

Z obsahu

Rozhovor se Simonou Babčákovou 6
Mgr. Věra Keilová

Tarotový výhled na prosinec 9
Milena Králová

TÉMA: Tradice a nové trendy Vánoc

Magické kadidlo
a vykuřování bylinami 10
Bc. Martin Kolár

Vánoční cukroví a bylinky 11
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Kvašené potraviny
na vánoční stůl 13
Alice Vránová

Jak se o svátcích nepřejíst 14
Iva Lhotská

Síla slova nejen o Vánocích 16
Milena Králová

Mluvme s Bohem 19
Ing. Jiří Vacek

Čtyři roční období
a jejich význam 22
Mgr. Naďa Pažoutová

Svalníček 24
Václav Větvíčka

Tajemná řeč snů 26
Iva Lhotská

O metabolismu:
život na půl plynu 32
MUDr. Ludmila Eleková

Kouzlo starých formiček 35
Květa Čermáková, BA (Hons), Msc

Jak nás formuje prenatální
období a zážitek porodu 36
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Zdraví podle kalendáře 39
Ing. Hana Smejtková

Příběh dřevěného stromku 40
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Píseň mého srdce 42
Ing. Jiří Mazánek

Tipy od Gabiely Filippi 44

Sváteční duchovní obřad
pro posílení 45
Tomáš Pfeiffer

Cyklus roku a zimní slunovrat 46
Ing. Zdeněk Bohuslav