




Aktuality	2 – 3
Téma 1: Homeopatie	4 – 7
 Homeopatii jsme na stránkách našeho časopisu představovali už mnohokrát, a proto jsme se v našem tématu tentokrát zaměřili spíše na konkrétní praktické rady a příklady toho, jak a kde může homeopatie pomoci. Zvláštní pozornost jsme pak věnovali homeopatickým prostředkům, které se vám zvláště v období dovolených mohou hodit.	
Břišní tanec	8
Ajurvéda	9
Poradna PhDr. Popova	9
Poradna MUDr. Pelnáře	10
Liga proti rakovině	10
Stránka pro diabetiky	11
Jóga	12
 Téma 2: Mléko zdravé, či škodlivé?	13 – 15, 18 – 19
Druhé téma tohoto měsíce se pozastavuje nad problematikou mléka v našem jídelníčku. Na stránkách 13, 14, 15, 18, 19, najdete mnoho zajímavých názorů pro i proti. Zastánci i odpůrci mléka se vytyčili se svými argumenty a na vás, milí čtenáři, zůstává rozhodnutí: pít, či nepít?	
Cvičení na židli	15
Poradna MUDr. Petra	19
Rozhovor s Petrem Rychlým	20 – 21
 Bavič, moderátor a herec Petr Rychlý vám vysvětlí proč se nikdy nevyplatí stoupnout si na kruhový kanál a že děláni legrace nemusí být zase až tak velká zábava. Někdy se to změnil v pěknou dřinu a „bafoh na zádech“. Jak řeší své emocionální i životní krize, jak relaxuje a co v životě považuje za nejdůležitější vám v červencové Regeně vysvětlí Petr Rychlý.	
Rozhovor s Evou Zimmelovou	22
Makrobiotika	23
Náboženství a filozofie	24
I-Ťing	25
Bylinná kosmetika pro každého	26
Poradna MUDr. Hrušovského	26
Příběhy PhDr. Patricie Anzari, CSc.	27
Grafologie	28
Cvičení MUDr. Kleplové s kojenci	29
Regena servis	30 – 31
Bylinářovy rady na červenec	33 – 34
Vstávej semínko	32
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	40