

Aktuality ..... 2 - 3

**Téma: Hubnutí .....4 - 6**



Obezita se v posledních letech stává natolik vážným problémem, že ji nemůžeme opomenout ani v našem časopise. Dnes si můžete přečíst o účincích vlákniny a o výhodách a úskalích projímavých bylinných směsí, dozvíte se, jak cvičit, abyste zhubli, a upozorníme vás na nebezpečí některých zázračných diet.

Čaj pro kojící matky ..... 7

Nadace Rozum a cit .....8

Ajurvéda .....9

Liga proti rakovině .....10

Poradna doktora Pelnáře .....10

Řádky pro diabetiky .....11

Jóga jako lék .....12

Záda bez bolestí .....13

Makrobiotická kuchyně .....14

Vaříme s biopotravinami .....15

Kombucha .....16

Cibule v domácí lékárně .....17

**Jin a jang v evropské kuchyni .....18 - 19**

Jste jin nebo jang? Pokud čtete Regenu pravidelně, tak už to víte. Dnes vám přinášíme tabulku kvalit jednotlivých potravin a jejich působení na naše čakry, abyste tak pomocí stravy mohli svůj organizmus uvést do rovnáhy.



**Setkání s PhDr. Ivou Málkovou .....20 - 21**

Problémem většiny diet je tzv. jo-jo efekt, kdy se hmotnost rychle vrací na původní úroveň. Abychom hubli účinně a trvale, je nutná změna životního stylu a především našeho myšlení. Nejen o tom jsme si povídali s PhDr. Ivou Málkovou, zakladatelkou společnosti STOB.

Hepatitida .....22

**Domácí úprava vody .....22**

Opět je tu doba dovolených. Chystáte-li se do zahraničí, je třeba zvýšené opatrnosti. Nejlépe uděláte, necháte-li se očkovat proti chorobám, které vám v příslušné zemi hrozí. A nejste-li si jisti kvalitou vody v místě, kam jedete, pomohou vám tento problém vyřešit cestovní filtry.



Náboženství a filosofie ..... 24

Předpovědi čínské kosmologie .....25

Sen - řeč tvého nitra .....26

**Rozhovor s léčitelem Milanem Touškem ....27**

Regena servis .....30 - 31

Bylinářovy rady .....33 - 34

Vstávej semínko .....33

Voňavé praxe .....34

Proč se zajímat o aromaterapii .....35

Čínská masáž proti vráskám .....36

Přečetli jsme za vás .....37

Symbolon jako terapie .....38

Hvězdy Petra Messanyho .....39

Zdraví v číslech .....39

Horoskop .....40