

Z obsahu

Rozhovor s Markétou Plánkovou 6
Mgr. Věra Keilová

Okénko do čínského horoskopu: Krysa 9
Eva Joachimová

TÉMA: JAK SI UŽÍT VÁNOCE A ZIMU

Duchovní symbolika Vánoc 10
Ing. Jiří Vacek

Vánoce kolem roku 1900 12
JUDr. Helena Bicanová

Zdravé Vánoce 14
MUDr. Ludmila Eleková

Vánoce v jurtě 16
Mgr. Věra Keilová

Začneme od Adama (a Evy) 18
Judita Katona Peschlová

O vánočních zvycích našich autorů 20

Homeopatická léčba v zimním období 23
MUDr. Kateřina Veselá

Buchty s mákem 25
Václav Větvíčka

Léčivé vlastnosti vývarů 28
Charlotte Matysková

Transformační krize: shrnutí seriálu 30
Mgr. Marie Plochová Hlávková Ph.D.

Píseň mého srdce 32
Ing. Jiří Mazánek

Učme se trpělivosti a schopnosti odevzdat 34
Dita Lyner

Čas jako přítel a dar 36
Mgr. Jitka Větrovská

Anděl bez křídel aneb O pomoci potřebným 38
Dana Vondrášková

Zdravé a spokojené oči 40
Ing. Yvona Švecová

Adventní a vánoční působení Tomáše Pfeiffera 42

Horoskopy zdraví 44
Dana Hermanová

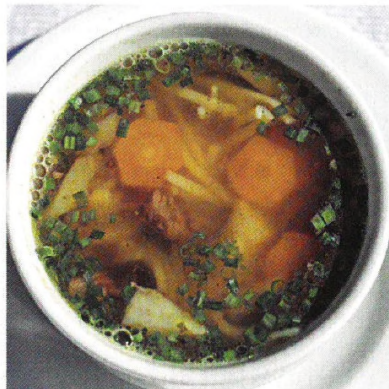
Exotické léčivky 44
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav



Jak si užít Vánoce a zimu... 10

Rok uběhl jako voda, a tak jsme pro vás opět připravili sváteční vydání, v němž si v první řadě připomeneme duchovní význam nejkrásnějších svátků v roce. Také se dozvíte, jaké vánoční zvyky dodržují někteří z našich stálých autorů a jak vypadaly Vánoce v běžné české rodině před více než sto lety. A samozřejmě zmíníme i důležitost zimního slunovratu.



Léčivé vlastnosti vývarů 28

Vývar je odedávna základem poctivé kuchyně. Má silnou výraznou chuť, snadno se připravuje a má široké uplatnění. V nutriční terapii se vývary používají hlavně při trávicích a kloubních potížích, jsou součástí řady dietních systémů – obsahují látky, které léčí a hojí střeva. Zmírňují také bolestivost kloubů. V článku najdete recept na vývar z masa a kostí i jeho zeleninovou alternativu.

Harmonizační působení Tomáše Pfeiffera 42

Jako každý rok vám v předvánočním a vánočním čase nabízíme možnost sdílení biotronického duchovního obřadu, který pro vás – naše čtenáře – připravuje biotronic Tomáš Pfeiffer. Připojit se k němu můžete prostřednictvím stránky v našem časopisu každé pondělí, ve středu a v sobotu po celý prosinec od 21. hodiny po dobu pěti minut.



Homeopatická léčba v zimním období 23

Zima s sebou přináší nejen možnost duchovního obrození, ale bohužel také sychravo, plískanice a mraz. A protože jsme v tomto období ochuzeni o sílu slunečního svitu a o vitaminy z čerstvých plodů našeho podnebního pásu, přicházejí nachlazení, virózy, chřipky apod. Dají se však dobře řešit nalezením vhodného homeopatického konstitučního léku.



Zdravé a spokojené oči 40

Prožíváme temnější polovinu roku, brzy se stmívá a velkou část dne používáme umělé osvětlení. Naším očím to nesvědčí, protože pro ně je nejpřírozenější denní světlo. Co můžeme pro své oči udělat, abychom je zbytečně nepřetěžovali? Autorka článku nabízí praktické rady – práce na zlepšení zraku sestává z jednoduchých, nenápadných úkonů, které mají pro oči blahodárný účinek.