

Z obsahu

Rozhovor s Josefem Formánkem 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: ZIMNÍ A VÁNOČNÍ ČAS VE ZDRAVÍ

Vánoce našich předků 10
Iva Lhotská

Kouzlo vánočního těšení 15
Mgr. Naďa Pažoutová

Vánoční pečení zdravěji 17
Jiřina Pouzarová

Jedlé dárky 20
Charlotte Matysková

Záněty močových cest a samoléčba 22
Mgr. Věra Keilová

Kanaďanka turanka 24
Václav Větvička

Tři stupně stresu 25
Mgr. Francesca Raphael

Borovice lesní 28
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.

Abeceda zdravých potravin: papriky a rajčata 30
Ing. Iveta Kulhánková

Jak se rodí komunita 34
Lída Charvátová

Rituály v našem životě 38
Ing. Mgr. Radka Loja

Důležité chvíle 40
Eva Joachimová

Píseň mého srdce 41
Ing. Jiří Mazánek

Posel z nebes Akar Rasol 42
Markéta Vostrá

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

Místa se zvláštní silou: Panenský Týnec 47
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.



Téma:
Zimní a vánoční čas ve zdraví 10

Po roce zase Vánoce přicházejí a tento sváteční čas přivítáme i v Meduňce. Nabídneme vám netradiční recepty na zdravé vánoční cukroví, připomeneme si tradici pohanských zimních svátků a také pro vás máme tipy na „jedlé dárky“, jimiž můžete potěšit své blízké. Jak ale všichni víme, především jsou tyto svátky o něčem jiném než o mlsání a dárkách – nejdůležitější je vnitřní prožití lásky a sounáležitosti.



Abeceda zdravých potravin:
papriky a rajčata 30

Tyto dva druhy zeleniny patří u nás k nejoblíbenějším. Paprika je z nutričního hlediska velmi prospěšná, obsahuje vlákninu, vitaminy A, C a K, draslík, železo, kyselinu listovou i antioxidanty, které nás chrání proti volným radikálům. Důležité antioxidanty (lykopen, betakaroten a zeaxantin) jsou obsaženy i v rajčatech. Některé druhy rajčat však v sobě mají hodně sodíku, což může být pro naše tělo lehce zatěžující. Proto bychom je měli jíst v přiměřeném množství.



Záněty močových cest a samoléčba 22

Nejčastějším infekčním onemocněním v zimním období jsou záněty močových cest, jejichž příčinou bývá bakterie E. coli, která se do dolních močových cest dostává z okolí konečnicku a pochvy. Většinou sázíme na domácí samoléčbu, a tak vám poradíme vhodné bylinky, režim i životosprávu. Jakmile však příznaky přetrvávají déle než týden, navštivte lékaře. Infekce se totiž nesmí dostat do ledvin.



Jak se rodí komunita 34

V posledním roce se kvůli covidu-19 komunitní život téměř zastavil, a možná právě díky tomu jsme si uvědomili, že sociální kontakty potřebuje každý z nás. Láká vás být součástí většího společenství, více poznat své sousedy, uspořádat zajímavou akci nebo třeba sousedské slavnosti, ale nevíte, jak na to? Inspirujte se v článku Lídy Charvátové.

