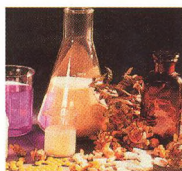


Zaujalo nás – Regena informuje 2 – 3

Téma měsíce: Homeopatie 4 – 7

Homeopatie má nejen nadšené příznivce, ale také své odpůrce. Řada pacientů za lékaři-homeopaty přichází s vysokým stupněm znalostí z oboru a dotazují se spíše cíleně na konkrétní lék, jsou však i tací, kteří přicházejí poprvé. Mnozí navíc dosud netuší, oč vlastně jde. Cím je tedy homeopatie účinnou a bezpečnou léčbou? Jak vůbec funguje? Nalistujte...



Diabetes 8 - 9

Inspirace z Východu 10 – 11

Lékař radí 12

Matka příroda 13

Makrobiotika 14



Vánoční mlsání bez cukru 18 – 19

Být diabetikem je těžké v kteroukoliv roční dobu. Ale Vánoce, kdy se ve většině domácností doslova prohýbají stoly pod tíhou různých dobrot, jsou pro cukrovkáře obdobím obzvláště těžkým. Proto již tradičně nabízíme několik receptů, které diabetikům umožní trochu si zamlsat a přitom nezhrěšit... Inspirovat se ovšem mohou i ti, kteří díky nadváze musí počítat každou kalorií.

Rozhovor s VENDULOU SVOBODOVOU 20 – 21

„Když přijdete o dítě – a vlastně tak i o rodinu – najednou zjistíte, že máte v srdci spoustu lásky a nevíte, komu ji dát,“ vysvětluje Vendula Svobodová, zakladatelka nadace KAPKA NADĚJE. „Pomáhat a možná i zachránit životy nemocných dětí, to je práce, která dnes naplňuje můj život.“



Tradiční pečivo netradičně – zdravě 22 – 23

Až přibudou roky... 25

Závislost 26 – 28

O ibogainové terapii, neuvěřitelně účinné metodě jak se zbavit závislosti na téměř jakémkoliv droze, jsme psali již v předchozích číslech Regeny (10/2003, 11/2003), ale vaše časté telefonáty a zájem o upřesnění některých podrobností nás inspirovaly k dalšímu oslovení MARIANO BRIANA, zatím jediného ibogainového terapeuta v naší republice.

Listárna 29

Regena servis 30 – 31

Zelená lékárna 32

Dieta South Beach 33

Představujeme 34 – 36

Ajurvédská medicína si údajně již tisíce let dokáže poradit s nemocemi, nad kterými naše nejmodernější věda marně kroučí hlavou. Cukrovka, lupénka, kardiovaskulární choroby... Je to vůbec pravděpodobné? Většina lékařů by asi radikálně odporovala, ale MILAN HAVELKA, který už několik let pořádá léčebné pobyty ve srílanských ajurvédských nemocnicích a chystá se otevřít podobné zařízení i v Čechách, viděl ty „zázraky“ na vlastní oči a prožil na vlastní kůži.

Nabídka z knihovny Pragma 37

Ezoterická apatyka 38

Astromedicína 39