

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ
A ALTERNATIVNÍ
LÉČENÍ
XVI. ročník • číslo 11

2006

REGEN



Chřipka a nachlazení 2
Rozdíly, podobnosti, léčení a prevence.

O chřipce a jak se jí bránit 4

**K hlavnímu tématu:
Méně známé léčivé rostliny (4)** 5
Tužebník, proskurník a oman.

Výživa při chřipce a nachlazení 6
Některá důležitá doporučení.

Aromaterapie a chřipka 9

Inspirace z Východu 10

Homeopatická léčba chřipky 11



**Léčivé rostliny
budoucnosti
z domorodého
lékopisu (4)** 14
Kallawaya – mistři užívání
léčivých rostlin z Bolívie.

Tantra jako cesta srdce 15

Novinky z výzkumu 16

Zdraví prospěšné potraviny 19
Tentokrát o jablečném octu.

**John Lennon
Vzpomínky** 20

Přinášíme vám ukázky z nedávno vydané knihy, ve které desítky nejrůznějších osobností vzpomínají na nejdůležitějšího člena legendárních Beatles.



**Přírodní
a povzbuzující
prostředky a tonika (4)** 22
Další lekce z čínské medicíny.

Léčení pomocí energie 28
Jedno očitě svědectví.

Magie života (10) 34
Tablety zdraví a mládí nezachrání.

**Chraňme přírodu,
ona se nám za to odmění** 35
Netradičně o houbách.

**Co s nadbytečnými
kilogramy?** 38
Poradna MUDr. Vjačeslava Kirjuchina.

Jak lze také vidět své dítě (3) 39
Darja Havelková o masáži shiatsu v prvních měsících života dítěte.