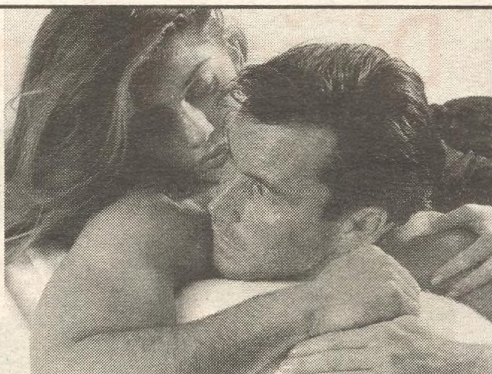


14. února oslavíme sv. Valentína – svátek všech zamilovaných. A k partnerskému vztahu neodmyslitelně patří vzájemná důvěra. Možná bychom očekávali, že důvěřiví lidé se spálí častěji než ti obezřetní. Je tomu ale skutečně tak?

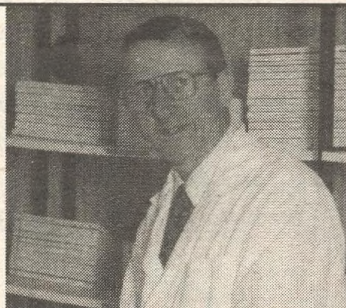


4,7

Naměří-li nám lékař vysoký krevní tlak, je to varování, že bychom se sebou měli něco dělat. Na stránkách Regeny se dozvíte, proč se tlak zvyšuje a jak proti němu bojovat pomocí stravy a potravních doplňků.

20,21

Na choroby srdce a cév umírá v Čechách každý druhý člověk. Jelikož jednou z příčin těchto onemocnění je zvýšená hladina cholesterolu, požádali jsme o rozhovor doc. ing. Rudolfa Poledneho, který v pražském IKEMu vede laboratoř zabývající se právě tímto problémem. Dozvíte se například, co znamená „dobrý“ a „špatný“ cholesterol a nakolik za to může genetika.

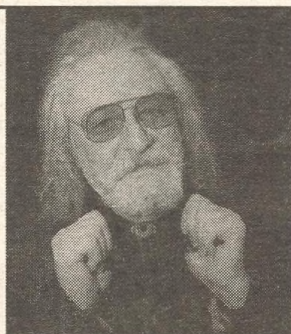


36

Patříte-li mezi ty, kteří se nespokojili s konzumním způsobem života a intenzívně hledají jeho vyšší rozměr, může se vám snadno stát, že sednete na lep nějaké sekty. Zaujme-li vás myšlenka šířená nějakým společenstvím, měli byste si položit několik základních otázek, které vám pomohou rozlišit nebezpečnou sektu od seriózní církve.

39,40

V minulém čísle Regeny jste měli možnost se seznámit s předním Českým astrologem Petrem Messanym. Pokud vás astrologie zajímá, máme pro vás dobrou zprávu – od tohoto čísla se s Petrem Messanym budeme setkávat pravidelně. Připravil pro vás totiž pravidelné horoskopy a navíc zcela novou astrologickou rubriku.



## OBSAH

Důvěra a partnerství	2
Gen proti ateroskleróze	3
Čajodárné putování	3
Hormony a strava	3
Hypertenze	4
Inkontinence	5
Kosmetika	6
Strava a hypertenze	7
Ajurvéda	8
Poradna MUDr. Peňáče	10
Diabetes	11
Jóga Heleny Čížkové	12
Zdravá krční páteř	12
Makrobiotika Ivy Chourové	14
Síla konopných semen	15
Kombucha	16
Recept s vůní dále	17
Impotence	18
Houbaři vítají jaro	18
Rozhovor s doc. Polednem	20
Ing. Žák o vodě	22
Homeopatie	23
Dvojitá smrt pro život	24
Osho	24
Řádky proti samotě	25
Liga proti rakovině	27
Zdraví v zimě	28
Růžový olej	28
Regenaservis	30
Křížovka	32
Slovníček	33
Bylinářovy rady	33
Aromaterapie	35
Náboženství nebo sekta?	36
Nápisy z mostecké věže	36
Zeleninové šťávy	37
Astrologie Petra Messanyho	39
Horoskopy	40