

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

4-7 MOHOU BÝT PSYCHEDELIKA JEDNOU Z CEST OSOBNÍHO RŮSTU?

Nad kontroverzním tématem, zda mohou halucinogeny přinést také osobní užitek, se společně se členy České psychedelické společnosti zamýšlí publicistka **Renáta Kiara VARGOVÁ**.

8 OPIČÍ KRÁL

Se symbolikou nového roku podle čínského tradičního kalendáře vás seznámí čínská zpěvačka a hlasová pedagožka **Feng-yün SONG**.

10 JAK MÍT RÁD TY, KTEŘÍ NÁS NECHTĚJÍ

V pravidelné čtenářské rubrice Napsali jste nám najdete příspěvek čtenářky a terapeutky **Bohumily TRUHLÁŘOVÉ**, věnovaný jedné ze složitéstí lásky.

12-14 NEJVÝZNAMNĚJŠÍ KONSTELACE ROKU 2016

V prognóze astrologa **Richarda STRÍBNÉHO** se dozvíte, jaké události přinese nadcházející rok.

16-17 TAKOVÝ BYL ROK 2015

V malém ohlédnutí přinášíme připomenutí některých zajímavých událostí uplynulého roku, které se vztahovaly k činnosti naší redakce. Připravil **Jiří KUCHARŠ**.

18-19 ČESKÉ VLASTENECTVÍ V MODERNÍM SVĚTĚ

Pravidelný příspěvek psycholožky a psychoterapeutky **Patricie ANZARI** je tentokrát zaměřený na kvalitu českého jazyka.

20-23 POTŘEBUJEME DOBRÉ ZPRÁVY

Rozhovor s moderátorkou a autorkou magazínu *Gejzír dobrých zpráv* a oceňovaného cyklu *Toulavá kamera*, lvetou Toušlovou, připravila **Pavlna BRZÁKOVÁ**.

24-25 MODERNÍ BYLINÁŘKY

Vladislava JIRÁSKOVÁ navštěvuje různá místa, kde žijí lidé přinášející svému okolí obrovský užitek. Tentokrát oslovila Simonu Toncerovou, mladou bylinářku s moudrostí a pokorou starých žen.

26 PĚČE O STARÉ LIDI MI ZMĚNILA ŽIVOT

V rubrice Co mi pomohlo si přečtete příběh Aleny Schwarczigové o její péči o seniory, který pro REGENERACI zpracovala publicistka a spisovatelka **Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ**.

27 PROTISTRESOVÝ JÍDELNÍČEK

Co sníst, abychom si zdravě oddechli a energeticky se povzbudili, vám poradí publicistka **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

28 CHCEME ZMĚNIT ŽIVOTNÍ STYL... ALE NEMÁME ČAS

Několik rad dietoložky **Zuzany ŠAFÁŘOVÉ** odhalí, proč je dobré nehojit se za každou korunu.

34-37 VLADIMÍR KAFKA ŽIVOT NAŽIVO

Rozhovor s malířem, kterému lékaři amputovali obě nohy, ale přesto nezahojkl. Tento terapeut umí rozdávat radost i povzbuzení. Připravil **Jaroslav KŇAP**.

40-41 ZHASLA SVĚTLA A BYLA TMA

Vyprávění o týdenním pobytu ve tmě a prožitek Světla přináší bylinářka Gaudí, vlastním jménem **Radmila MALINOVSKÁ**.