

## WOLF-DIETER STORL – ZAHRADE JE RÁJ DUŠE

Zve vás na setkání v REGENERACI se známým německým etnobotanikem a spisovatelem **Wolfem-Dieterem STORLEM**, které se koná 27. června. Při této příležitosti uveřejňujeme rozhovor, jenž jsme pořídili během konference věnované etnomedicině, kterou každoročně pořádá mnichovský institut Ethnomed.

STRANY 4–7

## PODVEČERY S REGENERACÍ

Zve vás do pražské Městské knihovny na pravidelná setkání s našimi autory.

STRANA 10

## OČISTNÉ JARO

V příspěvcích našich autorů se seznámíte s řadou způsobů, prostřednictvím nichž můžete očistit své tělo a duši. Čtěte na stranách 14–37.

Pocitu svěžesti, mladosti a přílivu energie dosáhnete pomocí zásad psychohygieny v podání psycholožky **Lenky ČADOVÉ**.

STRANY 16–17

Doporučení, jak správně držet půst a jak se vyvarovat chyb při hladovění, získáte od bylináře **Pavla VÁNI**.

STRANY 18–19

V rozhovoru s čínským lékařem nahlédnete do zákoutí očistných přístupů tradiční čínské medicíny. Pozor, tento druh medicíny půst nedoporučuje!

STRANY 20–21

**MUDr. David FREJ** vám poskytne informace, jak se můžete ozdravit díky komplexní očistě těla ájurvédskými bylinami. Ájurvéda je cestou moudrosti a dlouhověkosti.

STRANY 24–27

Detoxikace nejen na jaře je tématem zakladatele celostní medicíny **MUDr. Josefa JONÁŠE**.

STRANY 28–30

Okuste zazrak svčenené vody díky působivé foto-reportáži **Pavla HROCHA** v příspěvku nazvaném Svčenená voda na svátek Křtu Páně. Je vědecky dokázáno, že svčenená voda se nekazí.

STRANY 32–37

## 25. VÝROČÍ ČERNOBYLSKÉ TRAGÉDIE

Vzpomínky ukrajinského lékaře a homeopata **Alexandra FESIKA**, který krátce po výbuchu černobylského reaktoru pečoval jako jeden z mnoha nasazených lékařů o postižené obyvatele. Dopady této nešťastné události jsou patrné dodnes.

STRANA 40



## ČASNÉ JARNÍ ALERGIE

Alergiků přibývá. V pravidelné rubrice *Rady praktického lékaře* získáte cenné rady, jak postupovat při alergických reakcích vašeho těla od zkušené praktické lékařky **Štěpánky LAGRANDE**.

STRANA 45

## VÁCLAV VYDRA LÉČIT, NEBO UZDRAVOVAT?

„Přisahal jsem na Hipokrata,“ říká legendární lékař, psychotronik a znalec alternativní medicíny **Václav VYDRA** z Aše v rozhovoru s **Jaroslavem KŇAPEM**.

STRANY 46–49

## KALENDÁRIUM BYLINÁŘE PAVLA

Známy bylinář vám jako vždy poradí, jak posílit organismus přírodními prostředky.

STRANY 58–59

## DĚJINY SVĚTOVÉHO VEGETARIÁNSTVÍ

V lednové REGENERACI jste se dočetli o počátcích bezmasého stravování u nás. Tentokrát pojmem vegetariánství v mnohem širších souvislostech. V příspěvku **Marie HANKOVÉ** se setkáme hned s několika idejemi: s cestou míru a nenásilí, s právem zvířete na život a způsobem stravování movitějších vrstev v postmoderní společnosti.

STRANY 64–65