18
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Došlo i na kůru 19
Václav Větvička

Keltský svátek Imbolc 20
Iva Lhotská

**Pro všechny, v nichž dřímá
spisovatel** 22
Katarína Karmažinová

**Alanin a fenylalanin:
užitečné i škodlivé aminokyseliny** 28
prof. RNDr. Anna Strunecká, Dr.Sc.

**Ryby – pomocníci, kteří
pomohou nejen s hubnutím** 30
Ilona Kudláčková

**Bylinka měsíce února:
bříza bělokorá** 32
Bc. Martin Kolár

Píseň mého srdce 33
Ing. Jiří Mazánek

**Přepólování emocí
pro záchranu života** 34
PhDr. Petr Novotný

Zdraví podle kalendáře 37
Ing. Hana Fedora Smejtková

O metabolismu: kyselina močová 38
MUDr. Ludmila Eleková

K podstatě buddhismu 40
MUDr. Pavel Špatenka

Krmení spanilých labutí 43
Milena Králová

Nejlepší je domácí: únor 44
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav