

OBSAH

Krevní tlak roste s věkem (MUDr. František Výmola, PhD.)	2
S oranžovou přichází optimismus (Anna Vejvodová)	3
Láska a vztahy mezi partnery (M. J. Bulina)	4
Unikátní léčba dětí (Jarmila Sedláčková)	5
Tantrajóga pro ženy (MUDr. M. Sičová)	6–7
Jak zregenerovat klouby (Vladimír Ďurina)	8
Novinky z nakladatelství Pragma (Anna Vejvodová)	9
Inspirace z Východu	10
Nádorová prevence v praxi (Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, CSc.)	11
Poradna MUDr. Pelnáře	11
Co nabídne veletrh Esoterika (Anna Vejvodová)	12–13
Kdo se chce dozvědět víc (A. Vejvodová)	14–15
Moderní technika spojená s virgulí (Radovan Šnajdr)	16
Jóga pro harmonizaci čaker (J. Poupětová)	17
Irisdiagnostika (L. a J. Štěpánkovi)	18
Sant Rajindrer Singh Ji Maharaj: Meditace vede ke štěstí	20–21
Barevná symfonie života (A. Vejvodová)	22–23
Poradna bylinkáře Romana Kindla (Jana Herodková)	23
Alergická rýma (MUDr. Pavel Běleš)	24
Uzdravte se výživou	25
Paní doktorka píše těhulkám (MUDr. Věra Kleplová)	26
Aktuality (Anna Vejvodová)	27
Ekologie v módě i v jídlu (A. Vejvodová)	28
Nohy nás nosí celý život (A. Vejvodová)	29
Láska je jedinečný dar (B. Tichanovský)	31–32
Léčivá místa (Jiří Škaloud)	33
Léčivá síla drahých kamenů (RND. Luděk Kráčmar)	34
Práce postižených (A. Vejvodová)	36
Zoufalky u plotny	37
Zelená lékárna (J. Našíneček)	40

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

2009

REGENA  květen

Tantrajóga pro ženy

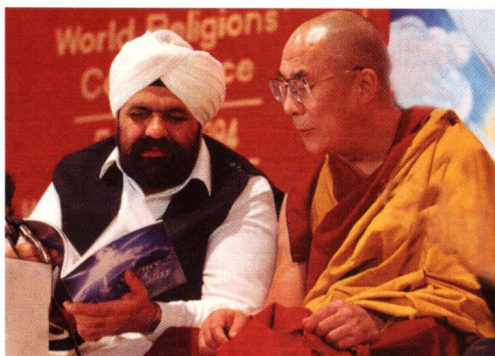
6–7



Cviky určené speciálně ženám prohloubí pocity žensství a umožní jim otevřít tzv. třetí oko. Tato schopnost byla dána každému, ale my se na ni nesoustředíme, ani v ni nevěříme – není tedy divu, že pomalu zaniká. Pokuste se o obnovu!

Meditace vede ke štěstí 20–21

Jeho Svatost Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, duchovní Mistr naší doby, přednese na veletrhu Esoterika veřejnou přednášku Změňte sebe a změníte celý svět. Jeho Svatost je přesvědčen, že celosvětový mír je možný, pokud každý z nás dosáhne míru v sobě.



Nohy nás nosí celý život

29

Péče o nohy není jen estetickou záležitostí. Bolavé nohy výrazně ovlivňují životní pocity, může od nich rozbolet „celý člověk“. Procvičujte pravidelně chodidla a celé nohy. S problémy rychle navštivte odborníky.



Láska je jedinečný dar 31–32

Květen je považován za měsíc lásky a tak bychom se právě v období, kdy je příroda nejkrásnější, měli z lásky radovat, zamýšlet se nad ní a vyhýbat se chybám, které mohou tento nejvýznamnější cit zničit.

