

Číslo 1621 / 14.  
2004

**Zaujalo nás – Regena informuje** 2 – 3

**Téma měsíce: Následky stravovacích hříchů** 4 – 8

Starý ROK skončil, ať žije NOVÝ! Přejídali jsme se, popíjeli. S chutí i s radostí. Teď nás ovšem pronásledují výčitky z nadváhy. Víme, že bychom s ní měli něco udělat, leč neděláme nic. Vlastně se nám do toho ani moc nechce. Říkáme, ta váha je ale bestie... Máme chuť jí vynadat, čísla na displeji však nelžou. A vlastníme-li elektronickou váhu, která sdělí v procentech i množství podkožního tuku, deprese je téměř jistá. Co s přebytečnými kily navíc? Jak se jich zbavit a znovu nepřibrat? Existují vůbec nějaké jednoduché způsoby, jak nasměrovat ten správný kurz své životospřávy? Ano, stačí nalistovat...



**Diabetes** 9

**Inspirace z Východu** 10 – 11

**Lékař radí** 12

**Příroda léčí** 13

**Psycholog uzdravuje** 14

**Makrobiotika** 15

**Než pozvednete číše...** 18 – 19

Šumivé víno nám zaručí dobrou náladu i pocit lehkosti a svěžesti. Mohou za to právě bublinky, tedy kyslíčnan uhličitý, který probouzí a usnadňuje trávicí proces, provokuje chuť k jídlu i životu a osvěžuje i mozek. Pokud ovšem lahodnost nápoje podtrhnete i vůní a chutí čerstvých jahod, budete ve společnosti platit za člověka, který má styl a eleganci...



**Rozhovor s ONDŘEJEM HEJMOU** 20 – 21

Výrazná postava českého hudebního světa, sinolog, překladatel, novinář. Na rozdíl od mnoha svých kolegů se po revoluci nevrhl na politiku ani se z něj nestal podnikatel, jeho hvězda však nezapadla a spolu se svou kapelou Žlutý pes vplul zvolna z poloilegálních do předlistopadového rybníka do nepředvídatelných dravých řek současného šoubyznysu. A neutopil se, naopak, vede si náramně.



**Náš host** 22 – 23

**Ezoterie a apatyka** 24 – 25

**Homeopatie** 26 – 27

**Až přibudou roky...** 28

**Listárna** 29

**Regena servis** 30 – 31

**Aromaterapie** 32

**Zelená lékárna** 33

**Představujeme** 34 – 35

Na netradiční léčebné metody se názory různí. Jedni je zatracují, druzí jim bezmezně věří. I někteří lékaři vám doporučí zajít pro jistotu ještě k léčiteli, jiní to naopak striktně odmítají. Jsou známy desítky případů, kdy léčitelé či bylinkáři pomohli, ale jsou i případy opačné. Mnozí z nás ovšem mají s těmito alternativními způsoby léčení dobré zkušenosti. A především i v oblasti preventivní, což je pro lidské zdraví vlastně i to nejdůležitější...



**Zdraví ve znamení zvěrokruhu** 36

**Nabídka z knihovny Pragma** 37

**Silvestroskopičiny** 38 – 39