

Z obsahu

Rozhovor s Martinou Preissovou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: UŽIJME SI VÁNOCE A ZIMU

Duchovní radost z Vánoc 10
Vladimír Strejček

**Zimní slunovrat –
magický návrat světla 12**
Ing. Markéta R. Vopičková. Ph.D.

**Vánoční koření –
voní, uklidňuje i léčí 14**
Charlotte Matysková

Jak si užít zimu 16
MUDr. Vladimíra Strnadelová,
Jan Zerzán

Ryba jako lék 18
Mgr. Věra Keilová

**Bylinky na zažívací potíže
po svátečním hodokvasu 19**
Bc. Martin Kolár

**Malování jako předvánoční
meditace 20**
Hana Vicherková

Od barbarů? 24
Václav Větvička

**Máme v sobě tu nejhlubší
minulost 26**
Dana Vondrášková

Pozorování ptáků 30
Zdeňka Kudová

Stres jako překážka léčení 32
MUDr. Ludmila Eleková

**Bylinka měsíce prosince:
Heřmánek pravý 36**
Bc. Martin Kolár

Co škodí ženským hormonům? 38
Tetiana Kovaříková

Zrak a počítač: Laskavý dech 40
Ing. Yvona Švecová

Zpracováním emocí ke zdraví 42
Mgr. Stanislava Marešová

Jak se snídá a žije u protinožců 44
Jiří Lang