

» RESPEKT VŮČI PŘIROZENÝM BIORYTMŮM

MUDr. Davida FREJE jistě znáte z jeho pravidelných rubrik v **REGENERACI** věnovaných ájurvédě, výživě a kulinářství, stejně jako z řady odborných článků. Rozhovor nejen na téma pravdy a mýtů o potravinách připravil **Jaroslav KŇAP**.

» PROSINCOVÁ VÝROČÍ

» VÝROČÍ MĚSÍCE

» VÁNOČNÍ KALEIDOSKOP

» V DOBRÉ VODĚ SE ROZEZNĚLY ZVONY

Zcela výjimečnou událostí, která potká kostel jen několikrát za dobu jeho existence, je svěcení nových zvonů. Toho se dočkal i kostel Panny Marie Bolestné v Dobré Vodě u Českých Budějovic. Podrobnosti se dozvíte v reportáži **Jaroslava KŇAPA**.

» LÁSKA A ZEĎ

Okénko **Jitky VODŇANSKÉ**

» HORY JSOU PRO MĚ CHRÁMEM

Rozhovor s **Pavlem BÉMEM** nejen o tom, v čem je Mount Everest tak fascinující, připravila **Jitka VODŇANSKÁ**.

» MITHRAISMUS – MYSTERIUM ZAVÁTÉ ČASEM

V roce 300 byl tento mysteriózní kult na vrcholu slávy a jen v samotném Římě bylo na sedm set Mithrových svatyní. Okolnosti jeho rychlého a drtivého pádu přibližuje religionista **Jan KOZÁK**.

» NEŠTASTNÝ KARLŠTEJN

Oslavné články, pár desítek průvodců a několik knih, které o hradu vyšly za posledních 150 let, zdaleka nepostihují jeho tragický osud. Karlštejn coby mystické srdce říše a zároveň past na státní pokladnu zachytil filmový režisér **Jan BONĚK**.

» ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Užitečné a praktické rady z odkazu legendárního pátera **Františka FERDY**

» SUŠENÁ BLAHODÁRNOST

Dietologie **Renaty HERBER**

» MOZART JE DOBRÁ MÁMA

Zvuk obecně léčí řadu zdravotních potíží. S **Věrou KLÁSKOVOU**, překladatelkou knihy *Mozartův efekt*, netradiční terapii hudbou probírá **Jaroslav KŇAP**.

» SVĚTEM HOMEOPATIE

» ČTYŘI OTÁZKY PRO ZDEŇKA KRUŠINU

» ČÍŠI VÍNA DENNĚ

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

Strany 36–38

» RIZIKA SKRÝVAJÍCÍ SE V PILULKÁCH

Příčiny a možnosti přírodní léčby autoimunitních nemocí podrobně rozebírá **MUDr. Jan ŠULA**.

Strany 40–41

» LÉČBA TMOU A VIZE VNITŘNÍHO SVĚTLA

„Dunkeltherapie je nenáročná cesta bez teoretické nadstavby, mystiky a mystifikace,“ říká o své metodě psychoterapeut **Holger KALWEIT**.

Strana 43

» SEMÍNKO PROTI CHOLESTEROLU

V seriálu věnovanému koření se **Jana ARCIMOVIČOVÁ** zaměřila na len setý.

Strana 45

» DÝM ZPŘÍJEMŇUJÍCÍ ODPOČINEK

Seriál **Zbyňka ŠEDIVÉHO** zaměřený na aromaterapii

Strany 46–48

» ZEMĚ POEZIE A EKONOMICKÉ EXPANZE

Korejci jsou přesní jako hodinky, připravují výtečný pokrm kimči, v dopravní špičce občas zapominají na konfuciánské zásady a příležitost pohovořit si anglicky nesmírně vítají. Zajímavých postřehů publicistka **Jana ARCIMOVIČOVÁ** ve své reportáži přináší mnohem víc.

Strana 51

» RECEPISY PRO DLOUHOVĚKOST

Strana 53

» ZÁZRAČNÉ DRÁPKY

Tradiční čínská medicína **Jany ARCIMOVIČOVÉ**

Strana 55

» OBRÁZEK PRO TŘETÍ OKO

» ŠKOLA PSYCHOTRONIKY

Pravidelná stránka **Ing. Josefa SCHRÖTTERA**

Strany 56–57

» KALENÁRIUM BYLINÁŘE PAVLA

Seriál o zdraví, přírodě, léčbě a lidském těle

Strana 58

» NA INTIMNÍ TĚMA

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

Strana 59

» V POHODĚ A SÍLE DO STA LET...

MUDr. David FREJ v rámci stálé rubriky o ájurvédě představuje navýsost prospěšnou bylinu *amalaki*.

Strana 60

» VELKÝ ROZRUŠOVATEL NEPTUN

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

Strana 61

» ČTEME V TAROTU

Strana 62

» OHNĚM A JALOVCEM

Fotoreportáž ze semináře se šamankou **Ludmilou K. OYUN**

Strana 63

» PŘÍTEL STRACH

PhDr. Helena ŠALÁTOVÁ probírá východiska ze životních krizí.



MŮJ LETOŠNÍ NEJVĚTŠÍ KULTURNÍ ZÁŽITEK? SNAD KATČINO NĀDRO V REALITY SHOW.

Strana 64

» VZRUŠENÍ SYMBOLIZUJE RUDÁ

Colorterapie v podání **Jana HNILICI**

Strana 65

» RADY BYLINÁŘE PAVLA

Strana 67

» VĚŠTĚNÍ Z KAMENŮ

Pravidelná rubrika sibiřské šamanky **Ludmily K. OYUN**

Strana 69

» OBRAZÁRNA REGENERACE

Výtvarnými díly plnými skrytých významů provází **Václav VOKOLEK**.

Strany 70–71

» KNIŽNÍ REFLEXE JIŘÍHO KUCHARĚ

Strana 76

» TIPY REGENERACE

Strana 78

» AKCE V GALERII REGENERACE

Strana 79

» FEJETON

PŘIPRAVUJEME

» SETKÁNÍ S DAGMAR KLUDSKOU

Rozhovor s populární věštkyní o kartách, životě i novoročních předsevzetích

» KAPKY ŽIVOTA, KAPKY ZDRAVÍ

Slovenský bylinář **Viliam Feješ** zastává názor, že chemoterapie víc škodí, než pomáhá.

» FENG SHUI S ROGEREM GREENEM

Poznatky známého propagátora a znalce starobylého umění

» SETKÁNÍ S BAYS BRANDONOVOU

Rozhovor s věhlasnou americkou duchovní učitelkou, která díky spirituální obrodě a vnitřnímu osvobození překonala zdánlivě smrtelnou nemoc.

» VISION QUEST POČESKU

