



## Z obsahu vybíráme

- 4 Rozhovor – Kamil Strihavka**
- 8 Expresní výroba CDS (CDS2)**  
V několika praktických krocích je možné si doma vyrobit během pár minut koncentrát CDS (Chlorine Dioxide Solution), nebo jak jej nazvala česká FB komunita – CDS2. Čtete pozorně, jak na to.
- 11 Osteoporóza**  
Mezi epidemie, které nás ve 21. století ohrožují, patří na přední místo řídnutí kostí čili osteoporóza. Jde o nemoc látkové výměny kostní tkáně – minerální i organické složky v kostech ubývají a změny kostní trámčiny se s postupujícím věkem odrážejí v kvalitě kostí. Ta se celkově snižuje a kosti slábnou.
- 14 Z vašich příběhů**  
Po kratší pauze vám opět přinášíme další zajímavé reálné kauzy, které komentuje Ing. Hana Bláhová. Tentokrát se týkají chronického nezhoubného onemocnění kůže s názvem Granulomaannulare a Ancylostom – skupiny helmintů, kteří způsobují silné zdravotní potíže, zejména srdečního rázu a dušnosti.
- 23 YOncia – terapie pohybem**  
YOncia je pohybový systém, preventivní i ozdravný. Je inspirovaný geniální motorickou inteligencí (kinestetikou) a spontánní lidských mláďat a divokých zvířat.
- 32 Vnitřní dítě**  
Nejhlubší emoce pocítujeme prostřednictvím vnitřního dítěte. Právě tato naše osobnost umí opravdu milovat, důvěřovat, ale i trpět. Chceme-li prožívat plnohodnotné, pravdivé vztahy, je nutné být v kontaktu se svým vnitřním dítětem.
- 36 Což takhle žít bez pšenice?**  
Jistě víte, že „zdravější“ je prý celozrnné a tmavé pečivo. Nebo tmavý, celozrnný, mnohozrnný a kdovíjak zrný chléb. A co když je to omyl, který stojí za mnoha nemocemi.
- 48 Kamenné otazníky**  
Menhiry, obelisky, vztyčené kameny – k čemu jsou? Proč je vlastně lidé staví? Vzhůru do světa českých menhirů!