

OBSAH

Bioterapie Sféra (Vladimír Ďurina)	8
Novinky ze světa medicíny	9
Čínská medicína (Ing. Krameriová)	9
Mudry – jóga prstů	10
Čínský recept na zdravý a dlouhý život	10
Onkologický průvodce MUDr. Zdeňka Dienstbiera	12
Poradna doktora Pelnáře	12
Rodinná předsevzetí	13
Na „opici“ zabírá puer	13
Poradna andělské terapie (Judita Peschlová)	14
Konstelační poradna Jana Bílého	15
Osladte si život sladkou trávou (Jarmila Teplíková)	22–23
Základy makrobiotické kuchyně (Ota a Petra Reissovi)	24
Klíčky jako strava budoucnosti	26
Naslouchání/IV. (Břetislav Nový)	26
Rok 2008 ve hvězdách (Boris Jaroš)	28–29
Regena servis	30
Feng šuej dnes a tady	34
Malá škola numerologie	35
Najděte se v mandale	35
Měsíční znamení a drahé kameny (Barbora Klášterecká)	36
NOVINKY z knihovny Pragma	37
Jóga – cvičení mysli i těla (Julie Poupětová)	38
Osho a otázka k józe IV.	38
Vypěstujte si vlastní lék (Mgr. J. Našinec)	40

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

2008

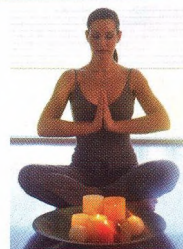
REGENA

 leden

Téma: Abychom vydrželi s dechem

2–8, 33

Dech je pro nás tou nej-přirozenější věcí. Tak přirozenou, že ji ani nevnímáme – dokud nám nezačne docházet. Pak je ale už opravdu zle. Proto bychom se měli věnovat prevenci, posilovat svou imunitu a vědomě se znovu učit dýchat – tentokrát ovšem správně a bez dechberoucích zlovyků.



Čas je tvůj život – nepromarni ho

11

Slovo shiatsu už patrně znáte, je japonské a dnes označuje soubor masážních a cvičebních technik, které si získaly oblibu po celém světě. V našem novém seriálu vás Libor Rožnovják, autor knihy Shiatsu Do Rojin-Lijang seznámí s technikami a základy, podle nichž si může každý opravdový zájemce individuálně sestavit svůj vlastní program regenerace nebo průběhu meditace.

Co víte o zázračných účincích medu?

18–19

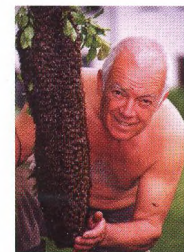
Med byl považován za vzácný lék už opravdu hodně dávno. Proč má takové vlastnosti, jaké má, to ovšem věda krůček po krůčku objevuje až v posledních desetiletích. Jedním z těchto důvodů je složení pylu;

OMLUVA

V minulém čísle (Regena 12/2007) našeho měsíčníku se na titulní straně objevila nepravdivá informace. Jaroslav Penc není senátorem, jak ostatně sděluje text článku uvnitř časopisu. Majitel nakladatelství a šéfredaktor titulu Regena se proto omlouvá nejen všem čtenářům, ale i těm, jichž se naše falešná informace mohla jakýmkoliv způsobem dotknout.

redakce

kteřý se díky práci českého lékaře – a pak také českých včelařů úspěšně podařilo posílit výtažky z hlívy ústříčné obsahující beta-glukany. Co ty dokáží se ostatně můžete dočíst i na straně 4.



Jazykem starých nagaúů o cestě toltéckého snění

20–21

Snít umíme všichni, i když ne každý si to dokáže až do rána zapamatovat. Bdělé snění, jehož umění po staletí vyvíjeli a zdokonalovali toltéctví šamané je ale něco naprosto odlišného. Chcete vědět víc? Nalistujte si střed časopisu.

