Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

4-5 My a čtvrt roku divů
Hlavní téma REGENERACE uvádí publicista **Jiří KUCHAŘ**.

6-7 Poznejme svou sílu i křehkost
Koronavirová pandemie přináší příležitost pro důkladnější sebepoznání na individuální a společenské úrovni. Příspěvek z pera psychoterapeutky **Evy LABUSOVÉ**.

8-9 Ještě nejsme za vodou
Zamyšlení epidemiologa **Rastislava MAĎARA** nad tím, za jakých podmínek je možné a bezpečné zpřístupnit veřejnosti bazény a koupaliště. Rozhovor připravila **Helena MÍKOVÁ**.

14-16 Nedat nikomu vlastní život
Děje se nejistota a procházíme transformací. Nevšední pohledy psychoterapeutky se spirituální praxí **Jitky VODŇANSKÉ**.

18-21 Cesta zpátky k přírodě
Rozhovor s lékařem **Josefem JONÁŠEM** o tom, že cesta zpátky k přírodě bude nevyhnutelná. Připravili publicisté **Miloš KOZUMPLÍK** a **Michael SCHUBERT**.

22-28 Výlety s Regenerací po Česku
Třicet čtyři tipů na výlety vám přinášejí **Lída CHARVÁTOVÁ**, **Julius JANČÁRY** a **Martin STEJSKAL**. Vypravte se do přírody, na rozhledny, navštivte vybrané zámky.

31 Protistresový jídelníček
Jak se vhodně stravovat a předcházet stresu doporučuje výživová poradkyně **Ilona KUDLÁČKOVÁ**.

32 Oslabená imunita
V moderní době a při náročném životním stylu imunita strádá. Jak posílit zdraví radí lékař **David FREJ**.

34-35 Má smysl nosit roušky v létě?
Rozhovor s imunologem, docentem **Jaroslavem MICHÁLKEM** nejen o ochraně prostřednictvím roušek přináší publicistka **Lída CHARVÁTOVÁ**.

36 Dýchá každá buňka našeho těla
Magistra farmacie s lékárnickou praxí **Lenka SOBKOVÁ** doporučuje přirozený pohyb. Ten oživuje celé tělo, neboť buňky při něm lépe a snadněji dýchají.

48-52 Svět vzhůru nohama
Rozhovor s učitelem pohybu **Petrem RŮŽIČKOU**, který říká, že pracovat u počítače je možné i ve dřepu, připravila Helena MÍKOVÁ.

56-58 Permakulturní zahrada v červnu
Jak zvládat sucho v zahradě radí lektorka a diplomovaná permakulturní designérka **Dana KŘIVÁNKOVÁ**.