

## OBSAH

Jak se stát krásnou? (Vladimír Ďurina)	8
Voňavá podpora imunity	9
Bylinkářská poradna RNDr. Popova	9
Čínská medicína Jany Krameriové	10
Mudry – jóga prstů	10
Čínský recept na zdravý a dlouhý život	10
Čínský horoskop – znamení Hada	11
Onkologický průvodce MUDr. Zdeňka Dienstbiera	12
Poradna doktora Pelnáře	12
Výherci soutěže o lístky na veletrh Esoterika	13
Poradna andělské terapie	14
Jak se léčí Parkinsonova choroba	15
Omega-3 mastné kyseliny a rakovina konečníku	17
Kdo je kdo v „Zoufalých manželkách“	20–21
Magie křišťálových mís	22
Michel Odent o lásce novým způsobem	22
Koncert klidu (Deva Premal a Mitten)	23
Krása a zdraví začíná v makrobiotické kuchyni (Ota a Petra Reissovi)	24
Netradiční jedlé oleje – hořčičný olej	25
Jeho Svatost dalajláma – Erika pro nové milénium	26
Znepokojivý vliv TV reklamy	27
Tvořivý deník pro děti	29
Regena servis	30
Dejte si okurky v nálevu (J. Našinec)	33
Feng šuej dnes a tady	34
Najděte se v mandale	35
Malá škola numerologie	35
Tajemné účinky drahých kamenů (Barbora Klášterecká)	36
Nabídka z knihovny Pragma	37
Jóga – cvičení mysli i těla (J. Poupětová)	38
Osho o relaxaci úsilí	38
Což takhle dát si špenát (J. Svoboda)	40

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ  
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ  
XVII. ročník • číslo 5

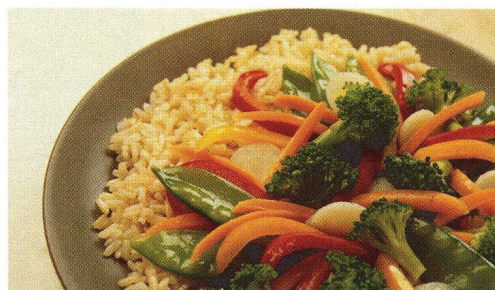
2007

REGENA  květen

## Vegetariánství

2–7

Za téma měsíce jsme zvolili otazník, který mnohý z nás nosí ukrytý někde v sobě. Otázku, zda jíst, či nejíst maso lze nahlížet z mnoha úhlů pohledu a přesně o to jsme pokusili. Takže se tu dočtete nejen o zdravotních výhodách bezmasé stravy, ale i o jejich případných úskalích, o vlivu konzumace masných výrobků na naši psychiku i o pohledu etickém, který se odvíjí od toho, jak je dnes s hospodářskými zvířaty zacházeno. A nezapomněly jsme ani na recepty. Bez masa.



Rozhovor s moravským  
bylinářem J. Zentrichem

4

S panem Zentrichem jsme se bavili především o tom, jak dnes člověk zachází se svou rodnou planetou a jaké to má důsledky. Je pak



možné se bránit třeba současně bláznivému počasí? Ano, pro všechny meteocitlivky přináší text jeden možná zvláštní, ale zato účinný recept. A dostane se i na rady ohladně posilování imunity.

Konstelace jako rituály  
usmíření

18

Je možné usmíření mezi oběťmi a vrahy? A je-li, jak musíme postupovat, abychom tohoto usmíření dosáhli? Co dělat se zděděnými počty viny a zranění, které se možná promítají do partnerských vztahů v podobě zdánlivě nevysvětlitelných pocitů odporu až nepřátelství, neopodstatněných pocitů viny? Na to vše se snaží odpovídat systemické konstelace.

Afirmace pro hezčí rána

34

Afirmace je každá myšlenka, jež vás napadne, a každé slovo, které vyslovíte. Proč si tedy nevytvořit lepší a naplňující život tak, že začnete používat pouze pozitivní afirmace? Jedna z nich na vás čeká na straně 34.

