

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

**Téma měsíce: Klimakterium** **4 – 8**

Na klimakterium se v posledních dvaceti letech soustřeďuje stále více pozornosti. Jelikož hormony nyní mají status něčeho zcela mimořádného, bylo období přirozeně se měnícího vylučování hormonů povýšeno na nemoc z nedostatku hormonů. Ženám se důrazně dává na srozuměnou, že nejsou – nyní také v této fázi života – od přírody zcela normální a že je nutno na jejich tělo nahlížet jako na nepřítele. Ženy nejsou podle lékařské definice nikdy v pořádku; buď vylučují příliš mnoho nebo příliš málo hormonů nebo ne v tom správném složení – v každém případě nikdy správně.



**Diabetes** **9**

**Inspirace z Východu** **10 – 11**

**Lékař radí** **12**

**Příroda léčí** **13**

**Psycholog uzdravuje** **14**

**Téma měsíce II: Když stárnout, tak pomalu** **18 – 19**

**Diety a stravovací zvyklosti** **20 – 21**



Takzvaný diamantový model zdraví předpokládá, že asi třicet procent našeho zdravotního stavu je dáno genetiky, tím co jsme zdělili po svých rodičích a předcích, třicet procent je ovlivněno sociální úrovní společnosti, např. úrovní lékařské péče, a zbývajících asi třicet procent je naše zásluha. Že tedy svým životním stylem jednoznačně a významně ovlivňujeme svůj zdravotní stav.

Jedním z aspektů naší cílené péče o své zdraví a kondici je bezesporu i výživa. Dnes nikdo nepochybuje, že tím, co jí a kolik toho sní, působí na své zdraví. Ale názory na to, co je ve výživě zdravé a co ne, se již liší a doporučení jsou mnohdy protichůdná.

**Šedivá je teorie, zelený strom praxe** **22 – 24**

Pravda je mnohdy jednoduchá, než aby se o ní přemýšlelo. Hnutí proti stárnutí na nás valí jako nějaká gigantická povodňová vlna, průmysl krásy zažívá boom jako nikdy předtím, kosmetičtí útočníci na vrásky jsou největším prodejním šlágrům, bodybuilding centra a kosmetické salony jsou absolutními favority...



**Homeopatie** **26 – 27**

**Listárna** **28**

**Zadáno seniorům** **29**

**Regena servis** **30 – 31**

**Zelená lékárna** **33**

**Praktická aromaterapie** **34 – 36**



Mnoho z nás si možná neuvědomuje, na jakém principu některé alternativní způsoby léčby fungují a je pro ně proto těžké je akceptovat. Proto bychom rádi vnesli trochu světla i do samotného principu aromaterapie a vysvětlili, jak je vůbec možné, že trocha vůně může udělat doslova zázraky.

**Nabídka z knihovny Pragma** **37**

**Ezoterická apatyka** **38**

**Astromedicína** **39**