



◀ Strany 4–6

Jitka Vodňanská: Věřím na vývoj a změny

Kromě toho, že dokázala postavit dům, vybudovala japonskou zahradu a zachránila studánku, strávila dlouhé měsíce v asijských buddhistických kláštřích a pomohla spoustě lidí, kteří se ocitli v životní krizi. Psychoterapeutka Jitka Vodňanská vede řadu kurzů bodyterapie, neverbálních technik, rodinné terapie a již pět let je učitelkou buddhistické meditace vipassaná.

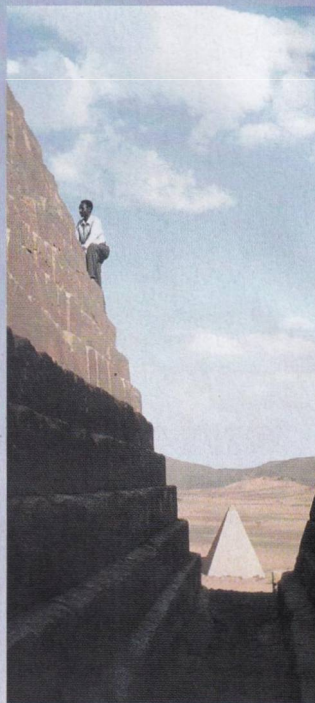
Strana 7

Olympijské hry jako esoterická oslava

Strany 8–12 ▶

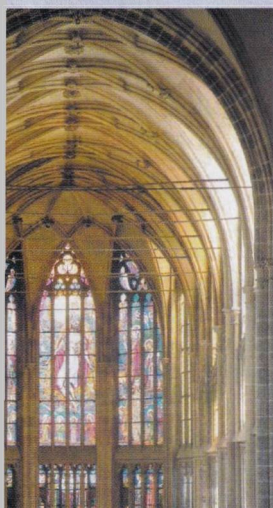
Súdán – země súfijců a dervišů

Súdán, s hlavním městem Chartúmem, je největší africkou zemí. Její název souvisí se středověkým arabským označením pro »zemi černých lidí«. Modrý a Bílý Nil se zde slévají a vytvářejí nejdelší řeku světa, legendární a magickou. O životě v této vzdálené zemi vypráví dokumentarista Viliam Poltíkovič.



Strana 13

Kaleidoskop



◀ Strany 14–15

Procházka s Martinem Stejskalem

Na začátku srpna uspořádal Martin Stejskal, autor knihy *Praga hermetica*, pro zasvěcené novináře procházku po Staroměstském náměstí, kterou věnoval tématům na pražských budovách a jejich esoterickému výkladu.

Strany 16–17

Cukrovku vyléčit nelze, ale kontrolovat ano

V příspěvku Kateřiny Drmolové se dozvíte, jaké existují možnosti léčby a jak se naučit s tímto onemocněním žít.

Strany 20–21 ▶

Tvá mysl je jako zahrada

Reportáž Pavlína Brzákové o pražské návštěvě Jeho Svatosti 17. Karmapy, který na dvoudenním setkání předal zájemcům iniciaci na Diamantovou mysl a slib bódhisattvy. Iniciace nebyla ničím jiným než vedenou meditací, během níž získali žáci pozhnání.

Strany 22–23

Léčitelské rody: Rod Pichů (Pechanců)

Úvodní díl seriálu PhDr. Dany Motyčkové o nejslavnějších léčitelských rodech v Čechách

◀ Strany 24–25

Hledání rovnováhy jménem su-jok

Rozhovor Ludmily Škarabákové s MUDr. Viktorijí Biljakovou, ČSc o léčebné metodě, jejíž zakladatelem je jihokorejský lékař, vědec a filozof Park Jae Woo.

Strany 18–19

Informace ve všech pádech

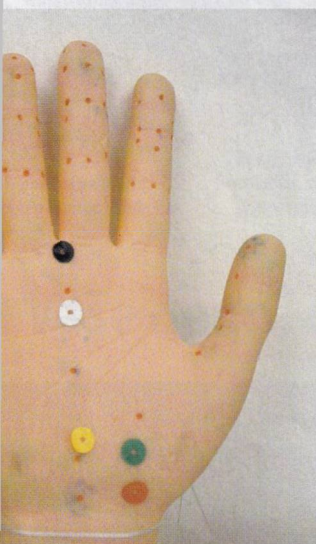
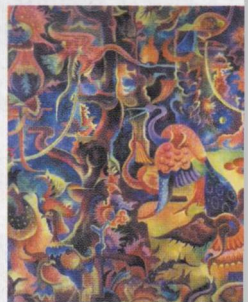
Úvahy astroložky Zoši Kinkorové.



Strany 26–27

Václav Vokolek: Nalézání ztraceného ráje

O výstavě Vladimíra V. Modrého ve Valdštejnské jízdárně v Praze.



Vážení a milí čtenáři,



chtěla bych vás jménem celé redakce pozvat na vlašimský seminář O mezních otázkách, o němž se více podrobností dočtete na straně 38. V tomto čísle zároveň naleznete pozvánku na Světovou konferenci etnoterapií Minulost, přítomnost a budoucnost, kterou pořádá začátkem října nám blízký institut Ethnomed v Mnichově. Bližší informace naleznete na stránkách 58–60.

Pokud někam cestujete, nezapomeňte si k fotoaparátu přibalit také náš časopis, abyste se s ním vyfotili na některém zajímavém místě, a mohli se tak zúčastnit obvyklé soutěže S REGENERACÍ nejvýš, nejdál... Pokud jste se vyšplhali na nějaký vrcholek, vydali se do exotických zemí a fotografií doložíte, že vám REGENERACE »dělala společnost«, máte šanci získat knižní odměnu. Zašlete nám své snímky do redakce, vyhodnotíme je, některé z nich otiskneme a nejzdatnější cestovatele odměníme.

Hezký srpen vám všem přeje Pavlína Brzáková a redakce

Strana 48

Věra Faltusová-Várady:
Zdraví a hvězdy ve znamení Panny

Strana 49

Astroporadna
Poradna pro ženy

Strana 51

Jaromír Kozák:
Kladivo na dinosaury

Strany 52–53

Ing. Josef Schrötter:
Harmonický domov • Obrázek pro třetí oko • Škola psychotroniky

Strana 54

Psychotronická poradna

Strana 55

Rady bylináře Pavla

Strana 56

Reflexe Jiřího Kuchaře

Strana 57

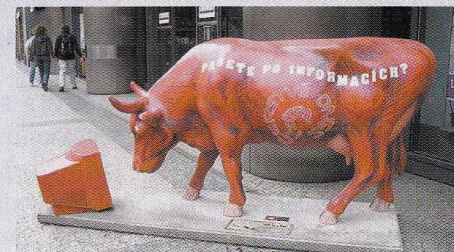
Knižní nabídka čtenářům

Strany 58–61

Tipy REGENERACE

Strana 62

Fejeton Jiřího Kuchaře



Strany 28–29

Smích znamená zdraví a mládí
Jógické cvičení pro dobrou náladu

Strany 30–31

Láska a manželství v islámu
Rozhovor s pražským imámem
Karamem El Badawym
Foterapeutický koutek
Igora Malijevského

Strany 32–33

MUDr. Josef Jonáš:
Plicní ložisko člověka »vynervuje«
Seriál o celostní medicíně

Strany 34–35

MUDr. Petr Sedláček:
Přirozené prostředky na bolest
Světlem homeopatie (4)

Strana 36

Jak se stát »živou ženou«
Psychologická poradna PhDr. H. Šalátové
Okénko Jitky Vodňanské

Strana 37

PhDr. Miluše Kubíčková:
Ovládnání vůle i sebe sama
Psychické cvičení podle Rudolfa Steinera
Co právě dělají

Strana 38

Pozvánka na vlašimský
Seminář o mezních otázkách

Strana 39

Trocha ženské rafinovanosti
Egyptská inspirace Evy Mrščíkové

Strana 40

Ošidná chuť na sladkosti
Srpnová mandala
Vegetariánská strava
podle Jana Hlaváčka



Strana 41

Renata Herber:
Vláknina chrání tlusté střevo
Blanka Jarošíková: Vaříme z plevle

Strany 42–43

Slezina coby krvetvůrce
a pikantní zázvor
Tradiční čínská medicína
podle Jany Arcimovičové

Strana 44–45

Kalendárium Jiřího Jančí
Viděno pěti

Strana 46

Beáta a Július Patakyovi:
Kolaps uvolňuje zábrany
Seriál o reflexní terapii

PŘIPRAVUJEME

- **Setkání s Pavlem Váňou.** Jak mocné jsou některé byliny? Jaký je jejich účinek nejen na člověka, ale také na zdraví zvířat? Cenné rady a poučení o využití, prevenci a léčbě léčivými bylinami v průběhu celého roku v rozhovoru se známým bylinářem.
- **Ing. Jiří Janča, CSc.: Rakytník řešetlákový.** Je jednou z našich nejúčinnějších bylin. Má zcela mimořádný účinek prakticky na jakoukoli zdravotní potíž od nachlazení až po nádorové onemocnění.
- **PhDr. Lída Chrášťanská: Mantrické tance dávných tradic.** Od pradávna spojovaly lidi posvátný tanec, písně a vyprávění. Staly se nedílnou součástí oslav a ceremonií, meditací a modliteb, stejně jako každodenního života.
- **Hospic je brána na pomezí života a smrti** ● **Urinoterapie** ● **Vítězství nad bolestí pomocí stravy** ● **Tradiční čínská medicína: Bojovníci s civilizačními chorobami**