



4



Z obsahu vybíráme

4 Rozhovor s Jiřím Mádlem

10 Home made

Vyrobte si šetrné mléko proti slunci, repelent i olejíček na štípance!

22 Léčivé ovocné stromy, stromky a keře

Většina ovocných stromků a keřů nejsou jen pochutinou a skvělou zásobárnu vitamínů či dalších prospěšných látek, ale díky těmto látkám jsou také skvělými léčivkami. Léčivé jsou nejen plody, ale u mnoha ovocných dřevin či bylin také listy, květy, vzácně i kořeny.

32 Cvičení pro celý mozek

Abychom uvedli naše hemisféry i sami sebe do stavu rovnováhy, je dobré do svého života včlenit činnosti, při kterých odlehčíme levé, většinou více zatěžované hemisféře, a zapojíme tu pravou.

36 Dermatózy a léčivé konopí

Věděli jste, že lékaři z oborů DERMATO-VENEROLOGIE, INFEKČNÍHO LÉKAŘSTVÍ a GERIATRIE vám mohou předepsat „konopí pro léčebné“ použití na elektronický recept a ve vyspělejších lékárnách vám ze sušeného drceného květu s vysokým obsahem THC lékarnice umíchají mast (unguentum), která bude skvěle fungovat na všechny možné neduhy?

40 Nebezpečné mikrovlnné trouby a jiné zdroje mikrovln

Přesto, že se jedná o jeden z nejužitečnějších spotřebičů v našich domácnostech, patří mezi nejnebezpečnější. Nové studie poskytují stále více důkazů, že pohodlí, které mikrovlnky poskytují, určitě nestojí za to riziko.

44 Rozchod nebo nový začátek

Mnohdy je rozchod novým začátkem ve vztazích. Staré odumírá a nové se rodí. Jak rozpoznat, kdy je opravdu konec a kdy je to konec jedné etapy vztahu?