

# 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 Větvíčka

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 souznělosti.



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.

