

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ
XV. ročník • číslo 1

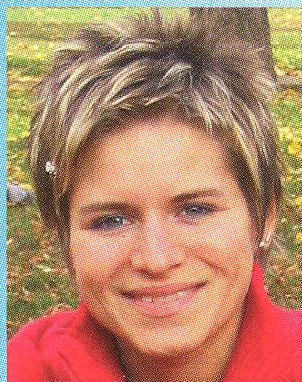
2005

REGEN



Zdravý životní styl

2



Jak si správně vybrat kvalitní posilovnu? Podle čeho volit osobního trenéra? A co můžeme očekávat, chystáme-li se do posilovny poprvé v životě? O tom a dalších věcech s tím spojených jsme si povídali s Dani

elou Lojzkovou, instruktorkou fitness centra a trenérkou II. třídy kulturistiky a fitness.

Inspirace z Východu

10

Lékař radí

12

Aromaterapické využití silice bergamotové

14

Životní styl dle ájurvédské medicíny

15

O buddhovské přirozenosti

17

Kineziologie pomáhá při léčbě poruch učení

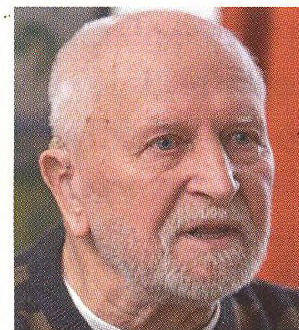
18

Rozhovor s doc. MUDr. Jaroslavem Skálou

20

Občas jsem pozván do skupiny a umím tu skupinu rozehrát, takže pacienti objevují

věci, které si neuvědomovali. Díky svým zkušenostem a své personě, mohu přinést něco objevného, živého a přesvědčivého. V tom jsem dobřej...



Pomohli jsem jim a ony teď pomáhají nám

22

Otužování v zimě uzdravuje

24

Grafologie

25

Zadáno seniorům

26

Jakon z Peru – zelenina s léčivým efektem

Zdraví a psychika

28

Poradna zvěrolékaře

29

Regena servis

30

Kreslení pravou mozkovou hemisférou

34

Fluorit kámen géníů

36

Nabídka z knihovny Pragma

37

Magie života Ravena Argoni

38

Čínská numerologie podle devíti hvězd

40