

OBSAH

Čínská medicína Jany Krameriové	10
Mudry jako cvičení	10
Čínský recept na zdravý a dlouhý život	10
O oční akupunkturu (<i>Anna Vějvodová</i>)	11
Onkologický průvodce MUDr. Zdeňka Dienstbiera	12
Poradna doktora Pelnáře	12
Novinky ze světa medicíny	13
Poradna andělské terapie (<i>Judita Peschlová</i>)	14
Konstelační poradna Jana Bílého	15
Jak sestavit makrobiotický jídelníček (<i>Ota a Petra Reissovi</i>)	24
Všichni obýváme tento svět (<i>Michaela Huslarová</i>)	26
Naslouchání/III. (<i>Břetislav Nový</i>)	26
Posvátná místa Buddhovy vlasti	27
Průvodce alternativní medicínou MUDr. Andrew Weila	28
Tvořivý deník pro děti	29
Svět indigových dětí	29
Regena servis	30
Feng šuej dnes a tady	34
Zkuste si promluvit sami se sebou	34
Najděte se v mandale	35
Malá škola numerologie	35
Tajemné účinky drahých kamenů (<i>Barbora Klášterecká</i>)	36
Nabídka z knihovny Pragma	37
Jóga na uvolnění ramen a šíje (<i>Julie Poupětová</i>)	38
Osho a otázky o józe III.	38
Vypěstujte si... (<i>Mgr. Jaroslav Našinec</i>)	40

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ
XVII. ročník • číslo 12

2007

REGENA prosinec

Téma: Zdravé srdce 2-8

Důležitost toho malého svalu vprostřed hrudníku si člověk uvědomoval snad o d n e p a m ě t i . Srdce se dostalo se i do našich úsluví, je symbolem lásky – a také jednou z nejčastějších příčin úmrtí. To v případě, že svou celoživotní práci vzdá. Co bychom měli dělat, abychom si srdíčko udrželi co nejdéle zdravé, to si opakujeme stále dokola. Pro toho, kdo si to ještě stále plně neuvědomil, tu je naše prosincové téma.



**Vánoční svátky na jazyku
i v duši 9, 14, 18, 22-23**

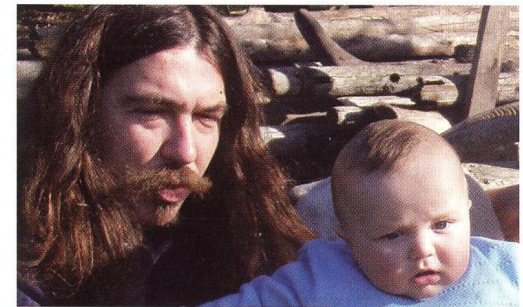


Zapomenout na pár vánočních receptů by se asi neslušelo, najdete je na straně 9, strany 22-23 jsou zase věnované svátečním mísám

s ovocem. Advent je ale hlavně dobou rozjímání a zároveň cesty k druhým lidem. Uvědomujeme si to dostatečně? Jak ze sebe setřepat odpor k největšímu šílenství konzumu v roce – a pak v sobě znovu probudit skutečného Ducha Vánoc – vám poradí Judita Peschlová na straně 14, na straně 18 pak najdete rozhovor s malířkou Jarmilou Beranovou o vánočních dopisech „psaných“ automatickou kresbou.

**Rozhovor se
Stanislavem Pencem 20-21**

Dokáže se dnes ještě člověk zvyklý na veškeré výdobytky civilizace skutečně vrátit k jednoduchému souznění s přírodou? Jedním z těch, kdo něco takového zkusil – a zpět do města se opravdu nechystá, je i jeden poradce ministra. Jak se žije na Kozím vršku vám poví v našem rozhovoru.



Vážení čtenáři, rostoucí náklady nás vedou ke zvýšení ceny o 2 Kč za číslo od ledna 2007. Na předplatném celoročně ušetříte 68 Kč. Děkujeme za pochopení.