

BRANDON BAYS – VĚDOMÍ MĚNÍ SVĚT

Legendární terapeutka, duchovní učitelka a autorka knižních bestsellerů o své metodě The Journey – Cesta – nás varuje před nadcházejícími katastrofami a krizemi. Dává nám návod, jak na ně být připraveni, jak jim předejít, a přitom změnit a vyléčit i sami sebe.

STRANY 4–7

PODVEČERY S REGENERACÍ

Zveme vás do pražské Městské knihovny na pravidelná setkání s našimi autory.

STRANA 10

CESTA ŽENY

Ústřední téma březnové REGENERACE. Několik inspirativních pohledů na ženskou psychiku a duchovní úlohu ženy v současném světě přináší psycholožka **Lenka ČADOVÁ**.

STRANY 14–15

PILULKA, KTERÁ ZMĚNILA NÁŠ SVĚT

Rozhovor s **MUDr. Helenou Máslovou** o dopadech užívání hormonální antikoncepce. Nad otázkami svobody a ne-svobody se společně s touto gynekoložkou zamýšlí rozhlasová redaktorka **Terezie BEČKOVÁ**.

STRANY 18–20

MEZNÍKY V ŽIVOTĚ ŽENY

Menstruace, těhotenství, porod a klimakterium z pohledu alternativní lékárky a homeopatky **MUDr. Jany Kombercové**. Připravila **Daniela BRŮHOVÁ**.

STRANY 21–22



MUDr. Helena Máslová.

JAN VINŠ – OTEC KELTSKÉHO TELEGRAFU

Akci Keltský telegraf časopis REGENERACE uspořádal poprvé na jaře loňského roku. Letos v březnu se jí můžete rovněž zúčastnit, neboť se tato ohňová slavnost stala již tradicí. V příspěvku **Jiřího KUCHARĚ** se navíc seznámíte s pozoruhodným renesančním mužem se smyslem pro magičnost české krajiny, jemuž tímto skládáme poctu in memoriam.

STRANY 24–27

MOŘSKÉ RASY – ZDROJ CENNÝCH LÁTEK

Moře a oceány jsou zásobárnou léčivých potravin. Příspěvek **Jany ARCIMOVIČOVÉ** z cyklu Ochrana proti nádorovým onemocněním.

STRANY 34–35

JAK ODSTRANIT NEŽADOUcí ÚČINKY OČKOVÁNÍ

Následkem očkování může dojít i k závažným problémům u dětí, kterým byly tyto vakcíny aplikovány. Jak si poradit s vedlejšími účinky, vám pomůže homeopatka **Ludmila SEDLÁKOVÁ**.

STRANY 39–40

PANICKÁ PORUCHA

Zkušenost s touto diagnózou, včetně rad odborníka, popisuje kulturní antropoložka **Ludmila ŠKRABÁKOVÁ**.

STRANY 42–48

FINTIVÁ VÍLA

Pokračování cyklu o posvátných rostlinách z pera **Ludmily ŠKRABÁKOVÉ** je tentokrát věnované muchomůrce červené.

STRANY 54–55

KALENDÁRIUM BYLINÁŘE PAVLA

Známý bylinář vám jako vždy poradí několik druhů bylin, kterými si můžete posílit své zdraví v březnu.

STRANY 58–59

UMĚNÍ DLOUHÉHO ŽIVOTA

Žádné suroviny, ze kterých připravujeme jídlo, nejsou úplně jin nebo úplně jang. Proto se uvádí, že něco je více či méně jin nebo jang a neuvádí se povaha surovin v absolutních protikladech, ale v relativních pojmech. Jak se v tom všem vyznat, abychom si sestavili zdravý jídelníček podle zásad makrobiotiky, vám poradí **Josef MICHÁLEK**.

STRANY 64–65