

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ
XVI. ročník • číslo 10

2006

REGENA



První pomoc akupresury	2
Srdce či játra lze posílit speciálním cvičením	
Bolí vás záda?	
Pomozte si sami!	3
Manuální lymfatická masáž podporuje obranyschopnost organismu	4
Masáže v mořské vodě	5
O floatingu trochu jinak.	
Jemná masáž v období těhotenství je skutečným balzámem	6
K hlavnímu tématu: Méně známé léčivé rostliny	7
Sezam, tykev a hořčice.	
Léčba fytoterapií: Bioterapeutická masáž urychluje léčbu	8
Aromaterapie a masáž	9
Inspirace z Východu	10
Čínská masáž Tui-na	11
Léčivé rostliny budoucnosti z domorodého lékopisu (3)	14
Tentokrát si dáme dvě dostavení v jihoamerických Andách.	
Novinky z výzkumu	15

Jak lze také vidět svoje dítě (2)	18
--	----

Zdraví prospěšné potraviny	19
-----------------------------------	----

V pravidelné rubrice se dozvíte pár zajímavých informací o laskavci neboli amarantu.

Rozhovor s osobností	20
-----------------------------	----

„Tradiční lékařské instituce jsou nuceny k větší otevřenosti, což dříve bývalo nemyslitelné,“ říká MUDr. Andrew Weil, v současné době asi nejpopulárnější osobnost tzv. alternativní medicíny.

Přírodní povzbuzující prostředky a tonika (3)	22
--	----

Ženšen z mnoha úhlů pohledu.

Záhadné působení potravin	24
----------------------------------	----

K zamyšlení	26
--------------------	----

Zůstat „mladý“ do vysokého věku	28
--	----

Břetislav Nový znovu o stárnutí.

Tvořivý deník pro děti (2)	29
-----------------------------------	----

Nad rakovinou vítězí zájem o život	34
---	----

Alternativní způsoby léčby

Rozloučení s Věstonickou Venuší	39
--	----

Dieta nebo nový styl stravování?