

4-8 SEDMDESÁTINY JITKY VODŇANSKÉ

„Jsme-li šťastní, máme energii zahlédnout svůj stín,“ říká známá psychoterapeutka **Jitka VODŇANSKÁ**, která objevila svou životní cestu v buddhistické meditaci vipassaná. Rozhovor při příležitosti jejího významného jubilea připravila **Pavλίna BRZÁKOVÁ**.

11 ŘÍJNOVÉ PODVEČERY S REGENERACÍ

Zahajujeme pravidelná setkání s našimi autory a přispěvateli. V pražské Městské knihovně na Mariánském náměstí se tentokrát setkáte s psychoterapeutkou **Patricií ANZARI**, astrologem **Richardem STRÍBNÝM** a šéfredaktorkou REGENERACE **Pavλίnou BRZÁKOVOU**.

12 UNIVERZÁLNÍ LESKLOKORKA

Pokračování **Ing. Aleše VÍTA** věnované dřevním houbám.

13 SŮL, CO NENÍ ZLATO

Argument **Miroslava LÉGLA** pro život bez soli z pera **Jiřího KUCHARĚ**.

18-20 KINEZILOGIE MŮŽE ZMĚNIT NEVĚDOMÉ REAKCE

Nic z toho, co cítíme a prožíváme, se neztratí. Vše je uloženo v mozku, v paměti našich buněk, v podvědomí a ovlivňuje náš život. Veškeré negativní zážitky následně vyvolávají další podobné situace. O tom, zda můžeme jejich vliv omezit, se dozvíte v reportáži **Evy PAVLATOVÉ**, která navštívila ordinaci kinezioložky **PhDr. Ivany BAXOVÉ**.

22-23 OČÍM ŠKODÍ ÚNAVA A STRES

Tři čtvrtiny smyslových vjemů zprostředkovává zrak. V současné době ho namáháme zejména v důsledku stresu a desítek hodin u počítače a televize. Stále častější problémy se zrakem se týkají nejen poruchy ostrosti nebo jasnosti vidění, ale také pálení či slzení. Existuje nějaký spolehlivý postup, jak očím ulevit? Na tuto otázku odpovídá **MUDr. David FREJ**.

24-25 JAK VYZRÁT NA STRES

Existuje stres negativní a pozitivní. Ten pozitivní nám pomáhá přežít, zatímco negativní organismus ničí. Negativnímu stresu můžeme ovšem odolávat dobrou životosprávou a přiměřenou péčí. Někdy tělo dokáže posílit přidáním dvojice minerálů – **hořčíku a draslíku**.

30-31 NENAPLNĚNÉ TOUHY A PŘÁNÍ

V pokračování cyklu Žena a vesmírná harmonie, jehož autorkou je publicistka **Jana ARCIMOVIČOVÁ**, se seznámíte s programy, které nás omezují, a s možnostmi, jak prožít harmonický život.

39-43 STALA JSEM SE MNIŠKOU

Rozhovor s českou mniškou vysvěcenou dalajlamou připravil **Marek JEHLIČKA**.

42-45 JÁ A MÉ PENÍZE

Tentokrát **Jan BÍLÝ** představí téma Dluh a vyrovnání viny, s nímž se velmi často setkává při systemických a rodinných konstelacích. Hluběji pochopíte, jak peníze ovlivňují život.