

» DALAJLAMŮV MUŽ V EVROPĚ: S ČECHY MÁME MNOHO SPOLEČNÉHO

V předvečer prosincové návštěvy čtrnáctého tibetského dalajlamy jsme vyzpovídali jeho sympatického vyslance v Evropě. Třiačtyřicetiletý **Tseten Samdup Choekyapa** je přinejmenším stejně usměvavý a podobně pro věc zapálený muž jako ten, jehož oficiálně reprezentuje.

Strany 4 – 7

» KYTIČKA BOHYNĚ CERES

Jiří KUCHAR a **Marcela SIKOROVÁ** vyměnili své bývalé Dějinné milníky za novou rubriku Esoterický svět. V prvním dílu inspirovaném sochou z tuniského muzea Bardo nám přibližují starodávná eleusinská mysteria.

Strany 10 – 11

» ČAJ CHUTNÁ A LÉČÍ

První číslo nového ročníku REGENERACE voní čajem. Pozornost věnujeme všem druhům tohoto populárního nápoje. Doktor **Boris HYNEK** na úvod přibližuje čaj a význam pitného režimu každého z nás. V článku Jak se rodí bylinný čaj nahlížíme do zákulisí výroby bylinných směsí rodiny Popovů. Svou cestu k čaji na stránkách REGENERACE popisuje úspěšný první pražský čajovník **Luboš RYCHVALSKÝ** i čeští čajovní mistři **Květa BÍLKOVÁ** a **Jaromír HORÁK**. Specialista **David FREJ** popisuje úlohu čaje v ájurvédské medicíně a farmakolog **Pavel ŘÁDEK** s **Kateřinou HORÁČKOVOU** se zaměřují na účinky čím dál populárnějšího jihoafrického rooibosu.

Strany 12 – 25

» CO JE TO BIOMODULAČNÍ LÉČBA

Televizní vystoupení doktora **Jana ŠJULY** i jeho krátká přednáška v Lucerně vyvolaly mezi našimi čtenáři velký zájem o způsob, kterým v zahraničí úspěšně léčí své pacienty. V tomto čísle přibližuje principy, na kterých je tato moderní léčba založena.

Strany 26 – 28

» MÝTY STVOŘENÍ – SEVERNÍ AMERIKA

Jaké měli mýty o stvoření světa severoameričtí indiáni? Odpovídá **Jana HEFFERNANOVÁ**.

Strany 30 – 31

» POMERANČOVÁ KŮRA SNIŽUJE HLADINU CHOLESTEROLU

„Nevyhazujte do koše zdánlivě nepotřebnou pomerančovou kůru. Může i léčit,“ říká **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

Strana 35

» JAK OBNOVOVAT SÍLY

Méně obvyklé, leč velmi účinné způsoby, jak se vyrovnat s únavou a vyčerpáním, poradí známá propagátorka antroposofického přístupu k životu **Miluše KUBÍČKOVÁ**.

Strany 36 – 37

» VELKÝ SLIB JUNIORA

Jak připomíná **Petr VERNER**, letos v lednu by se dožil 85 let legendární léčitel **Jiří JANČA**. Jeho syn a časopis REGENERACE k tomuto výročí zakládají školu reflexní terapie.

Strana 39

» PARACELSOVA ALCHYMICKÁ BASILEJ

Jiří KUCHAR na svém putování Evropou navštívil v Basileji unikátní muzeum věnované geniálnímu lékaři a alchymistovi Paracelsovi.

Strana 40 – 42

» MELIA PŮSOBÍ PROTI PARAZITŮM

Další oblíbený prostředek tradiční čínské medicíny popisuje **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

Strana 43

» ŠILADŽIT – LÉČIVÁ PRYSKYŘICE A HIMÁLÁJE

Léčit může i pryskyřice. Prostředky ájurvédy, matky medicíny, jsou tradiční doménou **Davida FREJE**.

Strana 49

» PŘEROV NAD LABEM

Iluzi manýrismu i muzeum života a magie v Přerově nad Labem odhaluje **Václav VOKOLEK**.

Strany 50 – 53

» KALENDÁRIUM BYLINÁŘE PAVLA

Jak na péči o pleť, poradí bylinář **Pavel VÁŇA**. Jeho poradna tentokrát také systematizuje v souladu s hlavním tématem čísla léčivé účinky nejrůznějších bylinných čajů.

Strany 55 – 57

» PIÑÓN – CELEBRITA MINULOSTI I BUDOUCNOSTI

Další léčivé rostliny Amazonie pro čtenáře REGENERACE objevuje **Ludmila ŠKRABÁKOVÁ**.

Strany 62 – 63

» PŘEDVÁNOČNÍ PRAHA

Do předvánočního města i za mangovými stromy nás zavede zamyšlení **Jitky VODŇANSKÉ**.

Strana 64
