

## » ŽIVOT PODLE MARTY FOUČKOVÉ

V našem předvánočním rozhovoru hovoří **Marta FOUČKOVÁ** s **Jakubem MALINOU** o tom, jak vidí svět kolem sebe a jaké máme vyhlídky do budoucna.

Strany 4 – 8

---

## » PŘIPRAVTE SE NA CHŘIPKU

Téma měsíce prosince je chřipka. Jak se na tuto každoroční metlu připravit, vám poradí naši lékařští spolupracovníci. Doktor **Petr SEDLÁČEK** prozradí leccos o průběhu choroby a doporučených postupech léčby pomocí homeopatie a přírodní medicíny, doktor **Boris HYNEK** rozvine téma prevence chřipkového onemocnění a farmakolog **Pavel ŘÁDEK** podá stručný přehled rostlinných antivirotik v praxi. V rozhovoru s doktorem **Janem ŠULOU** se nakonec dozvíme, že náchylnost k chorobě ovlivní také stav naší mysli.

Strany 12 – 23

---

## » REGENERACE ROZSVÍTLA LUCERNU

Fotografické ohlédnutí za oslavami patnáctého výročí založení našeho časopisu připravili **Jaroslav KŇAP** a **Jakub MALINA**.

Strany 24 – 25

---

## » SPIRITUALITA A PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

O průniku duchovního rozměru do pracovního prostředí nedávno v Praze přednášela kanadská lektorka **Mary PEARSON**. Její postřehy pro vás zaznamenal **Jaroslav KŇAP**.

Strany 27 – 29

---

## » MÝTY STVOŘENÍ – AFRIKA PODRUHÉ

Seriál o různých mytologických podáních stvoření světa z pera **Jany HEFFERNANOVÉ** se zastavil v Africe. Druhé pokračování volně navazuje na díl předchozí.

Strany 30 – 31

---

## » YZOP PODPORUJE DÝCHÁNÍ A VYKAŠLÁVÁNÍ

Pikantní, ale lehce nahořklé koření, které je někdy neprávem opomíjeno, představuje **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

Strana 35

---

## » TAJEMNÉ SYMBOLY VÁNOC – OSEL A BÝK

Nad poněkud skrytým významem symbolů ukrytých v tradičním výtvarném podání narození Ježíše Nazaretského se zamýšlí **Jakub MALINA**.

Strany 36 – 37

---

## » BAI ZHI POMŮŽE PŘI NAPADENÍ VĚTREM

Další díl seriálu o tradiční čínské medicíně by mohl pomoci lidem, kteří trpí různými chorobami. **Jana ARCIMOVIČOVÁ** se v něm věnuje léčebným účinkům bylin rodu *Angelica*.

Strana 39

## » **MASARU EMOTO A JEHO VÁNOČNÍ POSELSTVÍ**

Až neskutečnou krásu krystalů vody, kterou světu objevil japonský badatel **Masaru EMOTO**, představuje **Jiří KUCHAR**.

**Strany 40 – 41**

---

## » **VÁNOČNÍ OZDOBY – PLSTĚNÍ SUCHOU JEHLOU**

Zajímavou techniku výroby dekorativních předmětů zvanou plstění či filcování představuje **Jaroslava MALINOVÁ**.

**Strany 42 – 45**

---

## » **ŠATVARI – BYLINA PRO 100 MANŽELŮ**

Za dalšími taji ájurvédy nás přivádí MUDr. **David FREJ**.

**Strana 49**

---

## » **MOZARTŮV EFEKT**

Že hudba může léčit, obzvláště pokud je z not složených geniálním umělcem, jsou přesvědčeni **Jiří KUCHAR** a **Don CAMPBELL**, kteří představují fenomén tzv. Mozartova efektu.

**Strany 50 – 53**

---

## » **RADY BYLINÁŘE PAVLA**

Tradiční poradna a kalendárium známého bylináře **Pavla VÁNI** tentokrát také navazují na hlavní téma čísla – chřipku.

**Strany 55 – 57**

---

## » **COCONA – SLIBNÉ RAJČE Z AMAZONIE**

Lilkovitou bylinu z amazonských pralesů představuje **Ludmila ŠKRABÁKOVÁ**.

**Strany 62 – 63**

---