

## FENOMÉN REINKARNACE

Tématem měsíce je reinkarnace. Oslovili jsme několik našich autorů, o nichž si myslíme, že by nám mohli zprostředkovat co nejucelenější pohled na převtělování a vše, co s ním souvisí. Přečtěte si, co nám odpověděla hlubinná terapeutka **Marta FOUČKOVÁ**, zakladatel duchovní univerzity **Milan CALÁBEK** a spisovatel **Zdeněk KRUŠINA**. A pokud vám jejich velmi poučná slova nebudou stačit, o pár stránek dál se k tématu vyjadřují i další osobnosti v rubrice Viděno třemi.

Strany 4–12

## OD HLAVY K PATĚ: RAK

Jaké zdravotní potíže nás mohou potkat, pokud je podle starověké astrologie poškozeno znamení Raka, vám přináší červnová část rubriky Od hlavy k patě. Radu užitečných rad z moderní i tradiční medicíny představí **Václav DVOŘÁK**.

Strany 16–21

## ÁJURVÉDA SE NEDÁ OŠIDIT

**MUDr. David FREJ** nám ve své pravidelné rubrice představí ájurvédského lékaře Vikrama Chauhana a také unikátní potní terapii svedana.

Strany 22–23

## BYLINY NOCI SVATOJÁNSKÉ

„Svatojánská noc je symbolem letního slunovratu. V tomto období má Slunce největší sílu, dny jsou nejdélejší a jangová energie dosahuje maxima,“ říká naše spolupracovnice **Jana ARCIMOVIČOVÁ**. Jak tuto sílu využít v tradiční přírodní medicíně a jaké byliny mají na svatého Jana největší moc, vám kromě ní poradí i bylinář **Pavel VÁŇA** a terapeutka **Petra ŠTEFÁNKOVÁ**.

Strany 24–25

## BABIČČINY RECEPTY PRO KRÁSU

Ceny, jež platíme za přírodní kosmetické výrobky v obchodech, často mnohonásobně převyšují výrobní náklady. Přitom příroda nám těchto „přípravků“ nabízí obrovské množství. Do receptáře našich babiček nahlédla **Petra ŠTEFÁNKOVÁ**.

Strany 32–34

## BOLÍ VÁS ČASTO ZÁDA? ZMĚŇTE ŽIVOTNÍ STYL

Reportér **Jaroslav KŇAP** představuje lékaře, který se specializuje na bolesti páteře, **Vjačeslava KIRJUCHINA**.

Strany 36–37

## JEDEN DEN S KVĚTOU

Spisovatelka **Pavλίna BRZÁKOVÁ** strávila s **Květou FIALOVOU** mnoho času. Jak vypadal jeden den s touto pozoruhodnou herečkou, zaznamenala i pro REGENERACI.

Strany 38–40

## TIBERIO FARACI

Výjimečného současného italského duchovního učitele chce naše italská korespondentka **Petra ŠTEFÁNKOVÁ** představit i českým čtenářům.

Strany 42–43

## OSAMĚLÝ POUTNÍK MNOHA NOCÍ

Karel Hynek Mácha je naším prvním moderním básníkem, básníkem známým, přesto v mnohém směru stále neobjeveným. Jeho život a dílo tvoří „slitinu“, která v sobě skrývá nejedno tajemství. Svě o tom ví astrolog a spisovatel **Milan ŠPŮREK**.

**Strany 44–46**

---

## MUŽ VAŘÍ, PERE... A ŽENA VYDĚLÁVÁ

Problematiku mezilidských vztahů, když se vymění „tradiční“ role, prozkoumala **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

**Strany 48–50**

---

## RADOST ZE ŽIVOTA

„Sluníčkového“ malíře **Honzu VOLFA** navštívil **Jaroslav KŇAP**.

**Strany 51–53**

---

## HOJIVÝ NANÁ

Ananas je jedním z nejoblíbenějších tropických ovocí a pěstuje se v tropech i subtropích celého světa ve více než čtyřiceti odrůdách. Jeho léčivé účinky popisuje **Ludmila ŠKRABÁKOVÁ**.

**Strany 62–63**

---

## ŽIVOT JAKO JITRNICE I.

Okénko **Jitky VODŇANSKÉ** se vrací po krátké přestávce, kterou autorka strávila na cestách.

**Strany 64–65**

---

## SNACHA A TCHYNĚ: UMĚNÍ KOMPROMISU

V dalším dílu seriálu Ženský úděl se psychoterapeutka **Jitka PROCHÁZKOVÁ** zaměřila na leckdy problematickou pozici ženy-snachy a ženy-tchyně.

**Strana 66**