

**Aktuality** 2 – 3

**Téma 1: Cestovní lékárna** 4 – 8



Chystáte se letos na dovolenou do přírody, za hranice všedních dnů, a nevíte co s sebou? Divili byste se kolik lidí si z exotických krajín přiváží domů nechtěný suvenýr, kterého se pak těžce zbavuje mnohdy po celý život. Chcete-li se podobným traumatům vyhnout, myslete včas na prevenci. Takže co, kdy a jak vám poradíme v tomto čísle Regeny.

**Téma 2: Děti a výživa** 4 – 8

Výživa jako taková je dnes vědou. Už nevaříme v kuchyních, ale chemických laboratořích, zvažujeme každou ingredienci a kdo chce žít skutečně důsledně a pouze zdravě, asi brzy zemře hladem. Přesto, zvláště když jde o naše nejmenší, snažíme se jim do života dát i v podobě jídla dobré základy. Které potraviny ve výživě dětí používat s mírou a naopak, kterým dávat přednost se dočtete v našem červnovém čísle.



**Ajurvéda** 9

**Poradna PhDr. Popova** 9

**Poradna doktora Pelnáře** 10

**Liga proti rakovině** 10

**Stránka pro diabetiky** 11

**Jóga** 12

**Vraťte porody matkám a dětem** 13

Rozhovor s Henci Goer, propagátorkou přirozených porodů

**Povídání s čínským Mistrem** 18

**Humánní jóga** 19

**Bodová technika MUDr. Kleplové** 14

**Grafologie** 15

**Transformační škola reiki** 17

**Rozhovor s mistrem Shiat shu** 18

**Poradna MUDr. Petra** 19



**Rozhovor s Dagmar Bláhovou** 20 – 21

Známa herečka a režisérka Dagmar Bláhová objela celý svět a vrátila se zase zpátky domů. Jaké jsou její plány, sny, touhy a životní přesvědčení, se dočtete v rozhovoru o tom, že v životě není nic tak jednoduché, jak se na první pohled zdá.

**Byliny, pověry a použití** 22

**Děti a výživa** 23

**Osho** 24

**Seriál: I-Ťing** 25

**Poradna kvantového homeopata MUDr. Hrušovského** 26

**Krása v průběhu staletí** 26

**Příběhy PhDr. Patricie Anzari, CSc.** 27

**Feng Shui** 28 – 29

**Regena servis** 30 – 31

**Vstávej semínko** 32

**Bylinářovy rady na červen** 33 – 34

**Voňavá praxe** 34

**Aromaterapeutická poradna** 35

**Iridiologie** 36

**Cvičíme podle měsíčních znamení** 37

**Hvězdné hrátky Ljuby Skořepové** 37

**Přečetli jsme za vás** 38 – 39

**Horoskopy**