

Z OBSAHU VYBÍRÁME

4–6 Stanislav Zindulka: Člověk musí něco obětovat, ale taky tím něco získá

Ve spojitosti se jménem Stanislava Zindulky si většina z nás vybaví postavu „srágorky“ Josefa Pumpmlě z Kachyňova Vlaku dětství a naděje a herecký koncert se Stellou Zázvorkovou a Vlastimilem Brodským v Babím létě, kde za roli Edy získal ocenění Českým lvem. Divadelních rolí by zde musel být dlouhý seznam... Všichni se ho ptají: „Jak to děláte, že jste stále tak vitální?“ Zeptali jsme se i my.

9–13 Klasická medicína versus alternativa – Jak mi pomohla antiparazitika

Další z vašich skutečných příběhů za vyléčením z dlouhodobých problémů, cestou detoxikace a pomocí antiparazitárních prostředků, když klasická medicína nefungovala. Časopis Nová Regena spolu s ing. Hanou Bláhovou vyhláší čtenářskou anketu na téma: Jak mi pomohla antiparazitika.

14–16 Pár minut stačí aneb Co možná nevíte o baby reflexologii

Reflexologie je technika aplikace jemného tlaku pomocí prstu či palce na reflexní plochu nebo reflexní bod, které najdeme na chodidlech, dlaních, obličejí či ušních boltcích. Jejím účelem je navodit jednak stav uvolnění a hluboké relaxace, a jednak stimulovat tělo k nastartování sebeozdravného procesu. Tato metoda je naprosto bezpečná a nenásilná, je vhodná pro jakýkoliv věk – od kojenců a batolat až po ty nejstarší.

20–21 Keř nabitý vitaminy – rakytník

Významné zdravotní účinky rakytníku řešetlákového u nás byly donedávna přehlíženy. Jeho bobulky, dozrálé během září a října, představují přírodní zázrak – přirozený koncentrát nejdůležitějších vitaminů: mají 10x více vitamínu C než pomeranč a celou řadu dalších léčivých složek. Vědci dokonce uvádějí, že denní doporučenou dávku vitamínu C pokryje jedna bobulka!

28–29 Prokoukněme do jara

Zrak umožňuje lidem a živočichům vnímat světlo, tvary, různé barvy a slouží k celkové orientaci v prostoru. Je to pro nás nejdůležitější smysl, protože 80% všech informací vnímáme právě zrakem. Základem dobrého zraku je kvalitní životospráva a dostatečný pitný režim. V článku najdete tipy a návody, jak konkrétním očím potíží pomoci přírodní cestou.

34–35 Sebeláska a strach

Strach jako takový je zcela přirozenou součástí naší výbavy pro život. Beze strachu bychom možná byli „střelci“, vrhajícími se střemhlav do situací, které jsou životu nebezpečné. Náš vnitřní ochránce, který má skutečně za úkol se postarat, abychom byli živí a zdraví, mluví řečí pocitů a fyzických stavů.

37–39 Příprava na Vědomé početí

Co to je Vědomé početí? Je to to samé jako početí, chtěné početí? Kolem tohoto tématu bývá mnoho otázek. Početí, chtěné početí a vědomé početí není to samé. Početí se může stát kdykoliv, ne jenom v plodné dny. A buď je to chtěné početí, nebo nechtěné početí, opředené mnoha stydlivými až nechtěnými energiemi, kdy se to prostě stalo. Vědomé početí je něco zcela jiného.

44–46 Jiřina Lockerová – Obrazy odjinud

Automatická kresba je zvláštním případem arteterapie, neboli léčby výtvarnými prostředky. Výtvarný projev je přirozeným prostředkem lidské komunikace, je přímým vyjádřením pocitů a vlastního místa na světě. Pokud s odvahou resignujeme na naučená pravidla a představy o tom, jak má kresba vypadat, vznikají abstraktní díla bez hranic. Některé léčí a mohou napravit poškozená těla i duše, ale také nabízejí cestu k poznání a duchovnímu vývoji. Za obrazy odjinud se vydejme s malířkou a ilustrátorkou Jiřinou Lockerovou.