



<b>Aktuality</b>	<b>2-3</b>
<b>Téma I.: zdraví z vody</b>	<b>4-5</b>
 Naše tělo se skládá z vody ze 70 %, je proto zřejmé, jak stěžejní význam pro každého člověka voda má. Vodu nás ale nejen udržuje při životě, ale i léčí. O horkých koupelích, potných kúrách, lázních a dalších balneoterapiích se můžete dočíst v únorovém čísle Regeny.	
<b>Téma II.: Bolesti kloubů</b>	<b>6-8</b>
Dříve byly bolesti kloubů hlavně problémem seniorů, dnes už bohužel i většina čtyřicátníků ví o čem je řeč. I to je daň, kterou platíme naší civilizaci – zřídka kdy ohrožuje samotný život, ale dokáže ho velmi nepříjemně utrpět a snížením pohyblivosti. Nevěšte však hlavu! Rady a tipy, jak omezit, či zcela vyléčit vaši artritidu vám přinášíme z celého světa.	
<b>Ajurvéda</b>	<b>9</b>
<b>Liga proti rakovině</b>	<b>10</b>
<b>Poradna doktora Pelnáře</b>	<b>10</b>
<b>Stránka pro diabetiky</b>	<b>11</b>
<b>Jóga</b>	<b>12</b>
<b>Porad'te se s tradiční čínskou medicínou</b>	<b>12</b>
<b>Léčivá síla pyramid</b>	<b>13</b>
<b>Když bolest kloubů nedá spát</b>	<b>16</b>
<b>Poradna MUDr. Prany</b>	<b>16</b>
<b>Rozhovor s MUDr. Manovou o nových perspektivách prevence</b>	<b>17</b>
<b>Ulevte svým kloubům, zhubněte!</b>	<b>18</b>
<b>Krása v průběhu staletí</b>	<b>19</b>
 <b>Rozhovor se Zdenou Sopkovou</b>	<b>20 – 21</b>
Před dvanácti lety se s nabídkou léčitelů, masérů a všelijakých terapeutů doslova roztrhl pytel. Duchovno ve spojení s léčbou těla prostě letí. Ovšem v různé kvalitě. Paní Zdena Sopková nevykonává jen mediální zajímavou činnost, ale je, nejen odborně vyškolená masérka, ale i charismatická žena. Kdo ji potkal, nezapomene...	
<b>Masáže v sedě</b>	<b>22</b>
<b>Šance pro důstojné stáří</b>	<b>23</b>
<b>Pravoslavná církev v Čechách</b>	<b>24</b>
<b>Osho</b>	<b>24</b>
<b>Seriál: I-ťing</b>	<b>25</b>
<b>Příběhy PhDr. Patricie Anzari, CSc.</b>	<b>27</b>
<b>Co je to, když se řekne...</b>	<b>28</b>
<b>POZOR!!!</b> Nová pravidelná poradna kvantového homeopata a etikoterapeuta MUDr. Hrušovského	<b>28</b>
<b>Zbavte se koktavosti</b>	<b>28</b>
<b>Vitamíny z lékáren</b>	<b>29</b>
<b>Regena servis</b>	<b>30-31</b>
<b>Vstávej semínko</b>	<b>32</b>
<b>Bylinářovy rady na únor</b>	<b>33-34</b>
<b>Voňavá praxe</b>	<b>34</b>
<b>Aromaterapeutická poradna</b>	<b>35</b>
<b>Iridiologie</b>	<b>36</b>
<b>Astroterapeutická poradna</b>	<b>37</b>
<b>Hvězdné hrátky Ljuby Skořepové</b>	<b>37</b>
<b>Přečetli jsme za vás</b>	<b>38 - 39</b>
<b>Horoskopy</b>	<b>40</b>