

## OBSAH

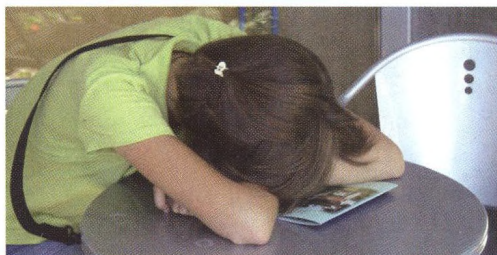
Co dělat, když únava neustupuje? (Anna Vejvodová)	2
Zkuste kombuchu	2
Úsměvný dech	3
Jak na únavu (František Výmola)	4-5
Rozlučte se s nespavostí (Anna Vejvodová)	4-5
Únava má mnoho příčin (Boris Tichanovský)	6
Pomoc homeopatie (M. Valášková)	7
Nad únavou zvítězíte (Vladimír Ďurina)	8
Přichází sezóna chřestů (Anna Vejvodová)	9
Čínská medicína Jany Krameriové	10
Ajurveda – léčivá kuchyně	10
Čínský recept na zdravý a dlouhý život	10
Shiatsu	11
Český den proti rakovině	12
Poradna MUDr. Pelnáře	12
Novinky ze světa medicíny (Anna Vejvodová)	13
Poradna andělské terapie (Judita Peschlová)	14
Poradna rodinných konstelací	15
Ozvěny Esoteriky	16-17, 28
Máj, měsíc lásky (Anna Vejvodová)	18-19
Esence a čakry 5/7 (Pavel a Taťána Kaiserovi)	19
Popenec v kuchyni (Jarmila Těplíková)	22-23
Zdravé textilie (Ota Reis)	24
Český matrix MUDr. Hrušovského	26
Naslouchání VI. (Břetislav Nový)	26
Posvátná místa Buddhovy vlasti	27
Hvězdy a býci (Boris Jaroš)	29
Jak na únavu (Olga Kalinová)	32
Feng šuej dnes a tady	34
Novinky z knihovny PRAGMA	37
Uvolnění ramen a šije jógou	38
Zeleninové loubí (Jaroslav Našinec)	40

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ  
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ  
XVIII. ročník • číslo 5

2008

REGENA květen

### Jak bojovat s únavou 2-8, 32



Čím více kolem sebe máme přístrojů, které nám mají ulehčovat život, tím jsme unavenější. Co s tím? Naši autoři se vám pokusili podat přehled rad z nejrůznějších oblastí alternativní i klasické medicíny. Výběr už je na vás.

### Organická zahrada 20-21



Neodbytná potřeba člověka vše kolem sebe měnit, a to mnohdy dost nevybíravým způsobem, se odráží i v obdělávání půdy. Přitom lze docela jednoduše volit přirozenější a k okolí laskavější metody zahradničení.

### Můžete být štíhlí jako Francouzi 25

Naučte se užívat života (i s bohatě prostřeným stolem) stejně jako Francouzi a zapomeňte na hladovky. Znamý dietolog Michel Montignac vám vysvětlí, co se skrývá za tzv. francouzským paradoxem, a naučí vás jíst tak, aby vám chutnalo a zároveň vás neohrožovaly nemoci jako jsou obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak...

### Rozhovor o energiích a všem, co bychom o nich měli znát 35-36

Chce-li člověk pracovat s energiemi, měl by o nich mít alespoň základní přehled. Ať už se chce vydat jakoukoli cestou. Masérka a spirituální učitelka Marta Henschen to sama poznala. Dlouho pak skládala mozaiku informací, jež se rozhodla vyučovat ve svých kurzech.

