

Z obsahu

Rozhovor s Nelou Boudovou 6
Mgr. Věra Keilová

Vánoce s láskou 8
PhDr. Marie Říhová

Duchovní prožitek Vánoce 9
PhDr. Marta Foučková

TÉMA:

VOŇAVÉ A POHODOVÉ VÁNOCE

Tvořivé Vánoce s aromaterapií 10
Ing. Radka Loja

Jak přežít Vánoce zdravě a nepříbrat 12
Kateřina Boesenberg, BHSc.

Zdravé mlsání bez cukru 14
Ing. Jiřina Kopecká

Vánoce s klidem v duši 15
Simona Procházková, DiS.

Hvězdy navedou, ale nepřinutí 18
Dr. Jarmila Gričová

Buďte veselí i bez alkoholu 20
MUDr. Rudolf Zemek

Jak prožít klidné Vánoce 22
Ing. Hana Fedora Smejtková

Co dělat, když chybí sluníčko 24
Peter Sale

Hormonální jóga (4) 26
Markéta Vostrá, Martina Mangová

Píseň mého srdce 27
Ing. Jiří Mazánek

Moc minulého okamžiku 30
Mgr. Jan Vávra

Buďme zdraví lékařům navzdory (15) 32
MUDr. Ludmila Eleková

Vitamin D3 – posel slunce 34
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Horoskopy a zdraví 38
Emil V. Havelka

Exotické léčivky 38
Prof. Ing. Pavel Valíček, DrSc.

Astroporadna 39
Mgr. Marie Hlávková, PhD.

Biotronik Tomáš Pfeiffer 40

Astrokukátko 41
Ing. Zdeněk Bohuslav



TÉMA:
Voňavé a pohodové Vánoce 10

Vánoce jsou především duchovní svátky, každoročně jsme však svědky toho, jak lidé tuto tajemnou dimenzi nahrazují přehnanou pozorností k hmotné stránce – nakupují drahé dárky a připravují hromady jídla. S tím souvisí i obvyklé předvánoční šílenství, kvůli němuž mnoho lidí Vánoce zatracuje.

Vánoce však budou takové, jak si je uděláme, a jak se na ně vnitřně nastavíme. Doufáme, že pro vás v tomto směru budou inspirací i články našich autorů a spolupracovníků.



Buďme veselí i bez alkoholu 20

Konzumace alkoholu byla od počátku radost i starost a autor v článku připomíná a vysvětluje všechna jeho zdravotní rizika. Vyvrací také tzv. francouzský paradox a zamýšlí se nad tím, proč právě v naší společnosti je alkohol obecně tolerován a oblíben. Nárazově pít ve větších dávkách se oddává víc než 20 % našich mladistvých.

Biotronik Tomáš Pfeiffer jen pro Meduňku 40

Také letos budete mít v nastávajících prosincových dnech možnost zúčastnit se dálkového působení biotronika Tomáše Pfeiffera. Stačí vyhradit si chvíli klidu v uvedené dny a hodiny a přes fotografii na straně 40 se napojit na jeho působení. V těchto svátečních dnech, které však chvílemi bývají plné napětí, vám může přinést klid i pohodu a přispět k celkovému ozdravení.



Hvězdy navedou, ale nepřinutí... 18

Na konci každého roku uvažujeme nad tím, jaký asi bude rok nadcházející. Jaké možnosti a příležitosti nám přinese, a na co si naopak máme dát pozor? Astroložka Jarmila Gričová pro nás připravila stručný výhled na rok 2014, abychom si v klidu mohli rozmyslet své plány a do nového roku vstoupili připravení a klidní.



Když chybí sluníčko 24

V zimních měsících nás vlivem snížení slunečního záření a denního světla mohou přepadat chmury a kromě toho se také zhoršuje naše imunita. Pomoci nám může léčba tzv. plnospektrálním světlem, které má podobné složení jako denní světlo a sluneční paprsky. Jeden ze simulátorů vidíte na naší fotografii. V článku se také dozvíte, jak si jej můžete zdarma vyzkoušet.