

OBSAH

Neriskujte rakovinu kůže	2
Blahodárné slunce, ale (MUDr. František Výmola, PhD.)	3
Co to je fotostárnutí? (Kateřina Drmlová)	4
Nechcete se schovávat před sluncem? (Kateřina Drmlová)	5
Na cestu na dovolenou (Monika Kábová)	6–7
Kam nechodí slunce (Vladimír Ďurina)	8
Co se děje (Anna Vejvodová)	9
Letní variace (Jana Krameriová)	10
Ajurveda	10
Čínský recept na dlouhý a šťastný život	10
Čas je tvůj život	11
Hodgkinova nemoc (Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.)	12
Poradna doktora Pelnáře	12
Nemocniční infekce – stafylokoky (MUDr. Fr. Výmola, PhD.)	13
Poradna andělské terapie (Judita Peschlová)	15
Rodinné konstelace (Jan Bilý)	15
Žijte nyní, stárněte později	16
Smích, slzy a ticho jako cesta ...	18
Esence zvířat (Pavel a Táňa Kaiserovi)	19
Zkuste to jinak (Anna Vejvodová)	20–21
Jidášovo ucho (Jarmila Teplíková)	22–23, 33
Léčba stravou	22
Důvěřuj, ale prověřuj! (Ota a Petra Reissovi)	24
Můžete být štíhlí jako Francouzi	25
Český Matrix VI. (MUDr. Josef Hrušovský)	26
Naslouchání (Břetislav Nový)	26
Posvátná místa buddhismu	27
Trojí zvládnání toltécké cesty	28
Raci a Račice	29
Pozdrav Slunci (Boris Tichanovský)	31
Co má v rukou náš osud (Olga Kalinová)	32
Feng Šuej dnes a tady	34
Terapeut klepe na dveře (Miroslav Ešner)	35–36
Novinky z knihovny Pragma	37
Jóga – uvolnění ramen a šíje (Mgr. Julie Poupeťová)	38
Zelená lékárna (Mgr. Jaroslav Našinec)	40

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ
XVIII. ročník • číslo 7

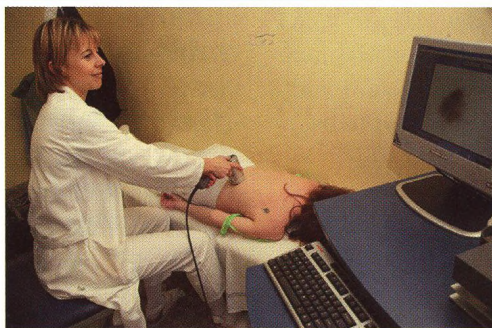
2008

REGENA

červenec

Neriskujte rakovinu kůže

2



Opalování k létu patří, ale nesmí se přehánět. V posledních letech výrazně stoupá výskyt kožních nádorů. Podle odborníků k příčinám patří právě sluneční záření. Nevystavujte se slunci bez ochrany, kontrolujte svá mateřská znaménka.

Rodinné konstelace

15

Pod pojmem „duše“ rozumíme to, co je víc



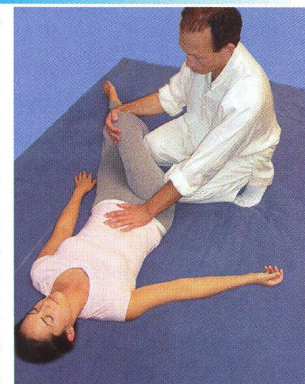
než pouhý souhrn částí. Vědomí celku, které nás vede, může být zdrojem informací, s nimiž se dá pracovat při budování rodinných konstelací.

Terapeut klepe na dveře

35–36

Pozvání redakce

Regeny k rozhovoru přijal Seymour Koblin, zakladatel specifického druhu shiatsu, který už od roku 1978 vyučuje celostní přístup ke zdraví. Poté, co začal jezdit častěji do Evropy, navštěvuje dvakrát ročně také Českou republiku a vyučuje svému systému.



Vsaďte na šruchu a čínské zelí

40

Léto právě vrcholí, ale i v červenci vzejdou semínka šruchy zelné, která je zdrojem cenných vitamínů a dalších tělu prospěšných látek. Ochutnejte z ní báječný salát, nebo šruchu zapečte. Pomáhá proti kašli a otokům dásní.

