



◀ Strany 4–7

## Detoxikace je problém všech lidí, říká dr. Mary Staggs

Dr. Mary Staggs navštíví letos podruhé Prahu, aby zájemcům předala další zkušenosti s používáním přístroje Mary Staggs Detox. V rozsáhlém rozhovoru vypráví o své práci, o detoxikaci a o životě Royala R. Rifa. Její přístroj se používá v Jižní Americe, USA, Asii a na mnoha místech Evropy.

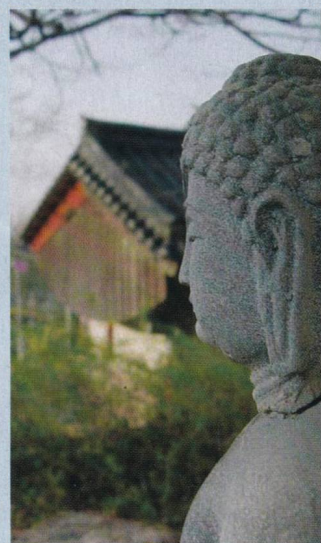
Strany 8–9

Prosincová výročí

Strany 10–11 ▶

## Klášter, kde přebývají mraky

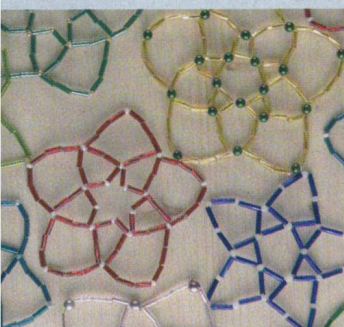
Koreanistka Ivana M. Gruberová vás zavede do kláštera Undžusa, o kterém historické záznamy i legendy uvádějí, že jeho zdi chránily tisíc kamenných soch Buddha a tisíc kamenných pagod. Dnešek je však docela jiný...



◀ Strany 12–13

## Hvězdičko blýskavá...

Jak vyrobit korálkovou hvězdu poradí v dílně Labyrint. Návod pro všechny, kteří se nespokojí s prodávanými vánočními ozdobami.



Strany 14–17



## Na pomezí duševní nemoci

O spirituální krizi v REGENERACI již podruhé. Tentokrát o způsobech duchovní léčby a o záhadných duševních procesech v podání Davida

Lukoffa, profesora psychologie na Saybrook Graduate School v San Franciscu.



◀ Strany 18–19

## Zapomenutý Jidáš

„Když jsem před rokem dokončil knížku o historii a symbolice orloje na Staroměstské radnici, měl jsem pocit, že alespoň sám pro sebe jsem v ní odpověděl na většinu otázek, které tato stavba vyvolává. Měl jsem dojem, že těch pár otazníků, které mi ještě zůstaly, prostě ani sám sobě odpovědět poctivě nedokážu. Ale orloj, můj věčný průvodce, mne dokáže překvapit i na těch nejméně čekaných místech,“ vypráví Jakub Malina své pátrání po osudu a díle mistra Vojtěcha Suchardy, autora »hliněného cizince« – Jidáše – umístěného v novopackém muzeu.



Strana 20

### Tekutý klíč ke zdraví

Pitné kúry odpradávná patří k osvědčeným metodám.

Strana 21

### Infekční hrozba

Jak si poradit se stafylokoky poradí MUDr. František Výmola.

Strany 22–23 ▶

## Smysluplná hra na minulost

O regresní terapii v rozhovoru Violy Solárové s Monikou Šindelárovou.

Strana 24

### Poselství smaragdové desky

Vánoční dárek časopisu REGENERACE: Hermetický komiks.

Strana 25

### Z redakce

Ohlédnutí za odcházejícím rokem

Strana 27

### Rozmazlování si pleť zaslouží

Jak pečovat o pleť v zimním období vám poradí kosmetička Vlasta Libotovská.

### Mýty a realita

O laserových operacích očí.



◀ Strany 28–29

## Země si poradí... Ale co my?

Rozhovor s Pablo Ruselem, duchovním leaderem Černožochů, který navštívil v Mnichově nedávnou mezinárodní konferenci o etnomedicíně Ethnomed.

Strany 30–31 ▶

## Příběhy jsou jako mapy

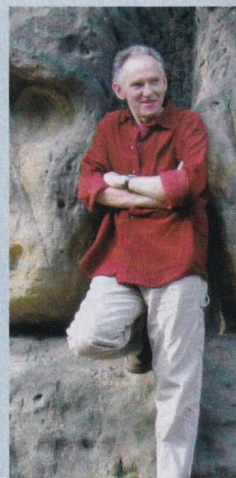
S Pavlínou Brzákovou o příbězích pěti světadílů »Co přináší vítr«.



Strana 32–33 ▶

## Astrologie – družka mého života

„Na konci léta naši republiku navštívil polský astrolog Antoni Matuszkiewicz. Putovali jsme spolu esoterickou krajinou Čech, došli jsme k menhiru v Klobukách, meditovali na Budči...“ vzpomíná na setkání s ním publicista Václav Vokolek.





TENHLE SI VEZMU, TEN SEDÍ!

**Strany 34–35****Tajemství kamene mudrců**

Pokračování seriálu MUDr. Josefa Jonáše o celostní medicíně

**Strany 36–37****Zázračné byliny a kobyčí mléko**

Nejn o kumysolčbě z oblasti jižní Sibiře

**Strana 38****Ustláno na růžích**

Seriál Zbyňka Šedivého o aromaterapii

**Strana 39****Psychologická poradna dr. Šalátové**  
**Okénko Jitky Vodňanské****Strana 40****Glosování**

Vegetariánská strava podle Jana Hlaváčka

**Strana 41****Voňavé receptisy**

Inspirace Renaty Herber

**Vánoční sladkosti**

Vaříme s Blankou Jarošíkovou

**Strany 42–43****Chodidla a kotníky**

Seriál o technikách tradiční čínské masáže

**Omlazující vlašské ořechy**

Čínská medicína podle Jany Arcimovičové

**Strany 44–45****Kalendárium Jiřího Jančí**  
**Viděno čtyřmi****Strana 46****Epilepsie podruhé:**  
**účinná alternativa terapie**

Seriál o reflexní terapii

**Fototerapeutický koutek****Strana 47****Dýcháním k dlouhověkosti**

Ājurvéda podle MUDr. Davida Freje

**Strana 48****Pohyblivé svátky**  
**Astroporadna****Strana 49****Poradna pro ženy**  
**Onkologická poradna****Strana 50****Džunky předstihly Kolumba**

O objevení Ameriky čínskými předchůdci legendárního mořeplavce z pera Vičky Gančevy

**Strany 52–53****Dvoustrana Ing. Josefa Schröttera**

Učení harmonického domova

Obrázek pro třetí oko

Škola psychotroniky

**Strana 54****Psychotronická poradna**  
**Jana Hnilici****Strana 55****Rady bylináře Pavla****Strana 56****Reflexe Jiřího Kuchaře****Strany 58–59****Tipy pro vás****Strana 60****Fejeton Jiřího Kuchaře****PŘIPRAVUJEME**

- Podoby Izraele. Reportáž ze »země zaslíbené« připravila PhDr. Miluše Kubičková.
- Objevování ducha s Mary Baker-Eddyovou: Křesťanská věda vstoupila na jeviště světa ve Spojených státech koncem 19. století jako jedno z prvních velkých duchovních hnutí moderní doby. O tom, že příslušnost k novému věku zdůraznila i skutečnost, že zakladatelkou a učitelkou nového hnutí se stala žena, píše Pavel D. Toman.
- Vlastnosti vody podle Ferdinanda Šmikmátora.
- Seriál o »baňkování« v podání čínského lékaře MUDr. Wangu.
- Emancipace mužů je nutností dneška.
- Analýza snů a ženská duchovní cesta v podání psycholožky Jany Heffernanové.