

Zaujalo nás – Regena informuje 2 - 3



Téma měsíce: Chrup 4 - 5

Ani si neuvědomujeme, že je máme, dokud nás nezačnou trápit. A to už bývá pozdě. O čem hovoříme? O zubech!

Téma II: Trávení 6 - 8

Když se člověk občas neudrží a přejí se, není divu, že je mu pak těžko od žaludku. Časté pálení žáhy, tlak a pocity na zvracení však není radno brát na lehkou váhu.

Diabetes 9

Inspirace z východu 10 - 11

Lékař radí 12

Matka příroda 13

Životní styl 14

Zdravá výživa 15

Imunita 16

Zelená lékárna 17

Výtvarné umění nevidomých 18

Receptář Regeny 19

Rozhovor s Richardem Pachmanem 20 - 21

Za více než deset let své muzikantské činnosti má český Vangelis, jak je hudební skladatel a interpret ezoterické neboli new age hudby – Richard Pachman – často nazýván, na svém kontě pěknou řádku koncertů a hudebních nosičů. Kromě skládání a textování navíc ještě zpívá, píše scénáře a divadelní hry a v poslední době i velmi rád maluje: „K této zálibě jsem se po mnoha letech vrátil ze zcela prozaických důvodů – zdravotních. Téměř celý rok jsem se totiž léčil z vážného úrazu, který jsem si přivodil, když jsem se před dvěma lety omylem napil žíravého louhu. Barevné pastely jsem vlastně svým způsobem využil i ke své terapii.“



Světová náboženství a filozofie 22 - 23

Mezi čerstvé favority nejpůsobivějších staveb jedenadvacátého století se řadí slovenský unikátní a ultramoderní kostel ve Vyšnom Sliači. Není vytvořen v tradičním stylu klasických kostelů stavěných ve vertikále, ale spíše ve tvaru určitého oválu, evokujícího kosmickou archu, která jakoby se snášela do nádherného prostředí přírodní scenérie věnce hor – Fatry a Západních Tater.

Staroegyptské rituály krásy 24

Radí zvěrolékař 26

Adventní rozjímání 27

Poradna MUDr. Hrušovského 28

Cvičíme s Regenou 29

Regena servis 30 - 31

Aromaterapie 33

Reportáž: Léčivé ruce Východu - SHIATSU 34 - 35

Pozvánka do divadla: VAGINA - MONOLOGY 36

Chcete vidět divadelní kus, který doslova zvedl ze židle celý New York i Londýn a nyní dobyt i stovčatou Prahu? Navštivte Nosticovo divadlo na Kampě, kde nedávno proběhla premiéra světově proslulé hry Eve Ensler: VAGINA MONOLOGY.

Z knihovny Pragma + VÁNOČNÍ SOUTĚŽ 37

Sexuální cestování zvěrokruhem 38

Hvězdné hrátky Luby Skořepové 39

Horoskopy na PROSINEC 40

