



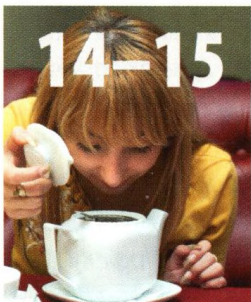
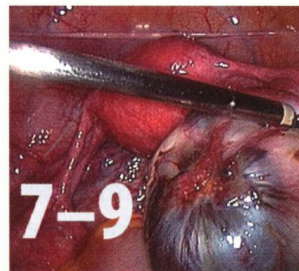
## ČLOVĚK BOHUŽEL NENÍ OCKOVANÝ PROTI CHYBAM

„Laicky řečeno, život je hrozně složitý a rychlý. A aby ho člověk ustál, musí mít v sobě uklizeno. Jako když si uklidíte byt. Já jsem byla ohromný chaotik – a vždycky trochu budu – ale životní harmonie pro mě znamená být čím dál menší chaotik, mít co nejvíc pozitivních impulzů a aktivně hledat to hezké,“ tvrdí herečka Jitka Smutná. V rozhovoru pro Regenu hovoří i o svých

zkušenostech s léčiteli či o léčivých bylinách.

## ZÁHADA VĚTŠÍ NEŽ RAKOVINA

Endometrióza je mezi odborníky známá už více než sto let. Větší pozornost jí ale lékaři věnují jen posledních dvacet let. V Česku se o této nemoci začalo více hovořit teprve nedávno. Přitom fakta jsou neúprosná. Endometriózu má zhruba čtvrt miliónu Češek.



## JAK A CO PÍT

Lidské tělo se značnou měrou skládá z vody. Průměrně jí každý den ztratí 2–2,5 litru. Litř až litř a půl vymočí, 600 ml vypotí a zbytek spotřebují metabolické pochody v těle. Uvedené ztráty je třeba nahradit, což znamená vypít denně 2,5–3 litry vody, v horkých provozech i v horkých dnech víc podle potřeby. Pít nezapomínejte – i když vás žízeň ještě nenutí. Zdravá však nemusí být jen voda.

## AROMATERAPIE OČIMA VĚDY A ALTERNATIVY

Není příliš obvyklé, aby byly metody alternativní léčby podrobovány vědeckému výzkumu. Důvod je prostý, sami alternativci argumentují tím, že jejich způsob léčby se nedá současným vědeckým poznáním vůbec pochopit. Přesto se britská univerzita v Exeteru do podobného výzkumu pustila. Začínáme aromaterapií.



## JAK SE TEN STROM JENOM JMENUJE...

Jinan. Léčivý strom se zvláštním magickým nábojem z rodiny moudrých pomníků času, přechod mezi listnáči a jehličnany, živá rostlinná fosílie. Přežil do dnešních dob v odlehlých oblastech Číny a Japonska, odkud se postupně s pomocí lidí dostává opět do celého světa. Krom jiných léčivých účinků výrazně zlepšuje lidskou paměť.

## MMS JSEM VZAL JAKO SVÉ POSLÁNÍ NA ZEMI

S vynálezcem MMS, Jimem V Humblem, jsme se setkali v prosinci, 8 000 kilometrů od Česka. Na setkání jsme se velice těšili a byli jsme zvědaví na výsledek. Mělo se mimo jiné jednat o nové knize pana Humbla, která je doslova nabitá recepty a postupy pro používání MMS i pro ty nejtěžší nemoci. Na schůzku jsme jeli nedočkaví a s jistou dávkou trémy. Vše z nás spadlo během první minutý setkání. Jim Humble je fajn člověk, uvolněný a příjemný.

