

# Z **obsahu** vybíráme

## **4** Rozhovor s Pavlem Novým

### **11** CDS? CDS2?

#### **Který roztok je čistější?**

Přinášíme první informace o metodě, pomocí které si každý, kdo se touto problematikou zabývá, bude moci doma provést test kvality CDS. Jde o 100% průkaznou a kdykoliv opakovatelnou metodu, jak zjistit čistotu a „kazivost“ vyrobeného roztoku s názvem CDS (Chlorine Dioxide Solution).

### **28** Bylinné patro v ekozahradě

Trvalky, odborně též pereny, jsou rostliny, které mohou žít na zahradě více let. Některé druhy z teplejších krajů u nás přežijí zimu, jen když je v říjnu přeneseme do domu a ven dáme znovu až po posledních mrazech v květnu. Těm se též říká trvalky, věnovat se jim však nyní nebudeme... Podíváme se do říše trvalek, které s minimem práce vytvoří bylinné patro ekozahrad.

### **32** Psychosomatická krize a kundalini syndrom

V současné době stále častěji slyšíme pojmy jako je psychosomatická krize, spiritual emergency případně kundalini syndrom a podobně. Tyto nové pojmy si dávají za cíl vyčlenit oblast duchovní nebo hloubkové psychologické proměny od běžných psychologických obtíží, především pro odbornou veřejnost psychologů a psychiatrů. Pro běžného člověka má toto vyčlenění také velký význam, protože může pomoci k lepšímu porozumění lidí, kteří procházejí určitou psychologickou krizí.

### **36** Co potřebuje syn od mámy

Syn je potěšením do rodiny a některé mámy vítají v porodnici radši syny, než dcery. Protože je to údajně se syny snazší. Pojdme se podívat na to, co syn od mámy potřebuje k tomu, aby z něho vyrostl takový muž, jakého si většina žen přeje za partnera.

### **46** Cvičení na prostatu i pánevní dno

PC sval – pubokokcygeální sval, svaly pánevního dna. Jiné názvy pro tyto svaly jsou například „Kegelovy svaly“ nebo ve spojitosti s milováním se někdy nazývají jako „svaly lásky“. Je to proto, že jeho posilováním se docílí hlubších prožitků při milování. Jeho stav ale nesouvisí jen se sexuálním zdravím, přímo se podílí i na celkovém zdravotním stavu muže i ženy. Jak PC sval nejlépe procvičovat?