

OBSAH

Třetí věk, třetí zuby... (Anna Vejvodová)	2
Stárnout se dá... zdravě	3
Královna kraulu kraluje (Anna Vejvodová)	4
Jak se nebát 40	5
Ženšen	6
Bič na metabolický syndrom?	7
Jak zpomalit stárnutí	8
Novinky ze světa medicíny	9
Inspirace z Východu	10
Onkologický průvodce MUDr. Zdeňka Dienstbiera	12
Poradna doktora Pelnáře	12
Věda v zrcadle historie	13
Poradna andělské terapie (Judita Peschlová)	15
Poradna rodinných konstelací J. Bílého	15
Síla ženy	16
Cesty duše	18
Představujeme terapeuta Libora Rožnovjaka	20
Ochutnejte wasabi (Jarmila Teplíková)	22
Makrobiotika	24
Naslouchání IV. (Břetislav Nový)	25
Antistresová a posttraumatická terapie	28
Co čeká Vodnáře	29
Feng šuej dnes a tady	34
Najděte se v mandale	35
Kameny a čakry	36
Novinky nakladatelství Pragma	37
Jóga/uvolnění ramen a šíje	38
Pěstujte si vůně	40

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ
XVIII. ročník • číslo 2

2008

REGENA

únor

Téma: Stárnout se dá všelijak 2-5, 8

Stárnutí není nemoc, ale přirozený proces, který je možné zpomalit. Nadměru sympatickým příkladem pro všechny čtenářky a čtenáře v tomto směru může být nejstarší sportovkyně naší republiky, vicemistryně v masters plavání.

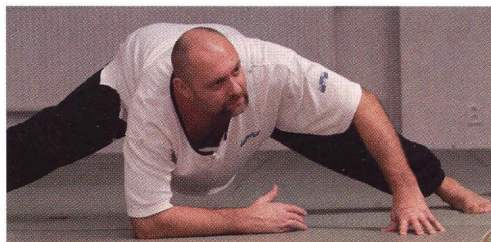
Síla ženy – rozhovor s Viramano Wermund 16-17

Ženy musí najít svoji původní sílu a nenechat se pohltit mužským světem. K tomu potřebují přirozené prostředí, které není těžké najít. Stále přirozenější ženy budou nejen šťastnější, ale také silnější.



Dokázal najít cíl: terapeut a autor knihy o shiatsu-do Libor Rožnovják 20-21

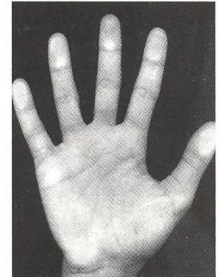
Skutečným poznáváním a nepřetržitým studiem se Libor Rožnovják dostal od bojových umění k shiatsu, založil vlastní školu, pořádá



semináře a pomáhá klientům s akutními problémy.

Antistresová a posttraumatická terapie 28

Po traumatech, kterých je spíše více či méně, zůstává uvnitř nervového systému energie, jejíž působení vyvolává zdravotní problémy. Koloběh utrpení dovede změnit specialista Zdeněk Weber.



Vztahy ve Zvěrokruhu 29

Máte doma Vodnáře? Astrolog Boris Jaroš nám nabízí pohled na zrozence ve znamení Vodnáře, tedy Vodnáře a Vodničky. V roce Krysy to nemají právě lehké, což autor dokáže konstatovat s potřebnou lehkostí a nadhledem.

Energie rodinných konstelací otištěná v hlíně 39

Michaela se zaměřila na modelování s hlínou, při němž pracuje i s rodinnými konstelacemi. Ve svém ateliéru vede také kurzy k rozvíjení kreativity. Tvořivou prací se totiž lidé osvobozují od zátěže všedních dnů.

