



## *Z obsahu vybíráme*

**4 Rozhovor se** **24. 02. 20**  
**Ctiradem Hemelíkem**

**10 Home made**

Představujeme vám novou rubriku HomeMade, která vás bude inspirovat zajímavými nápady, návody a recepty na výrobky pro vaše zdraví a krásu, které si zvládnete připravit doma sami.

**14 Domácí lázně**

Domácí lázně jako alternativa, která se plně nevyrovná atmosféře a péči profesionálního lázeňství, ale stejně tak nabídne efektivní léčebné a relaxační účinky.

**22 Konopí  
a onemocnění střev**

Mezi chronická zánětlivá střevní onemocnění neboli idiopatické střevní záněty patří například Crohnova choroba (CD) a ulcerózní kolitida (UC). Podle konvenční medicíny jsou tyto choroby neléčitelné. Léčba konopím se však ukazuje jako velmi nadějný prostředek pomoci u těchto onemocnění.

**26 Povrch záhonů**

Jak se liší horní vrstva pro různé zeleniny? Co je ideálním povrchem zeleninových záhonů? Co by mělo být tou horní vrstvou, z níž čouhá zelenina?

**30 Kde máte hlavu?**

Pro někoho, kdo zkoumá lidský pohyb a zvyky, má zdánlivě nesmyslný výraz – „nevím, kde mám hlavu“ – velice praktický význam. Skutečně víte, kde máte hlavu? Hlava je sídlem většiny smyslů a veškerý zamýšlený pohyb vychází z ní, zbytek těla se reflexně rovná, aby následovalo hlavu.