

# Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

**4-5** **My a čtvrt roku divů**  
Hlavní téma REGENERACE  
uvádí publicista **Jiří KUCHAR**.

**6-7** **Poznejme svou sílu  
i křehkost**  
Koronavirová pandemie přináší  
příležitost pro důkladnější sebezpoznání  
na individuální a společenské úrovni.  
Příspěvek z pera psychoterapeutky **Evy  
LABUSOVÉ**.

**8-9** **Ještě nejsme za vodou**  
Zamyšlení epidemiologa  
**Rastislava MAĎARA** nad tím,  
za jakých podmínek je možné a bezpečné  
zpřístupnit veřejnosti bazény a koupaliště.  
Rozhovor připravila **Helena MÍKOVÁ**.

**14-16** **Nedat nikomu  
vlastní život**  
Děje se nejistota a pro-  
cházíme transformací. Nevšední pohledy  
psychoterapeutky se spirituální praxí **Jitky  
VODŇANSKÉ**.

**18-21** **Cesta zpátky  
k přírodě**  
Rozhovor s lékařem  
**Josefem JONÁŠEM** o tom, že cesta zpátky  
k přírodě bude nevyhnutelná. Připravili  
publicisté **Miloš KOZUMPLÍK** a **Michael  
SCHUBERT**.

**22-28** **Výlety s Regene-  
rací po Česku**  
Třicet čtyři tipů na  
výlety vám přináší **Lída CHARVÁTOVÁ**,  
**Julius JANČÁRY** a **Martin STEJSKAL**.  
Vypravte se do přírody, na rozhledny,  
navštivte vybrané zámky.

**31** **Protistresový jídelníček**  
Jak se vhodně stravovat a před-  
cházet stresu doporučuje výži-  
vová poradkyně **Ilona KUDLÁČKOVÁ**.

**32** **Oslabená imunita**  
V moderní době a při náročném  
životním stylu imunita strádá.  
Jak posílit zdraví radí lékař **David FREJ**.

**34-35** **Má smysl nosit  
roušky v létě?**  
Rozhovor s imunolo-  
gem, docentem **Jaroslavem MICHÁL-  
KEM** nejen o ochraně prostřednictvím  
roušek přináší publicistka **Lída CHARVÁ-  
TOVÁ**.

**36** **Dýchá každá buňka  
našeho těla**  
Magistra farmacie s lékárnickou  
praxí **Lenka SOBKOVÁ** doporučuje při-  
rozený pohyb. Ten oživuje celé tělo, neboť  
buňky při něm lépe a snadněji dýchají.

**48-52** **Svět vzhůru  
nohama**  
Rozhovor s učitelem  
pohybu **Petrem RŮŽIČKOU**, který říká, že  
pracovat u počítače je možné i ve dřepu,  
připravila **Helena MÍKOVÁ**.

**56-58** **Permakulturní  
zahradá v červnu**  
Jak zvládat su-  
cho v zahradě radí lektorka a diplo-  
movaná permakulturní designérka  
**Dana KŘIVÁNKOVÁ**.