

## 4-7 **TIM MITCHELL – MUŽ NA CESTĚ KE ŠTĚSTÍ**

Setkání s učitelem védské meditace **Timem MITCHELLEM** a povídání o ájurvédské kuchyni, lásce na talíři a délce života připravila známá psychoterapeutka **Patricie ANZARI**.

## 12-14 **ZDRAVÉ ZMRZLINY** **Radmilu ZRŮSTKOVOU**

znáte z časopisu REGENERACE jako autorku pravidelné rubriky o syrovém stravování. Tentokrát pro vás připravila jedinečné domácí zmrzliny plné vitaminů a čerstvého ovoce pro parné letní dny.

## 18 **LEGENDY**

Na legendárního léčitele **Jindřicha PASEKU** a zakladatele a průkopníka alternativní medicíny **Jiřího JANČU** vzpomíná **Jiří KUČAŘ**.

## 24-25 **JAK HOMEOPATIKA ZVÍTĚZILA NAD ÚZKOSTÍ**

Příspěvek v pravidelné rubrice **Co mi pomohlo** je svědectvím mladého intelektuála, který se po-

mocí přírodních prostředků zbavil nejen dlouhodobých potíží s trávením, ale také duševní nepohody.

## 26-27 **KDO JSME, ODKUD PŘÍCHÁZÍME?**

Na otázku „kam se to ženeme“ se pokouší na základě životní praxe zodpovědět publicistka a poradkyně v oblasti zdraví **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

## 28-31 **SHAMANYKA**

Pohled do světa za zavázanými očima a zážitky z přirozené cesty k rozšířenému vědomí nabízí **Jitka DYT-RICHOVÁ**. Pod názvem **SHAMANYKA** se skrývá týdenní intenzivní seminář psychoterapeutky **Patricie ANZARI** a hluboké zkušenosti několika lidí, kteří se odhodlali vykročit na cestu sebeobjevování.

## 34-35 **80. NAROZENINY JEHO SVATOSTI DALAJLAMY**

Vzpomínky zakladatele Univerzity Nové doby **Milana CALÁBKA**, psychoterapeutky **Jitky VODŇANSKÉ** a německého režiséra **Clemense KUBYHO** na setkání s dalajlamou.

## 36-37 **POZITIVNÍ VIBRACE PEREL SOUCITU NA PRÁDLE**

Pozvánka na **výstavu buddhistických relikvií** do kostela svatého Jana Křtitele Na Prádle. Putovní sbírka buddhistických ostatků je tentokrát v Praze.

## 38-41 **KVALITA ŽIVOTA ZÁVISÍ JEN NA VÁS**

Bilanční rozhovor s **MUDr. Davidem FREJEM** při příležitosti jeho padesátých narozenin připravil **Jaroslav KŇAP**. Povídání o znalostech indické tradiční medicíny ájurvédy, o chronických zánětech a infekcích v letním období, ale i o plnohodnotném životě.

## 42-43 **PORODIT S LÁSKOU**

Ohlédnutí za Týdnem respektu k porodu připravila publicistka **Eva LABUSOVÁ**.

## 46-47 **LÉTO S HOUBAMI**

Několik receptů na houbové pochutnání z pera i fotoaparátu **Blanky JAROŠÍKOVÉ**, autorky knihy *Vaříme z přírody*.

## 58-59 **BYLINKOVÉ RECEPTY**

Bylinkové marinády, zahradní směsi na bagety, do polévek, na ryby a zeleninu od výtvarnice a bylinářky **Vladislavy JIRÁSKOVÉ**.