

## 4-7 **RADOMIL HRADIL – POUTNÍK ŽIVOTEM NA CESTĚ ZA POZNÁNÍM**

Pro zasvěcené je jeho jméno pojem stejně jako pro ty, které u knih zajímá vedle autora i jméno překladatele. Přeložil knihy zakladatele antroposofie Rudolfa Steinera či geomanta Marka Pogačnika, přičemž neustále pracuje a pobývá na různých místech naší země, aby sobě a své rodině umožnil další druhy poznání. Připravil **Jiří KUCHAR**.

## 13 **DRAHÉ KAMENY PROTI STRESU**

V pravidelné rubrice Co mi pomohlo se mimo jiné dozvíte, že ametyst uklidňuje a jaspis podporuje vůli. Autorkou je **Aneta ZEYVALOVÁ**.

## 14-15 **STÁŘÍ OČIMA PATRICIE ANZARI**

Známa psychoterapeutka ve své úvaze odhaluje, že modernímu světu vládne mediální kult mládí. U žen se zkrátilo přibližně na třicet let, u mužů na čtyřicet. Pak následují kapitoly nevýrazné pro-

střednosti, ta se časem překloupí do stáří. Musí to tak být? **Patricie ANZARI** s tím nesouhlasí a ukazuje inspirativní cestu.

## 16-18 **JEDINEČNÉ DUO: ČERVENÁ ŘEPA A MANGOLD**

O léčivých účincích těchto dvou, často opomíjených druhů zeleniny se dozvíte v příspěvku publicistky **Jany ARCIMOVIČOVÉ**.

## 20-21 **STROMOVÝ KALENDÁŘ KAŠTANOVNÍK JEDLÝ**

Kaštanovník jedlý je strom zasvěcený duchům úrodné půdy. Vysazuje se blízko oltářů a svatých míst a jeho plody, květy a listy jsou zdravou potravou i lékem. Vyzkoušejte kaštanovou polévku a ponořte se do intuitivní malby **Vladislavy JIRÁSKOVÉ**.

## 22-27 **TÉMA REGENERACE – PÉČE O KLOUBY**

Jak pečovat o klouby z pohledu klasické, tradiční čínské a indické medicíny a jógy, se dozvíte od **MUDr. Martina**

**ZAHRADNÍKA, MUDr. Davida FREJE** a cvičitelky jógy **Věry VOJTĚCHOVÉ**.

## 28-31 **VŠICHNI V SOBĚ MÁME KOUSEK BOHA**

Povídání o andělech s irskou mystičkou **Lornou BYRNE** připravil spolupracovník REGENERACE **Jaroslav KŇAP**.

## 33 **SPOKOJENOST POSILUJE IMUNITNÍ SYSTÉM**

Všimněte si zamilovaných lidí: ne onemocní, ani když se v mokřých botách a oblečení půl dne potulují v dešti. Naopak ten, kdo ve dnech volna usilovně pracuje, často pod velkým stresem, tráví dovolenou v posteli s nachlazením. Proč se to tak děje? Odpoví vám **Michael SCHUBERT**.

## 32-36 **DVOJÍ POKUŠENÍ ORGANIZOVANÉ**

### **CESTY K BOHU**

Esej **Gregoira de Kalbermattena**, filozofa, jogína, někdejšího diplomata a současného spisovatele, přeložila **Marta HEINLOVÁ**.