

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ  
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ  
XIX. ročník • číslo 4

2009  
**REGEN** duben

## OBSAH

Chraňte se před infekcí močových cest (MUDr. František Výmola, PhD.)	2
Fialová v sobě zahrnuje poznání	3
Kraslice z přírody (Anna Vejvodová)	3
Jaro právě zaťukalo (Anna Vejvodová)	4–5
Tantrajóga pro ženy (MUDr. M. Sičová)	6–7
Zápach z úst jako sociální bariéra (Vladimír Ďurina)	8
Žiju stejně jako TY 2009	9
Inspirace z Východu	10
Žádný věk není bez rizik (Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, CSc.)	11
Poradna MUDr. Peňáře	11
Vejce, kohout a prasíla II. (Jan Johann Jaroslav Miška)	12–13
Výživa pro budoucnost (Anna Vejvodová)	14
Úsměv dělá divy (Anna Vejvodová)	15
Proč se v noci probouzíme? (Anna Vejvodová)	16
Iriskiagnostistika (Ladislava a Josef Štěpánkovi)	18
Půst je od slova pustit (A. Vejvodová)	20–21
Chvála žahavé byliny	
První jarní houby (Jarmila Teplíková)	22–23
Fit s homeopatií (MUDr. Pavel Běles)	24
Uzdravte se výživou	25
Paní doktorka píše těhulkám (MUDr. Věra Kleplová)	26
Přirozené pročištění těla (MUDr. B. Ždichynec)	27
Nedělejte si zbytečné problémy (Boris Tichanovský)	31–32
Léčivá síla drahých kamenů (RND. Luděk Kráčmar)	34
U plotny nejen manželky	37
Jóga pro harmonizaci čaker VII. (Julie Poupětová)	38
Zelená lékárna (Jaroslav Našinec)	40

### Jaro právě zaťukalo

4–5

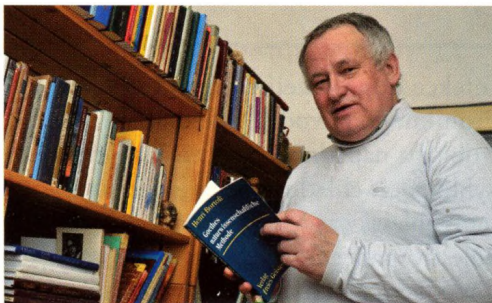


Nesmělé sluneční paprsky nás lákají do přírody, tělo má chuť na zelené byliny a Velikonoce jsou za dveřmi. Přišel čas odkládání teplých svetřů, prací na zahrádce, barvení vajíček (nejlépe přírodní cestou, bez chemie) a lepší nálady.

### Půst je od slova pustit

20–21

Křesťan Ivan Odilo Štampach rozebírá a vysvětluje půst v jednotlivých náboženstvích. Sám nikdy neměl jednoduchý život, avšak



zůstává věrný svému původnímu přesvědčení, bytostně touze po svobodě a křesťanským hodnotám.

### Pomocníci z přírody

22–23

Vůbec není těžké najít na zahrádce, u lesa či polní cesty přehršli jarních rostlin, z nichž uděláte chutný salát nebo polévku. Královnou jara je plevel, který obvykle likvidujeme, totiž kopřiva. Poohlédněte se i po prvních jarních houbách.



### Úspěch máte v rukou

28–29



Péče o zuby začíná v útlém věku a záleží tedy na rodičích, čemu své potomky naučí. Krásné bílé zuby totiž vyžadují každodenní péči, která se ovšem vyplatí. Současné stomatologické materiály a technologie pomohou i těm, na které byla příroda skoupá.