

Z obsahu

Rozhovor s Kateřinou Macháčkovou 6
Mgr. Věra Keilová

S čerty nejsou žerty 9
Jana Vlasáková

TÉMA:
SVÁTEČNÍ CHVÍLE V RADOSTI I ZDRAVÍ
Vánoční rozjímání 10
PhDr. Miroslava Mašková

Zdravé a chutné Vánoce 11
Ing. Iveta Kulháňková

Medové cukroví a medovina 13
Ing. Zdeněk Kulhánek

Vánoce jako zátěžová zkouška 16
Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

Největší dar 17
Dita Lyner

Vánoce o samotě 18
Jitka Ševčíková

Projeme se ke zdraví! (12) 20
Kateřina Boesenberg, BHSc, ND.

Koření s vůní Vánoc 21
Simona Procházková, DiS.

Naučme se být vděční 22
Mgr. Stanislava Marešová

**Květ života – mystika a fyzika
uvnitř skrytá** 24
Gabriela Dušková

Posviťte si podle vnitřních hodin 26
Peter Sale

Píseň mého srdce 28
Ing. Jiří Mazánek

O hřebíčku nikoli zahradnickém 29
Václav Větvíčka

Očistné metody 30
Jan Hnilica

Kdo jsem? (7) 32
PaedDr. Lenka Rogožanová

Hormonální chaos 34
MUDr. Ludmila Eleková

Nový titul Knihovničky Meduňky 37

Horoskopy zdraví 40
Emil V. Havelka

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



Projeme se ke zdraví! 20

V posledním dílu seriálu o zdravé výživě se autorka věnuje Paleo a Raw stravě. Paleo strava je založena na vyloučení veškerých obilovin, luštěnin a mléčných výrobků a primárně se využívá ke zlepšení a případně kompenzaci (rozuměj vyléčení) autoimunitních chorob. Principem Raw stravování je konzumace živé a průmyslově neupravené rostlinné stravy. Oba stravovací směry mají své přínosy, ale samozřejmě i svá rizika...



Ian White: Naučme se být vděční 22

V rozhovoru s tvůrcem australských květových esencí Ianem Whitem, kterého na snímku vidíte při přípravě esence z jetele plazivého, se mimo jiné dozvíte, jak se tyto esence liší od známých Bachových esencí. A také jsme se ho zeptali, jak nám mohou pomoci v této obzvláště náročné době.

Očistné metody 30

Zkušení léčitelé i praktici z oblasti ezoteriky vědí, že po vykonání léčitelských úkonů nebo po kontaktování sil existujících mimo nás je nutné se důkladně očistit od nežádoucích energií. V článku přinášíme přehled různých očistných procedur a také si připomeneme, po jakých úkonech je třeba se očistit. Stejně jako kontakt s neznámými lidmi, či dokonce s osobami nepřátelsky naladěnými nás totiž může kontaminovat styk s předměty, které byly například nalezeny nebo jsme je koupili z „druhé ruky“.



Sváteční chvíle v radosti a zdraví 10

Opět po roce nakupujeme dárky, rozsvěcujeme svíčky na adventním věnci, choulíme se do teplých šál a vyhlížíme Ježíška. A zatímco děti se nejvíce těší na nové hračky, my dospělí už víme, že největší kouzlo Vánoc není v hmotných dárkách, ale ve chvíli zastavení a procítění lásky, byť bychom o těchto svátcích měli být sami. I o tom se tentokrát dočtete v našem tématu.



Květ života 24

Symbol Květu života vidáme kolem sebe čím dál častěji a v našem článku se dozvíte o jeho mystickém významu. Autorka se přitom dotýká i poznatků kvantové fyziky, z nichž vyplývá, že vše je trochu jinak, než jsme si doposud mysleli a co nás učili ve škole. Rozsvícený Květ života na fotografii je vyrobený z různých druhů dřeva a spojuje sedm základních květů.