

4-7 EMOCE JSOU NAŠE DUŠEVNÍ POTRAVA

Frontman skupiny Kryštof **Richard KRAJČO** se narodil ve znamení Blíženců, které představuje pohyb a neustálou změnu. Této charakteristice odpovídají i jeho dvě profese – herec a zpěvák –, jež jsou harmonicky vyvážené. Rozhovor vedla **Eva PAVLATOVÁ**.

12-14 TŘI PILÍŘE POKROČILÉHO PARTNERSTVÍ

Naše partnerské vztahy se nejen mění, ale stávají se čím dál víc hybatelem naší vlastní změny, vývoje naší psýché a hlubokého pochopení mezilidských zákonitostí. Ale žádná změna se neobejde bez nepohodlí a bolesti. O subtilní rovnováze svobody, vazby a spirituality, jež umožňuje šťastné a dospělé partnerství, píše lektor systemických konstelací **Jan BÍLÝ**.

15 SVĚTELNÝ KOŘEN

„Mělo by se podařit, aby v Evropě zdomácněla *Dioscorea batatas*. Mohly by se jí nahradit brambory jako hlavní potravina. Jinak se materialismus překonat nedá,“ prohlásil **Rudolf STEINER**, zakladatel antroposofie, na konci svého legendárního zemědělského kurzu 17. června 1924. Více se o této „rostlině budoucnosti“ dozvíte v příspěvku **Jiřího KUČAŘE**.

16-17 DÉMONI A ČISTÁ MYSL

Lidské bytí se projevuje mimo

jiné procesem myšlení. V posledních stoletích došlo k jeho zbožštění, ovšem zdá se, že bychom to měli přehodnotit. V pravidelné rubrice psychoterapeutky **Patricie ANZARI** se dozvíte o příčinách psychických problémů, úzkostech, strachu a zoufalství.

18-21 SETKÁNÍ S LÉKAŘEM DAVIDEM FREJEM

Rozhovor o zánětech jako příčinách závažných a chronických onemocnění připravil se známým lékařem publicista **Jaroslav KŇAP**.

22-24 NASTÁVÁ DOBA UMĚLOHMOTNÁ

Často dnes slyšíme stesky na téma, jak je dnešní doba uspěchaná, že přináší jen stres a další nepříjemnosti. Ale většina z lidí se trendu uspěchanosti paradoxně podvoluje a často jej i podporuje. Mimo jiné i tím, jaké kupují potraviny – totiž dost uspěchané. Co nejrychleji vypěstované, odchované, vyrobené a rychle zabalené do umělohmotného obalu. S nešvary tohoto životního stylu a jeho dopadu na zdraví vás seznámí chemik a poradce v oblasti zdravé výživy **Vít SYROVÝ**.

26-28 CO PROZRADÍ PLÁČ NEJMENŠÍCH DĚTÍ

Patří k tomu nejintenzivnějšímu, co s miminky a batolaty zažíváme. Není snadné ho vydržet. Ve větší míře se objevuje asi týden po porodu a až do třetího měsíce nabývá na frekvenci i síle. Pak obvykle slábne. Přesto provází celé rané dětství, a dokud dítě neumí mluvit, představuje pro ně nejdůležitější komunikační prostředek. Příspěvek z pera terapeutky **Evy LABUSOVÉ**.

36-39 SKRYTÉ ZDROJE NAŠEHO TĚLA

O podivuhodné metodě uzbeckého lékaře a léčitele **Mirzakarima Norbekova** z pohledu dvou účastnic kurzu jeho metody – **Zuzany YOUNGOVÉ** a **Jeleny PASKEROVÉ**.

44-45 BOBKOVÝ LIST

Léčivé účinky známého koření z pohledu antropoložky **Ludmily ŠKRABÁKOVÉ**

58-59 JARNÍ SOUTĚŽ REGENERACE

Vyplňte anketu časopisu REGENERACE a získejte dárek v podobě skvělého krému z bambuckého másla.