

Z obsahu

Rozhovor s Bárou Basikovou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: VÁNOCE S LÁSKOU A RADOSTÍ

Nadělte si na Vánoce klid 10
Jan Menděl

Víme, proč v prosinci slavíme? 12
Mgr. Naděžda Pažoutová

Co nám přinesou Štědrý den
a Silvestr? 16
Milena Králová

Objevte kouzlo Svatých nocí 19
Sylvia Salow

Svátečnost všedních dnů 21
Michal Čagánek

Zimní menu s moringou 23
Ivana Bednářová

Bůh je energie milující a laskavá 28
dr. Nora Chvojková

Kutna, kutonka, kutnička 30
Václav Větvíčka

Píseň mého srdce 32
Ing. Jiří Mazánek

Nemoc hodných lidí
– rakovina (2) 34
PhDr. Petr Novotný

Jak je to s tím cholesterolem? (1) 36
MUDr. Ludmila Eleková

Nádobí ve zdravé kuchyni 39
Ota a Petra Reissovi

Číslo jako podstata všech věcí 40
Dana Vondrášková

Sváteční působení biotronika
Tomáše Pfeiffera 42

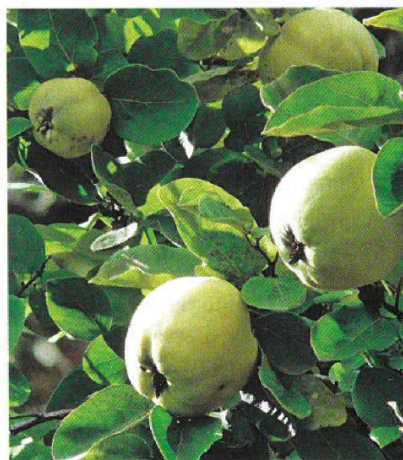
Astrokukátko 44
Ing. Zdeněk Bohuslav

Výklad tarotových karet
na prosinec 2019 46
Judita Katona Peschlová



Téma: Vánoce s láskou a radostí 10

Co je na Vánocích nejcennější? Lidská vzájemnost a vnímání duchovního rozměru našich životů. Proto si letos pod stromeček nadělme především lásku a radost. Podle numerologického rozboru Štědrého dne k tomu budou skvělé podmínky, avšak v člancích našich autorů se na tyto svátky podíváme ještě i jinak. A možná dojdeme i k tomu, že sváteční naladění můžeme prožívat po celý rok.

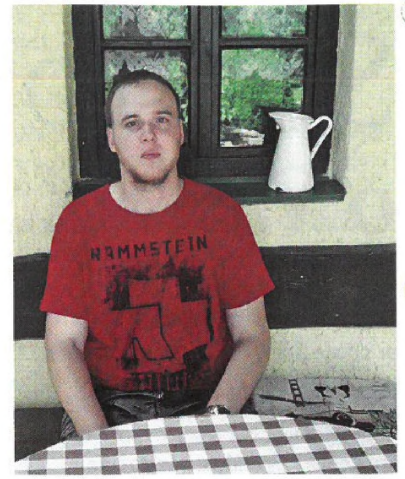


Kutna, kutonka, kutnička 30

V dalším díle herbáře Václava Větvíčky vás jeho autor seznámí s kdouloní obecnou, z jejichž plodů se dá připravit vynikající zavařenina. Znamý botanik radí, jak na to, a také připomíná, že kdoule, lidově kutny, kutonky či kutničky, jsou kydonská jablka, *mala cydonia*.

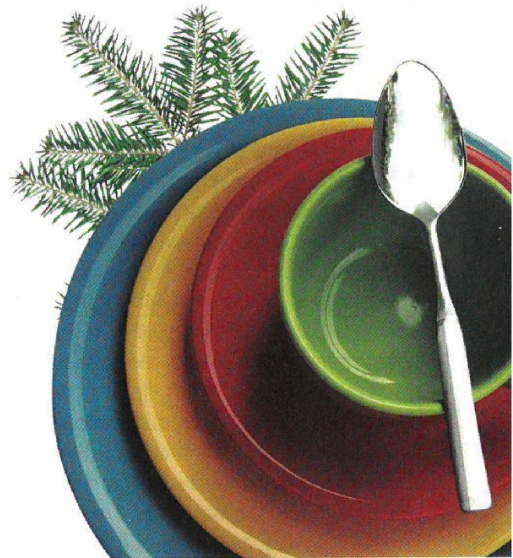
Jak je to s tím cholesterolem? 36

Léky na snižování hladiny cholesterolu předepisuje mnoho lékařů automaticky už při malých odchylkách od současné přísné normy, a to i mladým lidem, a navíc s informací, že je třeba je užívat doživotně. Je ale cholesterol opravdu nepřítel?



Bůh je energie milující a laskavá 28

Devětadvacetiletý Jiří Ledvinka se sice sám za léčitele nepovažuje a působí jako mladý, „obyčejný kluk“, ale díky své schopnosti, kterou – jak říká – dostal od Boha, pomáhá lidem řešit a odstraňovat různé problémy. Podmínkou je ovšem aktivní spolupráce léčeného člověka.



Nádobí ve zdravé kuchyni 39

V Meduňce se často zabýváme otázkami, co jíst a co vařit, méně pozornosti je většinou věnováno tomu, v jakém nádobí jídlo připravujeme. Podívejme se z tohoto hlediska na svoji kuchyni, v níž právě v nastávajícím adventním a vánočním období budeme většinou trávit více času přípravou svátečních pokrmů...