

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ
XVI. ročník • číslo 8

2006

REGENA srpen

Hlavní téma: Srdce a cévy 2

**Pitný režim v letních měsících
a oběhový systém** 3

Program pro zdravé srdce 4

Mezinárodně proslulý výzkum Dr. Ornish vycházející z třináctiletého podrobného studia a vývoje nekonvenčních metod v léčbě srdce přinesl překvapivé výsledky.

**Výživa při onemocnění srdce
a oběhové soustavy** 6

K hlavnímu tématu 7

Méně známé léčivé rostliny: Arnika, hloh a srdečník

Akohol chrání srdce 8

**Srdce a vysoký krevní tlak –
působení aromaterapie** 9

Inspirace z východu 10

Lékař radí 12

Žvýkejte pro zdraví 13

**Kosmetická péče v horkých
letních dnech** 14

Aktivita a odpočinek 15

**Ginkgo biloba – bylinná
medicína zpomalující
proces stárnutí** 17

**Přírodní tonika a povzbuzující
prostředky (1)** 18

První část seriálu o rostlinách, které velice účinně podporují léčebný proces.

Čtení z knihovny Pragma 20

Přinášíme vám ukázkou z knihy Dr. Phila McGrawa Zbavte se nadváhy jednou provždy.

**Léčivé rostliny budoucnosti
z domorodého lékopisu (1)** 22

Nový seriál o exotických rostlinách s velkým potenciálem pro budoucnost. První část se věnuje vybraným rostlinám Amazonie.

**Makrobiotické recepty při
alergiích a ekzémech** 24

Grafologická poradna 25

K zamyšlení 26

**Lidové léčitelství a choroby
srdce a cév** 27

Léčivé baňkování 28

Regena servis 30

Zelená lékárna 33

**Léčivé plody z jihu –
černý kořen** 34

Sodalit – kámen vhledu 36

Pohybový aparát 38

Květnatá louka 40