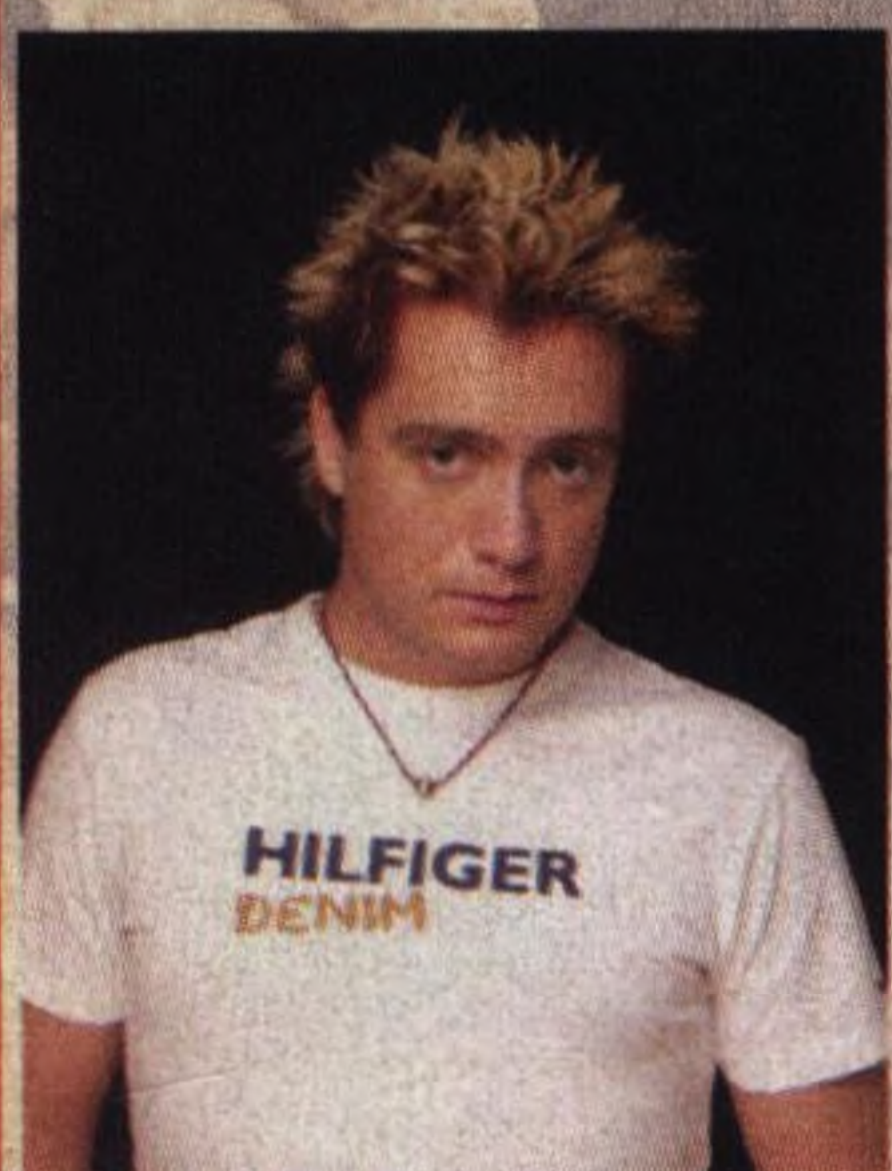


obsah

**Téma**

**Bylinky proti
bolestem hlavy**

... strana 6

**Rozhovor**

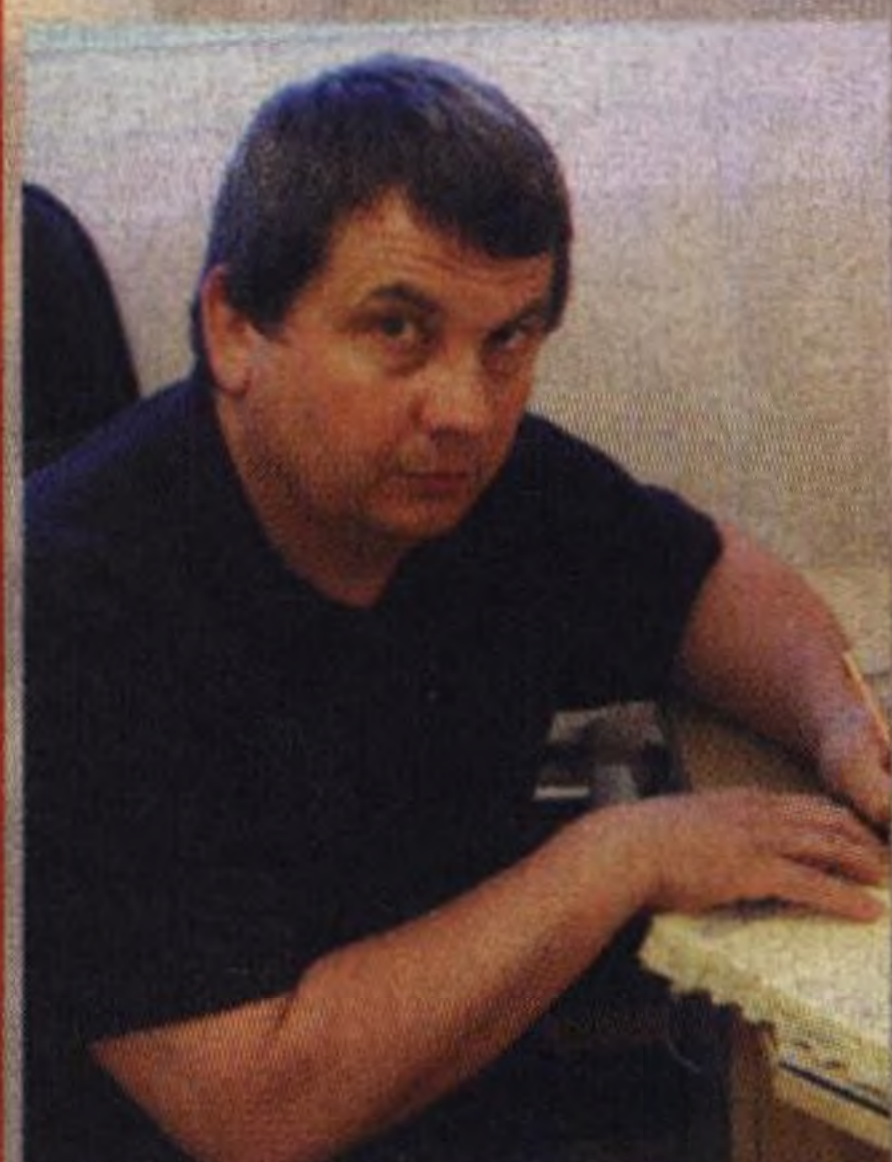
**S Michalem
Hudčkem o dietě
a sportování**

... strana 12

**Tajemství**

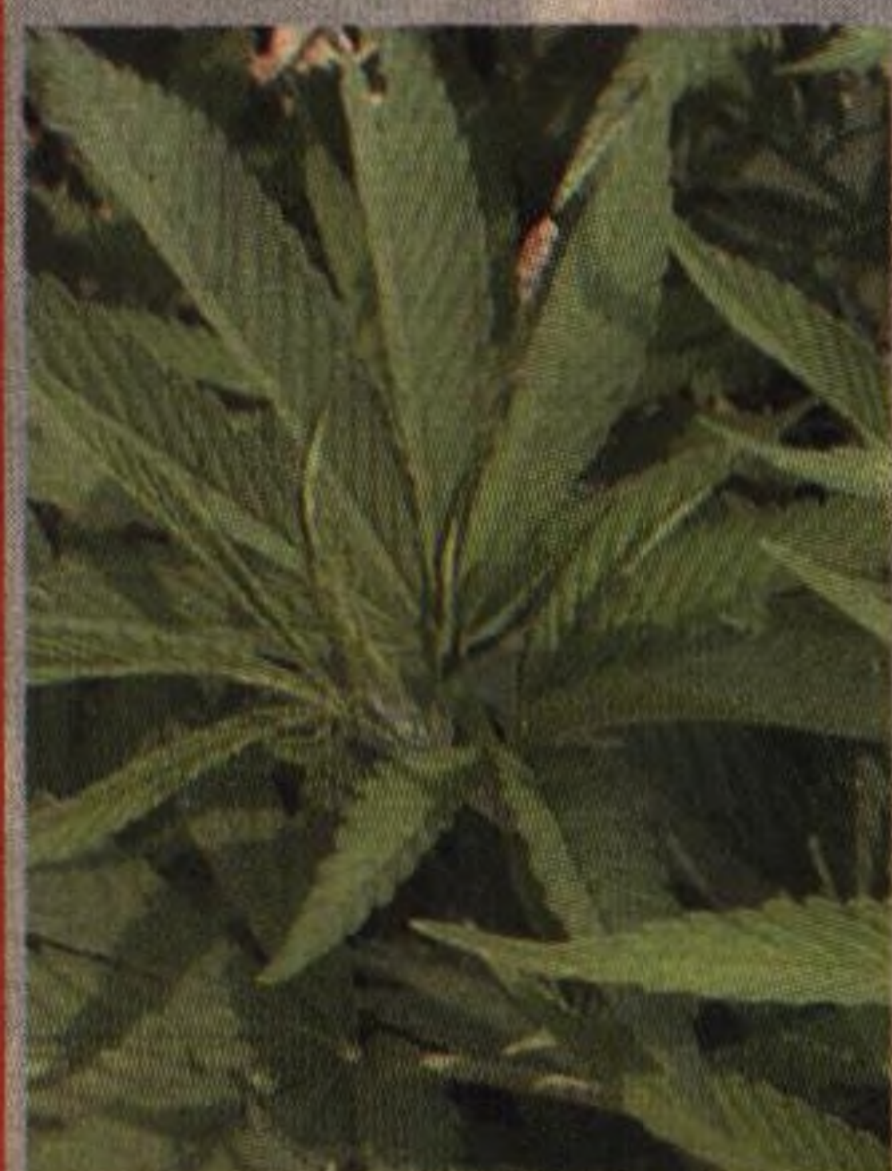
**Už druhý díl seriálu
o Diamantové
vodě**

... strana 14

**Léčitel**

**Povídání
s Jaroslavem
Doubravou**

... strana 16

**Zdraví z přírody**

**Konopí – bylo dřív
drogou nebo lékem**

... strana 20

Pro houby do lesa

Skončilo léto, blíží se podzim a mnozí mohou pociťovat únavu, stres nebo snad dokonce depresi. Na takové možné stavy by mohl platit osvědčený recept: vyrazit s rodinou do lesa na houby. Uděláte něco pro své zdraví, uklidníte mysl v léčivém lesním tichu, protáhnete tělo dlouhou procházkou, obohatíte jídelníček o spoustu vitaminů a ještě houbový úlovek ušetří vaši peněženku.



Houbaření je pěkný a levný koníček. Není k němu potřeba žádné speciální vybavení. Postačí lehký košík, malý nožík, pohodlný oděv, pevné boty a bunda s velkou kapsou na malý atlas hub, protože jistota je jistota.

Do košíku patří pouze houby, které bezpečně poznáme. Nikdo by se neměl snažit experimentovat, protože by to mohl být experiment první a poslední. V případě, že si houbař nebude jistý svým úlovkem a nebude se ho chtít zbavit, je dobré se obrátit na odborníky v houbařské poradně České mykologické společnosti. Jejich seznam najdete na internetu na adrese www.myko.cz.

V naší přírodě můžeme každoročně najít více než 50 druhů hub. Jsou oblíbené pro kořeněnou aromatickou chuť, a tak mohou v jídle zcela nahradit maso. V minulosti se také houbám často říkalo „maso chudých“.

Konzumace hub je také dobrá z hlediska zdravé výživy, protože jsou velmi biologicky cenné. Obsahují spoustu bílkovin, vlákniny, minerálních látek, soli, vitaminů a stopových prvků. Z mine-

