

Skalní chrám u Göreme v turecké Kapadocii. Foto Jan W. Drnek

Koledníci od Velkých Popovic. Foto Jiří Kuchař

» LÉČENÍ JE ZÁZRAK SKRYTÝ V NÁS

Když se setkáte se světoznámým německým režisérem **Clemensem KUBYM**, nositelem řady filmových cen, spisovatelem a přítelem dalajlamy, sotva uvěříte, že byl tento vitální šedesátiletý muž mladistvého vzhledu před 27 lety předurčen k tomu, aby jako kvadruplegik strávil zbytek života na kolečkovém křesle. Rozhovor s tímto výjimečným mužem připravili **Jiří KUCHAR** a **Petr VERNER**.

» DUBNOVÁ VÝROČÍ

» CHÖGYAM TRUNGPA – POSLEDNÍ JEDNOROŽEC?

Kdo vlastně byl Chögyam Trungpa Rinpoče? Tuto otázku si klademe u příležitosti 20. výročí jeho odchodu z tohoto světa. Mnozí jej považovali za mistra bláznivé moudrosti. V očích některých byl šíleným promiskuitním pijákem. Přesto – ať se to někomu líbí, nebo ne – byl jedním z největších učitelů 20. století, jak dokládá **Filip PELIKAN**.

» MUZIKOTERAPIE – TERAPIE S TISÍCILETOU PRAXÍ

O extázi vyvolané hudbou, velké inspiraci a síle tance, a především o zázračných chvílích plných radosti pojednává psychoterapeutka **Jitka VODŇANSKÁ**.

» KAPADOCIE – MAGICKÉ ÚTOČIŠTĚ VÝCHODNÍCH KŘESŤANŮ

V dnes turecké Kapadocii si přijdou na své milovníci přírodních bizarností i raného křesťanství. Stejně tak i lidé, kteří se prostě jen rádi opájejí pohledem na krásu. Příspěvek o tomto magickém kraji pro vás připravili během výletu s Českou univerzitou Nové doby **Jiří KUCHAR** a **Jan W. DRNEK**.

» ČINORODOSTÍ K DLOUHOVĚKOSTI

Portrét **doc. PhDr. Miluše KUBÍČKOVÉ, CSc.**, propagátorky antroposofie a zdravého životního stylu, připravil **Jaroslav KŇAP**.

» PROBLEMATICKÝ LEPEK

„Intolerance lepku se považuje za geneticky podmíněné autoimunitní onemocnění a postihuje každého dvoustého člověka. Při tzv. celiakii dochází k poškození sliznice tenkého střeva a narušen je rovněž imunitní systém,“ zdůrazňuje **MUDr. David FREJ**.

» RADY TĚHOTNÝCH A KOJÍCÍM ŽENÁM

» S ČÍM KDO ZACHÁZÍ, TÍM TAKÉ SCHÁZÍ

Další pokračování volného seriálu *Otazníky kolem diet* připravil **MUDr. Josef JONÁŠ**.

» KALEIDOSKOP

» NERVY JDOU NĚKDY PĚKNĚ NA NERVY

» KVĚTINA ZAŽEHNÁVAJÍCÍ ÚZKOST

Domácí lékař a homeopatie v podání **MUDr. Petra SEDLÁČKA**

» DR. MARY STAGGS A DETOXIKACE

Poradna uznávané anglické terapeutky

» Z RECEPISŮ PÁTERA FERDY

Osvědčené rady významného českého diagnostika a léčitele

Strany 36–38

» **NA ZVĚRINOVÝCH HODECH NESMÍ CHYBĚT**

Jalovec jako koření pikantní i léčivé přibližuje **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

» **OCHRÁNCE PŘED ZLÝMI DUCHY**

Aromaterapeutické využití jalovce v rámci seriálu **Zbyňka ŠEDIVÉHO**

Strana 43

» **BYLINKY NA TALÍŘI**

Dietologie **Renaty HERBER**

Strana 44–45

» **EDIČNÍ PLÁN NAKLADATELSTVÍ EMINENT**

Strany 46–48

» **S JAREM PŘICHÁZÍ PŘEDSEVZETÍ: ZHUBNU!**

Konkrétní jídelníček **Jany FURMANOVÉ** pro zeštíhlení a důkladnou očistu organismu

Strana 49

» **ALTERNATIVY LÉČBY REVMATOIDNÍ ARTRITIDY**

Moderní medicína v pojetí **MUDr. Jana ŠULY**

Strana 51

» **KLID Z MOČÁLŮ A LUK**

Tradiční čínská medicína **Jany ARCIMOVIČOVÉ**, tentokrát zaměřená na puškovec

Strana 53

» **KRÁSNA, BĀJNÁ, LEČ ZRÁDNÁ**

Muchomůrka červená pod drobnohledem **Jany ARCIMOVIČOVÉ**

Strana 55

» **SYMBOL PLODNOSTI**

Tajemnou řeč snů objasňuje **Kristina BŘEZINOVÁ**

Strany 56–57

» **KALENDÁRIUM BYLINÁŘ PAVLA**

Seriál o zdraví, přírodě, léčbě a lidském těle

» **VIDĚNO PĚTI** – anketa

Strana 59

» **ZÁZRAK SE ŠTASTNÝM KONCEM**

Seriál **Beáty a Júlia PATAKYOVÝCH** věnovaný reflexní terapii

Strana 60

» **ZABIJME HADA V KOŘENECH STROMU**

O síle symbolů pojednávají astrologové **Pavel TURNOVSKÝ** a **Martina LUKÁŠKOVÁ**.

Strana 61

» **PORADNY:**

astrologická, alergologická a pro ženy

Strana 62

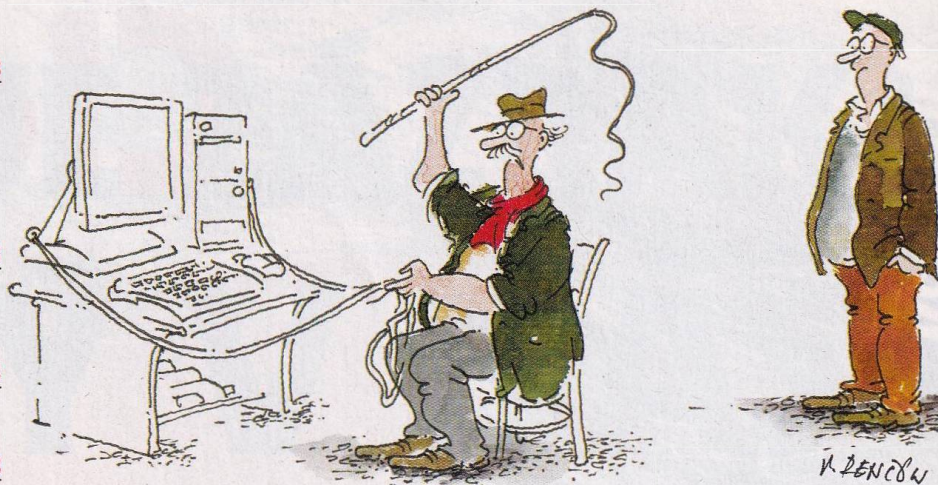
» **MODLITBY NA TĚLE**

„Cílem lidské duchovní cesty není povznesení se nad hmotu, ale nalezení rovnováhy mezi protiklady, mezi duchem a hmotou, mužem a ženou, vztahem a samotou, láskou a bojem, rozumem a citem,“ uvádí **PhDr. Helena ŠALÁTOVÁ**.

Strany 64–65

» **PSYCHOTRONICKÁ PORADNA**

» **RADY BYLINÁŘE PAVLA**



CO BYCH DĚLAL! JAKO PŘÍSLUŠNÍK STÁRŠÍ GENERACE SE UČÍM OVLÁDAT POČÍTAČ.

Strana 66

» **OBRÁZEK PRO TŘETÍ OKO**

» **ŠKOLA PSYCHOTRONIKY**

Pravidelná stránka **Ing. Josefa SCHÖTTERA**

Strana 69

» **OBRAZÁRNA REGENERACE**

Připravuje **Václav VOKOLEK**

Strana 71

» **KNIŽNÍ REFLEXE JIŘÍHO KUČAŘE**

Strana 76

» **TIPY REGENERACE**

Strana 78

» **Z REDAKCE**

» **PODVEČERY S REGENERACÍ POKRAČUJÍ**

Strana 79

» **FEJETON**

PŘIPRAVUJEME

» **SETKÁNÍ S GORDONEM**

SMITHEM

Rozhovor s jasnovidným „holičem“ plný překvapení a zvrátů

» **RESPEKT K PORODU**

O tom, co ukazují krevní testy v prvním trimestru, o úskalích odběru plodové vody a polohách při porodu hovoří lékař a porodní asistentka.

Jak se rodí v porodnicích a doma, zvažuje **Petra SOVOVÁ** z Hnutí za aktivní mateřství. Porody ve světě na fotografiích **Líby TAYLOR**.

» **ANOREXIE NEJEN U ŽEN**

Svízelný zápas s vlastní postavou, který může skončit tragicky. Nad houbou za krásou se zamýšlí **Vička GANČEVA**.

» **NEŽ POLOŽÍME ZÁKLADNÍ**

KÁMEN...

Zásady zdravého bydlení přibližuje architekt **Oldřich HOZMAN**.

