



◀ Strany 4–6

O alternativních přístupech k léčení s MUDr. Josefem Jonášem

Rozhovor s jedním z nejpopulárnějších autorů a zároveň vyhledávaným praktikem celostní medicíny. Svůj věhlas získal především díky své průkopnické knize *Křížovka života* a dalších knihách *Tajenky života I a II*. Josef Jonáš je v rámci svých publikačních aktivit jedním z našich hlavních spolupracovníků; v REGENERACI se s ním setkáváte pravidelně v seriálu o celostní medicíně.

Strany 6 a 50

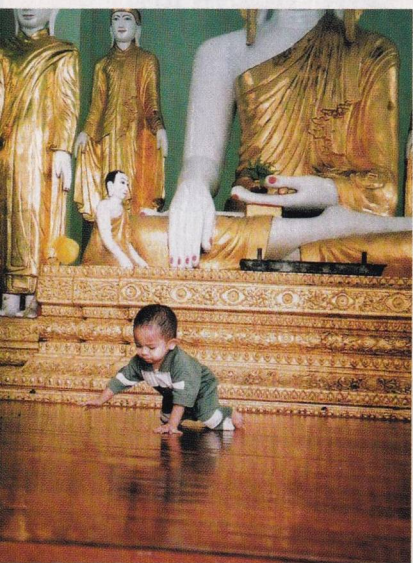
Kaleidoskop



Strany 8–9 ▶

Uzdravovací pudža v Himálaji

„Klášteř v Sumdo Chung. Náš hostitel konal ve svatyni pudžu. Odřikával posvátné texty a když bylo potřeba, pokynul Vojtovi, aby zabušil paličkou do bubínku visícího nad ním. Pak připravoval z campy a vody těsto, z něj modeloval kuličky a sestavoval je do jakéhosi obrazce,“ vyprávějí manželé Mykiskovi o svém putování s dětmi po Himálaji.



◀ Strany 10–11

Kdo přijel do Barmy meditovat, je trochu svatý

„90. den v klášteře: Zmizelo všechno, co jsem se kdy naučila. S čím se vrátím domů? Člověk je naprosto sám. Vlastnictví někoho je dokonalá iluze. Nic vnějšího nepomáhá. Jediné skutečné vlastnictví je naše mysl.“ Po tříměsíčním pobytu v barském klášteře nabízí Jitka Vodňanská pohled do svého deníku, který si mezi třináctihodinovými meditacemi vedla. „Jediné skutečné vlastnictví je naše mysl,“ říká po svém návratu tato psychologka a psychoterapeutka.

Strany 14–17

Causa: Přirozený porod

Názory porodní asistentky Ivany Königsmarkové a Vlastimila Marka, autora knihy *Nová doba porodní*, na současnou podobu českého porodnictví.

Strany 12–13

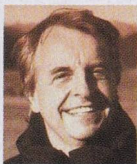
Aby hlava nebolela

Onemocnění pohybového ústrojí včetně bolestí kloubů a páteře dnes řadíme mezi civilizační choroby. Vička Gančeva vám poradí několik cviků, jak se zbavit urputné bolesti krční páteře.

Strany 18–25 ▶

TÉMA REGENERACE: JAK PRACUJÍ FILIPÍNŠTÍ LÉČITELÉ

- Ze zápisníku Milana Calábka: Trik s prasečím okem
- Mohu-li si vybrat, pak raději bez krve

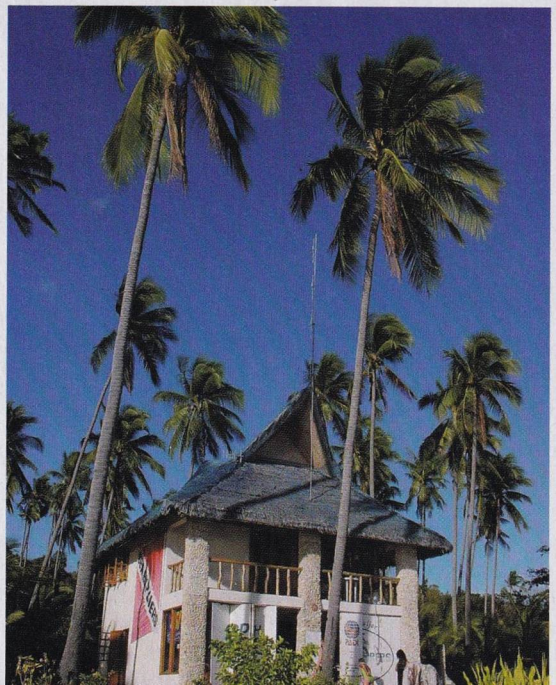


„Člověk nese několik možností sebeléčení v sobě. Zda je aktivuje skrze duchovní nebo materiální prostředky, záleží na tom, v co věří, co ve svém vědomí považuje za pravdivé a co za nepravdivé. Skutečné je to, co působí,“ říká renomovaný německý filmový režisér, zabývající se tematikou duchovního života a léčení: CLEMENS KUBÝ.

- Rozhovor s Jiřím Kuchařem: Třeba někomu ušetřím zklamání a trochu peněz

Strany 26–28

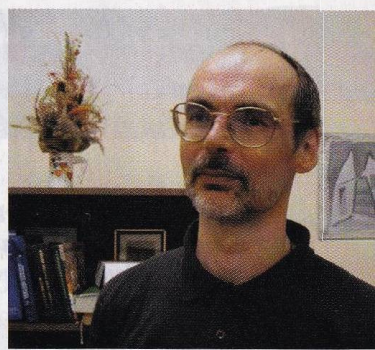
Proměny života podle Zoši Kinkorové





◀ Strany 30–31

MUDr. Petr Sedláček:
Šetrné přírodní alternativy k antibiotikům



Strany 32–33 ▶

Jsem tam, kde jsem
Rozhovor s MUDr. Josefem Pekárkem ze střediska alternativní medicíny Naturcentrum SALVEA o nových typech diagnostiky a léčení.

Strany 34–35

»Vollisté« po česku
Pokračování seriálu MUDr. Josefa Jonáše

Strany 36–37

Jan Bílý: Rodinné konstelace

Strana 38

Věra Mršítková:
Egyptská přírodní kosmetika

Strana 39

Jaromír Kozák:
Byli Egypťané
»peciválové«?



Strana 40

Vegetariánská mandala
Jana Hlaváčka

Strana 41

Srdce jako slunce na obloze
Léčba výživou Renáty Herber

Strany 42–43

Jana Arcimovičová:
Tradiční čínská medicína

Strana 44

Z redakční kuchyně
Fejeton Jiřího Kuchaře

Strana 45

Psychologická poradna:
Jak se dělá štěstí

Strana 46

Kalendárium Jiřího Jančí

Strana 47

Manželé Patakyovi:
Masážní bedýnka

Strana 48

Zdraví a hvězdy



Strana 49

Astrologická poradna
Poradna pro ženy

Strana 52

Harmonický domov
Škola psychotroniky

Strana 54

Jan Hnilica:
Psychotronická poradna

Strana 55

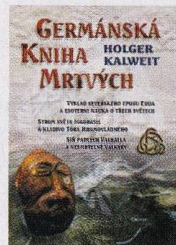
Rady BYLINÁŘE PAVLA na jaro
Během jarní bylinné kúry doporučuje Pavel Váňa omezit přísun potravin obsahujících větší množství bílkovin – koncentrované sýry, maso, cukr a nápoje s obsahem cukru. Pitný režim je dobré doplnit pravidelným pitím zmražené čisté vody. S dalšími radami bylináře Pavla se setkáte v jeho pravidelné rubrice.

Strana 56

Reflexe Jiřího Kuchaře

Strana 57

Knižní nabídka



Strany 58–59

Tipy REGENERACE

Strana 60

Čtyři otázky pro F. Šmikmátora

Strana 61

Obrázek pro 3. oko



PŘIPRAVUJEME

- Jak to bylo před deseti lety a jak je tomu dnes: návštěva u známého léčitele **Jindřicha Paseky**.
- **Elementární terapie** nevychází přímo z klasických Bachových aromaterapeutických kapiček, ale jednotlivé esence se zde proměnily v barevné karty s energetickými symboly. O možnostech této terapie se dozvíte v rozhovoru s akademickou malířkou Jiřinou Lockerovou a psychoterapeutem PhDr. Matoušem Řezníčkem.
- „Tibeťané věří, že vše se člověku dříve nebo později vrátí – dobrá myšlenka a čin v dobrém, zlé ve zlém. Dobrým činem je i pouť na posvátné místo. Na pouť se vydávají i lidé z jiných duchovních kultur, ale Tibeťané s duší a životem nomádů jsou s ní bytostně spjatí,“ těmito slovy začíná nový hodinový dokument **Viliama Poltikoviče** a zároveň reportáž o putování na horu Kailás.



◀ **Tančící derviši** jsou dnes podívanou pro turisty. V tureckých centrech, především na jihu, ale tento spirituální směr islámu působí již stovky let. Pro celý svět se tančící derviši stali fenoménem.

- **Manželé Patakyovi** v Regeneraci zahájí svou pravidelnou rubriku Reflexní terapie.
- **Historie tibetského buddhismu u nás:** návštěvy významných učitelů, některé linie tibetského buddhismu, nejběžnější termíny a literatura.