

## 4-7 **JAN BUDAŘ – JDU SI ZA SVÝMI SNY**

Herec, režisér, scenárista, hudebník a zpěvák Jan BUDAŘ navštívil vloni Nepál a Tibet. Tehdy ho ani nenapadlo, jaká katastrofa se v oněch místech o pár měsíců později odehraje. O jeho výpravě a tvůrčím životě si s ním povídala **Eva PAVLATOVÁ**.

## 12-16 **ČESKÉ PODZEMÍ ANEB CÍLKOVÁ TERAPIE**

„Milane,“ oslovil mě Václav na další pracovní schůzce, „musíš s tím svým strachem něco udělat, nebo si Martin bude muset najít nového nasvěčovače. Chceme knihu vydat v rozumném termínu, to znamená přijet na lokalitu, vstoupit dovnitř, tam hned fotit – a ne se venku dvě hodiny trást hrůzou a nakonec se zhroutit z představy, že za vchodem čeká bubák a udělá na tebe baf.“ O přípravách knih o českém podzemí vypráví **Milan KORBA**.

## 18-20 **V RÁJI SVĚTELNÉHO KOŘENE**

**Jiří KUCHAR** se vypravil k Novému Městu nad Metují na místo, kde roste léčivý světelný kořen. Jeho péstitelkou

je **Jarmila HABROVÁ**, jejíž přednáška o této podivuhodné rostlině zazněla v sále redakce REGENERACE v květnu tohoto roku.

## 22-23 **ENERGII MI DODALA ZAHRADA A KVĚTINY**

Příspěvek v pravidelné rubrice *Co mi pomohlo* je svědectvím paní **Aleny Šulcové**, které radost do života vrátila láskyplná péče o zahradu.

## 26-28 **SEDMDESÁTILETÝ JAN BONĚK A JEHO RENEŠANČNÍ VARIACE**

Vyznání dokumentaristovi a spisovateli Janu Boňkovi a jeho jedinečnému dílu při příležitosti jeho sedmdesátých narozenin připravil **Jiří KUCHAR**.

## 30-31 **BYLINKOVÉ OCTY A VÍNA**

Většina z nás nechce ztrácet čas a raději si koupí v obchodě obyčejný ocet. Daleko lepší je ovšem vyrobit si vlastní, bylinkový. Takto doma ochucený má výbornou chuť i vůni a ocení ho hlavně milovníci čerstvé zeleniny jako zálivku do salátu. Obliba domácích octů a vín v Česku stoupá a výtvarnice **Vladislava JIRÁSKOVÁ** vám nabízí jednoduchý návod k jejich výrobě.

## 36-39 **TIM MITCHEL – UČITEL VĚDSKÉ MEDITACE**

Již druhý rozhovor s učitelem vědské meditace **Timem MITCHELEM** přináší známá psychoterapeutka **Patricie ANZARI**.

## 42-45 **MOHENŽODÁRO**

Reportáž z kurzu tantry jógy pro ženy, rozhovor s lektorkou a vhodné cvičení zaměřené na pánevní dno z pera **Renaty Kiary VARGOVÉ**.

## 46-47 **RAW FOOD V PARNÉM LÉTĚ**

Dvoustranu letních syrových receptů, plných svěžesti a vitální síly, připravila autorka knihy *Zdravě a syrově* **Radmila ZRŮSTKOVÁ**.

## 52-53 **POHANSKÁ VODNÍ SVATYNĚ U ČEŘENIC**

V době sucha chodili lidé odjakživa žádat o vláhu a déšť na vybraná silová místa v přírodě. V pohanských dobách bylo takových míst v Čechách víc, křesťanství je ale postupně nahradilo kultem posvátných obrazů, takzvaných dešťových madon, z nichž nejznámější byla ta na pražském Vyšehradě. Přesto se jedna vodní pohanská svatyně dochovala v původní podobě, a to díky tomu, že byla dodatečně zasvěcena svatému Prokopovi – pak už nebyl důvod ji ničit. Reportáž z okolí obce Čeřenice připravil **Jan KROČA**.