

# Z obsahu

**Rozhovor s Naďou Konvalinkovou** 6

Mgr. Věra Keilová

**Vánoce – svátky lásky, štěstí a radosti** 8

PhDr. Marta Foučková

**TÉMA:**

**ZDRAVÉ A ŠTASTNÉ VÁNOCE**

**Vánoce s dobrým pocitem** 10

Mgr. Jan Vávra

**Nakupování jako závislost** 12

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

**Vegetariánské Vánoce** 14

Iva Lhotská

**Svatky vůní a koření** 18

Hanka Synková

**Koledy znějí o Vánocích, mantry po celý rok** 19

Dan a Jana Čadovi

**Vánoce – návrat Světa** 21

PhDr. Marie Říhová

**Vychováváme zdravé a šťastné dítě (12)** 24

PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.

**Kundaliní jóga pro zdraví (12)** 25

Dita Lyner

**Duchovní a energetické působení naší země** 26

Jan Hnilica

**Otevřený dopis k přípravě zákona o léčitelství** 28

**Vánoční působení biotronika Tomáše Pfeiffera** 29

**Píseň mého srdce** 31

Ing. Jiří Mazánek

**Naše alchymické procesy vnitřní proměny** 32

Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

**Budme zdraví lékařům navzdory (24)** 36

MUDr. Ludmila Eleková

**Horoskopy pro zdraví** 40

Emil V. Havelka

**Exotické léčivky** 40

prof. ing. Pavel Valíček, DrSc.

**Co prozradí ascendent?** 42

dr. Jarmila Gričová



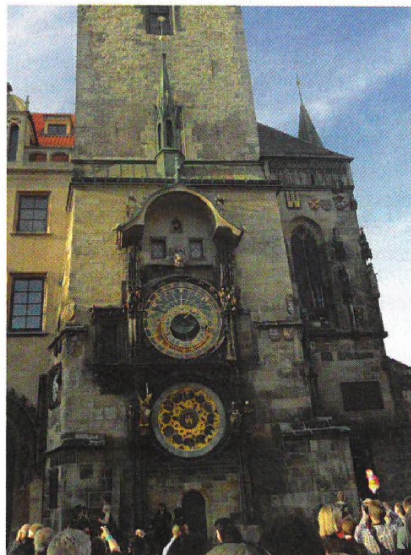
**Vánoce – svátky lásky, štěstí a radosti** 8

Naše vážená spolupracovnice a autorka PhDr. Marta Foučková pro nás opět připravila vánoční zamyšlení. Vzpomíná na Vánoce, které prožívala jako dítě a připomíná, že hlavním smyslem těchto krásných svátků není honba na hmotnými dary, ale duchovní prožitek lásky a klidu.



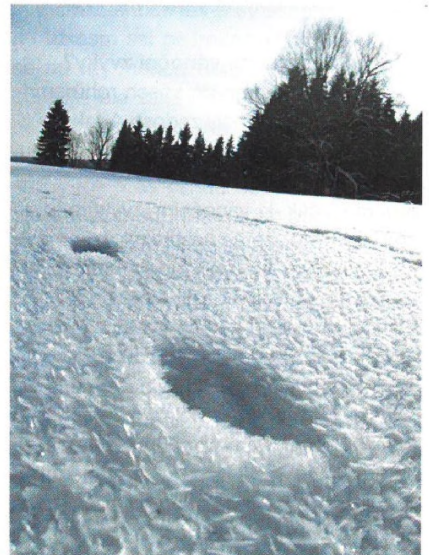
**TÉMA: Zdravé a šťastné Vánoce** 10

Také tento rok jsme pro vás připravili rady, jak si nejkrásnější svátky v roce užít ve zdraví, štěstí a radosti. O Vánocích máme touhu se zastavit a udělat něco jinak, a právě k tomu vás vybědnou zajímavé články našich autorů. Nabídneme recepty na vegetariánské sváteční pochoutky a také si povíme, jak odolat nejčastějším vánočním stresovým faktorům.



**Duchovní a energetické působení naší země** 26

Známý psychotronik Jan Hnilica ve svém článku poukazuje na zajímavé vazby mezi duchovním centrem Čech – Prahou a několika dalšími místy v Evropě a zkoumá také skryté významy některých míst u nás. Zdůrazňuje významný duchovní odkaz naší země a upozorňuje, že záleží na nás, jak jej budeme dále rozvíjet.



**Naše alchymické procesy vnitřní proměny** 32

Zkušená astropsycholožka a terapeutka Marie Hlávková vysvětluje, jak je možné prostřednictvím terapeutické práce na sobě směřovat k vnitřní proměně a nachází souvislosti mezi našimi psychickými procesy a alchymickými procesy, které popisovali už staří alchymisté.

**Vánoční působení na dálku** 29

K regeneraci sil a k udržení duševního klidu a míru vám v době Adventu a Vánoc může pomoci biotronické působení Tomáše Pfeiffera na dálku, které vám nabízíme v tomto čase každý rok. V časopise najdete přesný rozpis. S duchovním biotronickým působením se také můžete setkat na přednáškách, které jsou pořádány po celé ČR. Někdy při něm nastává i úleva od zdravotních problémů.