

OBSAH

Páteř v ohrožení (<i>Anna Vejvodová</i>)	2–3
Péče o kostru (<i>František Výmola</i>)	4
Ischias, artróza... (<i>Marie Valášková</i>)	5
Jak se zbavit bolesti... (<i>Vladimír Ďurina</i>)	8
Cvičení taoistických mnichů (<i>Boris Tichanovský</i>)	9
Tipy na první jarní dny (<i>Jana Krameriová</i>)	10
Čas je tvůj život (<i>Libor Rožnovják</i>)	11
Nádory slinných žláz (<i>prof. MUDr. Z. Dienstbier, DrSc.</i>)	12
Neptej se... (<i>Anna Vejvodová</i>)	13
Poradna andělské terapie (<i>Judita Peschlová</i>)	14
Novinky z medicíny	16
Velikonoce – svátky jara (<i>Anna Vejvodová</i>)	18
Esence a čakry 4/7 (<i>Pavel a Tatána Kaiserovi</i>)	19
Léčivý česnek medvědí (<i>Jarmila Teplíková</i>)	22–23
Pohanka neobsahuje lepek	22
Základy makrobiotické kuchyně (<i>Ota a Petra Reissovi</i>)	24
Naslouchání/VI. (<i>Břetislav Nový</i>)	26
Posvátná místa Buddhovy vlasti	27
Mayská astrologie v praxi	28
Rybíčky a Rybáři (<i>Boris Jaroš</i>)	29
Cesta k aktivnímu stáří (<i>Olga Kalinová</i>)	32
Feng šuej dnes a tady	34
Nabídka z knihovny Pragma	37
Jóga – cvičení mysli i těla /4. (<i>Julie Poupětová</i>)	38
Osho otázky o józe VI.	38
Rajčata (<i>Mgr. J. Našinec</i>)	40

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ
XVIII. ročník • číslo 3

2008

REGENA

březen

Zdravá kostra

2–9

Kostru představuje základní oporu našeho těla, ale také funguje jako zásobárna vápníku. Z jejích částí lidstvo nejčastěji trápí bolesti a úrazy páteře, zad a problémy s klouby. Obrana existuje: zdravý životní styl, dostatek pohybu a správná váha. Při bolestech pomohou běžně dostupné léky i ho-



meopatika. Někdy však skutečný zázrak způsobí pravidelné cvičení a protahování. Pomáhá odolávání stresu.

Poradna andělské terapie 14–15

Tentokrát se na Juditu Peschlovou obrátil čtenář, který dosud na žádné mimosmyslové jevy nevěřil. Životní situace jej nutí hledat i tuto, pro něho nezvyklou cestu. Naše poradkyně mu podrobně sděluje, jak i on dosáhne kontaktu se strážci našich životů. Bude-li mít zájemce dostatek trpělivosti, může i on vhodnou meditací žádat o pomoc, a dostane se mu jí. Podrobný postup, jak žádat anděly o pomoc, najdete na místě tradičně vyhrazeném této poradně.



Svátky jara a pokání

18

Velikonoce, nejvýznamnější křesťanské svátky, jsou již odedávna spojeny s příchodem jara. Důkladně se připravují nejen muži a ženy, ale také domovy: všude se

smýčí, pere, čistí. Tradice velí přichystat barevná vejce – kraslice a nejrůznější dobroty, chlapi a muži se věnují pletení pomlázek. Nedílnou součástí jarních svátků tvoří pokrmy s čerstvou zeleninou včetně lístečků mladých kopřiv, bez nichž se neobejde typická velikonoční nádivka.



Posvátná místa Buddhovy vlasti

27

Následovníci Buddhovy dosud uctívají svatá místa, která Požehnaný posvětil svou přítomností. Některá padla za oběť času, především ve válkách, ale také se změnami krajiny. Mnohá byla však opět identifikována. Jsou dodnes aktivními centry dharmy, ale okouzlí i věčné skeptiky.



Mayská astrologie v praxi

28

Základem mayského astrologického systému jsou seskupení snů podobná kalendáři. Jeden z nich umožňuje orientovat se ve znameních. Podle přehledných tabulek dokáže každý člověk praktikovat mayskou astrologii potud, aby si z data vlastního narození odvodil své osobnostní znamení. Tím získá mocnou diagnostiku pomůcku. Mayové ze svého specifického kalendáře vycházeli při větštění, načasování rituálů a událostí.