

CESTY VNITŘNÍ ALCHYMIE

Alchymie je tradiční západní obor lidského poznání, který spojoval prvky ze současných věd, jako jsou fyzika, chemie, medicína, psychologie, ale i z dalších oblastí, z astrologie, magie, umění. Jak se v tomto světě orientovat v moderní době, vám odpoví psychoterapeut a kouč **Vladimír HALAMA**. Kde v hlavě sídlí Bůh, naznačí **Markéta PILZOVÁ** a o stavu myslí jako rozhodujícím faktoru ve sportu si s hokejovým trenérem a sportovním pedagogem **Marianem JELÍNKEM** povídal **Jaroslav KŇAP**.

Strany 4–13

OD HLAVY K PATĚ – PANNA

Zemské znamení Panny je v astromedicíně od starověku považováno za tu část horoskopu, která ovládá břišní oblast těla. Články o celiakii, probioticích a stavu střev připravil **Václav DVOŘÁK**.

Strany 14–19

EXOTICKÉ OVOCE

Cizokrajné druhy ovoce obsahují látky, jež mají výrazné antioxidační vlastnosti, a mohou tak působit proti zhoubné činnosti volných radikálů podílejících se na vzniku nádorových onemocnění. Blíže vám je popíše **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

Strany 20–21

VAMANA – TERAPIE ZVRACENÍM

Léčba zvracením se používá mimo jiné v případě problémů v zažívacím ústrojí. Tuto ájurvédskou praxi zaznamenal **MUDr. David FREJ**.

Strana 23

REFLEXNÍ TERAPIE RUKOU

Reflexní terapie chodidel patří k poměrně velmi známým léčebným technikám alternativní medicíny. Stejná metoda, aplikovaná na ruku, už tak známá není. Více informací a také zajímavé tipy na pomoc při běžných problémech nám zaslala naše spolupracovnice **Petra ŠTEFÁNKOVÁ**.

Strany 24–25

BIOMODULAČNÍ MYŠLENÍ

S teorií vzniku nemoci jako disharmonie mezi vědomím a podvědomím pracoval už dávno Sigmund Freud. Jak na tuto teorii odpovídá dnešní biomodulační medicína, popisuje **MUDr. Jan ŠULA**.

Strany 30–31

VYJAYANTHI KASHI: UČITELKA TANCE V BANGALORE

Guru klasického indického tance kučipudi na univerzitě v Bangalore a také vedoucí tanečních a terapeutických kurzů v Evropě představuje **Pavλίna BRZÁKOVÁ**.

Strany 32–34

S VÁCLAVEM CÍLKEM KRAJEM KARLA HYNKA MÁCHY

Reportáž z nedávného výletu s REGENERACÍ zaznamenal **Jaroslav KŇAP**.

Strany 36–37

MYSTERIUM CHLEBA

Považujeme ho za „obyčejný“, patřící ke každodennímu životu, za pouhou přílohu k něčemu lepšímu, a přitom o něm většinou neuvažujeme, ba ani netušíme, co vše důležitého pro lidstvo v dějinách hmotných i duchovních znamená. Příběh chleba v mysterijních dějinách poodhalí **Zdeněk KRUŠINA**.

Strany 38–40

LETNÍ SLAVNOST ZELENÉHO MUŽE

Tradiční letní slavnosti jsou tématem dalšího článku etnoložky a spisovatelky **Pavliny BRZÁKOVÉ**.

Strany 41–43

JANTRY

Jantra je geometrický útvar, který se používá ke koncentraci, meditaci a rozjímání. Více informací přináší Nová škola psychotroniky **Josefa SCHRÖTTERA**.

Strany 48–49

GUAYABA – NENÁROČNÝ LÉČITEL I POCHOUTKA

Tropický stálezelený keř či malý strom dorůstající až deseti metrů je běžný ve všech tropických oblastech světa. Jeho léčivé vlastnosti poznala **Ludmila ŠKRABÁKOVÁ**.

Strany 52–53

VZÍT ŽIVOT DO SVÝCH RUKOU

V tomto čísle REGENERACE si v rubrice Ženský úděl spolu s jeho autorkou **Jitkou PROCHÁZKOVOU** ukážeme, jak nám mohou nabyté znalosti o vyváženosti všech rolí ženy pomoci ve vlastních konkrétních problémech.

Strany 54–55

REIKI – CESTA DO JEDNOTY

Rozdíl mezi japonskou tradiční reiki a reiki, jak se praktikuje dnes na Západě, přibližuje **Lenka MAREČKOVÁ**.

Strany 62–63
