

## 4-7 **CUKR, OŠÁLENÝ MOZEK A MINISTR**

Nad škodlivým vlivem rafinovaného cukru na mozek se zamýšlí **Jiří KUCHARĚ**, publicista a spoluautor knihy *Zdraví v ohrožení – Hořká pravda o sladkém cukru*.

## 10 **KELTSKÝ TELEGRAF**

Pozvánka časopisu REGENERACE na každoroční Keltský telegraf. Autorem příspěvku je vrchní čert a organizátor, **Vlastimil HELA**.

## 12-15 **PESTICIDY JSOU VŠUDYPŘITOMNÉ**

Koncem loňského roku zveřejnila nevládní organizace Greenpeace analýzu, která přinesla výsledky testování obsahu pesticidů v jablkách. Ta konvenčně pěstovaná obsahovala až 83 procent zbytkových pesticidů, v 60 procentech z nich se našlo dva a více druhů pesticidů. Mohou nám pesticidy uškodit? A ve kterých potravinách je jich nejvíc? Odpovědi jsme našli u lékaře, publicisty a experta na vlivy životního prostředí, **MUDr. Miroslava Šuty** z Centra pro životní prostředí a zdraví. Připravila **Silvie ŠPAČKOVÁ**.

## 18-19 **ŠAMAN NA CESTĚ Z BRNA DO NEKONEČNA**

V České republice je **Karel FULLER** známý svými obřady v potní chýši. Ovšem je také hlavní organizátor České transpersonální konference, která se za účasti **Stanislava GROFA** bude konat v dubnu.

## 20-21 **ŽIVOT SE SPORTEM A PRACÍ**

Životní inspirace muže, kterému ve stáří pomáhá síla pozitivních myšlenek. Příběh s receptem z lopuchu připravila **Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ**.

## 22-25 **VĚŘÍM VE VYŠŠÍ ŘÁD**

Rozhovor s herečkou **Marthou ISSOVOU** o její práci i smýšlení připravila publicistka **Ester GEROVÁ**.

## 26-27 **SOUVISLOST EMOCÍ A NEMOCÍ**

Příspěvek **Jany ARCIMOVIČOVÉ** z cyklu *Čínská tradiční medicína* přiblíží příčiny různých onemocnění na psychickém základě.

## 38-39 **BYLINY V PŘEDJAŘÍ**

V pravidelných rubrikách dvou bylinářů – **Vládi VYTÁSKA** a **Radmily MALINOVSKÉ** – se seznámíte s několika

léčivými zdroji z rostlinné říše, které vám pomohou připravit se na jaro.

## 42-44 **VYTVOŘTE SI SOBĚSTAČNOU JEDNOTKU**

**Jan KUCHARĚ** a **Lucie MAREŠOVÁ** uvažují o tom, co nás v budoucích letech čeká, a rozhodli se řádně připravit. Přinášejí inspiraci v podobě dlouhodobě trvanlivých potravin, které mohou pomoci přečkat životní nepohodu.

## 46-47 **TRADICE LANGOŠŮ ZE STÁNKU**

O tom, proč zůstáváme popelnicí Evropy, co se týče gastronomie, přemýšlí knihkupec **Filip ŠIMEČEK**.

## 48-49 **SYROVÁ STRAVA V ÚNORU**

Autorka knihy *Zdravě a syrově*, **Radmila ZRŮSTKOVÁ**, připravila několik receptů z živých zdrojů. Vyzkoušejte fenyklový krém nebo chia pudink s granátovým jablkem.

## 50 **JAK SPÍ DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÍ**

V pravidelné rubrice Ze zahraničí v podání **Šárky RIEGLEROVÉ** se dočtete o tom, zda je možné „dohnat“ několikaletý spánkový deficit.