

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

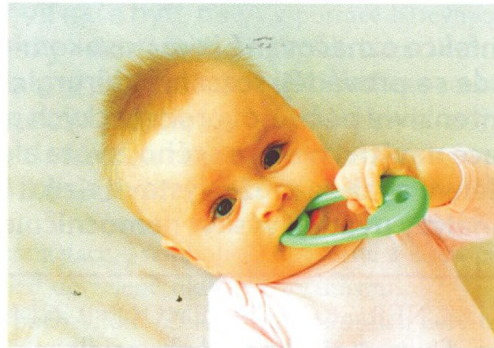
2009

REGENA  
březen

## OBSAH

Z nemocnice s nákazou? Ne! (MUDr. František Výmola, PhD.)	2
Se zelenou přichází jaro (Anna Vejvodová)	3
Jdi za štěstím (Bohumila Lobodová)	4–5
Neploidnost (MUDr. Monika Sičová)	6–7
Splašené hormony (Vladimír Ďurina)	8
Aktuality (Anna Vejvodová)	9
Inspirace z Východu	10
Nádorová prevence v praxi (Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, CSc.)	11
Poradna MUDr. Pelnáře	11
Vejce, kohout a prasíla (Jan Johann Jaroslav Miška)	12–13
Anketa (PhDr. Zdeňka Sládečková)	14
Zanakupovat si (Anna Vejvodová)	15
Jde o školáky (Anna Vejvodová)	16
Irisdiagnostika (Ladislava a Josef Štěpánkovi)	18
Energii a vitaminový žok nic nenahradí (Anna Vejvodová)	20–21
Voňatka voní po citrону (Jarmila Teplíková)	22–23
Homeopatie na jaře (MUDr. Pavel Běleš)	24
Muži i ženy mají své dny a roky	27
Zdraví podle hvězd (Ludmila Lobodová)	28
Baculky (MUDr. Věra Kleplová)	29
Tajemství královny Kleopatry (Boris Tichanovský)	31–32
Léčivá síla drahých kamenů (RNDr. Luděk Kráčmar)	34
Roky v životě ženy (B. Lobodová)	35
Sterilita – vážný problém budoucnosti (Mgr. Jarmila Podhorná)	36
Zoufalé manželky vaří	37
Jóga pro harmonizaci čaker V. (Julie Poupětová)	38
Jóga pro chytré hlavy	38
Zelená lékárna (Jaroslav Našinec)	40

Jak se připravit na mateřství? 4–5



Budoucí maminky se hlavně musí dobře cítit, ostatní už přijde samo. Stačí dodržovat pár zdravých zásad, dávat dohromady výbavičku, pouštět si hezkou hudbu a sledovat hezké lidi. Hlavně si nemají připouštět strach z porodu, ani z budoucnosti.

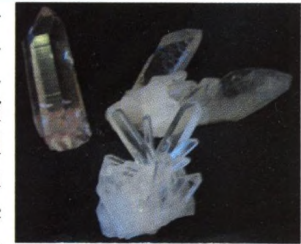
Energii a vitaminový žok  
nic nenahradí 20–21

Paní Valérie Zawadská se naplno věnuje své práci herečky a dabérky, neodbyvá ani domácnost – někdy vaří i dvakrát denně. Bytostně miluje klasickou jednoduchou kuchyni a ráda si připomíná chutě dětství stráveného na venkově. Nemůže si vynachválit jávskou masáž.



Léčivá síla drahých kamenů 34

Nový seriál přináší zajímavé informace o zdravotním působení křišťálu, který byl kdysi považován za led. Zvyšuje psychické schopnosti, uvolňuje skrytou paměť. Astrologicky bývá nejčastěji přiřazován Blížencům a Vodnářům.



Roky v životě ženy 35

Je to zajímavé – rádi slavíme narozeniny, ale jen prvních pár desítek let stejně rádi přiznáváme i věk. V životě žen bývají některé roky zahalené tajemstvím – například ve Francii žena běžně dosáhne 36.–38. narozenin, aby pak o svém věku vůbec nemluvila, dokud nemá důstojných šedesát.

