

OBSAH

Chřipka z dovozu (Anna Vejvodová)	2
Bílá jako nový začátek	
Jaká jsi květina? (Anna Vejvodová)	3
Školáci mívají hlad i žízeň (A. Vejvodová)	4
Mohendžáro a čakry (MUDr. M. Sičová)	6–7
Škola buddhismu (Petra Vavřenová)	8
Pozor, příroda! (Anna Vejvodová)	9
Inspirace z Východu	10
Nádorová prevence v praxi (Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, CSc.)	11
Poradna MUDr. Pelnáře	11
Zdraví nejsou jen tablety (B. Lobodová)	12–13
Pragma vydává	14
Psychologie (Anna Vejvodová)	15
Významné výročí	16
Bělení zubů (Anna Vejvodová)	17
Irisdiagnostika (L. a J. Štěpánkovi)	18
Všechno je jednou poprvé (Anna Vejvodová)	20–21
Nabanánujte se (Anna Vejvodová)	22
Ďábelská květina (Jarmila Teplíková)	23
Bylinář Roman Kindl radí (Petra Vavřenová)	23
Podzim a virózy (MUDr. Pavel Běles)	24
Zkuste zmírnit cukrovku	25
Tajný agent chorob – svalovec (O. I. Jelisejevová)	26
Vstaň a chod! (Petra Vavřenová)	27
Zbavte se deprese (Petra Vavřenová)	28
Jak neutonout v maličkostech (Kateřina Marie Posoldová)	31
Domácí společníci (Anna Vejvodová)	32
Kde tryská energie (Jiří Škaloud)	33
Léčivá síla drahých kamenů (RNDr. Luděk Kráčmar)	34
Eurojóga (Miroslav Bohata)	36
Správně sedět a ležet (Anna Vejvodová)	37
Zelená lékárna (Jaroslav Našinec)	40

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ
XIX. ročník • číslo 9

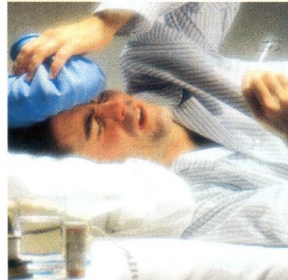
2009

REGENA

září

Chřipka z dovozu

2



Pro podzim je typické onemocnění z nachlazení, někdy dokonce chřipky. K sezonním chřipkám se letos může přidružit chřipka mexická. V našem článku získáte mnoho rad, jak se před ní ochránit. Hlavně ji nepřecházejte!

Všechno je poprvé
jen jednou

20–21

Jedna z nejmladších autorek v historii literatury sbírala mezi 13.–18. rokem příběhy o první menstruaci. Ženy si totiž na první start vlastního ženství dobře pamatují. Vzpomínky jsou mladé i desítky let staré a tak není divu, že knížka je velice čtena. V českém jazyce vyšla v nakladatelství Rybka Publisher.



Vstaň a chod'!

27

Zázraky moderní medicíny nás uvádějí v úžas již dost dlouho. Využití kmenových buněk k regeneraci některých orgánů zejména po těžkých haváriích a komplikovaných zdravotních problémech patří k neaktuálnějším novinkám.



Otisky ve skále

33



Pohanské nebo také Obětní kameny vždy přitahovaly lidi z okolí Višňové u Frýdlantu. Staly se jakýmsi obětištěm, ač jim historická paměť přisuzuje původ přímo ďábelský. Kameny připomínající dolmen jsou z hrubozrné žuly a dokonce zcela přírodního původu.