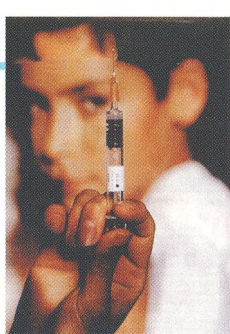


8. 3. července 2004



Zaujalo nás – Regena informuje 2–3

Téma měsíce: Diabetes 4–9

Pokud člověk onemocní chronickou chorobou, může si vybrat, jak s ní bude žít. Nemůže se rozhodnout nemít například diabetes – ale může i s ním žít plný a uspokojivý život a nepovažovat se za nemocného nebo invalidního. Základem dobrého zvládnání nemoci je volba adekvátního přístupu nemocného ke svému postižení.

Inspirace z Východu 10–11

Lékař radí 12

Příroda léčí 13

Psycholog uzdravuje 14

Ždravý životní styl 18–19

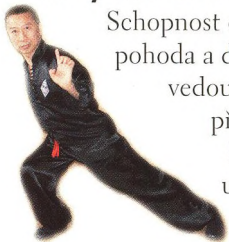
Nejhorší epidemie, která ohrožuje většinu civilizovaného světa a zapříčiňuje těžké nemoci a smrt milionům lidí, se nejmenuje rakovina a už vůbec ne ptáčí chřipka – je to obyčejná otlylost. Přitom se zdá, že právě tento rizikový faktor mnoha nemocí můžeme mít jednoduše pod kontrolou – zkrátka budeme méně jíst. Jak snadno se to řekne, těžko ale udělá... Máme však pro vás dobrou zprávu. Zdá se, že známý americký kardiolog MUDr. ARTHUR AGATSTON konečně vymyslel něco, co funguje. Je to dieta ze South Beach!



Rozhovor s hongkongským velmistrem KUNG-FU

Anthony Lam Chun Faiem 20–21

Schopnost odolávat stresům, vynikající fyzická kondice, psychická pohoda a delší život – kdo z nás by si tohle nepřál? Jednou z cest vedoucích k naplnění takových zdánlivě neuskutečnitelných přání představuje cvičení kung-fu. Proto, když zavítal do Prahy jeden z nejproslulejších učitelů tohoto bojového umění, velmistr Anthony Lam Chun Fai z Hongkongu, nemohli jsme si takovou příležitost k rozhovoru nechat ujít. Stačí nalistovat...



Škola čajového obřadu 24

Grafologie 25

Zadáno seniorům 26–27

Nejlepší přítel v léčbě člověka – CANISTERAPIE 28–29

Tato metoda, při níž je využíváno kladného působení psa na zdraví člověka, patří mezi takzvané zooterapie. Ačkoli u nás se s jejím využíváním začalo teprve poměrně nedávno, ve světě se těší velké oblibě a její kořeny sahají až do devátého století v Belgii.



Regena servis 30–31

Zelená lékárna 33

Z baččina receptáře – bylinného kapsáře 34–35

Obejmout buk a léčit tak migrénu, není to v dnešní době přece jen pošetilost? Nebylo by lepší spolknout nějakou tabletku, nebo jít k lékaři? Z vlastních zkušeností však víme, že mezi nebem a zemí je spousta nepoznaného, proč to tedy nezkusit?



Léčivá síla kamenů 36

Nabídka z knihovny Pragma 37

Ezoterická apatyka 38

Astromedicína 39

Mykologie 40