

» **PROLÍNÁNÍ SVĚTŮ**

O víře, různosti, toleranci i „zavržených evangeliích“ jsme si povídali s filozofem, sociologem, teologem a religionistou **Prof. PhDr. Dr. Tomášem HALÍKEM**.

Strany 8-9

» **LEDNOVÁ VÝROČÍ**

Strany 10-11

» **KALEIDOSKOP**» **OBRAZÁRNA REGENERACE**

Strany 12-17

» **BALI – OSTROV ZÁHAD A SOPEK**

Název Bali vznikl ze slova *vali*, což v tamním jazyce znamená obřad. A právě obřadem začíná prakticky každý den na tomto ostrově bohů a chrámů. Reportáž z nejnavštěvovanějšího místa Indonésie připravil **Vašek VAŠÁK**.

Strany 18-20

» **JINÝ SVĚT JE MOŽNÝ**

Ralph METZNER PhD. se již více než třicet let věnuje zkoumání a objevování stavů vědomí. V obecném povědomí možná stojí ve stínu svých kolegů Timothy Learyho a Ram Dasse, s nimiž začal v 60. letech testovat psychotropní látky. Rozhovor s tímto legendárním mužem vedla redaktorka REGENERACE **Ludmila ŠKRABÁKOVÁ**.

Strana 21

» **KALEIDOSKOP**

Strany 22-23

» **NA CHLEBA I TRÁVICÍ PROBLÉMY**

Kmín v rámci seriálu o koření představuje **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

Strany 24-25

» **POD OCHRANOU DÉMONŮ**

Kořen mandragory pod drobnohledem **Jany ARCIMOVIČOVÉ**

Strany 26-29

» **SIENA – MĚSTO VE ZNAMENÍ MORU
A HERMOVY KATEDRÁLY**

Nejslavnější festival v Toskánsku se jmenuje *palio*. Koná se dvakrát za léto v Sieně a závodí v něm jezdci zastupující všech sedmáct historických čtvrtí středověkého města. Každá z nich má svůj osobitý symbol ztvárněný na praporu. V reportáži **Jiřího KUCHAŘE** ovšem poznáte toto slavné místo i z poněkud jiného pohledu.

Strany 30-32

» **Z PONUKNUTÍ VĚŠTÍCÍCH DUCHŮ**

Putování po esoterických místech s publicistou **Václavem VOKOLKEM**

Strany 34-35

» **VSTAŇ A CHOĎ!**

K tomu, abyste se pořádně prošli, nepotřebujete vůbec nic. O zázraku chůze i její blahodárnosti na tělo i ducha pojednává **Vička GANČEVA**.

Strany 36-38

» **ZDRAVÉ NOHY JSOU POKLAD**

Různé potíže, defekty, a zejména léčbu nohou probírá fyzioterapeut **Pavel KLOUD**.

Strany 39-44

» **INSPIRACE REGENERACE** (Inzertní příloha)

Strana 45

» **KDYŽ MASO, TAK CHLEBOVÝ KVAS**

Dietologie **Renaty HERBER**

» **BEZ SOLI TO NEJDE**

Vaříme s **MUDr. Davidem FREJEM**

Strany 46–47

» REVMATOIDNÍ ARTRITIDA

Přírodní léčba **MUDr. Jana ŠULY**

Strany 48–49

» ROSTOU? ROSTOU!

Zajímavé setkání s **Ing. Miroslavem SMOTLACHOU**, předsedou České mykologické společnosti, na téma zimního houbaření

Strany 50–51

» TANEC SMRTI

Nad tajemnou řečí snů se zamýšlí **Kristina BŘEZINOVÁ**.

Strana 53

» KRUŠNÉ RÁNO PO BUJARÉ NOCI

» IDEÁLNÍ PRO POŽITKÁŘE I MANAŽERY

Domácí lékař a homeopatie v podání **MUDr. Petra SEDLÁČKA**

Strana 55

» ADEKVÁTNÍ NÁHRADA ŽENŠENU

Tradiční čínská medicína podle **Jany ARCIMOVIČOVÉ**

Strany 56–57

» KALENDÁRIUM BYLINÁŘE PAVLA

Seriál o zdraví, přírodě, léčbě a lidském těle

» VIDĚNO ŠESTI – anketa

Strana 58

» MYSLEME NA MOZEK

Seriál **Beáty** a **Júlia PATAKYOVÝCH** věnovaný reflexní terapii

Strana 59

» NEZBYTNÁ OČISTA TĚLA I MYSLI

Zdraví z hlediska ájurvédy probírá **MUDr. David FREJ**.

Strana 60

» CESTA HRDINY KRAJINOU HOROSKOPU

O síle symbolů pojednávají astrologové **Pavel TURNOVSKÝ** a **Martina LUKÁŠKOVÁ**.

Strana 61

» ASTROPORADNA

» PORADNA PRO ŽENY

Strana 62

» JAK NEBÝT LOUTKOU VE VLASTNÍCH RUKOU

„Sexuální život člověka ukazuje, zda dokáže při vytváření vztahů být sám sebou, nebo zda žije falešnou identitu,“ zdůrazňuje **PhDr. Helena ŠALÁTOVÁ**.

Strana 63

» OKÉNKO JV

» ALERGOLOGICKÁ PORADNA

Strany 64–65

» PSYCHOTRONICKÁ PORADNA

» RADY BYLINÁŘE PAVLA



ZAČAL JSEM NOVÝ ŽIVOT V TOM NOVÉM ROCE.

V. ZENČOV

Strana 66

» OBRÁZEK PRO TŘETÍ OKO

» ŠKOLA PSYCHOTRONIKY

Pravidelná stránka **Ing. Josefa SCHRÖTTERA**

Strana 68

» CHRÁM, JEHOŽ ARCHITEKTURU

ČLOVĚK NEPŘEKONÁ

Seriál **Zbyňka ŠEDIVÉHO** zaměřený na aromaterapii

Strany 76–77

» TIPY REGENERACE

Strana 78

» Z REDAKCE

» PODVEČERY S REGENERAČÍ POKRAČUJÍ

Strana 79

» FEJETON

PŘIPRAVUJEME

» ŽITÍ PODLE ÁJURVÉDY

Rozhovor s **MUDr. Davidem FREJEM**

» POSVÁTNÉ ROSTLINY SVĚTA

» VSTUPME DO KATEDRÁLY A ČTĚME...

O rituálech a zázračnosti světa
s **ThDr. Janem SCHWARZEM**

» DIETY PLNÉ OTAZNÍKŮ

O možnostech léčby stravou
s **MUDr. Josefem JONÁŠEM**

» PODVEČERY S REGENERAČÍ POKRAČUJÍ...

Od února se na vás opět těšíme každé úterý
v Městské knihovně v Praze

ÚNOR 2007

MUDr. Josef Jonáš: DIETY PLNÉ OTAZNÍKŮ

ReGeneRaCe

PŘIROZENÁ CESTA KE ZDRAVÍ A POZNÁNÍ
Ročník XV – Cena 35 Kč / 52,50 Kč – Předplatné 28,50 Kč / 43 Kč

