

# Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

## 4-8 Čokoláda prodlužuje život

Rozhovor s **Chrisem**

**DELATTREM**, organizátorem festivalu věnovaného čokoládě, který se nedávno konal v Praze, připravila publicistka **Helena MÍKOVÁ**. Zajímavé vyprávění doplňují nejen recepty, ale i historická fakta z pera **Michaela SCHUBERTA**.

## 12-13 Vánoce, svátky klidu a míru?

Co vše přinášejí

Vánoce dnes a jaký význam měly v minulosti, se dozvíte z pohledu psychoterapeutky a psycholožky **Patricie ANZARI**.

## 14-16 Příběhy západo- českých betlémů

Návštěva cestovatele a fotografa **Michala ČERNÉHO** na

statku Bernard v obci Královské Poříčí nedaleko Sokolova znamená návrat do minulosti a je vstupem do světa tradičních řemesel, kam mimo jiné také patří výroba betlémů.

## 18-19 Vánoční recepty

Pokud chcete vyzkoušet chutné recepty bylinářky

a výtvarnice **Vladislavy Mladý JIRÁSKOVÉ**, máte jedinečnou příležitost

## 20 Koření – mezi potravinou a lékem

Za jedno z nejvýznamnějších koření z hlediska trávení je považováno oregano. Při potížích s trávicím traktem pomáhá nejlépe ve formě oleje. Nejen o tomto zázraku přírody informuje **Michael SCHUBERT**.

## 22-23 Zázvor ze všech stran

Kupujte zázvor raději menší, bude o to účinnější. A dbejte na jeho biokvalitu. Příspěvek o léčivých účincích zázvoru z pera publicisty **Michaela SCHUBERTA**.

## 28-29 Sám sobě terapeutem

Léčitel **Miroslav**

**DUB** se v prosincovém příspěvku věnuje tlustému střevu, které je v tomto čase

nejoslabenějším orgánem a je třeba ho posílit. Vyzkoušejte reflexní terapii, byliny nebo vhodné potraviny.

## 30-31 Prarostlina a éterné tělo

V cyklu *Slavné*

*postavy minulosti* se tentokrát **Jiří KUCHAR** zaměří na osobnost **Rudolfa STEINERA**, jež uchvátilo dílo **Johanna Wolfganga GOETHA** a stalo se mu velkou inspirací na celý život.

## 34-38 Honza Jareš – Lékař duší

Rozhovor s ne-

vidomým hudebníkem a zpěvákem **Honzou JAREŠEM**, jehož písně se staly objevem zejména na internetových sítích, a to zejména díky písni *Lékař duší*. O cestě za jeho snem informuje publicistka **Helena MÍKOVÁ**.

## 42-45 Léčba psychede- lickou substancí

Rozhovor se zná-

mým psychiatrem **Jurajem STYKEM** o léčbě psychedelickou substancí připravila terapeutka a astroložka **Martina LUKÁŠKOVÁ**.