

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

2006

# REGENA



## Aktuálně

### Diety a stravování

„Mnoho dietních metod je zaměřeno na omezení potravy. Nefyziologicky se tak omezuje vstup živin, stopových prvků, vitaminů atd. Organismus tedy nemá, co jeho zdraví vyžaduje. Velmi často navíc dochází ke zpětnému náběru váhy,“ říká MUDr. Jiří Polák.



### Inspirace z Východu

### Léčivé plody z jihu

### Lékař radí

### Zdravotní cvičení

### Dietetika

### Zaživací potíže

### Lékařství a mystika

### ve starověkém Egyptě

### Pružné tělo a dobré zdraví



„Každý člověk je jiný. Pokud mu chci porozumět, musím k němu vyvinout správný přístup, poznat jeho svět. To, co platí pro jednoho, nemusí platit pro druhého. Pochopit jádro věci a poznat, co se s tím člověkem děje, je cestou vpřed,“ říká Martin Valenta, terapeut a masér.

2

4

10

11

12

13

14

15

16

16

18

### Toltécké orákulum

Život je a vždy bude tajemstvím, uprostřed kterého činíme rozhodnutí a přijímáme jejich důsledky. Neexistuje žádný způsob, jak předpovědět budoucnost, protože budoucnost se vytváří v přítomném okamžiku. Ale můžeme vidět tendence a předvídat možné výsledky...



20

### Zdravý životní styl

### Důvěra, věda a lidé

### Grafologie

### K zamyšlení

### Aromaterapie

### Cranio-sacrální terapie (2)

### Regena servis

### Zelená lékárna

### Magie života (6)

### Protiklady v lidské povaze (8)

### Magnezit – kámen nevinnosti

### Nabídka z knihovny Pragma

### Pohybový aparát

22

24

25

26

28

29

30

33

34

35

36

37

38