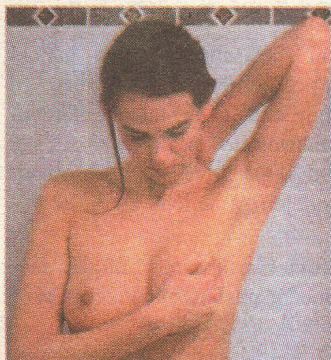


Aktuality 2-3



Téma: Krásná a zdravá ňadra 4-5

Ňadra hrají v životě ženy důležitou úlohu – jak v oblasti sexu, tak jako zdroj potravy pro její dítě. Dnes si proto povíme nejen o tom, jak si dlouho udržet krásné poprsí, ale především se blíže podíváme na rakovinu prsu, která ohrožuje nejen ňadra, ale především samotný život ženy.

Téma: Kojení 6-8

Díky osvětě dnes většina nastávajících maminek ví o výhodách kojení, takže jejich nejčastější otázkou není, zda kojit, ale „půjde mi to?“ U nás si můžete přečíst například to, jak kojení ovlivňuje psychiku ženy, nebo jak si vybrat porodnici, která vám s kojením nejlépe pomůže.



Ajurvéda 9

Liga proti rakovině 10

Poradna doktora Pelnáře 10

Řádky pro diabetiky 11

Jóga jako lék 12

Su-jok 12

Aby záda nebolela 13

Makrobiotická kuchyně 14

Vaříme s biopotravinami 15

Houby v dětské výživě 16

Vůně proti komárům 16

Ženy se stigmatem 18

Osobnost alkoholika 19

Rozhovor s Janou Koželskou 20-21

Nadace Olgy Havlové uděluje každoročně ocenění postiženému člověku, který přes svůj handicap pomáhá druhým. Letos tuto cenu získala ředitelka nadace Arcus – onko centrum, která se zaměřila na pomoc ženám po ablacii prsu.



Náboženství a filosofie 24

Předpovědi čínské kosmologie 25

Sen – řeč tvého nitra 26



POPRVÉ! Příběhy PhDr. Patricie Anzari 27

Když jsme se vás nedávno v anketě ptali, co vám v Regeně chybí, často jste jmenovali psychologickou poradnu. Proto se ode dneška budeme setkávat nad vašimi příběhy se známou psycholožkou PhDr. Patricií Anzari, jejíž rady dýchají teplem lidského pochopení a nepostrádají ani hluboký duchovní aspekt.

Řádky proti samotě 28

Co to je, když se řekne 28

Regena servis 30-31

Zatmění z pohledu astrologa 32

Vstávej semínko 33

Bylinářovy rady 33-34

Voňavá praxe 34

Proč se zajímat o aromaterapii 35

Pro váš půvab 36

Přečetli jsme za vás 37

Symbolon jako terapie 38

Čínská medicína očima astrologie 39

Malá škola numerologie 39

Horoskop 40