

OBSAH

Nepodceňujte infekce dýchacího systému (MUDr. František Výmola, Ph.D.)	2
Co signalizují poruchy imunity? (MUDr. Karel Erben)	3
Nachlazení nebo chřipka? (Anna Vejvodová)	4
Pomocníci z přírody (Miluše Vrtílková)	5
Pravidla pro praktikování Qigongu I. (Bohumil Kopáč)	6–7
Do sauny za lepší imunitou (V. Ďurina)	8
Informujeme (Anna Vejvodová)	9
Inspirace z Východu	10
Rebalancing (Vladimír Münz)	12
Nádorová prevence v praxi (Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, CSc.)	13
Poradna MUDr. Pelnáře	13
Poradna tarotových rodinných konstelací (Judita Peschlová)	14
Co nám říká intuice?	15
Imunita a beta glukan (L. a J. Štěpánkovi)	17
Ājurvédská domácí lékárna (G. Eassey, O.M.D.)	18
K cíli vede mnoho cest (A. Vejvodová)	20–21
Při nachlazení zahřeje kurkuma (Jarmila Teplíková)	22–23
Lymfatický systém a lymfodrenáž (MUDr. Pavel Běleš)	24
Naslouchání XVI. (B. Nový)	26
Dřímající libido	27
Prasíla a ořešák královský (Jan Johann Jaroslav Míška)	28
Jak uklidnit žaludek (B. Kopáč)	29
Žijte bez zbytečných léků (B. Tichanovský)	31
Nové souvislosti v léčení VI. (Ing. Hana Bláhová)	33–34
Kamenec pomáhal našim předkům (Jarmila Teplíková)	36
Zoufalé manželky vaří	37
Jóga pro harmonizaci čakr V. (Julie Poupětová)	38
Zelená lékárna (Jaroslav Našinec)	40

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

2009

29-01-2009
REGENA únor

Nachlazení nebo chřipka? 4–5



Jenom lékař může rozhodnout, zda pacienta trápí nachlazení, nebo opravdová chřipka. Porovnejte své příznaky a ulehněte do postele. Užívejte adekvátní léky, zkuste i léčebné prostředky z přírody. Pijte hodně tekutin.

K cíli vede mnoho cest 20–21

Rozhovor s populárním pražským bylinkářem Romanem Kindlem upozorňuje na historické vlivy, které na nás působí dosud. Pan Roman Kindl bude mít přednášku 1. března v Tyršově domě, kde vás rád uvítá.



Žijte bez zbytečných léků 31

Nenechte se nepříznivým počasím zahnat do defenzívy, posilujte svůj imunitní systém všemi dosažitelnými a zaručeně přírodními prostředky.



Nové souvislosti
v léčení VI. 33–34

Závěr seriálu, který vzbudil značnou pozornost čtenářů, se věnoval málo popularizovanému nebezpečí – parazitům. V posledním díle autorka vysvětluje účinky léků, z nichž některé u nás jednoduše k dostání nejsou. Možná se začneme odčervovat po vzoru domácích mazlíčků.

