

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

4-8 ROZUM NENÍ TEN, KDO UZDRAVUJE

Rozhovor s hercem, improvizátorem a divadelním režisérem **Jaroslavem DUŠKEM** o tom, co nás uzdravuje, a co naopak ochromuje, přináší **Pavína BRZÁKOVÁ**.

12-14 CHOLESTEROLOVÁ HYSTERIE

Už od šedesátých let vede část potravinářského průmyslu a mnozí vědci cílený boj proti cholesterolu. O tom, zda je cholesterol skutečně škodlivý, informuje lékař **David FREJ**.

16-17 TRANSPLANTACE STOLICE

IMUNOLOGIE BUDOUCNOSTI

Nejprve se odebere stolice od zdravého dárce. Smíchá se s fyziologickým roztokem a poté se vpraví do tlustého střeva nemocného. V těle příjemce se usídí prospěšné bakterie, které pomohou obnovit rovnováhu střevní mikroflóry. Příspěvek o imunologii budoucnosti připravil **Michael SCHUBERT**.

18 NALAŽTE SE NA ANDĚLSKÉ ŠTĚSTÍ

V pravidelné rubrice *Co mi pomohlo* si přečtete příběh mladé ženy, která statečně čelí svému osudu – její

maminka je nepohyblivá a u synka jí lékaři diagnostikovali autismus. Odkud bere svou sílu? Příspěvek z pera **Marcey ZLATOHLÁVKOVÉ**.

20-21 DOBRO KONATI

Zamyšlení známé psycholožky a psychoterapeutky **Patricie ANZARI** je věnováno problematice konání dobrých skutků.

22-23 JAK ZAČÍT ŽÍT PODLE SVÉHO

Nová rubrika terapeutky **Ivety HAVLOVÉ** se dotýká různých oblastí duševního koučinku. Tentokrát se zaměříme na vyčerpání a ztrátu spojení s vlastní duší.

24-27 BYDLET SAMI, NEBO S RODIČI?

Příspěvek na téma mezigeneračního soužití připravila publicistka **Lída CHARVÁTOVÁ**. Soužití s rodiči je leckdy náročné, ale také může být základem inspirace a vzájemné pomoci.

28-29 MORUŠOVNÍK

Všechny části morušovníku jsou léčivé, používá je tradiční čínská medicína. O vlastnostech tohoto zvláštního stromu informuje **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

30 PŘÍPRAVA NA JARO A OČISTA TĚLA

Bylinářka a výtvarnice **Vladislava Mlada JIRÁSKOVÁ** vás zavede do své léčivé zahrady, kde už brzy začnou první práce. Podělí se s vámi o recepty vhodné pro jarní detoxikaci.

32-33 NEVYLUŠTĚNÉ ZÁHADY PROPOJENÉ PŘÍRODY

Zvířata mají o světě více informací než lidé, píše publicista **Michal ČERNÝ**. Ve svém příspěvku představuje množství překvapivých záhad ze života sociálního hmyzu.

34 DIABETICKÁ DIETA

Jaká je správná dieta pro diabetiky, se dozvíte nejen v příspěvku nutriční specialistky **Michaely NEHASILOVÉ**, ale také v samostatné příloze REGENERACE – ve Speciálu *Jak žít s cukrovkou*.

36-37 SCHÜSSLEROVY SOLI

V poslední době se stále více mluví o homeopatických Schüsslerových solích, které u nás nejsou zatím tak známé a užívané. Příspěvek z pera **MUDr. Petra SEDLÁČKA**.

44-47 STRÍDAVÁ PÉČE A RODIČOVSTVÍ

Fenoménu moderní doby se věnuje psycholožka **Patricie ANZARI**.