Z obsahu

Rozhovor s Andreou Černou 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: Vánoce a zima v klidu

Není přání jako přání 10
Mgr. Naďa Pažoutová

Meduňčina inspirace pro vánoční stůl 12
Květa Čermáková,
Mgr. Zuzana Paulusová

Vánoce jsou exotičtější, než jsem si myslel 14
Alfréd Šrámek

Vánoční dekorace: jednoduchý stromek z větviček 16
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Jak na studené nohy 17
MUDr. Vladimíra Strnadelová,
Jan Zerzán

Zimní péče o nohy 18
Mgr. Pavel Kloud

Zimní péče o pleť 20
Pavla Skolil

Plicník 21
Václav Větvička

Vánoční zamyšlení 22
Vladimír Strejček, Th.D.

Splněný sen: Ceylon Tea 26
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Píseň mého srdce 28
Ing. Jiří Mazánek

Chrám jako zhmotnění vize 32
Alena Stellnerová

Zdravý mozek: excitotoxiny 34
MUDr. Ludmila Eleková

Pro zdraví našich očí 38
MUDr. Rudolf Zemek

Bylinka měsíce prosince: Divizna velkokvětá 40
Bc. Martin Kolár

Prosinec 2025: Šťastné konce 42
Judita Peschlová

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

Foto V. Keilová, M. R. Vopičková, Z. Pazdera, M. Ryšavá