

## 4-7 V ZELÉNÉM KRÁLOVSTVÍ VLÁDI VYTÁSKA

S bylinářem Vladimírem Vytáskem z Litovle u Olomouce se setkáváte na stránkách REGENERACE od července loňského roku. Rozhovor s ním připravil **Jaroslav KŇAP**.

## 14-15 HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA

Pravidelná rubrika psychoterapeutky **Patricie ANZARI**.

## 18-19 DIETA PODLE DOKTORKY BUDWIG

„Existuje zázračný recept na zdraví? Lék proti rakovině, který nemá vedlejší účinky? Když jsem se poprvé doslechla o dietě německé biochemičky Johanny Budwig, kterou taková pověst doprovází, měla jsem obavy, že je to jen další bublina. Ale ukázalo se, že opak je pravdou...“ Čtěte příspěvek **Jany ARCIMOVIČOVÉ**.

## 22-24 CESTA K UZDRAVENÍ VEDE PŘES BUNĚČNÉ PROGRAMOVÁNÍ

O léčebném kódu, který je ukrytý v každém z nás, informuje psychoterapeutka **Radka KUDRNOVÁ**.

## 26-27 STROMOVÝ KALENDÁŘ: HABR

Habr je věčnou připomínkou, že bychom měli – navzdory všem překážkám – trvat na splnění svých cílů. Článek připravila **Vladislava JIRÁSKOVÁ**.

## 28-31 DÁŠA VOŇKOVÁ: KÉŽ PO NÁS NEZŮSTA- NOU ŽÁDNÁ ROZCESTÍ

Rozhovor se známou písničkářkou připravil **MUDr. Petr SEDLÁČEK**.

## 34-36 MUDr. JOSEF JONÁŠ: CUKROVKA

Pohled lékaře a zakladatele oboru celostní medicíny na stále rozšířenější civilizační onemocnění. Připravila **Pavλίna BRZÁKOVÁ**.

## 38 VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE CHRÁM MÉHO SRDCE

Přinášíme další vítězné snímky a příběhy čtenářů, které jsme odměnili filmy **Martina KRATOCHVÍLA**.

## 40-41 PROTIVENSTVÍ + 3

Znalec meditačních technik **Joseff MICHÁLEK** vzpomíná na desetiletý pobyt v indickém vězení.

## 42-44 NÁVŠTĚVA VE ŠKOLCE MONTESSORI

V pražské Lesní školce Montessori se daří i hyperaktivním dětem. Jak vypadá zdejší výuka, se dozvíte od **Jiřiny PETRÁKOVÉ**.