

OBSAH

Jak se stát krásnou? (Vladimír Ďurina)	8
Tělo v péči vůní (Barbora Nováková)	9
Bylinkářská poradna RNDr. Popova	9
Čínská medicína Jany Krameriové	10
Mudry – jóga prstů	10
Čínský recept na zdravý a dlouhý život	10
Čínský horoskop – znamení Draka	11
Poradna doktora Pelnáře	12
Onkologický průvodce	
MUDr. Zdeňka Dienstbiera	12
Obezita není kosmetický problém, je to vážná nemoc!	14
Novinky z výzkumu	15
Jablečný ocet pro zdraví	17
Hezčí lidé to mají na světě lehčí (Josef Jonáš)	18
Poradna andělské terapie (Judita Peschlová)	22
Krása a zdraví začíná v makrobiotické kuchyni (Ota a Petra Reissovi)	24
Netradiční jedlé oleje – sezamový olej	25
Jeho Svatost dalajláma – Etika pro nové milénium	26
Outsiderova zpověď	26
Poradna MUDr. Vjačeslava Kirjuchina	27
Weilův průvodce alternativní medicínou	28
Tvořivý deník pro děti	29
Regena servis	30
Jak si vypěstovat hrnková rajčata (Jaroslav Našinec)	33
Feng šuej dnes a tady	34
Tajemné účinky drahých kamenů (Barbora Klášterecská)	34
Malá škola numerologie	34
Nabídka z knihovny Praha	37
Jóga – cvičení mysli i těla (Julie Poupětová)	38
Osho o zklidnění těla	38
Hovory o ekozahradě (Jaroslav Svoboda)	40

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

2007

REGENA  duben

Ženy a péče o tělo

2–5

Ústředním tématem celého čísla jsou ženy, proto se příspěvky na úvodních stranách věnují právě jim, jejich potížím, radostem i starostem. Na různých místech časopisu pak najdete několik jednoduchých a inspirativních „ženských“ receptů.

Základy italské kuchyně

6

V nyní již pravidelném seriálu o tradiční italské kuchyni se něco dozvíte o všudypřítomném používání aromatických bylinek, koření, octů či olivového oleje.

Byliny jako stvořené pro ženy

7

Mnohé chemické léky velmi narušují křehkou rovnováhu ženského organismu, v naší

přírodě se však dá najít celá řada přírodních alternativ těchto silných a často zcela zbytečně užívaných prostředků.

Andělé, andělská medicína, indigové děti a...

20



Rozhovor s psychoterapeutkou Doreen Virtue, Ph. D., světoznámou autorkou četných knih o andělském léčení. Rozhovor je doplněn o úryvky z její poslední česky vydané knihy Andělská medicína.

Najděte se v mandale

35

Zkuste si namalovat vlastní mandalu. Říká vám něco „cvičení oběti“? Více se dozvíte v dalším díle našeho pravidelného seriálu.

