

- 10 Nepostradatelný pohyb**  
Dnešní doba vyžaduje, aby lidé trávili spoustu času ve statických pozicích – přirozený pohyb se vytrácí. Jak omezit tuto zátěž, která je pro tělo nepřírozená a vyčerpávající.
- 12 Zdraví ukuté ze světla**  
Z kraje mezi úpatím pohoří Východní Sajan a jezerem Bajkal přijel do České republiky burjatský šaman Erdeni, aby zde poskytl svou pomoc všem, kteří ji potřebují. REGENERA-CE byla u toho.
- 16 Spouštět svoje kotvy**  
Denně se kolem nás odehrává řada situací, které mají ovlivnit naše myšlení i chování, vnutit nám určité vzorce a pevně je v nás zakořenit. Kdy jsou nám ku prospěchu, a kdy naopak ke škodě?
- 18 Když ve škole nezvoní**  
Naplnuje současná podoba „státního“ školství Komenského heslo „Škola hrou“? A dokáže to tzv. alternativní vzdělávání? Která škola je nejlepší a jak to poznat.
- 26 Onemocnění ledvin a močového systému**  
Očista od bakterií i virů, protizánětlivé působení a odstranění usazenin a solí. Přírodní léčba problémů a nemocí močového ústrojí.
- 34 Bambus nejen pro pandy**  
Rostoucí světová populace a nadměrná spotřeba směřují civilizaci k bezprostřednímu problému se zdroji. O využití obnovitelných materiálů na biologicky degradovatelné bázi a naději na zachování potřebných zdrojů pro budoucí generace.
- 42 Z nebes hozená rukavice**  
V průběhu roku můžeme na obloze vidat hned několik pravidelných meteorických rojů, zachytit je všechny čočkou fotoaparátu je astrofotografická výzva. Spolupracovník REGENERAČE Petr HORÁLEK ji před osmi lety přijal.
- 44 Mrkev. Zářivá plodina pro září**  
Mrkev je ideální kořenová zelenina pro raný podzim, čas babího léta
- i větrných plískanic a prvních přízemních mrazíků. Nejlevnější menu plné vitaminů.
- 46 Přizpůsobit se, nebo vyhynout**  
Globální oteplování přineslo změny do způsobu života zvířat a rostlin – musejí se nyní přizpůsobovat mnohem rychleji než dřív. Vědecké výzkumy biosféry přinášejí alarmující zjištění.
- 48 Když prsty nestačí**  
Ideální nástroje při reflexní terapii jsou palce a prsty. Někdy se však stane, že jsou příliš „krátké“ nebo nedokážou vyvinout potřebnou sílu stisku. Tipy na osvědčené pomůcky, které je dokáží nahradit.
- 58 Tajemství energetického pole člověka**  
V roce 1982 sepsal MUDr. Václav VYDRA mimořádnou práci s názvem *Mentální punktura*. Uznávaný odborník se v ní zabývá vlivem energetického pole při styku nemocného a lékaře.