

◀ Strany 4–7

Jedna otázka pro dr. Zdeňka Rejdáka

„Zdeňka Rejdáka jsem znal bezmála dvacet let, a tak se vám pokusím přiblížit jeho život alespoň tak, jak jsem jej poznal, z mé zkušenosti, z mnoha rozhovorů s ním – a také to, co si myslel on a jak o něm smýšleli jiní. Mnohem raději bych na tomto místě zveřejnil rozhovor, který jsme slíbili v listopadovém čísle. Ten už s ním ale nikdy nenatočím. Dozvíte se od něj autenticky vlastně jen odpověď na jedinou otázku. Ale dobrou odpověď...“ píše Jiří Kuchař ve vzpomínkovém portrétu pozoruhodného muže.

Strany 8–9

Kaleidoskop



Strany 14–15 ▶

Sladký bílý jed

Že jde sladké na tloušťku, to slyšíme už od dětství. Ale proč proti němu brojí čím dál víc odborníků i laiků? Jak je možné, že najednou vadí nejen dietetikům, ale i kardiologům nebo dokonce psychiatrům? Cukr je opravdu nebezpečná droga pro stále větší počet obyvatel naší planety.

Strany 16–17

Dětský pláč je projev strachu ze změn

Nejbouřlivějším vývojem procházíme během prvního roku věku. Právě tehdy jsme nejvíce závislí na péči rodičů. O tom, jak předat svým potomkům správný postoj k životu, víčka Gančeva hovoří s Evou Kiedroňovou.



◀ Strana 18

Hanzelka a Zikmund na Hradě

10. března bude v Tereziánském křídle Starého paláce na Pražském hradě zahájena výstava fotografií Jiřího Hanzelky a Miroslava Zikmunda. Vystavená kolekce byla nově vytvořena v roce 2003 a premiéru měla ve Velké synagoze v Plzni, rodném města Miroslava Zikmunda, který 14. února oslavil již 86. narozeniny.

Strana 19

Únorové podvečery s REGENERACÍ

Těšíme se na setkání s vámi v pražském klubu Vagon. Připravili jsme pro vás pestrý program, který tvoří filmy a besedy s autory našeho časopisu: Pavlínou Brzákovou, Martinem Ryšavým a Václavem Vokolkem.

◀ Strany 20–23

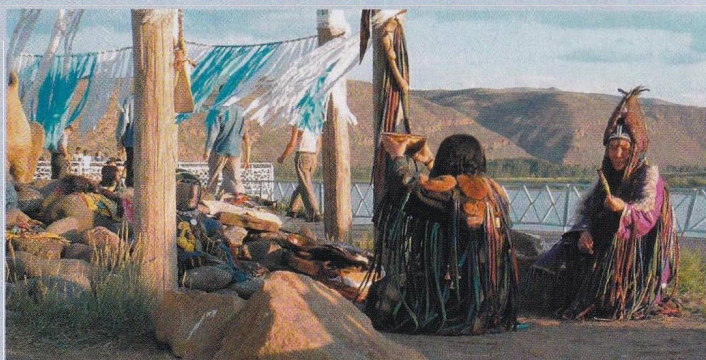
Holger Kalweit: Když se šílenství stává požehnáním

Západní kultura a medicína vyhlásily válku nemoci a smrti: smrti proto, že znamená konec naší pozemské existence, a nemocí, protože nám kazí radost ze života. Nemoc považujeme za cosi špatného, zlého, čeho bychom se měli co nejdříve zbavit. Prožíváme ji negativně jako cizorodý proces, který zevnitř oslabuje a ničí naše těla, jako nepřirozený stav věcí, který by měl být potlačen jakýmkoli myslitelnými prostředky. Jaká jsou východiska?

Strany 24–25 ▶

Zpráva o sibiřském »čarování v praxi«

Prostřednictvím článku Pavlíny Brzákové, jež reaguje na příspěvek Holgera Kalweita, získáte další informace o oficiálním postavení sibiřského šamanismu v oblastech, odkud pochází, a který nyní exportuje i do České republiky tuvinská šamana Ludmila.





Strany 48–49

Čteme ve hvězdách
Hvězdy v hudbě:
Petr Iljič Čajkovský
Astroporadna

Strana 50

Poradna pro ženy
Onkologická poradna

Strany 52–53

Učení harmonického domova
Obrázek pro třetí oko
Škola psychotroniky
Dvoustrana Ing. Josefa Schröttera

POTŘEBOVAL BYCH TAK OSMDESET TÍSÍC MĚSÍČNĚ, ABYCH SVĚMU ORGANISMU ZAJISTIL HARMONICKÉ CHÁTRÁNÍ.

Strany 26–27

Akční hrdinové všedního dne I.
Psychologická poradna Heleny Šalátové

Strany 28–30

Václav Vokolek: Neklamné známky
zdnářství v Liběchově
Putování po esoterických místech

Strana 31

Urinoterapie
v praxi



Strany 32–33

Jak se co dělá:
Malujeme na hedvábí

Strany 34–35

Detoxikace a hormonální systém
Pokračování seriálu MUDr. Josefa Jonáše
o celostní medicíně

Strany 36–37

MUDr. Petr Sedláček:
Lenost střeva a její léčba
Světlem homeopatie

Strana 38

Eukalyptus: Ochránce dýchacích cest
Aromaterapie Zbyňka Šedivého

Strana 39

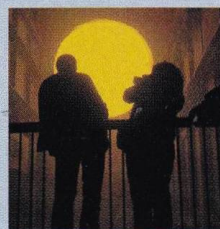
Fototerapeutický koutek
Okénko Jitky Vodňanské

Strany 40

Vegetariánská strava Jana Hlaváčka

Strana 41

Renata Herber:
Biorytmy
Vaříme z plevele



Strany 42–43

Bolesti krku a šíje
Techniky tradiční čínské masáže
Danggui – ženšen pro ženy
Tradiční čínská medicína

Strany 44–45

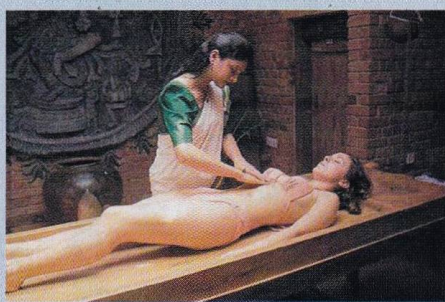
Kalendárium Jiřího Jančí

Strana 46

Migrény a bolesti zubů
Reflexní terapie manželů Patakyových

Strana 47

Ājurvěda
Seriál MUDr. Davida Freje



Strana 54

Psychotronická poradna Jana Hnilici

Strana 55

Rady bylináře Pavla: Lékořice lysá

Strana 56

Zdeněk Krušina: Zemětřesení,
tsunami a Atlantida

Strana 57

Otázky pro Martina Ryšavého

Strany 58–59

Tipy pro vás



Strana 60

O utrpení, bolesti, lásce a Srí Lance

Strana 61

Fejeton Jiřího Kuchaře

Strany I–VI

Rejstřík ročníku 2004

Strany VII–VIII

Holger Kalweit v Praze
Meditace podle Marko Pogačnika
Reflexe Jiřího Kuchaře

PŘIPRAVUJEME

- O splněném snu a skutečnosti. Setkání s legendárním cestovatelem Ing. Miroslavem Zikmundem u příležitosti fotografické výstavy H+Z na Pražském hradě.
- Filmy Hanzelky a Zikmunda v rámci pravidelných Podvečerů s REGENERACÍ.
- Jak se co dělá: Pleteme košík ● Urinoterapie v praxi: Léčba směsí moči a léčivých bylin ● MUDr. Sedláček: Lenost střev (2) ● Osobnost Rudolfa Steinera v podání Zdeňka Krušiny