

Aktuality	2
Vyhlášení soutěže	3
Téma: Pěšky do přírody - dolní končetiny	4 - 8
 Rychlá chůze zlepšuje fyzickou odolnost, uvádí do pohybu všechno svalstvo a udržuje nás v dobré kondici. Zlepšuje i práci srdce, které se méně unavuje. Posilňuje kosti, neboť zvyšuje ukládání vápníku. Díky tomu vzrůstá odolnost vůči osteoporóze, která hrozí především ženám po čtyřicítce. Lýtka se stávají elasticitější, taktéž stehna a sedací svalstvo. Vše o dolních končetinách, o jejich problémech a péči se dočtete v květnové Regeně.	
Ajurvéda	9
Poradna PhDr. Popova	9
Poradna doktora Pelnáře	10
Liga proti rakovině	10
Stránka pro diabetiky	11
Jóga	12
Poradna MUDr. Prany	12
Rodina z opačné strany	13
Domov by měl být přístavem jistoty před bouřemi stresujícího společenského života a příjemným rájem v komplikovaných mezilidských vztazích. Co však ale, když je tomu naopak?	
Chronická bolest	14
Tajemství védské léčby	15
Monology vaginy	17
Na jaře t.r. vydává nakladatelství PRAGMA svůj tisící titul, který je de facto oslavou ženství. Je to kniha založená na více než dvou stovkách rozhovorů o nejintimnějších zážitcích z života každé ženy, později zdramatizovaných pro divadlo.	
Povídání s čínským Mistrem	18
Humánní jóga	19
Rozhovor s Antonii Sedláček o Spirituální humánní józe	
 Rozhovor s MUDr. Martinem Nouzou, CSc.	20 - 21
Čeští vědci významně přispěli světové vědě v několika oblastech. Imunologie patří k těm nejvýznamnějším... O vývoji medicíny, která se konečně vrací ke komplexnímu pohledu na člověka, ale i o přední lékařské disciplíně hovoří významný český imunolog MUDr. Martin Nouza, CSc.	
Šance měnit svět kolem sebe	22
Rozhovor s MUDr. Ivanou Starou	
Vesak – největší buddhistický svátek	24
Seriál: I-Ťing	25
Poradna kvantového homeopata MUDr. Hrušovského	26
Příběhy PhDr. Patricie Anzari, CSc.	27
Krása v průběhu staletí	28
Houbičky a kvasinky	29
Regena servis	30-31
Vstávej semínko	32
Bylinářovy rady na květen	33-34
Aromaterapeutická poradna	35
Iridiologie	36
Hvězdné hrátky Ljuby Skořepové	37
Grafologie	38
Horoskopy	40