

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

2007

REGENA

leden

Cvičení v zimě – dobrý začátek 2

Několik jednoduchých tipů pro zimní fyzickou aktivitu.

Cvičení shiatsu pro každý den 4

Harmonizační orgánová sestava ve dvojici.

Prověřte sami sebe – otestujte si své svalstvo 6

Méně známé léčivé rostliny (6) 7

Pískavice-řecké seno a užanka.

Inspirace z Východu 10

Čínský horoskop (2) 11

Znamení Buvola.

Lékař radí 12

Příroda léčí 13

Léčivé rostliny budoucnosti 14

Nápoj maté – zdravá stimulace organismu.

Novinky z výzkumu 15

Zdravý životní styl – vzdálená budoucnost 18

Celostní pohled na zdraví od MUDr. Josefa Jonáše.

Jak potrava ovlivňuje zdraví člověka i celé planety 20

Rozhovor s Johnem Robbinsem, autorem bestselleru Nová výživa a předním odborníkem na zdravou stravu a kritikem praktik

masného, mlékárenského a agrochemického průmyslu.

Přírodní povzbuzující prostředky a tonika (6) 22

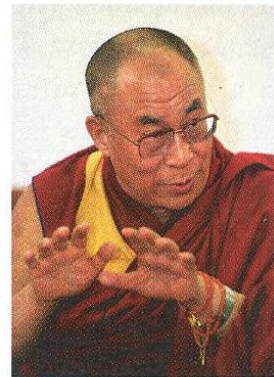
Tibet – země léčivých substancí.

Vánoční tipy podle principů makrobiotiky 24

Recepty pro zdraví i chuť.

Je léčba antibiotiky vždy prospěšná? 25

K zamyšlení 26



Jeho svatost Dalajlama – Etika pro nové milénium. „Ať už jsme bohatí či chudí, vzdělaní či nevzdělaní, té či oné rasy, pohlaví a náboženského vyznání – si všichni přejeme být šťastní a vyhnout se utrpení.“

O léčení božím soudem (2) 27

Andělská meditace k přelomu roku 28

Magie života (11) 34

Ženské konstelace se Zdeňkou Tuškovou 35

Biostyl a ekologie 40

Kouzlo přirozenosti aneb původní česká dřevina versus barevný japonský trpaslík.