

OBSAH

Plasty v kuchyni způsobují diabetes (Vladimír Ďurina)	8
Ve středu zájmu srdce	9, 12–13
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 Ovce	11
Onkologický průvodce MUDr. Zdeňka Dienstbiera	12
Poradna doktora Pelnáře	12
Poradna andělské terapie	14
Konstelační poradna Jana Bílého	15
Na alergie přes podvědomí	16
Začínáme s makrobiotikou II. (Ota a Petra Reissovi)	24
Jeho Svatost dalajláma – Etika pro nové milénium	26
Co nám nabízí tibetský buddhismus	26
Poradna MUDr. Kirjuchina	27
Magnetoterapie	27
Průvodce alternativní medicínou MUDr. Andrew Weila	28
Tvořivý deník pro děti	29
Regena servis	30
Léčivé listky (Jaroslav Našinec)	33
Feng šuej dnes a tady	34
Užívejte hudbu jako nástroj relaxace	34
Malá škola numerologie	35
Najděte se v mandale	35
Tajemné účinky drahých kamenů (Barbora Klášterecká)	36
Nabídka z knihovny Praha	37
Jóga – cvičení mysli i těla (Julie Poupětová)	38
Osho o józe a klidu těla	38
Manuál k vlastní přírodě (Jaroslav Svoboda)	40

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ
XVII. ročník • číslo 7

2007

REGENA červenec

Téma: Diabetes

3–5

Nemoc, která má v názvu jméno sladkého jedu (objevu století páry a jedné z nejhrošších metel lidského zdraví) nebolí. Alespoň zpočátku o sobě nedává znát. Přesto člověku může postupně zničit oči, nohy, ruce ... a nakonec i život. Pokud se včas nezačne léčit. A to dnes jde. U cukrovky II. typu je většinou jen na nás, zda si necháme znepříjemňovat život, nebo se konečně naučíme žít zdravě.



Jak vlastně pracuje imunitní systém

6–7

O tom, jak posílit svou imunitu se píše dnes a denně, imunita je skloňována ve všech pádech. Ale víte, o čem je řeč, když se mluví o „správné práci imunitního systému“? Pokud ne, nalistujte si článek skutečného odborníka z oboru. MUDr. František Výmola, PhD. se pokusil nám tento nesmírně složitý mechanismus alespoň v základních bodech přiblížit.



Férový obchod

18–19

Přemýšlíte někdy nad zbožím v obchodě, zda a jak se dokáží uživit jeho výrobci? Mnohdy velmi špatně. Ale nemusí tomu tak být. Po celém světě totiž dnes funguje sy-

stém Fair Trade – spravedlivý obchod. Jeho značka tomu, kdo o to stojí, zaručuje, že svým nákupem podporuje přímo producenty – rodiny, které na svých polích pro nás pěstují třeba kávu, kakao či cokoli jiného – a poskytuje jim tak šanci na důstojný život.

**Někdy už jde o život –
rozhovor s MUDr. Kateřinou
Cajthamlovou**

20–22

Jsou mezi námi mnozí, kteří již svůj osud z vlastních rukou odevzdaně pustili – na vlastní talíř. A tam ho nechávají pomalu dusit pod hromadami nezdravého jídla. Pro ně (ale nejen pro ně) je určen pořad „Jste to, co jíte“. S jeho hlavní akční hrdinkou – lékařkou, odbornicí přes výživu, jsme si povídali, jak jinak, hlavně o tom, co jíme.



Tanec – cesta k sobě

25

Člověk tanec miluje, celou svou bytostí. Ve spojení s hudbou mu taneční pohyby dávájí tolik, že byl občas i tabu. Dnes se ho učíme znovuobjevovat v jeho původní nezkrácené podobě. Taneční terapie však již vkročila i na místa, kde bychom ji asi opravdu nečekali – do domovů důchodců, mezi nemocné Alzheimerovou chorobou. A pomohla jim!