

**ČASOPIS PRO ZDRAVÍ
A ALTERNATIVNÍ LÉČENÍ**
XV. ročník • číslo 6

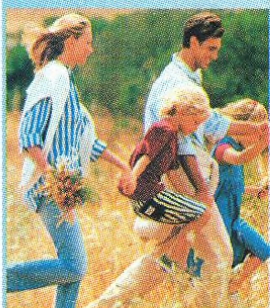
2005

REGEN



26. května 2005

Záda a pohybové ústrojí 2



Ve většině případů bolestí zad existuje podstatný psychologický faktor, kterým je obvykle skrytý emocionální nebo stresový problém. K dalším faktorům může patřit špatné držení těla, nevhodná obuv, nesprávná chůze, deficit vápníku, hrbení zad v sedě...

Inspirace z Východu 10

Lékař radí 12

Byliny a pohybový aparát 13

Dieta ze South Beach (4) 14

Nástrahy makrobiotiky (2) 15

Alergie – jsou jen špičkou ledovce 18

„Jestliže člověk ví, že alergicky reaguje na prach, srst zvířat, peří, pyl apod., a je k dispozici vzorek tohoto alergenu, můžu za pomoci Bicomu snížit citlivost na tu konkrétní látku,“ říká MUDr. Josef Pekárek.



Rozhovor s Alanem Vitoušem 20



Věřím, že v životě člověka jsou fáze. A člověk by měl být schopen ta rozdílná období zachytit. Když přijde čas a máte děti a věnujete se rodině, tak je dobré si to užít, protože pak děti jednou vylétnou z hnízda a je zase čas na jiné věci...

Děti s nadváhou 22

Chemické účinky limonád 23

Grafologie 25

Čtenářská poradna Chytrá sova 26

Aromaterapie 27

Zácpa a tlusté střevo 28

Feldenkraisova metoda (3) 29

Regena servis 30

Letní zelenina – vhodná i pro dietu 33

Hypotetická bioenergie (1) 35

Jadeit – kámen harmonie 36

Nabídka z knihovny Pragma 38

Účinky masáže Amma 39

„Dělala jsem masáž Amma po deváté hodině večer v průběhu pracovního jednání. Lidé jsou po celém dni unavení. Masáž je zklidní a mohou se lépe koncentrovat. Jsou odpočatější, cítí se dobře. Vstanou ze stoličky a spokojeně vydechnou. To žádná jiná masáž nedokáže,“ vypráví Jarmila Zahradníčková, Amma-masérka.

