

Z obsahu

Rozhovor se Sandrou Pogodovou 6
Mgr. Věra Keilová

Vánoční působení biotronika
Tomáše Pfeiffera 9

TÉMA: ŠTASTNÉ A VESELÉ VÁNOCE

Ježíšek a naše přání 10
Mgr. Jan Vávra

Jesličky v nás 12
Mgr. Věra Keilová

Sladké a zdravé Vánoce 14
MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zerzán

Sváteční přejídání vs. naše zdraví 16
MUDr. Rudolf Zemek

Vůně Vánc 18
Mgr. Pavla Apostolaki

Vánoce s otevřeným srdcem 20
PhDr. Marta Foučková

Jak si připravit domácí kosmetiku 22
Ing. Vít Syrový

Píseň mého srdce 26
Ing. Jiří Mazánek

Imelo, omelo a mejlí 27
RNDr. Václav Větvíčka

Nový geopunktovní kruh ve Zdoňově 30
Jiří Glabazňa

Všechno je dobré (8) 32
Mgr. Hanka Synková

Soužití prarodičů a vnoučat (3) 34
RNDr. Eva Stříbrná

Vánoční zamyšlení 36
PhDr. Marie Říhová

Budme zdraví lékařům navzdory (35) 38
MUDr. Ludmila Eleková

Horoskopy zdraví 42
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 42
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Šéf ve hvězdách 43
Dr. Jarmila Gričová

Astrokukátko 44
Ing. Zdeněk Bohuslav



Šťastné a veselé Vánoce 10

Jak se zpívá v jedné známé koledě, Vánoce přicházejí opět po roce a s nimi dlouho očekávané sváteční chvíle a stejně tak i řada výzev. Týkají se nejen úpravy tradičního vysokoenergetického jídelníčku, ale také vztahů s ostatními. Naším blízkým a zároveň i všem lidem na světě je třeba vyslat lásku, neboť ve skutečnosti jsme všichni jedinou velkou rodinou. Další inspiraci, jak prožít Vánoce šťastně a vesele, najdete v článcích našich autorů.

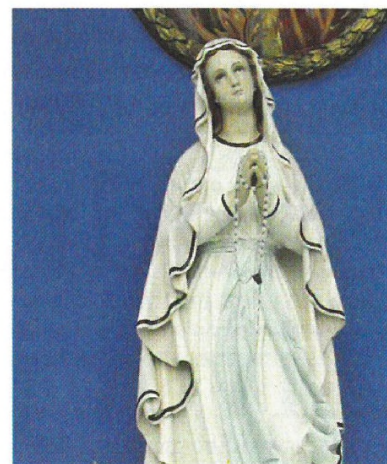


Imelo, omelo a mejlí čili jmelí 27

Možná vás překvapí, že tento symbol Vánc je velmi mladý. Spojení jmelí s vánočními svátky se datuje teprve od začátku 20. století a v současné době u nás tedy můžeme slavit teprve sté výročí vzájemného soužití. To však nic nemění na tom, že naši předci tuto rostlinu dobře znali a také dobře věděli, co dokáže.

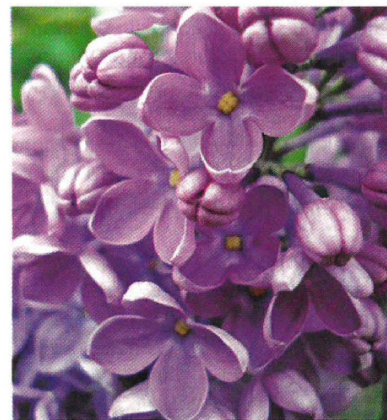
Nový geopunktovní bod ve Zdoňově 30

Známy slovinský sochař a geomant Marko Pogačnik vytvořil se svými spolupracovníky letos v létě v Adršpachu „kruh“ kamenů s kosmogramy, které komunikují s různými zvířecími druhy. Neobvyklá přírodní galerie se skládá z pěti částí a tvoří ji 17 vztyčených kamenů. Smyslem geopunktovních kruhů je ukotvení určitých kvalit v silovém předivu konkrétní krajiny i celé Země.



Vánoce s otevřeným srdcem 20

Známa psycholožka, terapeutka a spisovatelka Marta Foučková ve svém příspěvku připomíná duchovní sílu a význam Vánc. Zmiňuje odkaz Ježíše Krista, který se narodil, aby mohl být pozván jako Kristus do všech lidských srdcí. Ježíš učil lásce jako základní podmínce veškerého života na planetě i ve vesmíru, a přitom se nad nikoho nepovyšoval a nedovolil, aby se mu lidé klaněli.



Jak si připravit domácí kosmetiku 22

Kosmetika patří k oblíbeným vánočním dárkům a mnozí z nás jistě pod stromečkem najdou různé kosmetické produkty. Pokud skutečně dbáme o své zdraví, měli bychom složení těchto přípravků věnovat značnou pozornost. Našemu tělu i duši prospívá kvalitní přírodní kosmetika, kterou můžeme buď zakoupit v příslušných obchodech – nebo si ji můžeme vyrobit sami. Poradíme, jak na to.