

## OBSAH

Bioterapie Sféra (Vladimír Ďurina)	8
Čínská medicína Ing. Krameriové	10
Mudry – jóga prstů	10
Čínský recept na zdravý a dlouhý život	10
Čínský horoskop – znamení Vepře	11
Onkologický průvodce MUDr. Zdeňka Dienstbiera	12
Poradna doktora Pelnáře	12
Atopický ekzém a co s ním	13
Konstelační poradna Jana Bílého	15
Základy makrobiotické kuchyně (Ota a Petra Reissovi)	24
Poradna MUDr. Kirjuchina	25
Mistr Kaisen a meditace zazen	26
Naslouchání/II. (Břetislav Nový)	26
Průvodce alternativní medicínou MUDr. Andrew Weila	28
Tvořivý deník pro děti	29
Regena servis	30
Feng šuej dnes a tady	34
Léčivé obrazy (Katka Boháčová, Jarda Kalousek)	34
Malá škola numerologie	35
Najděte se v mandale	35
Tajemné účinky drahých kamenů (Barbora Klášterecká)	36
Nabídka z knihovny Pragma	37
Jóga – cvičení mysli i těla (Julie Poupětová)	38
Osho otázky o józe II.	38
Vypěstujte si vlastní lék (Mgr. J. Našínek)	40

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

2007

REGENA listopad

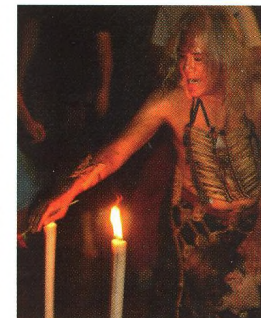
## Téma: Stres

2–9, 18–19

Stres je březem součástí našeho života. Tak proč jsme ho zvolili tématem měsíce právě v listopadu? Snad proto, že v tomto období si přibírá drsného spoluhráče – pošmourné počasí. A jejich tandem může nepěkně „vyběhnout“ s tím, kdo neví, jak jim čelit. Každému, kdo by mohl mít s obranou problémy, nabízíme k vyzkoušení hned několik sebezáchovných receptů.



tohoto mimořádně posvátném rituálu Emahó podle svých slov především odstraňuje tíhu, kterou všichni sbíráme, tak jak žijeme náš život. A jde při tom opravdu hluboko.



Jaká strava je přirozená?  
Nevařená!

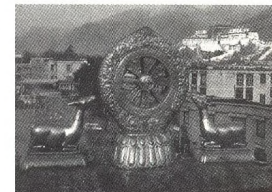
22

Když sníme potravu, která je syrová, živá, protože enzymy v ní obsažené nebyly zničeny vyšší teplotou, štěpení živin začíná již v našich ústech a pokračuje v zažívacím ústrojí, kde se přidávají enzymy vyloučené tělem. Tak přijímají potravu všichni živočichové a tak ji po tisíciletí přijímal i člověk. Co vše si způsobujeme odklonem od této cesty přírody?

Po Buddhových stopách

27

Následovníci uctívali svatá místa, posvěcená Buddhovou přítomností a činností. Přestože poté některá z nich padla za objev nevěstivosti, dnes je většina opět identifikována. Pojďte s námi na čtyři nejvýznamnější místa, která připomínají podstatné události v životě osvěcené bytosti.



Poradna andělské terapie 14–15

Tentokrát se naše čtenářka obrátila na Juditu Peschlovou s dotazem, který patrně už napadl nejednoho člověka, který se někdy doslechl o andělské terapii: jak a na které anděly bychom se měli obracet pro konkrétní pomoc v oblasti zdraví? A je možné žádat o pomoc pro někoho jiného? Odpověď najdete na místě tradičně vyhrazeném této poradně.



Ohňový tanec s Emahem 20–21

Někoho možná napadne, že spatřit katolického biskupa tančit indiánský tanec může být událostí samo o sobě. Kdybyste ale hledali na Emahově semináři pouze tak povrchní zážitek, mohlo by to s vámi oproti vašemu očekávání hodně „zamávat“. Při