

Z obsahu

Rozhovor s Igorem Chaunem 6
Mgr. Věra Keilová

O mikulášské nadílce 9
Mgr. Petra Klapáková

TÉMA: JAK SI UŽÍT VÁNOCE

Radost a klid po celý rok 10
Petr Pleticha, BSc. (Hons)

Předvánoční úklid s feng šuej 12
Michal Jeřábek

Noc stříbrných smrků
a Artušova světla 15
Judita Katona Peschlová

Jóga, dar klidu a vyrovnanosti 18
Ing. Yvona Švecová

Vánoce s Ním aneb Ježíš by se smál 20
RNDr. Jana Kaspar, Ph.D.

Bez strážní se zimostrázem 23
Václav Větvička

Vánoční recepty našich autorů 24

Na čem si o svátcích pochutnat 30
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Knihovnička Meduňky 32

Jak na chřipku a další
zimní nemoci 36
MUDr. Ludmila Eleková

Horoskopy zdraví 40
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 40
prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Sourozenci podle hvězd 42
Dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 44
Ing. Zdeněk Bohuslav

Léčebné obrazce 46
Jan Hnilica



Nejen o mikulášské nadílce 9

Vánoční nadílce předchází mikulášská a ta je v případě malých dětí snad ještě významnější, protože v tomto případě bývá kvůli přítomnosti čerta vykoupena strachem a pláčem. Autorka seriálu o výchově Mgr. Petra Klapáková v jeho posledním díle radí, jak tuto součást naší tradice přežít bez úhony, a také vysvětluje, jak pracovat s dětským strachem.



Vánoční recepty našich autorů 24

Pokud hledáte nápady na sváteční menu včetně cukroví, inspiруйте se u našich autorů. Oslovili jsme je, aby se s vámi podělili o svoje osvědčené recepty, které určitě stojí za vyzkoušení, protože přinášejí zajímavou a zdraví prospěšnou inspiraci. Určitě je krásné připravit si pěknou a bohatou štedrovečerní večeři, která bude zároveň zdravá a nebude nám po ní těžko.

Léčebné obrazce: Dobrá nálada 46

Psychotronik Jan Hnilica pro nás tentokrát připravil energetický obrazec, který přispěje k našemu pozitivnímu naladění, pomůže nám zůstat v klidu a lépe zvládat obvyklý předvánoční shon i některé emoce, spojené s vánočním časem – pro řadu lidí jsou totiž Vánoce emocionálně náročným obdobím.



Jak si užít Vánoce 10

Doufáme, že tentokrát vás naši autoři naladí svými příspěvky na pohoduové prožití svátků vánočních a stejně tak i jejich příprav, které bývají horečné. Vánoční úklid můžete vyzkoušet podle feng šuej, pro klid a vyrovnanost přidat pár jógových pozic a pak si v klidu přečíst povídku o tom, jak by to možná vypadalo, kdyby se tu v onen sváteční čas zjevil ON, Ježíš Nazaretský.



Jak na chřipku a další zimní nemoci 36

Přichází zima a s ní zimní nemoci: různé virózy, rýma, kašel, záněty průdušek, angíny atd. Autorka článku MUDr. Ludmila Eleková radí, jak jim předejít, a pokud už přijdou, jak je správně léčit, abychom si nepoškodili imunitu a zbytečně ne onemocněli.

