HORO SKOPY & LIFESTYLE

9 771338 260008 07
august/september/október
74,10 SK / 62,47 KČ 2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jeseň 2016

august september október



Ako súvisia
ORGÁNY A EMÓCIE?

CHUDNUTIE
podľa 5 elementov

HAWAII
pláže, sopky a surferi

EKO – BIO ŽENA
7 návykov pre lepší život

JANA KIRSCHNER
Najdôležitejšie je nedať sa!



fenjal Moringa
Debut zmyselnej dvojice telových prípravkov

Tajomstvo luxusného sprchového krému a telového mlieka **fenjal Moringa** spočíva v olejoch získaných zo stromu indickej moringy, nazývaného aj „zázračný strom“. Kým hodvábna štruktúra oleja z moringy hydratuje pokožku, delikátna vôňa tuberózy povzbudzuje zmysly.

Rozmaznávajte sa chvíľami absolútneho uvoľnenia s novinkami fenjal.

FAnn parfumérie

... kráľovstvo vôní a krásy ...



Aqua™
MINERAL
From The Dead Sea

VYTVORENÝ ABY POPREL ČAS

Sila Mŕtveho mora v prospech omladzovania

Zoznámte sa s prípravkami Aqua Mineral - elixírmi pre mladosť, zdravie a krásu. Bohatá dávka minerálov z Mŕtveho mora, morských rias, vitamínov a prírodných olejov. Vyskúšajte novinky - zamatové telové mlieko pre regeneráciu a výživu v 3 rôznych vôňach a luxusnú hrejivú masku pre čistotu a omladenie.

FAnn parfumérie

... kráľovstvo vôní a krásy ...

Obsah





6 MÓDA
Esencia ženskosti

10 BEAUTY
Čas malých i veľkých radostí

14 COFFEE BREAK
Jana Kirschner:
Najdôležitejšie je nedať sa!

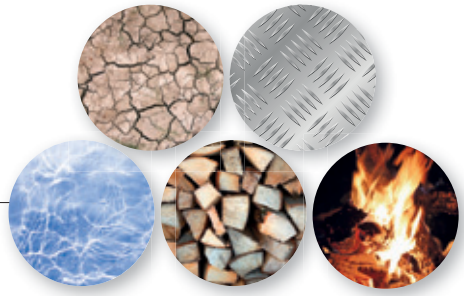
18 CESTOVANIE
HAWAII
Pláže, sopky a surferi...





24 EKO-BIO
7 návykov pre lepší život

30 VZŤAHY
Samostatné dieťa - balenie na dovolenku





ZDRAVIE 32
Chudnutie podľa 5 elementov
Parfumy a leto
Ako súvisia orgány a emócie?
Joga a krčná chrbtica

RECEPTY 50
Raw Food
recepty s energiou

SPIRIT 52
Knižné recenzie

ČÍNSKE HOROSKOPY 54
Predpovede na august až október

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Astrohoroskop na august až október







HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 23.
štvrťročník _ júl 2016, ročník 6.

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Kubániho 5, 811 04 Bratislava
IČO: 35 804 840

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

FACEBOOK FANPAGE
Zuzana Izáková
www.facebook.com/horoskopy.lifestyle

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová, Peter Verček, Michal Dutka, Daniela Mináčová, Táňa Nitkova, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

KONTAKT
0903 442 220
horoskopy@alternativ.sk,
www.horoskopy-lifestyle.sk

TLAČ
IPOS - kancelárske potreby, spol. s.r.o.

DISTRIBÚCIA
Mediaprint – Kapa, a.s.
biopredajne a súkromní distribútori

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0903 442 220

PREDPLATNÉ
SK: Slovenská pošta, a.s. | 02/ 5441 8102 | predplatne@slposta.sk
CZ a zahraničie: zahranicna.tlac@slposta.sk

Akékoľvek rozmnožovanie textu, fotografií, vrátane údajov v elektronickej podobe sa povoľuje len s písomným súhlasom vydavateľa. Vopred nevyžiadané príspevky a fotografie redakcia nevracia. Príspevky sú redigované. Redakcia nezodpovedá za obsah inzerátov.

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



Životná zmena. Výhra alebo prehra?

Pre mnohých z nás platí, že sa najlepšie cítime vo svete ISTÔT, v zabehnutých koľajach súkromných aj pracovných vzťahov, kde vieme čo sa od nás očakáva aj s akým výsledkom môžeme počítať. S myšlienkou, že lepšia je zlá istota ako neistota, zotrváva mnoho ľudí v práci, ktorá ich už dávno nemotivuje, alebo vo vzťahu, ktorý ich nenapĺňa. Ak však nerozpoznáme zdravú hranicu medzi POHODOU bezpečných istôt a FRUSTRÁCIOU zo stagnácie, upadneme do hlbokej nespokojnosti a rezignácie, ktorá ovplyvní každú oblasť nášho života a pravdepodobne aj naše zdravie. Človek potrebuje pre svoj rozvoj INŠPIRÁCIU a nové impulzy. Potrebuje tvoriť a realizovať svoj potenciál. Potrebuje sa cítiť naplnený, motivovaný, šťastný a spokojný. Opýtajte sa preto z času na čas samých seba, ČI STE SPOKOJNÍ SO ŽIVOTOM – vo svojej práci, vo vzťahu, či sami so sebou. Ak sa necítime v nejakej situácii celkom dobre, máme len dve možnosti. ZMENIŤ VLASTNÝ POSTOJ – uvedomiť si, čo je pre nás v aktuálnej situácii hodnotné a prípadne vlastnou snahou posunúť veci k lepšiemu. Druhou možnosťou je ZMENIŤ SITUÁCIU. Odísť z práce, alebo uzavrieť etapu života s partnerom, je však vždy krok do neznáma, ktorý si vyžaduje veľa energie a ODVAHY. Väčšina z nás to nerobí dobrovoľne. Bezpečné a vypočítateľné istoty sa opúšťajú ťažko. Často až vo chvíli, keď domček z karát popadá sám, kým situácia nie je celkom neznesiteľná, alebo keď sa prvé známky dlhodobej nespokojnosti odrazia na našom zdraví, či psychike. Strach zo zmeny často blokuje naše SLOBODNÉ ROZHODNUTIE. Dlhodobé zotrvávanie v zlých istotách nám však nič pozitívne neprináša. Berme preto zmenu ako NOVÚ MOŽNOSŤ, ktorú dávame sami sebe a rozhodnime sa o nej dobrovoľne. Ako inak by sme mohli zistiť, čo nové nás čaká za zatvorenými dverami, keby sme ich neotvorili? Zmena je prirodzenou súčasťou nášho života. Len vďaka novým skúsenostiam sa môžeme ROZVÍJAŤ. Nedá sa dopredu vypočítať, či to bude výhra alebo prehra. Avšak ani v situácii, v ktorej sa už dnes necítite dobre, neviete predpovedať výsledok – či to bude lepšie, keď ešte viac potlačíte samých seba a už vôbec nie to, či plody vášho sebazaprenia budú po rokoch šťavnaté, alebo kyslé... Dopredu môžeme povedať len to, že s každou zmenou prichádza NOVÁ SKÚSENOSŤ, sebapoznanie, možnosť niečo sa naučiť a ŠANCA na celkom iný život. Doprajme si ju v každej životnej situácii, v ktorej sa necítime dobre a usporiadajme si život podľa vlastných predstáv. Veľa odvahy! ☺

Vladimíra Dutková-Mináčová · šéfredaktorka



text_ Zuzana Izáková foto_ dreamstime

Esencia ženskosti

Módna jeseň 2016 je vyjadrením jedinečnej sily, pokojnej sebadôvery a komplexnosti, ktoré v sebe spája ženskosť. Práve rôzne spôsoby spracovania a interpretácie aktuálnej módy vytvárajú osobný priestor na objavovanie vlastnej ženskosti.







1_ Kostýmové ABC

Najlepšie je skočiť rovnými nohami do mužského sveta a siahnuť po ideálnom spojení krehkosti a sily – po kostýme. Môžete si vybrať:

- **pánsku prúžkovanú klasiku,** teda tmavomodrý, sivý alebo čierny podklad s tenkým bledým prúžkom podľa vzoru Marlene Dietrich (predĺžené sako a extra dlhé, rozšírené nohavice)
- **moderný** dámsky **nohavicový oblek** v hravých farbách (so zapínaním na jeden gombík a cigaretovými nohavicami)
- **svieži dámsky kostým** s nápaditým sakom a mini sukňou, prípadne sukňou do polovice stehien. ☺

2_ Svetácki šviháci

U mužov ešte chvíľku pobudneme, pretože si od nich môžeme požičať ešte pár drobností. Napríklad **pánsky kabát** (kožušina na klope je vítaná) s dvojradovým zapínaním a dĺžkou do polovice lýtok (úplne top je vojenský kabát). Ďalej **tartan** (vlnená škótska kockovaná látka), tlmené a jemnejšie verzie **kára,** legendárne **kožené bundy** amerických pilotov podšité baraninkou a tiež tú najfádnejšiu **sivú oblekovú látku,** ktorá dá dokonalo vyniknúť nápaditým strihom (Victoria Beckham).

3_ Dotyk renesancie

Vo svete ženskej módy je ideálnym miestom pre objavovanie ženskosti éra renesancie. Invencia prvkov tejto módy sa nám dnes prináša luxus v podobe:

- siluety zdôrazňujúcej prirodzený tvar tela s nenásilne vyznačeným pásom
- mäkkého a grandiózneho zamatu (top materiálu sezóny), hodvábu a brokátu
- bohémskych šiat 70-tych rokov v maxi dĺžke a z delikátne ľahučkých látok
- puzdrových šiat v dĺžke nad kolená s nádychom eklektizmu
- zvonových rukávov, korzetov a drobných volánov
- plisovania, skladania a vrstvenia látok a kožušiny.





4_ Tekutý kov

Lesk je opäť jedným z najvýraznejších vizuálnych prvkov nastupujúcej sezóny. A hoci je intenzita lesku delikátnejšia, výsledok je nápadne pútavý. Myšlienka **tekutého kovu** ožíva vďaka kombinácii **špeciálnych materiálov** (lamé, satén, taft, hodváb) a **kovových farieb** (najmä však zlatej). Nič nepokazíte ani **trblietkami, flitrami či kamienkami** na šatách, kabátoch alebo sukniach, noste ich smelo – cez deň aj v noci!

5_ Farby

Každá farba prepožičiava ženskosti iný náboj, preto túto jeseň neotáľajte a pekne sa vyfarbite ☺. Základ tvorí **čierna** farba, ktorá podčiarkuje nespočetné podoby ženskej sily. Jej alternatívami sú námornícka **tmavomodrá,** resp. sivá farba. Základné spektrum rozširujú **mäkké pastelové farby,** odtiene **telovej** farby a tiež sýte monochromatické farby: **kráľovská purpurová, tekvicovo oranžová a smaragdovo zelená.** Kto chce, staví na sladké duo – **sýto žltú** v kombinácii so **staroružovou farbou.**

6_ Vzory

Ďalšiu dimenziu ženskosti pre nás otvárajú vzory. Je čas upustiť od minimalizmu uplynulých módnych sezón a siahnuť po **malých a výrazných** vzoroch. Využite to, čo nám ponúkajú módni dizajnéri: drobné **kvetinové vzory,** prvky **farebnej geometrie** (prúžky, bodky, trojuholníky, diamanty) a tiež **zvieracie motívy** (najmä leopardí vzor).

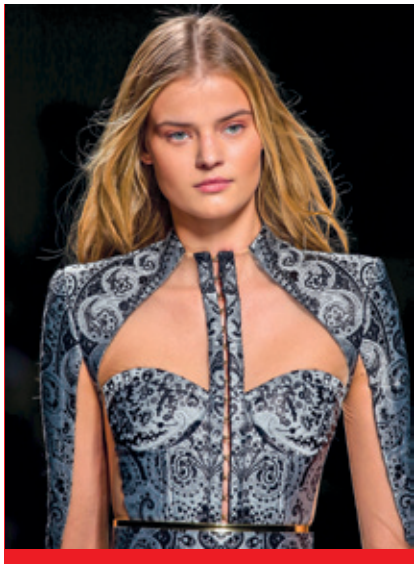
7_ Švih a štýl ulice

Život, to nie je len romantika a večierky, ale tiež celkom obyčajný bežný život. A práve utilitarizmus umožňuje módnym tvorcom vniesť do jesennej módy luxusné **tepláky, kapucne,** obrie **mikiny,** extra dlhé rukávy, tričká s vtipnými nápismi, potrhané alebo zničené kúsky odevov.



Esencia ženskosti je o kráse, jemnosti, harmónii a tvorivosti. Keď si žena uvedomí vlastnú krásu v jej nedokonalosti a prijme sa taká, akou v skutočnosti je, spozná svoju ženskú silu. Nebojte sa dozrieť! ☺





8_ Malé detaily s veľkým efektom

Táto jeseň je mimoriadne bohatá na drobné štylistické vychytávky, z ktorých je radosť vyberať:

• pridajte k vášmu outfitu aspoň jeden prvok ako napríklad **slnečné okuliare,** malé **šatky** alebo úzke **šáliky** uviazané tesne okolo krku, tenké **opasky** či opulentné **čelenky** plné trblietok, kamienkov a látkových kvetov

• ak ste si starostlivo odložili **rukavice** po babičke, je čas ich vytiahnuť zo skrine. Nosia sa **akékoľvek** (sieťované, s čipkou...) a s kvapkou parfému

• nezabudnite ani na šperky a stavte na výrazne **visiace náušnice** (kľudne iba jednu) alebo tesný **náhrdelník** okolo krku (známy ako choker)

• **z letnej kolekcie** pokojne **ďalej noste** všetky topy s **odhalenými ramenami,** čokoľvek **volánové,** ľahučké **blúzky s mašľou** pri krku a všetky topánky.

• ani šaty neodkladajte príliš hlboko – vyberte roláky, blúzky a obtiahnuté topy a kombinujte ich podľa vzoru školských uniforiem

• kabelky si vyberte buď **menšie,** v tvare **polmesiaca** a „cez rameno" alebo **stredne veľké,** hranaté s nazdobeným „gitarovým" popruhom. •



text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Čas malých i veľkých RADOSTÍ

Letné obdobie je výnimočné. Vtedy meníme svoje rituály tak, aby sme sa čo najľahšie prehupli cez horúčavy a čo najlepšie si vychutnali čas, ktorý môžeme venovať všetkému, čo nám prináša potešenie a oddych.

1_ Žiadna nuda

Nebojte sa telového odtieňa! Clinique prináša praktický hydratujúci, krémový make-up v tyčinke **Chubby in the Nude Foundation Stick,** s ktorým si za okamih vytvoríte perfektne sadnúci vzhľad v prirodzenom štýle. Tyčinkový make-up môžete využiť nielen na plné krytie nedokonalostí, ale aj na drobné opravy líčenia v prípade potreby – ľahko sa s ním totiž pracuje a výsledkom je krásna, prirodzene vyzerajúca pleť. Make-up má odolné zloženie, vydrží až 8 hodín a nevpíja sa do pórov, takže farba drží aj pri potení či vo vlhku.

2_24/7

Potrebujete vyrovnať lesk, suchosť či zbaviť sa pocitu únavy pleti? V tom prípade použite **Shiseido IBUKI Quick Fix Mist,** čo je zvláčňujúci osviežujúci gél, ktorý sa okamžite premieňa na jemnú aerosolovú hmlu. Poslúži výborne kedykoľvek počas dňa, je ideálny na cestách, v práci, ale aj doma, keď máte pocit, že svoju pleť potrebujete dať do čo najlepšieho stavu. Chladivá receptúra využíva komplex

rastlinných výťažkov vrátane majoránu, ktorý sa osvedčil ako ochranca proti strate vlhkosti.

3_Jemný a zdravý
Švajčiarska značka **Declaré,** zameraná na citlivú pokožku, prináša novinku **24h Dezodorant bez alkoholu,** parabénov, farbív a bez hliníkových solí. Jeho šetrné zloženie poskytuje až 24-hodinovú ochranu citlivej pokožke podpazušia, efektívne odstraňuje zápach bez zanechania stôp na šatách. Navyše, čím pravidelnejšie sa dezodorant používa, tým sú jeho účinky trvácnejšie. Spoľahlivý dezodorant je vhodnou náhradou antiperspirantov a dokáže osviežiť a ochrániť aj počas dlhých horúcich dní.

4_Viacúčelový zázrak
Moisture Surge Extended Thirst Relief od **Clinique** je ako vysoký pohár vody, ktorý výborne osvieži, doplní vlhkosť a stopercentne uhasí smäd. Tento krémový gél pomáha pleti počas dňa i noci, aby sa mohla cítiť príjemne a komfortne vždy a všade bez ohľadu na zmeny klimatických a poveternostných podmienok. Hydratačný gél-krém chráni pleť pred vysúšaním slnkom, pred klimatizáciou, pôsobí ako lahodný kúpeľ po opaľovaní. A dokáže aj čosi viac – perfektne zjemní vysušenú kožtičku okolo nechtov, prípadne „umravní" neposedné kadere.

5_Odvážny ružový elixír
Nová vôňa **ILLICIT FLOWER** od **Jimmy Choo** osloví každú ženu, ktorá je silná, sexy a stále zodpovedná sa svoj osud. Unikátna kompozícia doladí tak kožený outfit, ako aj hodvábne šaty. Otvára ju šťavnatá marhuľa a vitálna mandarínka v ľahkovážnom akorde, ktorý sa rozplýva v nádhernom kvetinovom srdci z tónov ruže, kvetu grapefruitu a zmyselného jazmínu do vône osviežujúcej pokožku i ovzdušie. Krémový santal a vláčne zvodné pižmo sa v základe presadzujú nad sladkými citrusovými akcentmi a zahaľujú telo závojom tajomna.

6_Inteligentný ochranca
Expert Sun Protection Lotion S SPF 50+ je novinkou v slnečnej línii značky Shiseido a je svojím zložením veľmi šetrný k pleti aj k pokožke celého tela. Jeho jemná textúra bez parfumácie je určená na citlivú, UV-citlivú a detskú pleť. Inovatívne zloženie totiž využíva exkluzívnu technológiu Shiseido WetForce, vďaka ktorej sa pri styku s vodou alebo s potom účinok ešte zosilní, čím sa stáva dokonalou a silnou ochranou pri opaľovaní a kúpaní sa celej rodiny. Samozrejme, chráni DNA kožných buniek, bráni pleť pred vysychaním a pomocou aloe vera pôsobí utišujúco.

7_Óda na drobné radosti
Podľa **Mexx** radosť spočíva v obyčajných a malých okamihoch života v meste. Dôkazom je aj nová **Look up now for Her.** Jej kompozícia prekvapuje spojením šťavnatých ovocných tónov broskyne, mandarínky a černíc s vitálnou sviežosťou. Srdce z gardénie, jazmínu a tuberózy ponúka pocit jemnej ženskosti a prenesie vás do krásnych mestských záhrad. Krémový céder so zmyselnou vanilkou a príjemným santalom dotvárajú osviežujúcu vôňu, ktorá umožní žene cítiť sa v meste tak, ako nikdy predtým. •





Môžete leňošiť pri mori či jazere, môžete sa len tak prechádzať po uliciach zaliatych slnkom, láskavo sa starať o bylinky v záhrade či sedieť na káve. Milujete slnko a teplo a vychutnávate si to s radosťou, pretože vašu pleť chránia dokonalé slnečníky za každých okolností. Experti z laboratórií Sisley totiž do jedinej textúry spojili slnečnú ochranu, pleťovú starostlivosť a make-up. Vďaka nim na svojej tvári vlastne len tušíte ten hebučký závoj, ktorý je perfektne zosúladený s vašou farbou pleti.

SUPER SOIN SSÉOLAIRE TINTED SUN CARE SPF 30 *YOUTH PROTECTOR*
...dokáže ochrániť každú pleť pred slnečným UVA a UVB žiarením, a tým aj pred fotostarnutím, pretože v Sisley namiešali optimálnu textúru z 2 minerálnych solárnych filtrov (zinku a titánu), čím garantujú maximálnu ochranu pred spálením kože a poškodením kožných buniek voľnými radikálmi. V jej receptúre tak nájdete i vitamín E, ktorý v spojení s extraktom z plesnivca a s olejom z kamélie spoločne chránia bunkovú DNA, posilňujú ochrannú bariéru kože a optimalizujú zásoby vody v pleti. Nová tónovaná formula je zároveň vode odolná, dokonale hydratuje – pomocou bambuckého masla, oleja z kamélie, manga a rastlinného glycerínu. Slnečná ochrana šitá na mieru je absolútne komplexná, pretože využíva všetky znalosti Sisley z oblasti make-upu: zjednocuje farbu pleti, perfektne prekrýva, rozjasňuje. Jednoducho, ZDOKONAĽUJE.

Super slnečníky

text_ Táňa Nitková foto_ Sisley

Značka Sisley hrá už 25 rokov prím v oblasti slnečnej ochrany pokožky.
Túto letnú sezónu prináša dámam super novinku –
líniu **Super Soins Solaires Tinted Sun Care SPF 30** s ochranou mladosti kožných buniek.



Línia **Soin Solaires Tinted Sun Care SPF 30 *Youth Protectors*** poskytuje pleti komplexnú ochranu a starostlivosť na celý deň. Dostupná je v odtieňoch Porcelain, Natural, Golden a Amber. (122,50 €)

MAGAZINE WITH A DIFFERENCE



NAJNOVŠIE ČÍSLO UŽ V PREDAJI

Najdôležitejšia vec v ŽIVOTE JE NEDAŤ SA...

text_ KaVa foto_ René Miko, Martin Plášek

Stretnúť sa s **JANKOU KIRSCHNER** je vždy mimoriadne príjemné. Berie život taký, aký je a na nič sa netvári. Teší sa z obyčajných vecí, z rodiny a z toho, že stále má čo vo svojej hudbe povedať. A svojim pesničkám verí. Bez ohľadu na to, či sú to veľké popové hity, ktoré očaria tisícky Slovákov, alebo sa rozhodne zbúrať bariéry medzi žánrami a ísť do rizika, že sa nebudú páčiť každému. Nezaškatuľkujete ju. A to je dobre.

Neprekáža ti to kategorizovanie, ktorého sa ti v posledných rokoch dostáva: undergroundová Jana verzus popová Jana? Pre mňa si jednoducho stále „naša Janka"...

Tiež v podstate neviem. Myslím si, že nie som úplne v undergrounde a oni to vedia. Pozerajú sa na mňa s otázkou: „je ona underground, alebo nie je undergound?". V popovej sfére si zasa asi hovoria: „vieš čo, ona je taká divná, ona je do toho undergoundu." Je to zvláštne, lebo v žiadnej skupine nie som úplne doma. Na druhej strane mi to však vyhovuje, pretože tak môžem urobiť projekt, ako je Moruša a ísť hrať pre užší okruh ľudí a potom si doma sadnem a napíšem vec, ktorú možno na jeseň budú hrať všetky rádiá. Uvidíme... (smiech)

Takže aktuálne tvoríš!

Teraz píšem veľa, pretože som asi päť mesiacov vôbec nemala čas. Môj partner Eddie je takisto muzikant a hrával veľmi veľa kade-tade, takže som sa starala o deti a tiež hrala na koncertoch. Teraz som si k tomu sadla a začala som znova písať. A ide to.

Kedy to robíš, keď máš dve deti?

V noci. A navyše mám každú stredu voľnú. Vtedy naša 78-ročná anglická babka zoberie obe dcéry a mám až do siedmej večer celý deň voľno. Dokonca nemusím ani variť. Vtedy si sadnem a píšem. Od obeda do večera iba hrám a píšem.

Vždy sa hovorilo, že ak chcete pesničku do piatich minút, zavolajte Janke Kirschner. Stále to platí?

Ale áno, stále to platí, stále to tam je. A myslím si, že takéto niečo má aj Ivan Tásler. My sme si v tomto boli veľmi podobní, keď sme spolu kedysi veľa spolupracovali. Mali sme dokonca niekoľko takých stretnutí, že sme si sadli a v podstate do hodiny sme boli schopní napísať celý album. Nejako to z nás išlo.

Je to super, pretože sú obdobia, kedy na to človek nemá náladu, no potom sa to nahromadí a nejako prirodzene to ide. Ja už nie som najmladšia, ale stále to funguje. Stále ma veci inšpirujú a mám tú potrebu tvoriť hudbu v sebe.

Možno nie si najmladšia, dobre, ale to znamená aj viac životných skúseností a viac inšpirácie, nie?

Áno, ale človek je aj taký unavenejší. Vieš čo myslím? Že sa ti prestane chcieť. To mám veľmi rada na mladých skupinách, že sú po hudbe vyslovene hladní. Hľadajú, skúšajú. Nie všetko je dobré, ale neboja sa experimentu a toho, že vstúpia do neznáma. Myslím, že čím je človek starší, tým viac sa obáva, že „čo keď toto bude prúser, do tohto nejdem a toto sa mi nechce." A potom skončí tak, že dvadsať rokov robí to isté a iba sa to snaží kamuflovať,



aby na to nikto neprišiel. Toto mne sa nechce. (smiech) U mňa je to tak, že mňa ten posun baví. A troška mám chuť aj provokovať. Ľudia sa síce občas chytia za hlavu, no občas si aj poplačú od dojatia. To ma baví.

Raz si mi povedala, že pri tvojich textoch ťa veľmi inšpirujú starí slovenskí básnici, ako napríklad Hviezdoslav. Stále u nich hľadáš inšpiráciu?

Niekedy áno, ale teraz som zase začala písať také veci, ktoré sa týkajú iba mňa a toho, čo teraz vnímam. Myslím si, že je dosť o čom hovoriť. A nielen na Slovensku, ale aj vo svete a veľa tých vecí sa ma dotýka. Od albumu Moruša, kde boli texty snové a lietala som si po lesoch s vílami, som prešla k tomu, že sa mi chce hovoriť o tom, čo cítim ja ako matka a ako žena.

Už som sa zľakla, že sa ťa dotýka BREXIT...

(smiech) Nie. Však uvidíme. Možno sa kvôli tomu budem musieť vydať. Ale snáď nie.

Nechcela si, aby tvoja svadba bola romantická?

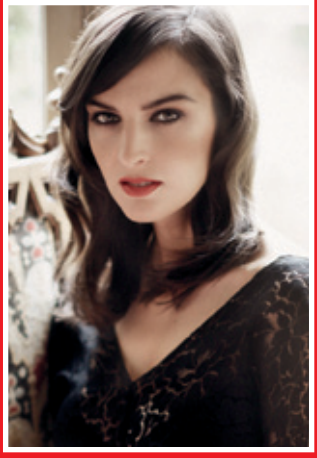
Romantická bude, ale ak to bude kvôli tomu, že Británia opustí Európsku úniu, tak to romantické nebude. Ale my sa tak s Edom doťahujeme, raz on a raz ja, že „veď sa zoberme". A obaja sa na tom zabávame, že „haha, to by bolo zábavné". Ale zatiaľ sa to nestane a všetko ide podľa starého.



„ Od albumu Moruša, kde boli texty snové a lietala som si po lesoch s vílami, som prešla k tomu, že sa mi v nových pesničkách chce hovoriť o tom, čo cítim ja ako matka a ako žena."

Teraz si poviem, ako fungujú predsudky. Prečítala som si s tebou rozhovor, v ktorom si hovorila o tom, že v čase, keď si mala svoj prvý hit Modrá, si chodila sama po nočných uliciach Bratislavy a skladala úplne inú hudbu. A na základe tej pesničky som mala dojem, že krásna a úspešná Jana musí byť šťastná a mať okolo seba kopec ľudí. A teraz som zistila, že si vlastne bola niekto iný...

Uhm. Ja si myslím, že umenie je trošku o takej hre a o divadle. Tie prvé roky boli naozaj ťažké. Na Slovensku dlho nebola žiadna výrazná speváčka a zrazu sa objavila tá Kirschnerová. Moje pesničky sa hrali od rána do večera a pre mňa bolo náročné to celé ustáť. Ale nie preto, že by mi preplo. Veď v tom čase neboli v Bratislave ani žiadne drahé obchody a ja som ani nevedela, že peniaze sa dajú míňať. To ani



JANA KIRSCHNER

Narodila sa 29. decembra 1978 v Martine. Je speváčkou, skladateľkou a niekoľkonásobnou držiteľkou mnohých hudobných ocenení, či už v popovej hudbe alebo v alternatívnej. Prelomovým albumom v jej kariére bol druhý album *V cudzom meste,* z ktorého pochádzajú jej veľké hity *Modrá, Líška,* či *Žienka domáca.* V priebehu dvadsiatich rokov na slovenskej hudobnej scéne si skúsila nielen popovú scénu, ale aj alternatívnu svojím zatiaľ posledným projektom *Moruša,* v ktorom šla až ku koreňom slovenskej ľudovej hudby. V súčasnosti žije vo Veľkej Británii so svojím partnerom Eddiem Stevensom, ktorý je takisto hudobníkom a producentom. Majú spolu dve dcérky, Matildu a Janushku.



nebolo o peniazoch, ale o pocite, že zrazu sa musím začať brániť. Postaviť si okolo seba stenu a brániť sa. Mala som obrovský strach z ľudí, zo všetkého. Ale zvládla som to, predýchala, všetko bolo dobré, šla som do Londýna, dostala dve tri facky a bola som nohami opäť na zemi.

Ty si úžasný dôkaz toho, že po tridsiatke príde všetko najlepšie. Však mám pravdu?

Je to pravda. (šťastný úsmev) Lebo v mojom prípade sa práve vtedy, keď som mala 29, všetko zosypalo. A potom som si povedala, že je čas sa znova postaviť na nohy a mňa predsa len tak niečo nedá dole. Myslím si, že to je najdôležitejšie v živote. Nedať sa. Vždy nájsť nejaké riešenie. Vždy je riešenie. Vždy. Existuje nejaká cesta. A v mojom prípade som vlastne vtedy urobila album Krajina – Rovina a s ním som odrazu mala aj muža, aj dve deti. (smiech)

Vy ste naozaj s Eddiem založili v Anglicku meno „Janushka"?

Áno. My sme to urobili na slovenskej ambasáde, stálo nás to deväťdesiatšesť Eur. Ale, ak by sa niekto chcel volať Janushka, od narodenia mojej dcéry je to oficiálne meno. Nech sa páči.

Pamätáš si ešte na ten dôvod, kedy si sa na začiatku rozhodla, že budeš speváčka?

Ja som sa nerozhodla. Podľa mňa to ku mne doplávalo. Myslím, že ma to bavilo. Odmalička som cítila, že hudba je to pravé a hlavne, mne sa nechcelo robiť nič iné. Ja som si nevedela predstaviť, že by som začala pracovať. Už ako dieťa som sa preto modlila, aby som nežila taký život, že ráno budem musieť ísť do práce a tak. Dúfala som, že budem talentovaná.

Ale veď hudobnícky život sú predsa galeje a odriekanie!

Jasné. (smiech) Nie je to úplne tak. Muzikantský život je krásny, fantastický. Možno nie je pre všetkých, možno si ľudia povedia, že je to otročina a človek nemá víkendy a podobne. V zásade sme však absolútne privilegovaní, šťastní a krásni ľudia. Muzikanti sú najlepší muži na svete, naozaj. Potvrdzujem to.

Tento rok je teda v tvojom úžasnom muzikantskom živote výnimočný...

Ideme na turné, ktoré je také prekvapivé. Svoju kariéru som začala v roku 1996 a za sebou mám akoby 20 rokov všetkého. Úspechov, pádov, albumov... Preto sme si povedali, že tento rok na jeseň urobíme turné, ktoré nebude o množstve muzikantov na pódiu, ale ľuďom dáme darček v podobe koncertov, na ktorých dohráme výber z 20-ročnej tvorby. Nechceme to promovať ako výročie, ale tak potichu ti to hovorím, že áno, je to tak. A budeme hrať najkrajšie veci, ktoré za to obdobie milujeme. Bude to malé, milé a celé to bude pekné. Bude to iba pár koncertov od konca septembra, pretože dcéra Matilada chodí do školy a nesmie ju vynechať, tak hľadám termíny podľa jej prázdnin.

Z teba sa stal manažér!

Ja som neskutočný manažér. Doma sme mali nástenku a ja som sa musela naučiť plánovať si veci. Edo ma to musel naučiť. Ja som logistický zázrak. Prilietam, odlietam, fotím, píšem, nevieš si to predstaviť. Ale je to super. A ešte sú do toho zapletené aj obe naše rodiny, aby sme s deťmi dokázali fungovať a aby nepociťovali, že náš život je chaotický. Je to únavné, ale sme spokojní. •



Hawaii

PLÁŽE, SOPKY A SURFERI



text_ Michal Dutka
foto_ autor a Ingimage

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Spojené štáty Americké sú veľké. Veľmi veľké. New York, na východnom pobreží tohto severoatlantického kolosu dosiahnete už po ôsmich hodinách letu. Na západnej strane je zas velkomesto San Francisco, kam to z Európy trvá približne 13 hodín, ak letíte priamo. Ďalej už je len Tichý oceán. No a 6 hodín letu smerom na západ nad najväčším oceánom na svete vás dostane na koniec sveta. Koniec sveta si mnohí predstavujú ako bezbožnú pustatinu, kde sa ani lístok nepohne a jakživ by ste sa tam nechceli ocitnúť. Na konci sveta sú však namiesto toho pláže, skvelé jedlo a kde-tu mrakodrapy. Veď sme stále v Amerike, a to konkrétne na súostroví Hawaii! Na jednej strane, krásne pláže a čisté more, na druhej strane vulkanická aktivita a nádherná príroda. Hawaii je jednoducho jedinečný a neporovnateľný s ničím iným na svete.

MEDZI ÁZIOU A POBREŽÍM AMERIKY

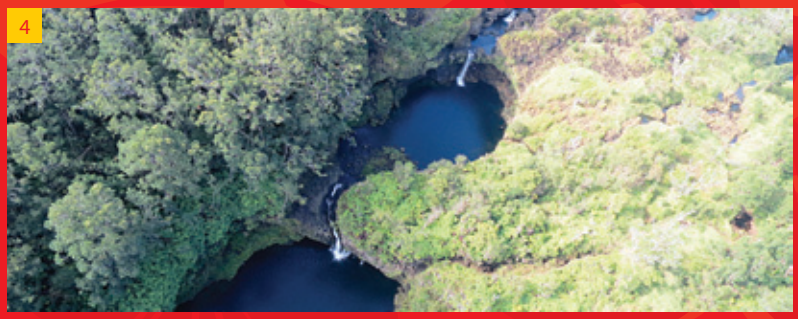
Viac než 22 hodín strávených v lietadle – a to nepočítam prestupy na letiskách, ktoré najmä v Amerike môžu byť veľmi zdĺhavé, kvôli prísnym imigračným pravidlám – je únavných. Do Honolulu prilietame večer. Bolí nás viacero častí tela, ale zvedavosť v nás zvíťazí a bezprostredne po ubytovaní ideme preskúmať blízke okolie a poriadne sa najesť. Očakávali sme exotické jedlá, ale sme predsa len v Amerike, takže burgery a steaky na jedálnych lístkoch jasne dominujú. Vyčerpaní si líhame do postelí, tešiac sa na nové zážitky, ktoré nás bezpochyby čakajú. Naša cesta sa začala na ostrove Oahu, ktorý je vďaka medzinárodnému letisku a hlavnému mestu najnavštevovanejším ostrovom Havajského súostrovia. Po krátkej prechádzke cez malé centrum mesta sme zavítali na veternú pláž, kde sme len jemne okúsili teplotu vody. Opaľovať sa nedalo kvôli neustálemu vetru od oceánu, tak sme len spravili pár fotiek priľahlého jachtového prístavu a panorámy mesta a vybrali sme sa do rozľahlej čínskej štvrte. Ázijská komunita je aj tu veľmi silná, keďže Havajské ostrovy sú na pol ceste medzi východnou Áziou a pobrežím Ameriky. Podobne ako po celom svete, aj tunajší "Chinatown" je akýmsi malým mestečkom, plným orientálnych vôní, lacného oblečenia a kývajúcich mačiek na baterky. V miestnych reštauráciách sa tu stretávajú ľudia zo všetkých kútov Ázie. Súčasťou trhu so všemožnými potravinami bol aj foodcourt, kde sme si prišli na svoje. Vietnamské „pho", thajské „pad thai", či čínske rezance nás zasýtili tak, ako sme si priali a mohli sme ďalej preskúmavať mesto. Navštívili sme bývalý kráľovský palác kráľa Kamehamehu I., starý pivovar, či malý protestantský kostolík. Vyčerpaní sme si dali poobedný šlofík, poslali domov pár fotiek a po večeri sme sa už nevedeli dočkať návštevy asi najznámejšieho prístavu na svete, Pearl Harbor.

MIESTO, KDE SA ZAČALA VOJNA

7. decembra 1941 sa Spojené štáty Americké prebudili do druhej svetovej vojny. Konflikt, ktorý ich dovtedy nijako priamo nezasahoval, im zrazu rozrazil vchodové dvere. Havajský prístav Pearl Harbor na ostrove Oahu, kde kotvila časť americkej vojnovej flotily sa ocitol pod paľbou japonských letiek. Američania sa však rýchlo spamätali a útok pohotovo odrazili aj za cenu obrovských strát.
V blízkosti Havajského súostrovia sa v najbližších rokoch odohralo ešte veľa bitiek, no žiadna už tak výrazne Havaj nezasiahla. Celý konflikt vyvrcholil zhodením atómových bômb na japonské mestá Hiroshima a Nagasaki a následným podpísaním mierovej zmluvy na lodi USS Missouri, ktorá dnes kotví práve v prístave Pearl Harbor a slúži ako múzeum druhej svetovej vojny.
Aj keď dnes Pearl Harbor slúži už viac


2


3


4


5



:: HAWAII V KOCKE ::

Oficiálny názov_ State of Hawaii
Jazyk_ Angličtina, Havajčina
Rozloha_ 28 377 km^2
Populácia_ 1 360 301 obyvateľov
Mena_ USD
Časové pásmo_ UTC -10







ako múzejný komplex, než ako prístav, je stále obrovským miestom a potrvá celkom dlho, než ho celý preskúmate. Preto sme z Honolulu vyrazili skoro ráno a po približne pol hodine cesty autom sme dorazili na miesto. Obávali sme sa dlhých zástupov ľudí čakajúcich na lístky, no vďaka skorému príchodu sme sa tejto malej nepríjemnosti vyhli a mohli sme ísť rovno preskúmať ponorku USS Bowfin, ktorá slúžila počas vojny. Poviem vám jedno, nechcel by som byť námorníkom slúžiacim na ponorke. Extrémne malé, stiesnené priestory, prakticky nulový prístup čerstvého vzduchu, a to niekedy bola ponorka na mori viac než rok! Brr. Odľahlo, keď sme boli konečne vonku. Známa ponorka bola vo svojej úlohe extrémne úspešná, podarilo sa jej potopiť 44 nepriateľských plavidiel a sama nebola nikdy poškodená, dnes teda môže dokonale slúžiť ako múzeum. Po ponorke sme sa cez pár menších múzeí a stánkov s hot-dogmi prebojovali do autobusu, ktorý nás vzal do druhej, podstatne väčšej časti komplexu, na loď USS Missouri. Pri pohľade na obrovský železný kolos, s výtlakom 45000 ton, si človek nevie predstaviť, že také niečo sa udrží na hladine. Pridajte ku tomu deväť pneumatických diel s dostrelom 32 kilometrov a máte dokonalý obraz o význame slovného spojenia "smrtonosná zbraň". Na tejto lodi bol 2. septembra 1945 podpísaný mier, ktorý ukončil druhú svetovú vojnu v Pacifiku.

ZOZNAM VECÍ, NA KTORÉ BY STE SI JEDNOZNAČNE MALI DAŤ POZOR:

Slnko!

Nepodceňte ho a chráňte sa!!!

Žraloky!

Nie, že by ich tu bolo veľa, no vyhýbajte sa otvorenej vode a radšej zostaňte pod dozorom skúsených plavčíkov.

Magma!

Nebuďte hlúpi, lávové koláčiky sú bezpečnejšie.

Výšková choroba!

Keď budete stúpať do veľkej výšky, môže sa vám stať, že vám začne byť nevoľno. 24 hodín po potápaní by ste nemali prekonávať výšky nad 2000 metrov.

BIG ISLAND OF HAWAII, ALEBO AKO CHODIŤ PO SOPKE...

Všetkých osem hlavných Havajských ostrovov, podobne ako aj nespočetné množstvo maličkých ostrovčekov, je sopečného pôvodu. Big Island of Hawaii, je vlastne niekoľko veľkých sopiek, ktoré sú neustále aktívne. Vďaka tomu na tomto ostrove vzniklo mnoho prírodných javov, ktoré neuvidíte nikde inde na svete.

10

Bezprostredne po prílete sme si uvedomili rozdiel medzi Oahu a Big Islandom. Kým najvyšší bod Oahu je vo výške 1220 metrov nad morom, sopka Mauna Kea na Big Islande sa týči až do výšky 4205 metrov, a to už je poriadna výška, keď si predstavíme, že najvyšší vrch Európy, Mont Blanc je len o 600 metrov vyšší. Hlavné mesto ostrova, Hilo, je naozaj maličké mesto na južnom pobreží. Neuvidíte tu žiadnu vysokú budovu, ani moderné stavby. Akoby tu zastal čas niekedy začiatkom 20-teho storočia. Hneď po prílete sme si objednali výlet vrtuľníkom ponad aktívny vulkán Kilauea a vodopády, na čo som sa ja osobne veľmi tešil. O to viac, že vrtuľníku odstránia dvere, takže adrenalín je zaručený. Po príchode sme sa teda šli sme pozrieť ešte na neďaleký vodopád aj s lagúnou, potom do botanickej záhrady, kde sa človek naozaj cítil ako v džungli, lebo zvuky nespočetného množstva hmyzu by boli schopné prehlušiť aj pristávajúce lietadlo. Večer sme zaspávali sprevádzaní koncertom všemožných bezstavovcov a ráno sme sa zobudili neuveriteľne oddýchnutí, s pocitom istej nervozity, veď nás čakal let helikoptérou bez dverí! Dostali sme slúchadlá na komunikáciu s pilotom a bezpečnostné pokyny, odovzdali sme mobilné telefóny, ktoré by prípadný pád z dvoch kilometrov asi nepreżili. Nastúpili sme do helikoptéry a keď slnko začalo prerážať rannú hmlu, začínalo nám byť poriadne teplo. Helikoptéra sa odlepila od zeme a začali sme stúpať. Zrazu sa prichytím, že sa mi trasie snáď každá piaď tela. Drkocú mi zuby, klepú sa mi nohy, pomaly neudržím fotoaparát v rukách, našťastie ho mám uviazaný okolo krku a poistený bezpečnostným pásom. Zima a adrenalín. Pozriem sa vľavo, kde by mali byť dvere, no miesto nich je tam len 2000 metrov prázdna. Už ani neviem,

11



1_ Hawaii – to je oheň a voda, vášeň a dobrodružstvo.

2_ Vlastniť jednu z týchto jácht by mi nevadilo, pár obyvateľov Honolulu to šťastie očividne má.

3_ Jedna z mnohých malebných uličiek mesta Hilo na Big Island of Hawaii.

4_ Z helikoptéry vyzerajú vodopády úplne inak.

5_ Toto nie je bežný tatranský vodopád, tie sú predsa menšie!

6_ Láva, kam až dovidíte. To mi už prestávala byť zima.

7_ V Gbeloch vyviera z útrob zeme ropa, na Havaji magma.

8_ Láva vytvára aj takéto krásne previsy. V princípe však len ničí a devastuje prírodu.

9_ Žiaru jedného z mnohých kráterov sopky Mauna Kea vidieť v noci na niekoľko kilometrov.

10_ Pozor na žraloky a veľké vlny!... Alebo aj nie?

11_ Korba auta, kovbojský klobúk a pivo v ruke. Toto je "Hawaiian Style".

12_ Havaj je ako z rozprávky. Niekedy poriadne strašidelnej rozprávky.

13_ Rozľahlý cintorín na Oahu je miestom posledného odpočinku pre mnohé národnosti... a domáce zvieratká.

14_ Kúsok Japonska nájdete aj na Havaji, na každom kroku je takáto soška Buddhu.

15_ Ananásová plantáž so známym názvom "Dole" vyzerá chutne. A aj je!



či som sa triasol od zimy, alebo strachu. No po chvíli sa začne prudko otepľovať. Pilot nás upozorňuje na horiaci les pred nami. Nie je to však obyčajný požiar, ale tečúca láva, ktorá odstraňuje všetko, čo jej stojí v ceste. „S lávou nič nespravíte, ona pôjde ďalej.", hovorí nám pilot Luka. Čím viac sa blížime ku sopke, tým je lesa menej, až nakoniec letíme nad lávovým poľom. Pred nami sa týči masív sopky, z ktorého stúpajú stĺpy dymu. Stále sa otepľuje a ja sa už netrasiem. Začínam cítiť síru. Pohľad do krátera je jedinečný. Z hlavného krátera sa len dymí, no pohľad do vedľajšieho, malého krátera ma ohúril. Vystrekuje z neho totiž magma. To neuvidíte nikde na svete. Nedokážem od toho výjavu odtrhnúť oči, je to fascinujúce a strašidelné. Po mnohých otočkách nad kráterom Luka stočí helikoptéru a smerujeme k vodopádom. To nie je nič výnimočné, hovoríte si. No pohľad z vtáčej perspektívy je úplne iný. Za tých 45 minút vo vzduchu mám toľko zážitkov, že o tom môžem rozprávať aj hodinu.

Našou ďalšou zastávkou bol národný park Mauna Kea, ktorý sa rozprestiera okolo rovnomennej sopky. Vulkanická pôda všade navôkol, tunely, ktorými kedysi pretekala láva a sírnaté výpary z puklín v zemi, nás sprevádzali po celý deň.









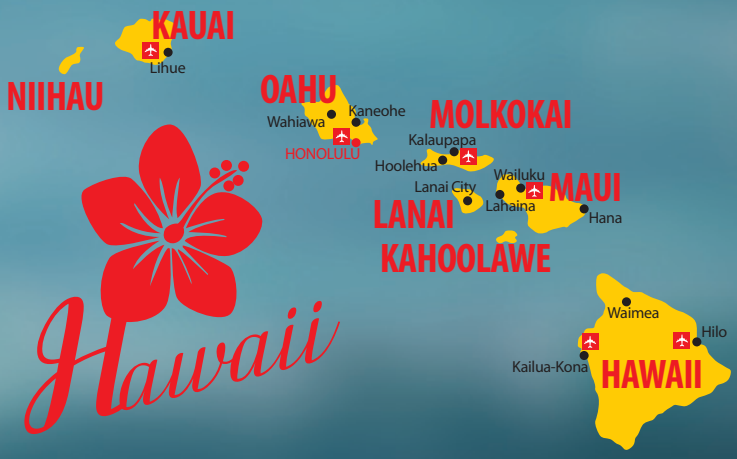
Podvečer sme sa dostali až k pobrežiu, kde láva vtekala do oceánu a vytvorila nádherné útvary. Krásny západ slnka nás sprevádzal počas cesty naspäť cez sopku. Zrazu som zbadal krvavočervenú žiaru. Do absolútnej tmy žiaril kráter ako veľká vatra...

O TOM, AKO SA DÁ NA HAVAJI ODDYCHOVAŤ

Hneď ráno sme odleteli späť na Oahu, tento raz na druhú stranu ostrova, do mesta Kailua na severnej strane ostrova a dva dni sme len vylihovali na rôznych plážach a pozorovali surferov. Navštívili sme historický cintorín, ktorého súčasťou bol aj veľký japonský chrám a záhrada a tiež sme sa nalodili na výlet loďou za veľrybami. Keď sme si už mysleli, že na nás veľryby nemajú náladu a loď sa otočila, aby sme sa vrátili do prístavu, začali okolo druhej lode, vzdialenej asi 100 metrov, vyskakovať obrovské veľryby, takže aj tento zážitok sme si odškrtli zo zoznamu.

Keď už sa vám zdá, že ste videli naozaj všetko, pripomeniem vám že je tu ešte 6 ďalších ostrovov, množstvo skrytých krás a dokonca pravý dažďový prales! Je náročné stále preskúmavať nové miesta, no keď to začne byť neznesiteľné, len si dajte kávičku, ľahnite si na pláž a užívajte si dokonalé havajské more. Už nechcete tučnú americkú stravu ani vidieť? Chinatown ako aj množstvo sushibarov, či pizzérií a thajských reštaurácií vám poskytuje dokonalú záchranu.

Neexistuje niečo, ako najlepšie miesto na svete, lebo to je pre každého individuálne. Havaj je však unikátny. Od pobrežia sa vydáte na sopku za necelú. Zo sopky do botanickej záhrady? Ďalšia hodina! Pritom si uvedomíte, že ste neprešli skoro ani 50 kilometrov. Ste v Amerike, takže je o vás postarané, gastronómia aj ubytovanie je na úrovni a všade je civilizácia. Havaj je teda ďalším miestom na mojom must-see zozname.
Dúfam, že sa zasa skoro uvidíme ☺. Aloha!



7 návykov pre lepší život

text_ Jana Boleková foto_ ingimage

EKO–BIO ŽENA

- výživa pre telo zvnútra
- výživa pre telo zvonku
- výživa pre dušu
- voľné dýchanie
- zdravá chôdza
- intímna hygiena
- mikroklíma domácnosti



Žijeme v hektickej dobe a konzumný spôsob života čoraz hlbšie zasahuje do nášho bytia. Dotýka sa nielen nášho zdravia a psychickej pohody, ale aj prostredia, v ktorom žijeme. Priamo nás navádza k nezodpovednému správaniu – či už voči sebe, alebo voči prírode – bez uvedomovania si dôsledkov. Každá žena, ktorá chce byť aj o pár desaťročí zdravá a vitálna, môže začať meniť svoj život v prvom rade od seba samej. Základným pravidlom je prestať si škodiť! A tým zároveň prestať škodiť aj okoliu a prírode. Byť "vedomá" – znamená prijať zodpovednosť za svoj život, za svoje zdravie a fyzickú kondíciu, ale aj za svet, v ktorom žijeme. Všetko, čo dnes pre seba urobíme, sa nám totiž o pár rokov vráti.







1 VÝŽIVA PRE TELO ZVNÚTRA

Potraviny, ktoré prijímame sú stavebné kamene nášho tela. Keď nie sú tieto stavebné prvky dostatočne kvalitné, ani "stavba" z nich vybudovaná nebude pevná. Bude klesať funkčnosť imunitného systému a postupom času sa môžu rozvíjať rôzne chronické ochorenia. Preto by sme mali svojmu telu dávať len tie najkvalitnejšie zdroje – uprednostnime lokálne potraviny a potraviny v biokvalite.

Pitný režim je ďalším dôležitým pilierom zdravia. Až 70 % nášho organizmu tvorí voda, ktorá sa podieľa na distribúcii živín po tele, ale aj na spätnom zachytávaní škodlivín a ich vyplavovaní z tela von. Keď je obohatená o akékoľvek prídavné zložky (čaj, káva, minerálne vody, ochutené nápoje, pivo atď.), nemôže dostatočne plniť svoju funkciu, pretože už má časť svojej kapacity "naplnenú". Piť by sme mali teda predovšetkým čistú vodu, ideálne filtrovanú.

Dôležitou súčasťou životosprávy je **pohyb**. Bez neho je výživa tela nedostatočná. Pohyb zabezpečuje lepšie prekrvenie tkanív, a tým aj zásobovanie živinami a kyslíkom. Je tiež pumpou lymfatického systému, ktorý odvádza splodiny metabolizmu. Pre vyvážené fungovanie celého organizmu nie je dôležité iba prijímanie, ale aj **vylučovanie.** Dostatok čerstvej vlákniny v potrave, tekutín a primeraná fyzická aktivita pomáhajú udržiavať optimálny chod tela.

2 VÝŽIVA PRE TELO ZVONKU

Viete, že koža je naším najväčším orgánom? Nie vždy má však dostatočnú starostlivosť.

Aby kvalitne plnila svoju kryciu, ochrannú aj vylučovaciu funkciu, musí byť zdravá. Okrem hygienickej a kozmetickej starostlivosti má na tom nemalý podiel opäť strava a pitný režim, samozrejme pohyb na čerstvom vzduchu, primeraný pobyt na slnku, vyhýbanie sa fajčeniu a konzumácii alkoholických nápojov a dostatok spánku.

Nevhodná starostlivosť sa prejaví až s odstupom času, výraznejšie sa začína prejavovať po 35. roku života. **Trend každodenného umývania celého tela sprchovacími emulziami spôsobuje narušanie prirodzenej lipidovej (tukovej) ochrannej vrstvy pokožky.** Dochádza k jej vysúšaniu, čo má za následok narušenie funkčnosti. Prejavom je drsná, podráždená, začervenaná pokožka, cez ktorú môžu ľahšie prenikať patogény a je náchylnejšia na alergické prejavy.

Denná hygiena podpazušia, intímnych partií a chodidiel prírodným mydlom je dostačujúca. Starostlivo si vyberajte pleťovú, telovú aj dekoratívnu kozmetiku. Zamerajte sa na **prírodnú kozmetiku** so základom rastlinných olejov, ktorá harmonizuje a reguluje prirodzené funkcie pokožky. Podľa možnosti uprednostnite bio-kvalitu.

Z dlhodobého hľadiska ocenia jej účinky hlavne ženy.



Dráždidlá v oblasti podpazušia – ako sú dezodoranty, antiperspiranty či syntetické parfumy – vymeňte za **prírodné parfumy alebo minerálny kryštál.** Potivosť pomáhajú regulovať aj šalviové prípravky.
Dôležitá je aj starostlivosť o bielizeň, ktorá je v priamom styku s pokožkou. Medzi tkaninou a pokožkou sa vytvára mikroklíma (teplejšie a vlhkejšie prostredie) a dochádza aj lokálne k permanentnému dotyku. V takto zmenenom prostredí dochádza k zvýšenej priepustnosti a vnikaniu rôznorodých látok z odevu do pokožky. Lokálnymi dráždivými látkami sú hlavne zvyšky pracích prostriedkov a aviváž. Pri syntetických materiáloch je tento efekt výraznejší. Riešením je používanie **ekologických pracích prostriedkov.** Efektivita prania sa dá dosiahnuť pri zvládnutí správnej techniky.

3 VÝŽIVA PRE DUŠU

V tomto uponáhľanom svete, ktorý nás tlačí do dosahovania stále vyšších pracovných výkonov na úkor osobného času, sa často zabúda na výživu našej **duše.** Dopriať si relax, dostatok spánku, venovať sa svojmu hobby, či vyraziť za kultúrou, nie je prepych. Je to nevyhnutná súčasť našej psychohygieny a zdravia. Pri nadmernom tlaku bez primeraného uvoľnenia sa naše telo dostáva do permanentného stresu, ktorý vedie s oslabeniu imunitného systému. Venujte preto čo najviac času sebe samej. **Nájdite si priestor na dobrú knihu, kino, divadlo, na wellness, alebo na večer v spoločnosti priateľov.** Tento čas sa vám mnohonásobne vráti na vašej pohode.

4 VOĽNÉ DÝCHANIE

Mysleli ste si, že obdobie korzetov je minulosťou? Nie je to úplne tak. Akurát zmenili podobu. Dnes trh valcuje kosticová a push-up móda. Samotné tkanivo prsníkov aj bezprostredného okolia je vďaka moderným podprsenkám neprirodzene stláčané, čo má za následok jeho zhoršené prekrvenie, ale aj výživu cievnym systémom a odvádzanie odpadových látok lymfou. Zároveň sa deformuje aj oblasť hrudníka, čo umožňuje iba plytšie, nekvalitnejšie dýchanie. Keď je to možné, užívajte si voľnosť svojej ženskej pýchy – **nenoste podprsenku vôbec, alebo zvoľte jednoduchý bezkosticový variant.** Prsia bez podprsenky navyše neochabujú a zostávajú dlho prirodzene pevné.





5 ZDRAVÁ CHÔDZA

Počuli ste už o deformovaných nôžkach čínskych žien? Pre dosiahnutie požadovanej krásy drobného chodidla sa už v detskom veku dievčatkám chodidlá lámali a napevno zväzovali. Odsúdeniahodné, však? A myslíte si, že nás sa to netýka? Denne sa nám lámu chodidlá v topánkach na opätku, či na platforme, čo má časom za následok nielen rôzne deformácie nôh, ale aj nesprávne držanie celého tela, nehovoriac o zaťažovaní kĺbov, krížov a panvy. Leto je v plnom prúde. Poobzerajte si odhalené chodidlá žien aj mužov. Vykrivené palce či skrútené prsty nie sú až takou vzácnosťou. Spôsobujeme si to sami – obuvou nerešpektujúcou prirodzený tvar chodidla. **Na trhu sa už objavili topánky, ktoré zachovávajú takmer všetky atribúty chôdze naboso.** Mäkká ohybná podrážka stimuluje reflexné zóny plôšky nohy aj jej klenbu. Oblasť prstov je široká, do otvoreného uhla. Prsty potom optimálne udržiavajú stabilitu tela pri chôdzi, čo sa prejaví aj na jeho celkovom držaní.

6 INTÍMNA HYGIENA

Intímna hygiena je mimoriadne dôležitou súčasťou života každej ženy. U mnohých žien sa menštruácia strieda s gynekologickými problémami. Oboje sú totiž úzko prepojené.
Lokálny spôsob starostlivosti o intímnu oblasť ovplyvňuje aj prostredie pošvy. Svoj podiel tiež zohráva zloženie stravy (nadbytok cukrov je živnou pôdou pre kvasinky) a stresový faktor, ktorý oslabuje imunitný systém.
Začnime spodnou bielizňou. **Vhodné nohavičky sú z bavlny (ideálne z biobavlny).** Dostatočne sajú a zároveň zostávajú priedušné. Dajú sa prať aj pri vyšších teplotách, optimálne v ekologických pracích prípravkoch bez následného použitia aviváže.
Na hygienu intímnych partií používajte neparfumované prípravky s obsahom kyseliny mliečnej. Pomáha udržať zdravé pošvové prostredie.
Časté holenie či dokonca epilácia spôsobujú drobné poranenia a nadmerne dráždia jemnú pokožku vonkajších rodidiel. Antikoncepcia zas môže spôsobovať zvýšenú suchosť sliznice, čo sa prejaví bolestivosťou pri pohlavnom styku s následným začervenaním, opuchom, prípadne svrbením alebo až výtokom. Zvážte užívanie antikoncepcie (existujú aj iné spôsoby ochrany), prípadne použite lubrikant.
Používanie jednorazových menštruačných vložiek, intímiek a tampónov tiež prispieva k nerovnováhe vnútorného aj vonkajšieho prostredia a vyvoláva podráždenie v intímnych partiách. Vložky sú bielené chlórom, majú extra sajúce jadro a väčšina materiálov je nepriedušná. Tým sa vytvára teplé a vlhké prostredie, v ktorom sa ľahšie



množia kvasinky. Niektoré intímky sú dokonca parfumované syntetickými vôňami, ktoré môžu byť lokálne agresívne. Tampóny (tiež bielené chlórom) zas neumožňujú prirodzený odtok krvi, čím zvyšujú riziko rozmnoženia patogénnych mikroorganizmov. V niektorých prípadoch môžu spôsobiť aj vážnejšie zdravotné problémy. **Riešením sú prateľné vložky** (ideálne z biobavlny), v nevyhnutnom prípade uprednostnite vložky či tampóny nebielené chlórom a čiastočne rozložiteľné. Pri chronických zdravotných problémoch stoja za vyskúšanie aniónové vložky. Pre experimentátorky je výzvou bezvložková metóda (menštruačná krv odteká pri bežnej toalete). Vhodná pre ženy, ktoré viac vnímajú svoje telo a jeho potreby. Zároveň je aj najviac ekologická k prírode.

7 MIKROKLÍMA DOMÁCNOSTI

Veľmi kľúčovou oblasťou je aj mikroklíma domácnosti. Udržanie zdravého domáceho prostredia ovplyvňuje všetkých jej členov. A práve väčšinou žena ho dokáže vytvoriť. Základom je čisté ovzdušie. Fajčenie (aj pasívne), vonné sviečky, osviežovače vzduchu, klimatizácie bez pravidelnej údržby, výpary čistiacich prostriedkov, dezinfekcia a všade voňajúca aviváž – to je **zmes dráždivých látok, ktoré útočia na dýchací a nervový systém**, ale aj na pokožku. **Pravidelné vetranie, čistenie a pranie ekologickými prostriedkami, kvalitné prírodné materiály v byte (podlahy, nábytok, nátery stien...) a interiér doplnený živými rastlinami – to všetko spolu vytvára zdravé domáce prostredie.** Kuchyňa je ženská svätyňa, bijúce srdce a motor, ktorý poháňa celú domácnosť a ovplyňuje zdravie všetkých jej členov. Tu, ako alchymistka, pripravuje žena hodnotné pokrmy z kvalitných čerstvých surovín (nie z polotovarov), riad umýva ekologickými prípravkami (nezanechávajú stopy zdraviu škodlivých chemikálií), triedi odpad a ten biologický kompostuje.

Vedomá moderná žena kráča jednoducho svojou cestou. Je zodpovedná k sebe a zároveň aj k okoliu a prírode. Ona má kľúč od zdravia a psychickej pohody celej rodiny. Svojím prístupom dokáže budovať harmóniu aj spoločné šťastie. O to viac, ak sa dokáže postaviť k sebe a svojej domácnosti múdrejšie a vedomejšie ako doteraz. •

DETI & MAMY

- BALENIE NA DOVOLENKU

Samostatné dieťa

text_ Ada Ribanská foto_ ingimage

Obdobie prázdnin je tu a my plánujeme ako deťom vyplniť čas. Nadšenie z očakávania niečoho nového je príjemné ... až kým nepríde čas reálnych príprav, triedenia a nakladania vecí do kufrov. Na kom to ostáva? Teoreticky na rodičoch, prakticky na matkách. Deti spravidla z celého procesu vylučujeme, pričom aj malé deti si svoje veci poznajú, vedia čo si majú a chcú obliecť. Rovnako vedia s čím sa hrajú v piesku, vo vode, vo vnútri... Prečo ich teda nenaučiť ako si majú všetky veci pripraviť samé?

Na začiatku to síce chce čas a musíme to robiť s deťmi, ale na ďalšiu dovolenku to zvládnu samé, už len s našimi drobnými korekciami. Som mama piatich detí, ktoré sa od skorého veku balia samostatne, takže som s touto témou reálne prišla do kontaktu☺. Moja skúsenosť je, že už 4-ročné dieťa sa pobalí samé podľa zoznamu, aj keď nevie čítať.

BALENIE VECÍ S NAJMENŠÍMI

Dôležité je najskôr sa s dieťaťom dohodnúť, čo je potrebné si zbaliť. Deti by si zbalili všetko čo vidia, lebo nevedia odhadnúť koľko vecí a na koľko dní je nutné pripraviť. Nevedia, že všetko sa musí zmestiť do batožiny, do ktorej treba dať veci aj ostatných členov domácnosti. Všetky tieto veci sa deti naučia odhadnúť veľmi rýchlo, ak ich k tomu pustíme. Ako na to?
Najprv začneme spolu s nimi **kresliť zoznam vecí.** Nepomýlila som sa! Nepíšeme, kreslíme! Netreba na to žiadne špeciálne výtvarné nadanie, stačí to nakresliť celkom jednoducho. Na každej nakreslenej veci je však dôležité zachytiť podstatu a vysvetliť dieťaťu, čo kreslíte. Napríklad pyžamu nakreslíte s mesiačikom. Tričká, nohavice, legíny, spodnú bielizeň nakreslíte so vzorom, ktoré reálne oblečenie má a všetko to dieťaťu vysvetľujeme. Popri





Pri výchove detí je veľmi dôležité, aby sme ich učili samostatnosti a zodpovednosti už od útleho veku. Aj ich vlastné chyby môžu byť napokon užitočné. Oveľa účinnejšia je totiž ich vlastná skúsenosť, ako dobré rady rodičov.

kreslení si takto zapamätá, čo nakreslená vec reálne zobrazuje. **Nebojte sa pripísať počet kusov, aj keď dieťa nepozná čísla.** Učí sa tak stereotyp ako si má premyslieť a pripraviť zoznam vecí, aj keď to teraz nevie prečítať. Ak mu však vysvetlíte, že tak ako si každý deň doma mení oblečenie, tak si ho bude meniť aj na dovolenke, pochopí, že počet kusov hovorí o tom, koľko krát to na dovolenke urobí. Uistite ho, že vy mu s tým určite budete pomáhať. Nevadí, ak to teraz nevie, naučí sa to. Keď je zoznam hotový, môžete pristúpiť k ďalšiemu kroku. Nechajte dieťa samé čítať zoznam a pripraviť podľa neho veci. Počítajte však s tým, že sa na kôpke ocitne ešte všeličo iné. Nevadí, prejdete si zoznam opäť spolu a dieťa dobalí to, čo mu podľa zoznamu chýba (prípadne vybalí, čo je navyše). A konečne prichádza záver celej procedúry! Pripravte batožinu a malý človiečik si všetko naloží sám. Získava tým odhad, koľko vecí si má vziať, aby sa mu to do batožiny zmestilo. Nezabúdajme ani na príručnú batožinu, v ktorej má dieťa počas cesty aktuálne k dispozícii niečo na hranie, čítanie, kreslenie, malú fľašku vody a vreckovky. Učíme ho tak byť sebestačným a zodpovedným za svoje veci. Aj keď sa vám možno zdá, že si takto balenie na dovolenku viac skomplikujete ako uľahčíte, verte, že práve takto urobíte obrovský krok k samostatnosti dieťaťa. V budúcnosti sa vám to mnohonásobne vráti. Nielen pri vašich spoločných dovolenkách, ale najmä vtedy, keď bude dieťa bez vás – v tábore, alebo inde vo väčšej skupine detí. S istotou bude vedieť, ktoré veci sú jeho a hravo zvládne balenie na cestu späť. Ako hovorí jedno čínske príslovie: ***Viac ako dať kus zlata, je dať skúsenosť.***

A ČO VÄČŠIE DETI?

S väčšími deťmi je to už celkom jednoduché. Dostanú napísaný zoznam a presne podľa neho sa zbalia. Všetko podstatné sa predsa naučili, keď nevedeli čítať ☺. Kontrola podľa zoznamu je dôležitá. Kus po kuse treba prejsť jednotlivé položky, aby si dieťa bolo isté, že má všetko. Keď si osvojí aj tento stereotyp, môžeme už celý proces balenia ponechať na ňom samom.

V našej rodine sme prestali kontrolovať balenie detí, keď mali asi 8 rokov. Je to individuálne a každé dieťa si svoju nezávislosť v tejto oblasti aj tak vymedzí samo. Ak má dieťa starších súrodencov, pomôžu si medzi sebou a skontrolujú si svoje kôpky navzájom. Prihodí sa, že niečo predsa len pri balení vypadne. Zažili sme to na vlastnej koži, keď sa dcéra balila na týždenný pobyt do konského tábora. , Mala v tom čase asi 10 rokov. Prirodzene sa balila samostatne a bez kontroly. Mala predsa dlhoročnú prax! Nuž, tak sa stalo, že si zbalila len jeden pár ponožiek. Na obutie mala gumáky, takže ponožky po jednom dni v prírode a pri koňoch vyzerali katastrofálne. Ako to len vyriešiť? Hygienický návyk velil oprať ich. Keďže bola v horách, kde bolo chladno a vlhko, ponožky, pochopiteľne, nevyschli. Takto strávila týždeň vo vlhkých, ale čistých ponožkách. Nikomu sa nepriznala, len posledný deň, keď mala ísť domov si vypýtala suché (a použité) ponožky od svojej sestry. Následky znášala celý ďalší týždeň, zopár dní mala nádchu... Určite nemusím vysvetľovať, ako našu dcéru táto skúsenosť poznačila. Ponožky si zbalí vždy a veľké množstvo! Kedykoľvek sa nám môže stať, že nemáme všetko, čo sme zamýšľali zobrať. Netreba prepadať panike!

Určite sa bez toho zaobídeme a poradíme si! •

CHUDNUTIE podľa piatich ELEMENTOV

text_ Karolína Fajthová foto_ ingimage

Chudnutie – večne aktuálna téma, ktorou sa zaoberá snáď každá druhá žena a nejeden muž, tak často popisovaná na stránkach ženských magazínov, ktoré prinášajú tisíce „zaručených" tipov na to, ako sa zbaviť nadbytočných kíl: potraviny, z ktorých určite schudnete, bezsacharidová diéta, proteínová diéta, ovocná diéta, ryžová diéta, zázračné výživové doplnky, ktoré pohlcujú tuk, a iné vraj účinné metódy na chudnutie. Ruku na srdce – koľko z nich ste už vyskúšali a efekt bol buď nulový, alebo sa vám zhodené kilá veľmi rýchlo objavili opäť, keď ste sa vrátili k svojim pôvodným návykom? Alebo sa vám dokonca metabolizmus spomalil natoľko, že teraz už priberáte, ako sa hovorí, aj z vody... a k tomu sa pridružila celulitída a ešte zopár zdravotných problémov?

REDUKČNÁ DIÉTA NIE JE CESTA K HARMÓNII

Úlohou väčšiny redukčných diét je redukcia tukového tkaniva. Pokiaľ dodržiavame takúto diétu po prvý či druhý krát, v relatívne mladom veku, môžeme pomocou nej dosiahnuť skutočne významný a rýchly úbytok hmotnosti, najmä ak príčinou našej nadváhy bola vysoko kalorická, nezdravá strava. Pri každom ďalšom pokuse bude však chudnutie čoraz ťažšie,



pretože látková výmena a činnosť tráviacich orgánov sa drastickým znížením príjmu energie a živín výrazne spomalia. **Samotné zbavenie sa tuku nevedie k obnoveniu správneho fungovania vnútorných orgánov, v skutočnosti sa teda takouto diétou nezbavíme príčiny nadváhy, ktorou je vždy určitý typ nerovnováhy v tele.** Jedine silný organizmus si dokáže poradiť s nadváhou, preto pre dosiahnutie trvalých výsledkov nie je

najdôležitejšie zbaviť sa rýchlo nahromadených kilogramov, ale posilnenie a obnovenie jeho telesnej rovnováhy - homeostázy.

TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA VERZUS KLASICKÁ DIETETIKA

Tradičná čínska medicína (TČM) využíva komplexný systém stravovania, ktorý má podporovať harmonické fungovanie organizmu. Najväčší rozdiel medzi klasickou dietetikou a pravidlami výživy podľa TČM spočíva v tom, že kým čínska medicína vidí v potrave energiu, moderná dietetika je založená na výpočte všetkých možných látok a zložiek, ktoré daný produkt obsahuje - množstvo kalórií, vitamínov, minerálov, tukov, bielkovín a sacharidov atď., pričom absolútne neberie do úvahy energetické a tepelné pôsobenie danej potraviny na organizmus. **To, že dodáme telu všetky živiny podľa tabuliek, ešte neznamená, že ho skutočne zasýtime a vyživíme, že zabezpečíme, aby energia v tele prúdila lepšie, tráviaci trakt sa zohrial, vďaka čomu efektívnejšie zužitkuje prijaté živiny.** V západných systémoch pravidiel výživy sa navyše často odporúčajú surové potraviny ako zdravé na základe argumentu, že tepelnou úpravou sa ničia niektoré vitamíny, enzýmy a iné dôležité látky. Toto tvrdenie je síce v niektorých prípadoch pravdivé, avšak podľa TČM strava založená predovšetkým na takýchto surových produktoch môže viesť k závažnému zachladeniu organizmu a následne k oslabeniu funkcií vnútorných orgánov, k hromadeniu vlhkosti a toxínov, čo prispieva nielen k nadváhe, ale aj k celkovému zhoršeniu zdravotného stavu.

ENERGETICKÉ PÔSOBENIE POTRAVÍN

Každá potravina má energiu, ktorá určitým spôsobom ovplyvňuje fungovanie nášho tela. Taoisti už dávno spozorovali, že niektoré potraviny silno zohrievajú a iné naopak ochladzujú organizmus, mnoho potravín má zas neutrálne pôsobenie. **Každá jedna potravina má svoj význam, napríklad studené potraviny nás chránia pred horúčavami, osviežujúce zvlhčujú organizmus a podporujú krvotvorbu, neutrálne podporujú tvorbu životnej energie Čchi, teplé podporujú aktivitu organizmu a horúce ho silne zohrievajú v chladnom počasí.** V dobre vyváženej strave by podľa TČM mali prevažovať neutrálne potraviny s prídavkom teplých a osviežujúcich. Naproti tomu by sme mali konzumovať veľmi málo studených a horúcich potravín a vždy prispôsobovať stravovanie aktuálnym poveternostným podmienkam a ročnému obdobiu. Ak budeme navyše konzumovať to, čo nám ponúka príroda v danom ročnom období, najlepšie využijeme energetické a tepelné pôsobenie potravín. Základom našej stravy by mali byť **varené celozrnné obilniny,** ktoré predstavujú najvyváženejšiu potravinu. Prevažovať by mali **varené jedlá,** nakoľko nadmerná konzumácia surovej stravy oslabuje tráviace orgány. **Keď má náš organizmus nedostatok tepla, trávenie, látková výmena a vstrebávanie živín je pomalšie, v dôsledku čoho sa zvyšuje naša telesná hmotnosť, aj keď jeme málo,** pretože náš oslabený organizmus nie je schopný spracovať to, čo prijímame.

STRAVOVANIE PODĽA PIATICH ELEMENTOV

Tradičná čínska medicína vníma človeka ako neoddeliteľnú súčasť prírody. Základným pojmom pre pochopenie pravidiel TČM je Tao – univerzálny vesmírny princíp, ktorý v sebe obsahuje všetko a ktorého prejavom je Jin a Jang, čiže dve protikladné sily, ktoré sa vzájomne podporujú a dopĺňajú. Teória piatich elementov predstavuje rozvinutie princípu Jin a Jang o ďalšie aspekty. Všetko, či už ročné obdobia, potraviny, chute, farby, vnútorné orgány, svetové strany či emócie môžeme priradiť k jednému z piatich elementov: **drevu, ohňu, zemi, kovu alebo vode.** Každý z týchto elementov má odlišné vlastnosti a pôsobenie na ľudský organizmus a každý z nich je rovnako dôležitý, tak isto ako je dôležitá ich vzájomná rovnováha.

TČM odporúča pripravovanie jedál tak, aby obsahovali potraviny priradené k všetkým piatim elementom, ktorým zodpovedajú aj príslušné chute – **kyslá (drevo), horká (oheň), sladká (zem), pikantná (kov) a slaná (voda).** Takéto jedlá sú vyváženejšie a cítime po nich sýtosť a spokojnosť. Veľmi často jeme jedlá, ktoré obsahujú príliš veľa jedného prvku – napríklad príliš veľa slaných jedál (čipsy či údeniny), a takisto sladkostí. Slaná a sladká chuť sa vzájomne podmieňujú, preto čím viac jeme slaného, tým väčšiu máme chuť na sladké.



Je priradená k elementu vody, ktorý pôsobí zmäkčujúco, zároveň zvyšuje schopnosť sústredenia a ovplyvňuje základnú čakru, zodpovednú za pocit **stabilizácie a bezpečia.** V príliš veľkých množstvách však pôsobí priveľmi koncentrujúco, spôsobuje zadržiavanie tekutín v organizme a na duševnej úrovni spôsobuje skostnatenosť názorov a nepružnosť.



Je priradená k elementu Zeme a rozvádza energiu do všetkých smerov, podporuje tvorbu životnej energie Čchi, upokojuje a zvlhčuje organizmus a patrí k najvýživnejším elementom, čo však platí jedine o **prirodzene sladkých potravinách ako sú varené celozrnné obilniny, varená zelenina či ovocie.** Rafinovaný cukor má naopak ochladzujúcu energiu, vytvára nadmernú vlhkosť a pôsobí toxicky na organizmus.



Patrí elementu dreva, pôsobí ochladzujúco a koncentruje energiu. Pri nadmernej

konzumácii však oslabuje Čchi pečene, čo sa prejavuje nestrávenými zvyškami potravy v črevách, vnútorným chladom, poruchami vyprázdňovania, či ťažko liečiteľnou nadváhou.



Reprezentuje element oheň, má ochladzujúci a vysušujúci účinok a pomáha odstraňovať nadbytočnú vlhkosť z organizmu. Pri nadmernej konzumácii však vedie k nedostatku telesných tekutín, oslabuje pľúca a vysušuje pokožku.



Element kov zohrieva organizmus, rozptyľuje vlhkosť a stagáciu Čchi, podporuje vyprázdňovanie. V nadmernom množstve však vedie k prehriatiu orgánov, podráždeniu a zlosti.

Pri priraďovaní potravín k jednotlivým elementom je potrebné pamätať na to, že nemusí byť rozhodujúca ich dominantná chuť, podstatná je celková charakteristika a pôsobenie danej potraviny. Napríklad k elementu dreva – kyslá chuť – nebudú patriť len vyslovene kyslé potraviny ako sú citróny či kyslé uhorky, ale aj napr. klíčky či zelená zelenina. K slanej chuti sa budú zase radiť aj také potraviny ako sú ryby či bravčové mäso, ale takisto aj vodné riasy či väčšina strukovín. Tabuľky s prehľadmi potravín podľa piatich elementov (dostupné napr. na internete) nám však pomôžu veľmi rýchlo získať prehľad v tom, kam zaradiť jednotlivé produkty.

ORGÁNY ZEME A NADVÁHA

TČM vníma problém obezity a nadváhy v súvislosti s oslabenou alebo nesprávnou činnosťou orgánov elementu zeme, čiže sleziny/pankreasu a žalúdka, čo nie je prekvapujúce, nakoľko práve tieto orgány sú zodpovedné najmä za získavanie energie Čchi z potravy. Element má aj centrálne postavenie medzi ostatnými elementmi. Poruchy činnosti orgánov zeme teda následne ovplyvnia činnosť ostatných orgánov.

Slezina zodpovedá za výživu, pevnosť a pružnosť tkanív. Oslabenie tohto orgánu môže spôsobovať aj taký rozšírený problém žien, akým je celulitída. **Oslabená činnosť sleziny vedie zároveň k tvorbe nadmernej vlhkosti v tele, čo sa prejavuje okrem iného častými nádchami, zápalmi ucha a dýchacieho ústrojenstva, problémami s kožou a krvným obehom, pocitom ťažkého tela a apatiou ako aj opuchmi a nadváhou spôsobenou zadržiavaním vody v organizme.** K oslabeniu orgánov zeme môžu viesť okrem iného také faktory ako nadmerná konzumácia sladkostí, studených nápojov, mliečnych výrobkov, bielej múky a pečiva, nadmerná konzumácia mrazených a surových potravín (vrátane tých zdravých – ovocia a zeleniny), konzumácia priemyselne spracovaných potravín plných konzervačných látok a iných chemických aditív, hladovanie a prejedanie sa a taktiež nedostatočné oblečenie počas chladného počasia, nedostatok pohybu či stres, preťaženie a myšlienky plné obáv a strachu.

POSILNENIE ORGÁNOV ELEMENTU ZEME

Posilnenie orgánov elementu zeme je absolútne kľúčové v prípade riešenia problému nadváhy. **V prvom rade je potrebné odstrániť škodlivé návyky, ktoré vedú k poruchám ich činnosti: predovšetkým vyraďme z jedálnička umelé, priemyselne spracované potraviny (čipsy, chrumky, keksíky, majonézové šaláty a nátierky, údeniny, polotovary), mrazené jedlá, mliečne výrobky, cukor a sladkosti** (vrátane ich zdravých náhrad, nakoľko podľa TČM príliš intenzívna sladká chuť podporuje vznik nadváhy). Chráňme sa pred chladom primeraným oblečením, dbajme na dostatok prirodzeného pohybu a snažme sa relaxovať a zmierňovať následky každodenného stresu. Orgány elementu zeme môžeme účinne posilniť pomocou vhodnej stravy, ktorá by mala byť zložená v prevažnej väčšine z teplého, **vareného celozrnného obilia (pšeno, pohánka, ovos, jačmeň, kukurica, špalda či ryža) doplneného o dusenú, varenú či pečenú zeleninu a menšie množstvo tepelne upraveného ovocia.** Veľmi prínosné sú **vývary alebo polievky pripravené zo zeleniny a obilnín, ktoré zároveň účinne zohrejú telo a podporia činnosť tráviaceho systému.** Počas procesu obnovy správnej funkcie orgánov zeme sa vyhnime surovej strave alebo ju konzumujme v minimálnom množstve - dokonca aj v lete. Strava by mala byť založená na tepelne upravených jedlách. Pre správne naštartovanie tráviaceho traktu sú mimoriadne dôležité najmä **teplé raňajky – napríklad rôzne obilninové kaše, ktoré môžeme dochutiť tepelne upraveným ovocím alebo**



zeleninou. Pokiaľ je to možné, uprednostnime produkty z ekologického poľnohospodárstva, neošetrené škodlivými chemickými pesticídmi a hnojivami. Vyhnime sa studeným nápojom a nahraďme ich teplými alebo vlažnými bylinnými čajmi alebo horúcou vodou, ktorú môžeme popíjať po malých dúškoch. Obmedzme príjem kávy a čierneho čaju a skúsme ich nahradiť (aspoň čiastočne) obilninovými kávami (melta, špaldová káva) prípadne zeleným čajom (ten však pôsobí ochladzujúco a v prípade oslabenia orgánov elementu zeme by sa nemal konzumovať v nadmernom množstve).

Pre správnu činnosť orgánov zeme je dôležitý takisto **pravidelný denný režim a rovnováha medzi aktivitou a odpočinkom, rovnako ako pravidelné stravovanie.** Dbajme na rovnomerné odstupy medzi jednotlivými jedlami, na jedlo sa plne sústreďme a dôkladne prežúvajme každé sústo. Nejedzme



neskoro večer (po 19-tej hodine) a neprejedajme sa - od stola by sme mali odchádzať s pocitom nasýtenia, ale nie preplneného žalúdka. Vďaka tomu uľahčíme prácu tráviacim orgánom, ktoré lepšie spracujú a vstrebajú živiny z potravy a premenia ich na životodarnú energiu.

UŽITOČNÉ KORENINY

Nezabudnime taktiež na koreniny, ktoré nielen zvýšia chuť našich jedál, ale aj ich stráviteľnosť. Mimoriadne prospešné pre činnosť tráviaceho traktu sú rôzne bylinky, ako napríklad **majoránka, oregano, bazalka, tymian, ligurček, trebuľka, kôpor, bobkový list, petržlenová vňať** a tiež mierne zohrievajúce koreniny ako sú **koriander, kurkuma, nové korenie, anýz, klinčeky, rasca, badián či kardamón.** S pikantnými koreninami ako napr. čili, čierne korenie či škorica je však potrebné zachádzať opatrne, nakoľko v priveľkých množstvách môžu spôsobovať nadmernú horúčosť v tele.

TYPY NADVÁHY A RIEŠENIE ŠITÉ NA MIERU

Každý z nás je jedinečný a platí to aj pre našu telesnú konštitúciu a typ nadváhy. Riešenia zdravotných problémov sú v TČM vždy šité na mieru daného jedinca, aj napriek tomu, že určité odporúčania sú viac-menej univerzálne a vo väčšine prípadov pomáhajú zachovať dobré zdravie a kondíciu. Ak sa rozhodneme liečiť nadváhu podľa princípov TČM, je veľmi vhodné vyhľadať pomoc špeciálneho terapeuta čínskej medicíny, ktorý nám pomôže identifikovať príčinu našich problémov s hmotnosťou a podporí liečbu stravou, ale aj inými metódami – ako sú napr. akupunktúra či fytoterapia. Do istej miery si však môžeme určiť typ nadváhy aj sami podľa určitých príznakov, na základe ktorých TČM rozlišuje dva základné typy tohto problému: nadváha typu chlad a nadváha typu horúčosť.

NADVÁHA TYPU HORÚČOSŤ

Prejavuje sa častým pálením záhy a bolesťami žalúdka, pocitom hrče v hrdle, striedavo mäkkou a tvrdou stolicu. Človek je často napätý a podráždený a tuk sa mu ukladá najmä na bruchu. **V takom prípade by sme sa mali vyhýbať nadmerne zohrievajúcim potravinám, ako sú pikantné koreniny, alkohol, káva, cesnak, dlho pečeným a grilovaným jedlám a mali by sme konzumovať ľahké, varené alebo dusené jedlá dochutené bylinkami.**

NADVÁHA TYPU CHLAD

Prejavuje sa citlivosťou na chlad, pocitmi ťažoby, mäkkou stolicou so zvyškami nestrávenej potravy, sklonom k hnačkám a nadúvaniu, tvorbou opuchov a ukladaní tuku rovnomerne v oblasti bokov a stehien. **V takom prípade je mimoriadne dôležité vyhýbať sa surovým a mrazeným potravinám a studeným nápojom a konzumovať výhradne teplé jedlá ochutené primeraným množstvom zohrievajúcich byliniek a korenín.**
Vďaka správnej diagnostike a primerane zvolenému postupu môžeme dosiahnuť nielen redukciu nadváhy, ale najmä obnovenie prirodzenej rovnováhy organizmu, vďaka čomu sa obnoví naše zdravie, vitalita a radosť zo života.

NECHUDNITE RÝCHLO, CHUDNITE NATRVALO!

Chudnutie podľa piatich elementov nepredstavuje ďalšiu zázračnú diétu, vďaka ktorej schudnete 7 kilogramov za týždeň. Nie je to rýchle chudnutie, je to však chudnutie trvalé, bez hladovania, ktoré so sebou prináša ďalšie benefity v podobe odstránenia zdravotných problémov, chronickej únavy a vyčerpania. Diéta podľa piatich elementov nie je náročná ani čo sa týka financií, ani prípravy jedál. Postačia jednoduché zmeny návykov a nákupného zoznamu. Nie je potrebné zháňať žiadne špeciálne, exotické potraviny – chutné a zdravé jedlá podľa tohto princípu stravovania vyčaríte z toho, čo bežne nakúpite. Stačí zapojiť trošku fantázie a chudnutie bude nielen efektívne, ale aj príjemné. •

Parfumy a leto

text_ j. t. foto_ ingimage

Letné dni naplnené vôňou slnka a prírody prinášajú so sebou zmeny nielen v šatníku, ale aj v parfumoch. Je to pochopiteľné, veď teplé počasie a slnečné lúče menia naše vnímanie a my prirodzene zatúžime po zmene... Vyberať by sme si však mali v súlade s citlivosťou našej pokožky, pretože mnohé parfumy v kombinácii so slnkom vyvolávajú nežiaduce účinky.

CITLIVÁ POKOŽKA

V prieskumoch zameraných na citlivosť pokožky uviedlo 50 % žien a 40 % mužov, že svoju pokožku vnímajú ako citlivú. Pri testovaní tej istej skupiny ľudí v špecializovaných laboratóriách zistili citlivosť len u 15 % z nich. Je zaujímavé, že subjektívne vnímanie vlastnej citlivosti je niekoľkokrát vyššie, ako v skutočnosti ukázali výsledky testov...

V každom prípade, ak zvažujeme používanie parfumov v lete, treba mať na zreteli práve vnímanie vlastnej citlivosti na účinky kozmetiky a slnka. **Dermatológovia upozorňujú, že najmä osoby s citlivou pokožkou môžu mať v lete problém s nevhodnou voľbou kozmetiky a následnou zvýšenou fotosenzitivitou.** Prejaviť sa to môže rýchlejším spálením pokožky na slnku, či rôznymi alergickými a kožnými prejavmi. Nielen syntetické parfumy, ale aj ľahké letné prírodné vône a dezodoranty môžu obsahovať niektoré nevhodné silice (napr. bergamotový olej), ktoré bývajú príčinou problémov.

VÝBER VÔNE

Výber a používanie parfumov má svoje overené pravidlá. Platia rovnako pre mužov ako aj pre ženy. Pripomeňme si preto najdôležitejšie z nich.

1 **Parfum, ktorý vonia na niekom veľmi príjemne, môže na pokožke iného človeka pôsobiť odlišne.** Každý človek má svoju vlastnú špecifickú vôňu, ktorá závisí od vlastností jeho pokožky, od stravovania a životných návykov. Určite nenechajte vyberať svoj parfum niekoho iného.

2 Možno to bude znieť čudne, ale **výber začína deň predtým,** ako zamierite do parfumérie. Aromatické, pikantné alebo korenené jedlá zmenia vône na našej pokožke, hoci to subjektívne cítime len zriedka. Deň predtým sa teda aromatickým jedlám radšej vyhnite.

3 Vyberať parfum sa oplatí **bez použitia svojej každodennej vône.** Ak máte namierené do parfumérie alebo drogérie, nepoužite ráno žiadny parfum, ani dezodorant. Výsledok testu by bol skreslený.

4 Pri testovaní viacerých vôní nám už tri-štyri vzorky vedia pomotať **rozoznávanie odtieňov vôní,** pri počte šesť a viac už prirodzene strácame vnímanie. Ako najvhodnejšie sa javí vyskúšať maximálne šesť vôní. Najprv len na papierovej vzorke, ktorá slúži len na základnú orientáciu a ešte nebude zodpovedať výslednej vôni na vašej pokožke.

Pomôcť pri prvom výbere môže aj privoňanie k dóze s kávou, ktorá neutralizuje naše vnímanie pachov. V lepších parfuméria mávajú k dispozícii **kávový neutralizátor.**

5 Pri výbere sa riaďte najmä **vlastnými pocitmi.** Každý vie sám najlepšie, čo má rád, aj ako chce voňať iným. Ak máte svoje obľúbené parfumy a nechcete výraznú zmenu – odborník v parfumérii vám bude spravidla vedieť poradiť príbuzný parfum a povedať ako ho na vás vníma. Dobrým tipom môže byť aj pozvanie partnera ako poradcu.

6 Ak z vybraných vzoriek nemá parfuméria k dispozícii testery v malom balení, ktoré je možné odniesť so sebou a pokračovať v testovaní doma, vezmite si vzorky vôní na testovacích papierikoch. Po polhodinke zvážte vône opätovne a zvoľte dve-tri najzaujímavejšie. **V parfumérii ich potom vyskúšajte priamo na pokožke dostatočne ďaleko od seba – po jednom na zápästia a tretí napríklad do lakťovej jamky. Nechajte vône pôsobiť niekoľko hodín a až večer urobte záverečné hodnotenie.**

KTORÝ PARFUM JE NAJLEPŠÍ?

Ten, ktorý najlepšie dopĺňa alebo **podčiarkuje vašu osobnosť.** Závisí to samozrejme aj od ročného obdobia – inak



vyžarujete v lete, inak v zime. **Správny parfum by mal by vždy tvoriť harmóniu s vaším vystupovaním a komunikáciou.** Z hľadiska zloženia je namieste otázka prípadných zdravotných rizík. Všetky parfumy v predajniach sú posudzované z hľadiska ich bezpečnosti pre človeka. Keďže sa aplikujú spravidla na miesta, kde býva pokožka najtenšia, pri pravidelnom používaní **ovplyvňujú náš zdravotný stav nielen svojím aromatickým pôsobením cez čuchové vnemy, ale aj prenikaním cez pokožku.** Rizikové bývajú najmä tie parfumy, ktoré obsahujú syntetické vône alebo konzervačné zložky. Boli zaznamenané početné prípady, keď sa napriek úspešným bežným komerčným testom po viacerých rokoch dokázala ich zdravotná rizikovosť a prípravky s nimi museli byť z trhu stiahnuté alebo modifikované. **Prírodné parfumy, ktorých je dnes na trhu už pomerne široký výber, majú z tohoto hľadiska oveľa menšie zdravotné riziká.**

NIEKOĽKO LETNÝCH PRAVIDIEL

Počas dňa by sme mali používať len ľahšie parfumované a toaletné vody. Samotný parfum s vysokou koncentráciou vonnej kompozície (15 – 30 %) sa zvykne používať skôr na večerné a slávnostné príležitosti. **Pre teplé letné dni sú vhodnejšie svieže kvetové, prípadne citrusové vône a ich zmesi.** Ťažšie orientálne a balzamické typy vôní sú skôr príjemné na chladné zimné mesiace. Parfumované a toaletné vody s nižšími koncentráciami vonnej kompozície bývajú ľahšie a v lete príjemnejšie na vnímanie. **Určite nie je vhodné rôzne vône počas dňa miešať.** Môžeme len súhlasiť s odborníkmi, ktorí tvrdia, že každý parfum je komponovaný ako samostatný harmonický celok, preto je jeho použitie súčasne s iným vonným prípravkom rizikové. O následok v podobe disharmónie nemá asi záujem nikto...

Všeobecne sa parfum či toaletná voda nanáša na miesta, kde je pod pokožkou najviac krvných vlásočníc, ktoré teplom pomáhajú **rozvinutiu vône** (zápästia, lakťové jamky, podkolenie...). V lete je teplý spravidla celý povrch tela, takže použitie je možné rozšíriť takmer na celú pokožku. Ak sa rozhodnete napokon pre použitie parfumu a nielen toaletnej vody, treba si uvedomiť jeho **intenzitu.** Naozaj stačí kvapka nanesená za ušným lalôčikom. Parfum sa môže naniesť i na vlasy, tesne nad pokožku hlavy. V lete skvele vynikne vôňa aj na odevoch z prírodných materiálov, neodporúča sa však priame nanesenie na biele a svetlé odevy, zvlášť nie na prírodný hodváb.

Zvýšenú fotosenzitivitu pokožky v lete je možné čiastočne kompenzovať stravou, vhodnou voľbou pobytu na slnku a UV-ochranou. Môžeme tak obmedziť negatívne následky pôsobenia slnka v podobe zvýraznených znamienok, pieh, či v podobe rôznych alergických a kožných prejavov. V strave ide najmä o zastúpenie potravín s cieľom dosiahnuť vyšší príjem beta-karoténu (všetky červené plody), zinku, vitamínu E a vitamínov skupiny B (najmä B9 - kyseliny listovej v strukovinách a listovej zelenine a B3 –niacínu v orechoch, semienkach, pšeničných klíčkoch, pečeni a kvasniciach). Všetky vymenované zložky prispievajú k ochrane pokožky zvnútra.

PARFÉMY VERZUS SLNKO

Kombinácia parfumu a priameho pôsobenia slnka môže byť veľmi riziková a priniesť zdravotné problémy, či zmeny na pokožke. Ľudia s citlivou pokožkou by sa mali rozhodne vyhnúť používaniu syntetických i prírodných parfumov pri pobyte na priamom slnku. Ak uprednostňujete bezpečnejšie prírodné parfumy, riaďte sa jednoducho podľa slnka.

Počas dňa v kancelárii, neprináša použitie parfumov žiadne komplikácie, slnko je za oknami. Počas pobytu pri vode alebo dovolenky v horách stačí posunúť dobu ich použitia až na čas, keď popoludňajšie slnečné lúče slabnú – na večernú spoločenskú udalosť či prechádzku. Veď práve vtedy môžu splniť v spoločnosti svoj účel najlepšie ☺. •





Vaša záhrada života

NAKUPUJTE U NÁS
E-SHOP
WWW.WELEDA.SK

Weleda v súlade s človekom a prírodou

www.weleda.sk

Ako súvisia ORGÁNY a EMÓCIE?

čínska medicína



text_ Anka Kanovská
foto_ **ingimage**

Emócie ovplyvňujú naše bytie, psychické aj fyzické. Sú pre nás dôležitejšie, než si myslíme. Keď sa radujeme a sme šťastní, vylučujú sa nám do tela endorfíny, a to nám robí dobre. Hnev a smútok, najmä keď sú potlačené, nám zasa ubližujú. Emócie nepôsobia len na psychickej úrovni, ale aj na úrovni tela a našich orgánov.

Tradičná čínska medicína už dávno našla súvislosť medzi emóciami a naším fyzickým stavom. Všetky vzťahy má dopodrobna zaznamenané a riadi sa nimi dodnes. Ak je človek chorý, netreba liečiť len jeho telo, ale aj jeho vnútro. **Emócie zaraďuje medzi vnútorné príčiny akýchkoľvek ochorení.** Zároveň tvrdí, že každý plný vnútorný orgán má svoju dušu. A práve cez ňu vyjadruje daný orgán svoje pocity. Na náš fyzický a psychický stav vplýva nielen životospráva a životný štýl, ale aj určité predispozície, fyzické aj emočné, s ktorými sme sa narodili. Tie sa dajú zistiť aj pomocou čínskej astrológie. Nie je na škodu vedieť o sebe, na aké emócie a ochorenia sme náchylnejší. Takto sa môžeme zamerať na svoje slabiny, uvedomovať si ich, spracovať si ich v sebe a upraviť životný štýl.



PEČEŇ

Spája sa s prvkom dreva, žlčníkom, nechtami, očami, šľachami, zelenou farbou, kyslou chuťou, jarou, vetrom a dušou hun (chun). Emóciou pečene je hnev, zúrivosť, závisť.

Typ človeka s prevahou prvku dreva má predispozície byť štíhly, šľachovitý, drží rovný chrbát a má tmavšiu pokožku. Je pracovitý a starostlivý. Jeho hlas pôsobí akoby kričal. Jeho silnou stránkou sú práve šľachy a kosti. A tie by mal najviac posilňovať a precvičovať. Keď je zdravý, telo aj myseľ má pružnú a pozná svoje hranice. Je trpezlivý, rozhodný a má schopnosť osobného rastu a rozvoja. Ak je oslabená energia pečene, môžu sa vyskytnúť protiklady v jeho správaní: buď je príliš priamy alebo naopak pasívny, hľadajúci spravodlivosť za každú cenu alebo apatický, skostnatený a rigidný, poddajný a ovplyvniteľný, buď príliš lipne na plánovaní alebo je dezorganizovaný, má pocity frustrácie. V pocitovej stránke má problémy s hranicami, čo je primerané a čo nie, so silou a mocou, s osobným rastom a rozvojom, rozhodnosťou a odvahou. Má problémy s odpúšťaním, frustráciou a rozhorčením. Hnev a zúrivosť môžu pečeni ublížiť ale ju aj uzdraviť. Ak sú správne vyventilované oživujú prúdenie krvi a dokonca môžu vypudiť z tela usadené ochorenia, zrazeniny, bloky. **Preto je dôležité emócie v sebe nedusiť, ale vyplaviť von, aby sme nedusili nielen seba ale aj naše blízke okolie.**

Čo oslabuje pečeň?

Energia pečene oslabuje **nadmerná konzumácia kyslých jedá**l – ocot, zavárané kyslé pochutiny, citrusy, kvasená zelenina napr. kapusta. Kyslá chuť pečeň príliš zviera a nedovolí jej voľne "dýchať". Oslabuje ju aj **vietor** – vonkajší pri veternom počasí, prievan, a vnútorný, ktorý býva spôsobený nadmernými emóciami, nedostatočnou krvotvorbou, konzumáciou vyprážaných a zároveň nadýchaných jedál (= oheň a vzduch) napr. omeleta, šľahačka. Pečeň potrebuje byť voľná, ako stromy v lese, ktoré si rastú ako chcú. **Typické prejavy oslabenej pečene sú menštruačné problémy, bolesti hlavy, závrate, oslabený zrak, žlčníkové kamene, bolesti pod rebrami alebo zlé trávenie.**

Duša *hun,* ktorá sídli v pečeni, predstavuje v našom tele neustály pohyb, hľadanie, plánovanie, projekty, smerovanie, zámery, ciele a životné sny. Je tiež zodpovedná za **odvahu a rozhodovanie.** Cez deň je táto duša v očiach, cez ktoré všetko pozoruje, vyhľadá a zacieli. V noci sa skryje v pečeni a my snívame. Ak sa hun nehýbe, trpíme depresiami sme tichí, plachí a bez plánov. Ak sa hýbe príliš máme bujnú fantáziu, sme plní nápadov, zažívame hyperaktivitu alebo až šialenstvo.

Čo pečeň posilňuje?

Z potravín sú to najmä prirodzene kyslé a šťavnaté jedlá, ktoré v tele vytvárajú a uchovávajú šťavy. Tie sú výživné pre krv a telesné tekutiny. Jedzte **jablká, ríbezle, čerešne, egrese, brusnice a jahody, kvasenú kapustu a rýchle pickles, rajčiny, klíčky a jarné šaláty.** Dochutiť si ich môžete jablkovým octom, ktorý prirodzene vyzrel alebo **ume octom.** Jedlo by malo byť varené, dusené alebo parené. Do zeleniny si primešajte **bulgur, kuskus alebo špaldu. Popíjajte šípkový alebo ibiškový čaj.** Pozorujte svoje emócie a zistite, či máte v živote nejaké plány, ciele a nesplnené sny. Nájdite v sebe odvahu a splňte si ich, nech môžu prísť do života nové plány. Napĺňajú nás nádejou, radosťou do života a rozvíjajú našu fantáziu. Ak ste nahnevaní , choďte si zabehať, zacvičiť jigu, alebo sa uzemnite v záhrade, či pri prechádzke v lese.



SRDCE

Je spojené so živlom ohňa, tenkým črevom, jazykom, červenou farbou, horkou chuťou, horkom alebo žiarou, letom a dušou shen (šén). Emóciou srdca je radosť až hystéria, hysterický smiech, smiech, ktorý vznikne z ničoho nič, nadmerné chichotanie sa na hocičom, nadmerné túžby. Smiech v našom tele možno prirovnať k ohňu, s ktorým je spojený. Šíri sa rýchlo a ľahko do všetkých smerov, ako oheň.

Ohnivý typ človeka je skôr aktívny, energický, rýchlo sa pohybuje, reaguje a rozpráva. Má červenšiu tvár, špicatejšiu bradu a skôr vlnité vlasy. Ohnivý muž má často pivné bruško a plešinu s vlasmi len nad ušami. Keď je zdravý, je veselý, otvorený, spoločenský, srší humorom, dobrosrdečný. Keď však príde ochorenie, citová stránka sa preženie – buď je príliš veselý, predvádza sa, na všetkom sa smeje, alebo naopak upadne do apatie, je prehnane vážny, uzavretý a nič mu nerobí radosť. Predispozične majú títo ľudia silné cievy a krv, no práve tie bývajú prvé ohrozené pri vzniku ochorenia. V lete sú títo ľudia viac zraniteľný, telesne aj psychicky. Keď je energia srdca oslabená, majú problém vyjadriť lásku a citovú vrelosť, sú emočne nevyrovnaní. Môžu mať problémy s jasným myslením a pocitmi zmätenosti. Chýba im blízkosť a intimita od rodičov, súrodencov, lások.

Čo oslabuje srdce?

Energia srdca sa oslabí najmä **prenikaním horúčosti.** Môže byť z vonkajšieho prostredia – vysoké letné teploty, alebo z vnútorného – priveľa pikantných a zohrievajúcich potravín – ťažké, mastné, vyprážané alebo údené jedlá, priveľa korenín, alkoholu. Oslabí sa aj **nadmernou radosťou,** ktorá spôsobuje rozptýlenie energie po celom tele.

Medzi prejavy oslabenej energie srdca patrí vysoký krvný tlak, červená tvár, červená špička jazyka, búšenie srdca, zápaly v črevách, zápcha, atď.

Duša *shen,* ktorá sídli v srdci je centrom nášho vedomia, stelesňuje naše ego a uvedomenie si samých seba. Je zodpovedná za celkový emočný život. Shen sa prejavuje na našej tvári. **V normálnom stave nám žiaria oči, pokožka sa leskne a vyžarujeme pozitívnu energiu.** *Shen* sa stráca, keď človek mentálne ochorie. Vtedy si neuvedomuje sám seba a stráca žiaru v tvári.

Čo posilňuje srdce?

Naše telo potrebuje pre život oheň. Všetka potrava, ktorú prijme sa v žalúdku zohrieva ako v kotlíku. Prirodzene teplými a horkými potravinami napomáhame tráveniu a podporujeme tvorbu energie v tele. Preto pridávajte do stravy **koreniny typu kurkuma, oregano, majoránka, bazalku, saturejku a tymián. Quinou, pohánku alebo jačmenné krúpy zmiešajte s ružičkovým kelom, paštrnákom alebo červenou repou.** K tomu podávajte **hlávkový šalát s čakankou, endívoiu alebo púpavou.** Na letné ochladenie pite **horúci zelený čaj alebo len prevarenú vodu.** Patria k prvku ohňa, ale zároveň príjemne schladia. Robia to tak číňania a je to podobný efekt ako, keď si v zime dávate studenú sprchu. Telo sa vtedy stiahne , póry sa uzavrú a vám nie je taká zima. Horúci nápoj v lete póry otvorí, vnútorná horúčava odchádza a nám sa uľaví. V lete sa oplatí vyhýbať sa grilovaným a príliš korenistým jedlám, pretože zvyšujú náš vnútorný oheň. Mali by sme sa takto zohrievať skôr v zime. Čo sa týka emócií, **snažte sa primerane prejavovať lásku** tak povediac "od srdca". Nielen svojmu partnerovi a deťom, ale aj ostatným blízkym a kamarátom. Skúste ich každý deň za niečo pochváliť a oceniť ich snahu, rozveseliť ich a potešiť. Pozorujte veci okolo seba a uvedomte si, že život je krásny. Užívajte si ho. Venujte sa **energetickým cvičeniam typu joga, meditácii alebo dýchacím cvičeniam,** ktoré harmonizujú oheň a aktivitu.



SLEZINA

Patrí k nej prvok zeme, žalúdok, svaly, pery, žltá až organžová farba, babie leto, sladkou chuťou, vlhkosť a duša yi (ji). Emóciou sleziny je premýšľanie, zádumčivosť, neustále premietanie si jednej situácie a rozmýšľanie nad tým, čo by sa stalo keby..., ako inak by to mohlo byť, premýšľanie v kruhu atď. Môže to prerásť až do výčitiek svedomia a melanchólie. **Zemitý typ človeka** má pevnú stavbu tela. Často sa trápi s nadváhou, hlavne v dolnej časti tela, v ktorej sa najviac ukladá vlhkosť a hlieny. Inak je pokojný, nie príliš ctižiadostivý. Má vrodené silné svaly, ktoré by mal ešte viac zveľaďovať, inak sa vyčerpá všetka ich energia. Má zvučný spevavý hlas. Keď je zdravý a v harmónii podporuje ostatných a aj on sa cíti podporovaný svojím okolím. Vie sa sústrediť na to, čo robí, je pevne zakorenený v zemi. Má jasné a logické myslenie. Ak je však energia sleziny oslabená, prejaví sa to prehnanou starostlivosťou o druhých, prehnanou nezávislosťou alebo naopak je príliš závislý, stále niečo potrebuje, je ťažkopádny, buď príliš lipne na domove alebo nie je schopný sa niekde zakoreniť a viazať.

ČO OSLABUJE SLEZINU?

Príčinou oslabenej sleziny zvyčajne býva **zahlienenie a vlhkosť v tele.** Tá sa tvorí **nesprávnou stravou, nedostatkom pohybu a nadmernými emóciami. Zahlieňujúce potraviny sú najmä mlieko, mliečne výrobky a cukor.** Vlhkosť a hlieny sa v tele vytvárajú aj pri nadmernom prejedaní sa a konzumácii príliš zohrievajúcich jedál. **Pikantné, ťažké vyprážané alebo grilované jedlá, hlavne mäso,** produkujú v tele oheň. Hlienom sa dobre darí práve v teple, tak ako baktériám a vírusom. Slezine neprospieva ani práca vo vlhkom prostredí. Emočné problémy, ktoré sa vyskytujú pri oslabenej slezine sú spojené s potrebou prehnanej podpory voči druhým ľuďom, neschopnosťou prijať podporu od iných, s pocitmi nepochopenia, so slabou duševnou vyrovnanosťou a koncentráciou. Takto je to ok, či mam to prerobiť? Slezinu oslabuje ju aj nadmerné premýšľanie, ktoré blokuje energiu, čo môže spôsobovať rôzne cysty a bolesti kĺbov a svalov. Medzi ďalšie príznaky oslabenia sleziny patrí aj ranné vykašliavanie hlienov, hnačka, pokles orgánov (maternica, hemoroidy), pretože funkciou sleziny je držať orgány na svojom mieste. Príznakom oslabenia je aj ľahká tvorba modrín, zlá koncentrácia, únava a lenivosť tela i mysle.

Duša *yi* predstavuje náš intelekt, usilovnú prácu, štúdium a spomienky.

VÝVAR PRE DUŠU PROTI DEPRESII:

Vo väčšom množstve vody uvarte spolu datle, sladké drievko (sladovka hladkoplodá), pšeničné otruby alebo plevy. Nechajte niekoľko minút povariť. Potom vývar popíjajte a zjedzte. Uvoľňuje pocity úzkosti, smútku, napätia.



Jej patológiami sú zádumčivosť, posadnutosť minulosťou a nadmerné premýšľanie.

Čo posilňuje slezinu?

Slezina a žalúdok sú práve dva orgány, ktoré najrýchlejšie zharmonizujete **vhodnou stravou.** Prijímajú ju a spracovávajú medzi prvými, a preto ich môžete jednoduchšie ovplyvniť. Konzumujte **prirodzene sladké potraviny, pretože sladká chuť uvoľňuje našu dušu, svaly a vyživuje a zvlhčuje telo.** Napomáha energii, aby lepšie prúdila do celého tela. Jedzte veľa **naturálnej ryže, pšeno a polentu. Tiež oranžové a žlté potraviny – tekvice, marhule, zemiaky, hrušky, hrozno, melón, mango, papáju.** Do šalátov si kvapnite výživné za **studena lisované oleje nap. tekvicový, ľanový, sezamový alebo olivový. Koreňová zelenina,** ktorá rastie dlho v zemi je výborná na posilnenie funkcií sleziny a žalúdka. Je nielenže sladká, ale obsahuje veľké množstvo výživných látok. **Popíjajte čaje zo sladkého drievka, fenyklu a kukuričných vlasov.**

Učte sa nové veci, študujte, zaujímajte sa o budúcnosť svoju aj svojich blízkych a priateľov. Tešte sa z ich úspechov a nechajte sa nimi inšpirovať. Zdvihnite sa zo stoličky a začnite niečo nové tvoriť! Záľuby sú v našich životoch potrebné a užitočné. Zrelaxujeme pri nich a dodajú nám chuť aj na inú prácu. **Plávajte, cvičte čchi-kung alebo tancujte spoločenské tance. Prospeje vám to.**



PĽÚCA

K pľúcam patrí prvok kovu, hrubé črevo, nos a čuch, pokožka, biela farba, sucho, pikantná chuť, jeseň a duša po (pcho). Emóciou pľúc je smútok, zármutok až úzkosť, vnútorný neovládateľný žiaľ, plačlivosť.

Kovoví ľudia bývajú racionálni, presní, nezávislí, majú silnú vôľu a plačlivý hlas. Sú dobrí v matematike a stále majú plnú hlavu plánov. Telo majú vyšportované, atletickú postavu, tvár skôr bledú, trojuholníkovú. Plecia silné a ramená široké. Často trpia v detstve astmou, alebo inými dýchacími problémami. Silné pľúca a silný hlas sú ich výhodou od narodenia, no sú aj najzraniteľnejšie, keď dôjde k nerovnováhe. Títo ľudia sú pružní, rýchlo vnímaví, pracovití, čistotní a odolní. Oslabenie pľúc zbadáme, ak sú krehkí, nepoddajní, zrazu odťažití, workoholici a silne cieľavedomí ľudia, zameraní len na dosahovanie výsledkov. Počas ochorenia majú potrebu zlepšenia kvality okolia, intenzívnejšie vnímajú špinu, nečistotu. Nepodliehajú rýchlo chorobám, sú odolní. No ak sa to už stane, všetko im vadí, všetko ich zasahuje. Oslabená energia pľúc sa prejaví aj ako problém so získaním uznania, pocitmi neúplnosti, vlastnej nedostatočnosti, menejcennosti, nedostatkom inšpirácie a plánov.

Čo oslabuje pľúca?

Systém pľúc sa oslabí **prílišným suchom** či už z vonku – suché a prašné prostredie, alebo zvnútra – **konzumáciou vysušujúcich potravín** typu sucháre (ale aj ryžové a kukuričné plátky), ale aj **zohrievajúcich potravín,** ktoré ako oheň všetko v tele spália. Suchosť sa prejaví ako kašeľ, suchá pokožka, dýchavičnosť, zápcha, suchosť slizníc (čriev, očí, hrdla). **K ohrozujúcim prvkom patrí aj nadmerný smútok, ktorý spôsobuje oslabenie celkovej energie tela, ľudia nemajú chuť rozprávať, sú uzavretí a nevrlí.** Je to významná príčina mnohých ochorení v dnešnej dobe. Smútok a úzkosť blokujú v tele prúdenie energie.

Duša *po,* ktorá sídli v pľúcach je zodpovedná za fyziologické funkcie v tele. Je spojená s celkovou životnou energiou tela. Zodpovedá aj za zmysly a fyzické prejavy emócií. Keď sa niekoho spýtate, kde cíti úzkosť, ukáže na hruď. Tam cíti tlak a zvieranie. Pri oslabení má človek myšlienky na smrť a samovražedné sklony.

Čo posilňuje pľúca?

Prvok kovu je ostrý ako nôž, vedie energiu nahor a uvoľňuje stagnácie (plnosť v žalúdku, črevách alebo nose). Patria k nemu prirodzene biele a mierne štipľavé potraviny typu biela reďkovka, okrúhlica, jarná cibuľka, chren a pór. Jedzte ovos alebo ryžu a pridajte si do nich koriander, pažítku, rascu, kôpor alebo cesnak. Pite šalviový čaj s troškou kardamomu. Smútok a úzkosť zažeňte blízkosťou svojich najmilších a priateľov. Tí vedia vždy rozveseliť, rozosmiať a potešiť. Choďte s nimi za „ohnivými" zážitkami. Skúste adrenalínové športy, leťte balónom, skočte s padákom. Obdarujte deti v detskom domove alebo dobrovoľne pomáhajte chorým. Tam pocítite tú pravú radosť a vďak.



OBLIČKY

Spája sa s nimi prvok voda, močový mechúr, sluch, uši, kosti, kostná dreň, vlasy, tmavo fialová až čierna farba, slaná chuť, zima, chladom a duša zhi (dž). Emóciou je strach, des, náhle zľaknutie sa.

Ľudia typu vody majú skôr guľatú tvár i telo a mäkkú bledú pokožku. Opticky majú dlhší chrbát. Sú zvyčajne lenivejší než ostatné typy, no zato sú lojálni voči druhým, citliví a dôveryhodní. Keď rozprávajú, stonajú. Ich silnou stránkou je trávenie, no majú tendenciu preháňať to v jedle aj v sexuálnej aktivite. Keď sú zdraví, sú odvážni, majú pevnú vôľu a veľa energie do rôznych aktivít. Majú radi zdravé vzrušenie, adrenalínové športy a zážitky. Ak je energia ľadvín oslabená, často príliš riskujú, nedokážu odhadnúť riziko. Alebo sú naopak príliš opatrní a bojazliví pustiť sa do niečoho. Protiklad môže nastať aj v dôvere – buď sú úplne dôverčiví alebo nikomu a ničomu neveria. Prehnane sa nechajú unášať nápadmi a aktivitou, alebo sú vcelku bez vôle a energie, nedokážu sa k ničomu donútiť. Po emočnej stránke majú potrebu byť stále v bezpečí – finančnom i rodinnom. Potrebujú domov. V nebezpečenstve majú často problémy so správnymi reakciami.

Čo oslabuje obličky?

Obličky najviac oslabuje **chlad.** Nielen ten vonkajší, keď nie sme dostatočne obutí a oblečení, máme holé kríže. Nerobí nám dobre ani vnútorný chlad, ktorý sa často rozvinie pri nesprávnom stravovaní – **konzumáciou surových a chladných potravín.** Ochladzujúce potraviny sú nielen spomínané mlieko a mliečne výrobky, ale aj citrusy a tropické ovocie, ktoré rastú v inom zemepisnom pásme a slúžia na osvieženie počas horúčav. U nás sa však bežne konzumujú aj v zime, čo na náš organizmus nemá dobrý vplyv. **Ochladzujúce sú aj naše domáce uhorky, cukety, dyne, melóny, mäta, šalvia – prospievajú nám, ak ich silu a účinky využívame v lete.** V zime nám môžu spôsobiť zachladenie tela, jeho celkové oslabenie voči ochoreniam. Obličky sa oslabujú aj **nadmerným strachom a desom,** ktoré vyvolávajú v tele pokles energie – napr. u detí, keď sa niečoho príliš náhle zľaknú a pomočia sa. Tiež môže nastať strata sebakontroly a ovládania.

Duša *zhi* stelesňuje našu vôľa a pamäť. Zodpovedá za dlhodobé uloženie informácií do pamäte. Je našou motiváciou, sústredenosťou, odhodlaním, hybnou silou. Keď je oslabená máme slabú vôľu a nič sa nám nechce. Sme leniví a ospalí.



Čo posilňuje obličky?

Patrí k nim **slaná chuť** a skôr **ochladzujúce potraviny.** Práve nimi sa ochladíme v horúcom lete. Jedzme **morské i sladkovodné ryby.** K tomu pridajme všetky **strukoviny,** ktoré poznáme, pretože prirodzene posilňujú správne funkcie obličiek. **Obilniny kombinujte každý týždeň s inou strukovinou.** Výber je bohatý – šošovica oranžová aj klasická hnedá, bôb, mungo a fazule od výmyslu sveta – ľadvinka, adzuki, biela, či strakatá. Varte ich **s bobkovým listom, rascou a morskými riasami.** Najlepšie sú hijiki. Nielenže patria medzi najvýživnejšie ale aj najmenej páchnu typickou rybaco-riasovou vôňou. **Soľte s mierou a pite veľa vody obohatenej o koloidné minerály.** Zohrejte svoje telo pri **aktívnom športe,** vypoťte toxíny a zlú náladu. Behajte, skáčte, korčuľujte, bicyklujte, choďte do posilňovne. Posilnite si aj **pevnú vôľu** vlastnými predsavzatiami a učte sa s deťmi naspamäť básničky.

Pokiaľ cítime harmóniu po psychickej aj fyzickej stránke, dokážeme zvládnuť akékoľvek situácie a emócie s nimi spojené. Chce to ideálnu stravu šitú na mieru, dostatok spánku, vyváženie mentálnej práce a pohybu, alebo fyzickej práce a odpočinku. Ak cítime, že psychická nepohoda prerastá do niečoho vážneho, robíme v niektorom smere zásadnú chybu.

Vtedy pomôžu rôzne očisty tela i duše, prípadne silnejšia bylinná liečba. Každá emócia však ovplyvní viac ako jeden orgán. Nikto z nás nie je vyhranený typ. Kráčame životom a stretávame sa s rôznymi emóciami. Záleží len na našom zdravotnom stave a harmonickom fungovaní vnútorných orgánov a jednotlivých systémov, či dokážeme dobre prijímať všetky emócie a spracujeme ich tým správnym smerom. **Keď nebudeme s emóciami pracovať, budeme ich potláčať a bojovať s nimi, môžu sa nám hlboko vryť do podvedomia a ovplyvňovať naše konanie po celý život. Máme však aj možnosť ich s pokorou prijať a oni sa transformujú a nezranía nás.** •

Joga a KRČNÁ CHRBTICA



KRČNÁ CHRBTICA JE VEĽMI NAMÁHANOU A POHYBLIVOU ČASŤOU NÁŠHO TELA. CELÝ DEŇ JE V POHYBE A NAVYŠE JU ČASTO PRI KAŽDODENNÝCH ČINNOSTIACH NEROVNOMERNE ZAŤAŽUJEME.

text_ **Katarína Belanová**
foto_ **ingimage**

Na bolesti krčnej chrbtice negatívne vplýva napríklad strnulá pozícia pri práci s počítačom, nesymetrické umiestnenie pracovného stola, pričom pozeráme viac na jednu či druhú stranu, ale aj poloha pri spánku, kedy máme hlavu otočenú vpravo alebo vľavo. Práve cvičenie nám môže pomôcť dostať našu krčnú chrbticu do rovnováhy. Možno tak predídeme nielen bolesti v oblasti krku, ale i mnohým ďalším bolestiam a problémom, ktoré súvisia s nedostatočným okysličením v celej hornej časti tela, hlavy či rúk. Pri samotnom cvičení jogových pozícií sa krčná chrbtica zapája a stabilizuje prirodzene smerovaním pohľadov na koncentračné body. Ak cvičíte jogu pravidelne, automaticky posilňujete a aktivujete aj krčnú chrbticu. Ak si však potrebujete dopriať rýchlejšie a cielenejšie uvoľnenie za pár minút, tu je zopár cvikov.

Pri cvikoch, orientovaných na krčnú chrbticu, sa posaďte do pohodlného sedu, tak, aby bola celá chrbtica vystretá. Na chvíľu zavrite oči a vnímajte pocity v celej chrbtici a dych. Každý pohyb vykonávajte jemne a v rytme dychu. Ak pocítite v niektorých miestach pri cvičení napätie, skúste tam nasmerovať dýchanie a tým miesto uvoľniť.

PREDKLON A ZÁKLON

S výdychom spustite bradu nadol smerom k hrudníku a jemne potiahnite ramená smerom dole a lopatky jemne do strán. Vnímajte pocity z natiahnutia a pozorujte, či cítite niekde väčšie či menšie napätie. S nádychom potiahnite bradu jemne dohora a očami sledujte špičku nosa, aby ste predišli zalomeniu krku v záklone. Opäť stiahnite ramená jemne dole, aby ste uvoľnili prípadne napätie z ramien. V každej polohe najprv zostaňte na pár dychov a potom pohyby opakujte v rytme svojho dychu niekoľko krát.





OTÁČANIE A ÚKLON DO STRANY

V sede natiahnite krk do výšky, akoby ste chceli zatlačiť temeno hlavy dohora. S výdychom potom otočte hlavu doprava, pričom ľavé rameno ťahajte jemne dole a dozadu. Na zintenzívnenie natiahnutia môžete natiahnuť celú ľavú ruku tak, akoby ste dlaňou niečo do strany odtláčali. Vnímajte pocity a pozorujte či cítite niekde napätie. S nádychom vráťte hlavu na stred a strany vymeňte. V každej polohe najprv zostaňte na pár dychov a potom pohyby opakujte v rytme svojho dychu niekoľko krát.



VYSÚVANIE A ZASÚVANIE HLAVY

V sede skúste nechať celé telo a ramená úplne stabilné a len jemne vysuňte bradu a hlavu dopredu a potom naopak vysuňte bradu dozadu, pričom skúste neohnúť krk smerom dole dopredu. (Predstavte si akoby ste vysúvali zásuvku.) Tento pohyb môžete skúsiť i do strán. Ak potrebujete, skontrolujte stabilitu tela v zrkadle.



KRÚŽENIE HLAVOU

S nádychom vytiahnite krčnú chrbticu a s výdychom ukloňte hlavu doprava a poloblúčikom smerujte bradou cez stred hrudníka doľava. Nadýchnite sa a poloblúčik zopakujte rovnako zľava doprava. Ak vám nerobí problém záklon, pridajte s nádychom aj krúženie poloblúčikom dozadu oboma smermi. Nenechajte však hlavu úplne padnúť vzad, ale pohyb veďte pomaly, sledujte špičku nosa a ramená ťahajte smerom dole.



www.vitarian.sk

RAW FOOD recepty s energiou



BAZALKOVÉ PESTO

Potrebujeme:

- 1 šálku čerstvej bazalky
- 1/2 šálky panenského olivového oleja
- 1/2 šálky píniových orechov
- 1/2 šálky vlašských orechov
- 1 ČL morskej soli
- 1 strúčik cesnaku

Ako na to:

Očistíme si cesnak a spolu s ostatnými ingredienciami vložíme do mixéra a rozmixujeme. Podávame ako zdravú pochutinu k rôznym jedlám.

PAD THAI

Potrebujeme:

- 340 g alebo 1 balenie rezancov riasy kelp
- 200 g bieleho tofu natural
- 1 červenú papriku
- 1/2 šálky pažítky
- 1/2 stredne veľkej červenej cibule
- 1/2 šálky mungo klíčkov
- 3 PL divých arašidov
- čerstvý koriander
- čierny sezam

Omáčka

- 5 ČL tamarindu
- 2 kolieska čerstvého ananásu
- 6 kúskov sušeného ananásu
- 4 kolieska zázvoru
- 6 strúčikov cesnaku
- 2 čili papričky
- 10 PL za studena lisovaného kokosového oleja
- 1 ČL kurkumy
- 1/2 ČL soli



Riasu kelp môžeme nahradiť namočenými ryžovými rezancami, ktoré však nie sú vitariánske.

Ako na to:

Všetky suroviny na omáčku rozmixujeme vo Vitamixe. Kelp rezance rozdrobíme na menšie kúsky, tofu pokrájame na kocky a primiešame ich do omáčky. Červenú papriku a pažítku pokrájame na tenké pásiky dlhé 6 cm. Červenú cibuľu pokrájame na polmesiačiky a divé arašidy na drobné kúsky. Všetky pokrájané ingrediencie pridáme ku kelp rezancom a tofu a posypeme mungo klíčkami.

ŠPENÁTOVO-JAHODOVÝ ŠALÁT S CAMU CAMU



Potrebujeme:

- 1 šálku čerstvého špenátu
- 4 jahody
- 1/2 šálky vlašských orechov
- 1/4 granátového jablka

Omáčka

- 1 pomaranč
- 1 strúčik cesnaku
- 1/2 ČL camu camu prášku
- 1 PL agávového sirupu
- 1 PL olivového oleja
- 1 ČL balzamikového octu
- 1 ČL granátového sirupu
- soľ
- 1/4 avokáda

Ako na to:

Ingrediencie na omáčku rozmixujeme. Do omáčky pridáme špenát a necháme postáť pri izbovej teplote. Pokrájame jahody, v rukách rozdrvíme vlašské orechy a pridáme k špenátu s omáčkou. Podávame posypané kúskami vlašských orechov.

LESNÁ ZMRZLINA

Potrebujeme:

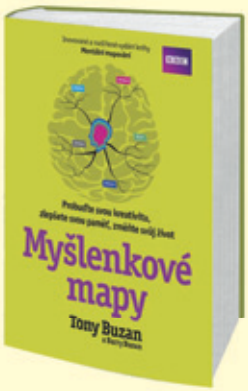
- 250 g mrazeného ovocia (čučoriedky, maliny, brusnice, černice, lesné jahody alebo ich zmes)
- 2 mrazené banány
- šťavu z 1 limetky
- 3 sušené figy
- 1 list mäty

Ako na to:

Ošúpané banány nakrájame na malé kolieska veľkosti asi 3 cm a vložíme do mrazničky deň pred samotnou prípravou dezertu. Do Vitamixu vložíme lesné plody, potom zmrazené banány, figy a šťavu z limetky. Zapneme mixér a piestom stláčame zmes smerom k nožom. Ak vznikne v nádobe vír, zmrzlina je hotová. Zmes sa v nádobe sformuje do krásneho kríž ového obrazca. Zmrzlinu servírujeme v sklenených miskách ozdobenú čerstvými čučoriedkami, malinami a lístočkom mäty.



text_ Peter Verček



• Bernhard Moestl

CESTA TIGRA

OBJAV A POUŽI SVOJU VNÚTORNÚ SILU

ANCH BOOKS | 2015

„Rovnako, ako všetky mačkovité tvory, žije tiger v prítomnosti a každým okamihom si je vedomý svojej sily. Stopercentne zameraný na svoj cieľ je v každej sekunde schopný použiť svoje danosti. Tiger nepodlieha stádovým inštinktom. Neskladá nikomu účty, pred nikým sa nezodpovedá a od nikoho nie je závislý. Vie, že všetko, čo kedy dosiahne, má v sebe."

Bernhardovo detstvo a mladosť v prostredí učiteľskej rodiny neviedli hneď priamo ku kariére spisovateľa a motivátora. Bola to najmä vášeň pre cestovanie, ktorá ho formovala v skoršom období a práve jeden nočný prelet ponad Malajziu ho fascinoval natoľko, že sa rozhodol do Ázie vycestovať. Toto dobrodružstvo ho koncom 90. rokov priviedlo do jedného zo zapadnutých šaolinských kláštorov v Číne, kde spoznal životnú múdrosť mníchov, ktorí tam vyučovali techniku bojových umení. Za viac ako desaťročie, ktoré strávil v Ázii, Moestl pochopil, čo je jeho ďalším poslaním a svet dostal do daru niekoľko kníh, v ktorých je jeho poznanie zhmotnené. Bernhard sa naďalej intenzívne venuje svojim knihám a prednáškam po celom svete.

Dnes žijú ľudia svoj život cez príbehy, ktoré často predstavujú akúsi esenciu životnej múdrosti. Aby to však nebolo len také pasívne počúvanie a prijímanie, na konci každej kapitoly sa nachádza niekoľko cvičení a očakáva sa teda aj aktívna účasť čitateľa. Koniec koncov, tiger predsa nečaká, tiger koná.

Kniha vás naučí, ako je možné odstrániť prekážky na ceste k slobode, najmä vtedy, pokiaľ sú tie prekážky len vo vás samotných, vo vašich hlavách. Mnohokrát zbytočný a neopodstatnený strach, zahltená myseľ či nedostatok pozornosti voči sebe samému sú tými prvotnými bariérami, s ktorými sa treba vysporiadať. Je nevyhnutné nájsť cestu k sebe a prijať seba samého. Inak cesta ďalej nevedie.

Treba si vyprázdniť myseľ od toho, čo bolo a čo vám stojí v ceste. Nebojte sa, že by ste niečo alebo niekoho mohli stratiť. Netrápte sa nad vecami, ktoré nemôžete zmeniť, oberá vás to o životnú energiu. Je nevyhnutné začať sa k sebe správať s kráľovským rešpektom a pokorou.

Znie to zvláštne? Ani nie, je to predsa úplne prirodzené. Prijmite konfrontáciu tam, kde sa nemienite vyhýbať tlaku. Uvedomte si, že keď je to potrebné, máte silu a energiu zmeniť svet. Cíťte sa vždy rovnocenný voči ostatným, pretože ostatní vás vidia tak, ako sa sami vidíte. Tigra posilňuje pripravenosť konať, kedykoľvek je to potrebné. Je to jednoduché. Tiger žije len svoj život, nič viac, nič menej. Je dôležité si uvedomiť, že len vnútorná sila z vás robí človeka, ktorým ste.

V tejto knihe ide len o to, aby ste si lepšie uvedomili sami seba a začali dôverovať tomu, čo máte v sebe, čím naozaj ste a čo dokážete. Budete sebavedomým a od všetkých a všetkého nezávislým mikrokozmom. Prestanete plytvať svojou energiou na to, aby ste plnili predstavy a očakávania okolia. Budete kráčať po svojej ceste a žiť svoj sen. Tak smelo tigrím skokom vpred. Svet vonku je nemilosrdná džungľa. Ale vy ste tiger...

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:













• Tony Buzan a Barry Buzan

MYŠLENKOVÉ MAPY

PROBUĎTE SVOU KREATIVITU, ZLEPŠETE SVOU PAMĚŤ, ZMEŇTE SVŮJ ŽIVOT

COMPUTER PRESS, a.s., | 2010



Dnešná pretechnizovaná doba priniesla aj skutočnosť, že na riešenie akéhokoľvek problému, alebo na zvládnutie akejkoľvek úlohy existuje aplikácia v telefóne, tablete, počítači či v internetovom prehliadači a ideálne na všetkých technologických platformách zároveň, všetko je v reálnom čase zosynchronizované a tieto naše dáta sú dostupné kdekoľvek a kedykoľvek. Ale v dobách, kedy o týchto zariadeniach a nástrojoch nikto nepočul a ani ich nevidel, nanajvýš tak o nich sníval, bol papier a ceruzka univerzálnym kreatívnym nástrojom. A tak Tony Buzan prišiel v polovici 60. rokov s geniálnym konceptom myšlienkových máp ako efektívnej pomôcky pre premýšľanie. **Pomocou nich môžete posunúť svoju inteligenciu ďalej, stimulovať kreativitu či rozvíjať komunikačné schopnosti a pamäť.** A to je kľúčom k rozvinutiu vášho skutočného potenciálu.

Znie to možno neuveriteľne, ale vizualizácia problémov do podoby rozvetvených kresieb a diagramov má viac ako tisícročnú históriu, avšak jej popularizácia prišla až po účinkovaní Tonyho Buzana v britskej televízii BBC, kde predstavil svoj koncept pestrofarebných kresieb plných symbolov, prepojení a iných mnemotechnických pomôcok. Pomerne rýchlo sa tak stal veľmi žiadaným školiteľom a motivátorom a dostal veľký priestor vo veľkých korporáciách i vládnych agentúrach po celom svete. Hoci v roku 2006 prišiel na trh aj s programom iMindMap (pre rôzne elektronické zariadenia), **na tvorbu myšlienkových máp stále stačí papier, ceruzka a zvýrazňovače.** Aká krásna predstava vo svete plnom elektroniky, kde boj o wifi signál a prístup k elektrickej energie začína byť chápaný ako životná potreba a základný kameň pomyslenej Maslowovej pyramídy. Základné východiská Buzan vymedzuje pohľadom na úžasný ľudský mozog – zameriava sa na princípy, ktorými sa riadi spracovávanie informácií v mozgu, ako sa mozog učí a ako si veci zapamätáva a ako s nimi ďalej narába. Ani nie tak z pohľadu anatómie, nechceme predsa mozog operovať, ale z pohľadu poznania jeho fungovania. Myšlienky v ňom neprúdia lineárne ani sekvenčne – každý z nás pozná ten pocit, keď sa mu myšlienky rozutekajú všetkými možnými smermi. A pokiaľ sa nebudeme snažiť vtesnať tieto tvorivé procesy do nejakých prísne vymedzených škatuliek, tak sa nám dostatočne veľký kus papiera môže hodiť pre zachytenia takéhoto jedinečného a užitočného výbuchu kreativity. **Práve myšlienkové mapy predstavujú výborný spôsob ako podchytiť všetky asociácie, s ktorými náš mozog prichádza a zároveň ho neobmedzovať v rozlete. Myšlienkové mapy svojou stromovitou štruktúrou zodpovedajú procesom, ktoré prebiehajú v našom mozgu a nebrzdia jeho schopnosti.** Klasická myšlienková mapa má podobu centrálneho symbolu, z ktorého vyrastajú rôzne vetvy všetkými smermi – hlavné témy, ktoré súvisia s centrálnym obrázkom, sa postupne rozvíjajú na ďalšie a vzdialenejšie motívy. Ku každej vetve sa viaže nejaké kľúčové slovo, alebo ilustrácia. Pri tvorbe myšlienkovej mapy máme k dispozícii rôzne farby a rôzne druhy či kategórie symbolov pre vyjadrenie jednotlivých druhov asociácií. Neexistujú žiadne obmedzenia ako formálne do myšlienkovej mapy zachytiť nejaký vzťah, nápad či myšlienku. V knihe nájdete inšpirácie a tipy ako na to. Samotným vytvorením a mapy nič nekončí, práve naopak. Je užitočné sa k mape vracať, prekresľovať ju, aktualizovať či ďalej rozvíjať. Dá sa dokonca transformovať do umeleckej podobe, mnoho krásnych príkladov prináša aj samotná kniha. **Myšlienkové mapy sú silným nástrojom. Prostredníctvom nich vieme nájsť cestu k sebe samému a lepšie porozumieť vlastnému ja, posilniť svoju kreativitu či schopnosť učiť sa a rozvíjať, zvýšiť efektivitu a produktivitu.** Užitočné sú v pracovnom prostredí pri analýze problémov a pri hľadaní ich riešení, ale v princípe pri akejkoľvek činnosti, ktorá intenzívne využíva mozog a jeho obrovské možnosti a schopnosti. Stačí začať tvoriť vlastnú mapu, ktorá môže byť aj mapou ďalšieho životného úspechu!

ČÍNSKE HOROSKOPY

| august |
| september |
| október |

Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC OPICE

(10. august – 6. september 2016)

Ak udržíte svoje emócie na uzde, budete na konci mesiaca sláviť úspech. Pozor si dávajte na pasce, do ktorých môžete spadnúť. Všetky svoje kroky si vopred dobre naplánujte.

Kariéra: Využite voľný čas v práci na štúdium a zdokonaľovanie. Pomôžte aj svojim kolegom. Ukončite všetky rozpracované projekty, v práci vás čakajú novinky.

Peniaze: Vaše výdavky stúpnu na maximálnu hranicu. Za žiadnych okolností a podmienok si nepožičiavajte peniaze. Utrpeli by ste bankrot.

Zdravie: Ak jete neskoro v noci, jedlo sa bude v tenkom čreve zle vstrebávať, keďže je jeho meridián od jednej do tretej po polnoci v minimálnej funkčnosti.

Láska: Prejavujte lásku partnerovi tak, ako to chce. Len vtedy bude naozaj cítiť, že ho milujete. Pri problémoch v láske sa poraďte so staršou osobou v rodine.

MESIAC KOHÚTA

(7. september – 8. október 2016)

Pozerajte sa na svet optimistickými očami a budete mať vyhraté. Nikto nechce žiť ani spolupracovať so zachmúreným človekom. Zamyslite sa.

Kariéra: Váš obchodný partner má bočné úmysly. Dajte na svoj šiesty zmysel a radšej si nechajte zadné dvierka otvorené, aby vás to nezruinovalo.

Peniaze: Pri správe svojich financií majte na pamäti aj nečakané a nepredvídané udalosti. Vytvorte si finančnú rezervu, aby ste na vzniknutú situáciu mohli promptne reagovať.

Zdravie: Bolesti chrbta konzultujte s odborníkom. Na psychickej úrovni vám pomôže dobre sa niekde odreagovať. Príliš veľa zodpovednosti na vašich pleciach vám nerobí dobre.

Láska: Vekový rozdiel medzi partnermi nie je prekážkou, pokým to ako problém nevnímate vy sami. Zoznámte svojich dvoch slobodných priateľov, majú veľkú šancu sa do seba zamilovať.

MESIAC PSA

(8. október – 6. november 2016)

V najbližších dňoch vám bude priať šťastie vo všetkom, čoho sa len chytíte. Využite túto jedinečnú náklonnosť šťasteny a pustite sa aj do odvážnejších projektov.

Kariéra: Ak robíte prácu, ktorá vás nebaví, zmeňte ju a tú novú robte na sto percent. Len tak budete užitoční spoločnosti a dosiahnete pocit plnohodnotnej sebarealizácie.

Peniaze: Každú investíciu veľmi dobre zúročíte. Pozor na chamtivosť, mohlo by sa vám to v budúcnosti vypomstiť. Riaďte sa svojimi vedomosťami, počúvajte svoju intuíciu.

Zdravie: Vaša rodina bude potrebovať vašu starostlivosť. Využite svoje plné zdravie na to, aby ste pomohli najbližším. Venujte sa najmä deťom a starším osobám.

Láska: Nepodceňujte silu fyzického dotyku najmä ak ste už s partnerom dlhšie. Objímajte sa, držte sa za ruky, bozkávajte sa, podporí to vašu lásku.

Byvol

1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 a 2009



MESIAC OPICE

(10. august – 6. september 2016)

Využite tento energický mesiac na dokončenie všetkého rozpracovaného. Pustite sa do vecí, ktoré sa už chystáte veľmi dlho uskutočniť, a nikdy ste na to nemali odvahu a ten správny impulz. Pri jednotlivých aktivitách si určte priority, aby ste neboli prepracovaní.

Kariéra: Pracovný kalendár máte preplnený povinnosťami. Niektoré aktivity prehodnoťte, aby ste neskôr nemali nepríjemné zdravotné následky.

Peniaze: Investície do pozemkov a nehnuteľností v tomto mesiaci vám zaručia úspech v blízkej alebo ďalekej budúcnosti. Získajte správne informácie, aby ste si poistili zisk a nestali sa obeťou podvodníka.
Zdravie: Pri nedostatku, ako aj nadbytku energie v jednotlivých meridiánoch vyskúšajte liečbu bylinkami, akupresúrou alebo akupunktúrou.
Láska: Partner sa vám až príliš podriaďuje a vás to znervózňuje. Ak nie ste charizmaticky vyrovnaní, nebude to vo vzťahu fungovať. Porozmýšľajte nad zmenou.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 8. október 2016)

Aj tento mesiac budete mať dostatok energie na uskutočňovanie svojich snov a dostatok šťastia sláviť na konci mesiaca úspech. Pozor na zlomyseľných ľudí, ktorí sa vám budú snažiť prekaziť vaše plány. Nasledujte svoje ciele, nič vás nezastaví.
Kariéra: Hádky s kolegami neprispievajú k dobrej pracovnej atmosfére. Snažte sa sústrediť na svoje plány a ciele a nemiešajte sa do iných ľudí a konfliktov.
Peniaze: Bežný príjem bude normálny, ale od špekulatívnych operácií si veľa nesľubujte. Ak si potrebujete požičať, využite spoľahlivé zdroje, ideálne z rodiny.
Zdravie: Ak máte stále chuť na sladké môžete mať oslabenú slezinu. Pomôže čaj zo sladkého drievka, ktorý zaručene zaženie chuť na sladké. Nechajte sa vyšetriť u odborníka.
Láska: Tretia osoba nikdy nespí, dávajte si pozor na intrigy a zbytočné hádky. Mohli by ste všetko stratiť kvôli malichernosti. Slobodné dievčatá budú priťahovať záujem mladých chlapcov. Pozor na ľahkovážnosť, zo sklamania by ste sa nemuseli len tak ľahko dostať.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2016)

Životné okolnosti vás budú navádzať na konanie, ktoré nie je v súlade s vašimi hodnotami. Pamätajte, že vždy máte na výber. Rozhodnite sa správne.
Kariéra: Dokončovanie projektu naštrbí vzťahy s kolegami a nadriadenými. Veľmi pomôže ospravedlnenie. Prípdne skúste na udobrenie upiecť pre všetkých zdravý domáci koláč.
Peniaze: Veľký pozor si tento mesiac dávajte na plytvanie časom, peniazmi a energiou. Náklady na život zminimalizujte, inak sa dostanete do veľkého mínusu. Žite z toho, čo si zarobíte.
Zdravie: Opuchnuté nohy alebo ruky či studené končatiny naznačujú slabú funkciu obličiek. Pomôže teplá a pravidelná strava, málo mäsa a viac varených obilnín.
Láska: Nezadaní stretnú osobu opačného pohlavia, ktorá im zmení život. Neprepásnite ponúkanú šancu a buďte spoločensky aktívni.Nevrhajte sa do vzťahu bezhlavo, skromnosť a zdržanlivosť budú ocenené.

Tiger

1938 , 1950 , 1962, 1974 , 1986 a 1998



MESIAC OPICE
(10. august – 6. september 2016)

O svojich obchodných plánoch nikdy nerozprávajte verejne, vždy sa nájdu ľudia, ktorí vám závidia a budú vám chcieť uškodiť.
Kariéra: Zamestnanci budú mať šancu zmeniť zamestnanie. Vyberte si prácu, ktorá vás napĺňa a baví. Finančné ohodnotenie nech nerozhoduje, ide o získanie skúseností.
Peniaze: Budete musieť siahnuť na úspory, ak neznížite svoje nároky na životný štýl. Peniaze si tento mesiac nepožičiavajte.
Zdravie: Ak máte chuť na mastné jedlá, problémom môže byť pečeň. Jedzte ľahšie bezmäsité jedlá. Ráno nalačno urobí pečeni dobre aj teplý čaj z nechtíka a púpavy.
Láska: Na vydaté ženy bude číhať pokušenie v podobe šarmantného podvodníka. Nezahoďte celý svoj život kvôli krátkym chvíľkam vzrušenia.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 8. október 2016)

Buďte tomuto svetu užitoční. Neznižujte svoje životné hodnoty pre vidinu ľahkého zisku či už financií alebo spoločenského postavenia.
Kariéra: Dokončite rozrobené projekty a sústreďte sa na plnenie toho, čo ste si naplánovali, neskôr môžete byť v časovom strese.
Peniaze: Potešia vás nečakané peniaze, aj keď ich nebude toľko, koľko by ste potrebovali.
Zdravie: Dávajte si pozor na cestách. Alkohol za volant nepatrí a preto si ani nesadnite do auta so šoférom pod vplyvom alkoholu.
Láska: V láske vám tento mesiac šťastie praje. Nezahoďte ponúkané šance.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2016)

Aj keď sa vám váš osud zdá nezvratný, dokážete ho zmeniť. Ale iba keď budete chcieť. Položte si správne otázky a žite svoj život naplno.
Kariéra: V práci očakávajte prekážky a problémy. Zachovajte si chladnú hlavu a všetko rýchlo vyriešite.

Peniaze: Ak neviete kam investovať nadbytočný kapitál, poraďte sa s finančým odborníkom. Projekty vašich kamarátov s neistým výsledkom vynechajte.
Zdravie: Ťažká strava a nesprávne načasovanie jedenia vám spôsobia problémy s trávením. Na posilnenie žalúdka vyskúšajte tinktúru z horca.
Láska: Rozlišujte medzi vášnivou zamilovanosťou a láskou na celý život. Pretransformujte svoje city, inak budete partnerov striedať do konca života.

Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999



MESIAC OPICE
(10. august – 6. september 2016)

Čaká na vás ťažký mesiac plný prekážok, na prekonaie ktorých sa budete musieť rozhodovať rýchlo a presne. Nenechajte sa odradiť.
Kariéra: Prezentujte sa a ukážte zo seba to najlepšie. Získané skúsenosti využite vo svoje prospech a dôverujte si.
Peniaze: Kapitálové trhy vám tento mesiac nezarobia očakávanú sumu. Musíte sa spoľahnúť na stále príjmy alebo úspory.
Zdravie: Slezina získava pre naše telo energiu zo všetkého, čo do tela prijímame. Jej činnosť zlepšíte konzumovaním cvikly, špenátu, čerešní a iných potravín na podporu krvotvorby.
Láska: Ak pochybujete o svojich citoch, vzťah radšej ukončite. Partner dáva do vášho vzťahu všetko a nezaslúži si byť klamaný.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 8. október 2016)

Ambície vás poháňajú vpred, ale nezabudnite sa obhliadnuť aj cez plece a poučiť sa z chýb, ktoré ste urobili v minulosti. Rýchlosť ide niekedy na úkor kvality.
Kariéra: Tento mesiac je vhodný na uzatvorenie dôležitých zmlúv a vopred dohodnutých obchodných tranzakcií.
Peniaze: Svoje finančné záležitosti zverte len vopred overeným osobám. Nezodpovednosť tretích strán by sa vám mohla vypomstiť.
Zdravie: Strach z rodinnej anamnézy vás prinúti zamyslieť sa na momentálnym životným štýlom. Pozitívne zmeny zapracujte do vašej dennej rutiny postupne, ale natrvalo.
Láska: Navzájom sa podporujte a zdokonaľujte. Partnerove snahy oceňte a venujte mu svoj čas. Posilnené vzájomné puto z vás urobí harmonickú a neohrozenú dvojicu.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2016)

Vaša budúcnosť bude čiastočne závisieť od rozhodnutí, ktoré urobia ľudia z vášho okolia. Nebojte sa však stáť za svojimi plánmi a cieľmi.
Kariéra: Mrháte svojím talentom a schopnosťami. Zamyslite sa nad zmenou, aby ste naplno využili svoj potenciál.
Peniaze: Finančné straty vám hrozia na každom kroku. Vyhýbajte sa riskantným a neoverenýmprojektom.
Zdravie: Psychické problémy sa prejavia aj na fyzickej úrovni. Vnútorná harmónia je nevyhnutná pre správne fungovanie fyzického tela.
Láska: Prekážky vo vzťahu budete len ťažko prekonávať. Buďte vďační za všetko, čo máte a hneď získate na problémy iný uhol pohľadu.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC OPICE
(10. august – 6. september 2016)

Na služobnej alebo súkromnej ceste sa naučíte niečo nové a rozšíria sa vám obzory. Využite získané informácie s citom a rozumom.
Kariéra: Najskôr začnite meniť malé veci a až potom prejdite k tomu, aby ste robili veľké zmeny. Všetko si vopred veľmi dobre premyslite a budete úspešní a šťastní.
Peniaze: Dlžníci vám nečakane vrátia peniaze. Využite ich rozumne, najlepšie nie príliš riskantnou investíciou.
Zdravie: Pri udržaní dobrého zdravia vám pomôže pobyt v prírode alebo pri vode. Venujte čas rodine a oddychujte.
Láska: Nezadaní majú veľkú šancu stretnúť spriaznenú dušu. Ak ste si istí vo svojich citoch, je vhodný čas sa vyjadriť. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 8. október 2016)

Vaše šťastie posilní ušľachtilý človek. Veľký pokrok vo svojom živote urobíte iba vtedy, keď sa budete sústrediť na dosiahnutie cieľa s otvoreným srdcom.
Kariéra: Prekážky ani problémy vás nemôžu zastaviť. Iba vás trochu zdržia, ale pri ukončovaní projektu všetko dobre dopadne.
Peniaze: Vysoké výdavky uhradíte z úspor. Vyhnite sa hazardu, veľa môžete stratiť.

Zdravie: Tráviace ťažkosti prekonáte konzumovaním správnej stravy v menších porciách. Vyskúšajte čaj z materinej dúšky.
Láska: Prejavy lásky sú v harmonickom partnersve nevyhnutnosťou a môžu byť zadarmo. Vyrobte pre svoju lásku darček vlastnými rukami, alebo si vyjdite na prechádzku do prírody.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2016)

Rušný zhon života odvádza vašu pozornosť od dôležitých vecí. Nezabúdajte na to čo je podstatné a nedajte sa zlákať na žiarivé pozlátko.
Kariéra: Dôverujte v schopnosti svojich kolegov, nesnažte sa všetko urobiť sami. Vzájomnou spoluprácou dosiahnete tento mesiac viac, než ste očakávali.
Peniaze: Zlepšite svoj vzťah k peniazom a nebojte sa. Berte ich zarábanie ako zábavu, nie ako tvrdú prácu.
Zdravie: Hrozia vám nečakané úrazy z nedbanlivosti a nadmernej vyčerpanosti. Doprajte si oddych a choďte na masáž.
Láska: Nepríjemné prekvapenie prekonáte vďaka dobrým priateľom. Sklamania v láske bývajú tie najbolestivejšie. Aj táto bolesť však čoskoro prebolí, neklesajte na duchu.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC OPICE
(10. august – 6. september 2016)

Chyby, ktoré urobíte, nebudú mať vážne následky. Rýchlo sa postarajte o nápravu. Dávajte si pozor na zákerné osoby, ktoré chcú profitovať na váš úkor.
Kariéra: Komunikujte v pracovnom kolektíve otvorene a na rovinu. Pri zahmlievaní informácií sú všetci neistí a cítia sa oklamaní, aj keď to nemyslíte zle.
Peniaze: Z investícií, ktoré ste urobili v minulosti, získate teraz peniaze. Splňte si svoj sen a kúpte si vec, po ktorej už dlho túžite.
Zdravie: Chorý žlčník či oslabené obličky a pečeň môžu byť spúšťačom častých infekcií v ušiach. Poraďte sa s odborníkom a zvýšte funkčnosť obličiek.
Láska: Hádky vás oslabujú psychicky aj emočne. Nájdite s partnerom spoločnú reč a ukončite konflikty čo najskôr. Berte rodinu ako svoju prvú prioritu.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 8. október 2016)

Zmeny sú v živote nevyhnutné. Aj keď sa im bránite, v konečnom dôsledku budete šťastní. Otvorte si srdce a myseľ, vychutnávajte si to, čo si pre vás život tento mesiac pripravil.
Kariéra: Rozložte si sily na celý projekt rovnomerne. Pri ukončovaní projektu ich budete potrebovať. Kolega vám veľmi dobre poradí a pomôže.
Peniaze: Zažiadajte si v práci o zvýšenie platu. Nemému ani vlasná matka nerozumie. Povedzte aj sumu, ktorú si predstavujete za svoju prácu dostávať.
Zdravie: Na bolesti hlavy vyskúšajte čerstvý vzduch, dostatok tekutín, akupresúru bolestivej časti, jogové dýchanie alebo využite pozitívny účinok vzácnych kameňov ametyst či jantár.

Láska: Mladí muži budú v nečakanom záujme opačného pohlavia. Za žiadnych okolností nevstupujte do vzťahu so zadanou či dokonca vydatou ženou.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2016)

Nenechajte sa vyviesť z rovnováhy a keď si nebudete vedieť rady ako ďalej, obráťte sa na múdreho človeka vo svojom okolí, ktorému dôverujete. Dobre vám poradí.
Kariéra: Dariť sa bude profesiám, ktoré súvisia s komunikáciou. Aj manažéri aj zamestnanci riskujú porážku, ak nevedia, čo chcú dosiahnuť.
Peniaze: Investície na kapitálových trhoch budú príliš riskantné, ale môžete zarobiť ak sa poradíte s odborníkom. Neinvestujte peniaze, ktoré sú určené pre rodinu.
Zdravie: Horné dýchacie cesty budú vo väčšom ohrození na vznik ochorenia. Slabý kašeľ môže prepuknúť až do zápalu priedušiek. Posilnite si imunitný systém bylinkami.
Láska: Podporte vašu lásku vhodnými doplnkami v spálni. Vyberajte si také, ktoré u vás vyvolajú pocit harmonického partnerského šťastia.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC OPICE
(10.august – 6.september 2016)

Šťastie v tomto mesiaci bude ako na hojdačke. Čakajú vás aj problémy aj šťastné chvíle. Spoliehajte sa na svoj úsudok a všetko hladko vyriešite.
Kariéra: Budete v časovom strese. Nesnažte sa úlohy dokončiť sami, požiadajte o pomoc kolegu, ktorý sa vám už dávnejšie ponúkol.
Peniaze: Vyhýbajte sa riskantným operáciám, prinesú vám len straty. Investície nechajte na priaznivejšie obdobie, peniaze si bezpečne odložte.
Zdravie: Problémy so srdcom najskôr ani nebudete vedieť identifikovať, vyhýbajte sa extrémnej záťaži a relaxujte.
Láska: Aby bol vzťah harmonický, musia byť všetky aspekty vzťahu v rovnováhe. Inak sa nevyhnete hádkam a priepastným nedorozumeniam. Vysvetlite si vzájomne vaše postoje.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 8. október 2016)
O svojich plánoch len rozprávate, ale nič ste pre ich naplnenie zatiaľ neurobili. S dôvernými informáciami narábajte opatrne a s rešpektom. Buďte obozretní, ale začnite konať.
Kariéra: Jasná myseľ vás prevedie cez všetky vzniknuté prekážky. Nezdržujte sa detailami, dôležitý je komplexný výsledok.
Peniaze: Finančný zisk bude tento mesiac zodpovedať úsiliu. Pamätajte na finančné zabezpečenie, ktoré si musíte vybudovať.
Zdravie: Dávajte si pozor na ochorenie obličiek, močového mechúra a močovej sústavy. Dodržiavajte pravidelný pitný režim, pite bylinkový čaj na posilnenie činnosti obličiek.
Láska: Dávajte si pozor na nezáväzný sex, mohli by ste ochorieť, prípadne nechcene otehotnieť. Mimomanželský vzťah vás vždy dovedie do záhuby, ukončite ho.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2016)
Na začiatku mesiaca okúsite úspech, ale jeho koniec sa už bude zmietať v problémoch. Ľahko ich vyriešite tak, že si necháte poradiť od mudrca. Pokrok sa síce spomalí, ale nebudete stratoví.
Kariéra: Konkurencia nikdy nespí. Dajte vedieť o svojom podnikaní a máte šancu získať nových zákazníkov. Do nového projektu sa pustite s plnou vervou.
Peniaze: Môžete prísť o financie pri cestovaní, takže si dávajte veľký pozor na krádeže a neuvážené míňanie.
Zdravie: Reagujte na signály vášho tela. Odpočívajte a doprajte si kvalitný spánok. Pri bolestiach hlavy dodržujte pitný režim.
Láska: Zadaným hrozí milenecký trojuholník, z ktorého by mali čo najskôr vycúvať. Nezadaní majú šancu nájsť si vhodného partnera pre spoločný život.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC OPICE
(10. august – 6. september 2016)
Tento mesiac si zachovajte konzervatívny postoj. Vyhnite sa nastraženej pasci, ktorú majú na svedomí zlomyseľné osoby. Jednajte priamočiaro, nehľadajte okluky.
Kariéra: Zamestnanci majú šancu na povýšenie alebo zvýšenie platu. Pri ideálnej spolupráci celého kolektívu môžete dosiahnuť neobvykle dobré výsledky.
Peniaze: Aj finančný manažment sa musíte naučiť. Dobre hospodáriť s peniazmi nevie každý. Vyhľadajte odborníka v tejto oblasti.
Zdravie: So zdravím nehazardujte. Vyhýbajte sa jednoduchým cukrom a kofeínovým nápojom. Jedálniček si voľte s rozvahou.
Láska: Očaríte osoby opačného pohlavia. Ak si však nedáte pozor, môžete skĺznuť do sexuálnych hier s nepríjemnými následkami. Poraďte sa s osobou, ktorej dôverujete.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 8. október 2016)
Kvôli viacerým nedorozumeniam vzniknú viaceré nezhody ako v pracovnom, tak aj v osobnom živote a váš duch trochu stmavne. Riešte problémy čo najskôr.
Kariéra: Zlé hodnotenie od zlomyseľných osôb vás zamrzí, ale vašu pozíciu v práci to neohrozí. Prekážky riešte s čistou hlavou a otvoreným srdcom.
Peniaze: Šťastie v peniazoch nebude dobré. Dávajte si pozor na stratu obchodných partnerstiev a zničenie priateľstva kvôli finančným problémom.
Zdravie: Dobre zvolený jedálniček a pobyt na čerstvom vzduchu vám pomôže predísť zdravotným problémom.
Láska: Za problémy vo vzťahu nie je zodpovený len váš partner. Pozrite sa kriticky aj na seba a učiňte nápravu. Inak očakávajte rozchod.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2016)
Tento mesiac si vyberte radšej taktiku obrany ako útoku. Zostaňte pokojní a netlačte na pílu. Stráňte sa zlomyseľných priateľov a pokračujte v úspešnom napredovaní.

Kariéra: Spoznajte nových ľudí, pomôžu vám v ďalšom rozvoji. Pre úspešné dokončenie projektu si naštudujte podrobnosti, vyhnete sa chybám.
Peniaze: Neočakávané výdavky vám pristrihnú krídelká. S investíciami počkajte na priaznivejšie obdobie.
Zdravie: Majte na zreteli, že klasické uzdravovacie procesy pre vás tento mesiac nebudú účinné.
Láska: O svoju lásku budete musieť bojovať. Nebuďte príliš vytrvalí, čakajú na vás aj lepšie možnosti v budúcnosti.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC OPICE
(10. august – 6. september 2016)

Len pokračujte vpred a využite ponúkané možnosti na pokrok. Najdôležitejšie je, že zlepšujete samých seba, aby ste upevnili svoje základy.
Kariéra: Ak chcete podnikať, všetko si vopred veľmi dobre premyslite. Musíte nahromadiť kapitál bez pomoci, inak prídete o priateľstvá.
Peniaze: Uviaznete v bahne, ak budete investovať na akciových trhoch. Dostanete sa do debetu a utrpíte straty na majetku.
Zdravie: Dobite si energiu na slnku a v prírode. Pobyt pri vode vás príjemne osvieži a opäť nadobudnete silu, ktorú už tak dlho hľadáte.
Láska: Ak ste romantickí, rozumiete svojmu partnerovi a viete, ako si udržať mladistvého ducha, nemusíte sa obávať tretích strán. Nezaspite na vavrínoch.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 8. október 2016)

Bude to vyzerať tak, že šťastiu tento mesiac nestojí nič v ceste. V skutočnosti to bude zložitejšie, pretože budete riešiť neočakávané a skryté problémy, ktoré unikli vašej pozornosti. S pomocou dobrých priateľov všetko zvládnete.
Kariéra: Zamestnanci ľahko urobia chyby v dôležitých listinách. Texty kontrolujte starostlivo, aby ste sa vyhli nepríjemnému ohováraniu zo strany kolegov.
Peniaze: Získate nejaký majetok, ale dlho vám vo vrecku neostane. Ľahkovážny vzťah k peniazom sa vám môže vypomstiť bankrotom.
Zdravie: Dbajte na dostatočný odpočinok, aby ste neochoreli alebo neskolabovali z vyčerpania. Pobyt na čerstvom vzduch vám tiež zdvihne náladu a hladinu energie.
Láska: Ženy by si mali dávať pozor na sladké reči zlomyseľných mužov. Pamätajte si, že láska by mala prísť prirodzenou cestou. Preto by ste radšej nemali veci uponáhľať.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2016)

Buďte opatrní vo svojej práci a rozumne plánujte všetky projekty. Sústreďte sa aj na starostlivosť o ľudské vzťahy. Využite príležitosť na absolvovanie školenia s cieľom zlepšiť svoje zručnosti.
Kariéra: Pri riešení pracovných problémov zachovajte pokoj. Musíte analyzovať problémy jeden po druhom, alebo nájsť ich priamy zdroj a túto situáciu zlepšiť.
Peniaze: Nepožičiavajte peniaze, ani neručte za žiadny úver, ochránite sa pred problémami. Pozor na aktívny kapitál, aby ste vždy mali dostatok hotovosti.
Zdravie: Hrozia vám choroby horných dýchacích ciest. Vyhýbajte sa preľudneným miestam a preventívne pite bylinkový čaj na podporu imunity.
Láska: Vzťah s partnerom bude harmonickejší a intímnejší. Je vhodný čas na zásnuby. Starajte sa o svoju lásku.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC OPICE
(10. august – 6. september 2016)

Kým prijmete akékoľvek rozhodnutie, musíte starostlivo zvážiť každý detail. Prijímanie opatrení v chvate môže byť len zdrojom nešťastia. Defenzívny postoj bude pre vás užitočnejší.
Kariéra: Vzdelávajte sa a posúvajte svoju cenu na trhu práce stále vyššie. Získate pomoc od ušľachtilých osôb opačného pohlavia.
Peniaze: Šťastný mesiac na financie využite vo svoj prospech. Investície sa vám vyplatia, objednávky do vašej spoločnosti sa znásobia.
Zdravie: Vaše zdravie bude dobré. Dávajte si však pozor na zranenia spôsobené kovovými predmetmi, ktoré však nebudú príliš vážne.
Láska: Konzultujte svoje problémy v láske so staršou osobou z rodiny, ktorej dôverujete. Vaše problémy nie sú také katastrofálne, ako sa vám na prvý pohľad zdá.

MESIAC KOHÚTA

(7. september – 8. október 2016)

Šťastie máte naklonené, ale musíte mu pomôcť tvrdou prácou a nezlomnou vôľou dosiahnuť cieľ. Dávajte si pozor na zlomyseľných ľudí. Očakávajte príjemné prekvapenie.

Kariéra: Je dôležité, aby ste si v práci vytýčili ciele, ktoré si reálne viete predstaviť, že splníte. Postupujte podľa plánu a na konci mesiaca môžete sláviť úspech.

Peniaze: Neisté projekty vašich kamarátov pri investovaní ani neberte do úvahy. Premýšľajte dôkladne a myslite na svoju budúcnosť. Riskantné investície vám neprinesú očakávaný zisk.

Zdravie: Bolesti chrbtice naznačujú, že musíte riešiť veľmi veľa problémov. Správne cvičenie a odborná zdravotná masáž vás dostanú z najväčších bolestí.

Láska: Povedzte osobe, ktorú už dlhší čas obdivujete, čo k nej cítite. Možno budete z jej reakcie milo prekvapení. Láska robí zázraky aj v dlhšie trvajúcich vzťahoch. Vzplanutie vystrieda dôvera, vzájomná úcta a hlboké porozumenie.

MESIAC PSA

(8. október – 6. november 2016)

Ak budete konať nepremyslene, môžu nastať ťažkosti. To, akým spôsobom pomôžete svojim priateľom veľmi dobre zvážte. Neriskujte svoju dobrú povesť. Dobre si premyslite svoje činy.

Kariéra: Problémy s kolegami vyriešte diskrétne. Vzťahy už nikdy nebudú rovnaké, ale je dôležité si vyjasniť nedorozumenia hneď. Čakajú vás zmeny, buďte pripravení a prispôsobiví, nadriadení to ocenia.

Peniaze: Na kapitálovom trhu budete mať šancu speňažiť svoje vedomosti. Nenechajte sa oklamať, spoliehajte sa na seba.

Zdravie: Problémy s koncentráciou vyriešite pobytom v prírode, kde si uvedomíte životné priority. Zvážte konzultáciu so psychológom alebo osobným koučom.

Láska: Hádky kvôli maličkostiam vyriešite trpezlivosťou, zhovievavosťou a zmierlivosťou. Pozor na tretie osoby, môžu narušiť váš vzťah. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC OPICE

(10. august – 6. september 2016)

Môžete cestovať, aby ste si oddýchli a zrelaxovali. Očakávajte mesiac s prekvapeniami, či už pozitívnymi alebo nie veľmi príjemnými. Opatrnosti nikdy nie je dosť. Vyskytnú sa situácie, v ktorých budete musiať improvizovať. Nevzdávajte sa, berte život ako hru.

Kariéra: Niekto vám bude hádzať polená pod nohy a budete sa pre to trápiť. Nevzdávajte sa a verte svojim schopnostiam. Príčiny sú úplne niekde inde, ako vo vašej neschopnosti.

Peniaze: Mimoriadny zisk bude veľmi príjemnou zmenou. Odložte si časť financií na horšie časy a vytvárajte si postupne väčšiu finančnú rezervu. Investíciám, najmä tým do nehnuteľností, šťastie nepraje. Počkajte na vhodnejšie obdobie, zatiaľ zbierajte potrebné informácie.

Zdravie: Drobné zdravotné ťažkosti vzniknú z dôvodu vyčerpania. Doplňte vitamíny a stopové prvky a všetko sa rýchlo vráti do normálu.

Láska: Tento mesiac môžete zažiť dobrodružstvo. Láska je občas šialená a je to tak v poriadku. Dávajte si pozor na zlomené srdce a nechcené choroby.

MESIAC KOHÚTA

(7. september – 8. október 2016)

Nevracajte sa do minulosti, najmä ak vo vás vyvoláva nepríjemné pocity. Hoďte všetko za hlavu, ostrihajte si vlasy a pozerajte sa s optimistickým pohľadom do budúcnosti. Plánujte si budúcnosť, žite v prítomnosti.

Kariéra: Zamestnancom sa splní sen o povýšení, mali by preto zostať na svojej súčasnej pozícii a nezačínať s podnikaním. Usilovný výkon bude štedro odmenený.

Peniaze: Prejavte vďačnosť za všetky peniaze, ktoré ste doteraz zarobili. Ak vám niekto peniaze už dlho dlží, pýtajte si ich naspäť.

Zdravie: Nech je pre vás varovaním akýkoľvek problém so srdcom. Dávajte si pozor na nesprávne užitie liekov. Inak sa situácia so zdravím zhorší. Pomôže vám aj pozitívny a radostný pohľad na svet.

Láska: Starajte sa o svoju lásku a venujte jej každý deň aspoň chvíľu svoju pozornosť, dotyky alebo slová pochvaly a uznania. Máte jedinečnú šancu zachrániť svoj vzťah, inak vám hrozí rozchod a dni plné výčitie, že ste sa ani nesnažili.

MESIAC PSA

(8. október – 6. november 2016)

Uvedomte si, že váš hnev, zlosť a nenávisť sú spiatočnícke emócie a škodia len vám. Brzdia vás v ďalšom rozvoji a rozožierajú vás zvnútra. Sústeďte sa na prítomnosť

a výhľadom do blízkej budúcnosti. Majte na zreteli cieľ, ktorý chcete dosiahnuť.

Kariéra: V práci a kariére neočakávajte veľké zmeny. Ak máte pocit, že v súčasnej práci nemáte dobré vyhliadky, nekonajte unáhlene, pretože vhodnejšiu prácu momentálne nenájdete.

Peniaze: Prídete o všetko, ak sa budete snažiť o neprimeraný zisk. Šťastie bude vrtkavé, buďte opatrní. Držte sa ďalej od hazardných hier, zavedú vás do záhuby.

Zdravie: Vaše zdravie nebude také ideálne, ako ste očakávali. Nervozita môže byť hlavnou príčinou vašich fyzických problémov. Odosobnite sa od problémov, inak vás pohltia a nebudete sa vedieť z chorôb vôbec vymotať.

Láska: Vydaté a zadané ženy budú mať sklon k zvádzaniu mužov. Myslite na svojich najbližších a rýchlo zharmonizujte situáciu v rodine. Berte svoju rodinu ako prvú prioritu.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC OPICE

(10.august – 6.september 2016)

Vaša hviezda šťastia bude tento mesiac blikať. V čase tmy si nezúfajte, držte sa svojich osvedčených rituálov a všetko prežijete bez ujmy. Venujte sa sami sebe a rozvoju svojich schopností a zručností. Oceníte to v blízkej budúcnosti.

Kariéra: Vhodné obdobie na zmenu zamestnania. Ak majú zamestnanci dobrý projekt alebo návrh, je vhodný čas predložiť ho vášmu šéfovi, pretože máte veľkú šancu na úspech. Vaša aktivita bude primerane ocenená.

Peniaze: V oblasti peňazí je všetko tak ako má byť. Máte presne toľko koľko momentálne potrebujete, príjem bude normálny. Ak sa vyskytne mimoriadna príležitosť na investície, požičajte si z dôveryhodného zdroja peniaze. Zisk však očakávajte až v budúcnosti.

Zdravie: Premýšľajte nad svojím zdravím a vyhýbajte sa alkoholu. Pri pravidelnom a nadamernom požívaní trpia všetky orgány v tele. Detoxikácia síce trvá dlho, ale začnite hneď dnes. V opačnom prípade vás to zničí.

Láska: Nedorozumenia vo vzťahoch hrozia z nedostatku dôvery, vzájomného ohovárania a zbytočného podozrievania. Vyjasnite si s partnerom všetko na rovinu. Pravda oslobodzuje. Ak ju budete poznať, hneď budete vedieť, čo máte robiť.

MESIAC KOHÚTA

(7. september – 8. október 2016)

Vo vašej práci sa budete stretávať s prekážkami, ale získate pomoc od vznešených osôb. Vaše problémy sa čoskoro vyriešia a budete mať príležitosť zažiariť.

Kariéra: V žiadnom prípade sa nepokúšajte o korupciu. Len pre vaše chvíľkové zlyhanie vám hrozí nielen väzenie, ale aj strata kredibility a dobrej povesti. Radšej pomôžte svojim kolegom, nadriadený to náležite ocení.

Peniaze: Tento mesiac bude priať bežnému príjmu. Je tu možnosť zisku aj so špekulatívnych operácií, ale je dôležité vedieť, kedy prestať. Ak sa neovládnete, hrozia vám vysoké kapitálové straty.

Zdravie: Musíte byť veľmi opatrní ako v každodennom živote, tak aj na služobných cestách. Prípadné zranenie nebude vážne, ale zasiahne vás skôr psychicky. Pre opätovné získanie dobrej nálady sa stretnite s priateľmi a rodinou.

Láska: Poproste svojho partnera o pomoc v akejkoľvek oblasti. Je veľmi dôležité, aby ste z času na čas robili niečo spolu. Ideálne, ak jeden pomáha druhému a potom naopak. Veľmi vás to zblíži..

MESIAC PSA

(8. október – 6. november 2016)

Neustupujte od realizácie svojich cieľov a snov, aj keď sa to možno udeje neskôr, ako ste očakávali. Cesta k nim môže byť niekedy kľukatá. Je dôležité, aby ste si tú cestu k cieľom vychutnávali. O to väčšiu radosť budete mať pri ich dosiahnutí.

Kariéra: Pri každej práci si najskôr stanovte všetky podmienky skôr, ako ukážete svoju veľkorysosť. Nikdy zo strachu neubližujte iným. Čaká vás postup v kariére.

Peniaze: Pri malých investíciách nemôžete očakávať vysoké zisky a blahobyt. Dávajte si pozor na súdne spory. Radšej sa poraďte s odborníkom na právnickú oblasť, aby ste neutrpeli kapitálovú stratu.

Zdravie: Dodržujte správnu životosprávu a dbajte o pozitívny prístup k životu, napriek prekážkam. Chodievajte skoro spávať, skoro vstávajte, zacvičte si a starostlivo si vyberajte zdravé jedlo. Vyhýbajte sa morským plodom.

Láska: Nie je vhodný mesiac na uzavretie manželstva. Párom by v budúcnosti hrozil rozchod. V plánovaní budúcnosti však pokračujte, veľmi vás to zbližuje a zárovaeň sa navzájom spoznávate. Až v kritických životných situáciách sa ukáže pravý charakter vášho partnera.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

august | september | október



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

august 2016

Palicové Eso

Palicové eso znamená, že máte v rukách skutočné eso, ktorým môžete zmeniť svoj život. Jednoducho povedané ste na ťahu a môžete len získať, ak nie úplne zvíťaziť. Využite šancu na zmenu, ktorú vám život ponúka, prejavte svoje najlepšie schopnosti. Trochu riskovania a vlastnej iniciatívy je dokonca žiadané. Myslite pozitívne a buďte aktívni či už v práci, vzťahoch alebo len koníčkoch, v ktorých chcete niečo dosiahnuť. Nebojte sa ísť plnou parou vpred, budete odmenení.



september 2016

Kalichová 4

Tento mesiac vás niečo nahnevá a rozmrzí viac ako ste chceli. Úplne vás to vyvedie z rovnováhy až tak, že sa nebudete vedieť na nič sústrediť. Budete mať pocit, že ste stratili zmysel života, ale problém bude niekde inde. Stavali ste na zlých základoch a na duchovnej prázdnote. Vedome odpútajte svoju pozornosť od hnevu a namrzenosti tým, že budete pomáhať iným. Tým, ktorí to najviac potrebujú a nemali toľko šťastia v živote ako vy. Neprehliadnite ponúkanú príležitosť.



október 2016

Mečová 2

Váš život sa ocitne na tenkom ľade a zaplavia vás pochybnosti. Je čas zastaviť sa a zhodnotiť doterajšie činy a rozhodnutia. V určitých oblastiach života môžete naraziť na stret záujmov, dokonca vaše dlhodobé životné hodnoty sa budú otriasať v základoch. Viete vlastne kam v živote smerujete a čo chcete dosiahnuť? Pravdepodobne sa máte vydať inou cestou, ale k ničomu sa nenechajte prinútiť. Radu hľadajte len u toho, komu plne dôverujete. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

august 2016

Blázon

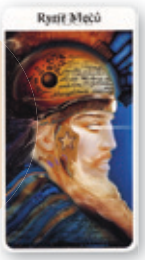
Tento mesiac sa určite poraďte so svojimi blízkymi, ak budete chcieť urobiť nejaké vážne rozhodnutie. Teraz máte totiž nezvyčajný pohľad na svet a v budúcnosti by ste mohli svoje neuvážené rozhodnutie ľutovať. Vaše tak trochu bláznivé a detinské názory prekvapia vaše okolie, ale nič si z toho nerobte. Každý normálny človek, musí byť raz za čas bláznom, aby si zachoval zdravú myseľ. Risk sa vám vo vašej naivite môže za určitých podmienok vyplatiť.



september 2016

Palicová 4

Zjavne vám bláznivý mesiac pomohol a všetky oblasti života budú tento mesiac v harmónii a mieri. Budete sláviť úspech v práci, láske a možno aj vo finančnej oblasti. Užívajte si bezstarostný život a využite priazeň osudu na realizáciu toho, po čom ste už dávno túžili. Splňte si predsavzatie, ktoré z roka na rok odkladáte, určite sa vám to teraz podarí uskutočniť. Všetky prekážky, ktoré by sa aj náhodou na vašej ceste zjavili, prekonáte ľahko a bez väčších problémov.



október 2016

Mečový Rytier

Využite tento mesiac svoje abstraktné a konštruktívne myslenie, môžete veľa získať. Na problém sa pozrite kriticky a hľadajte reálne riešenia. Ak neviete ako z bludného kruhu von, poraďte sa s blízkym priateľom alebo odborníkom. V záležitostiach lásky vám môže dobre poradiť múdry muž, dajte na jeho rady. V niektorých situáciách si môžete pripadať ťažkopádne, ale svojou ctižiadosťou všetko vyriešite v zdarný koniec. Pustite sa do práce. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





august 2016
Palicový Rytier

V posledných dňoch cítite, že potrebujete znova naštartovať motor svojho života, poriadne premazať kolieska a začať si opäť veriť. Pamätajte si, že jediný, kto môže váš život zmeniť alebo niekam posunúť, ste len vy. Poradiť sa však môžete, ideálne s húževnatým a optimistickým mužom, ktorý vám do života dodá priam ohnivú energiu. Potom vám už nič nebude stáť v ceste a dokonca sa môžete vy sám stať rytierom pre niekoho iného a posúvať pozitívnu energiu ďalej.

september 2016
Miernosť

Tento mesiac sa riaďte heslom Všetko s mierou. Vyhýbajte sa extrémnym situáciám, nežeňte sa za chimérami a nesnažte sa za každú cenu zažiť všetko v krátkom čase. Spomaľte, ponorte sa do svojho vnútra a sústreďte sa na hľadanie harmónie a rovnováhy. Budete potrebovať veľkú dávku trpezlivosti, využite meditáciu alebo navštívte kostol. Postarajte sa ako o svoju duchovnú stránku, tak aj o svoje telesné blaho. Potom budete šťastní a spokojní.

október 2016
Kalichová 6

Očakávajte dni plné radosti a lásky. Láska môže mať rôzne formy a len vy si určíte, koho do svojej blízkosti vpustíte. Pravdepodobne stretnete niekoho z dávnej minulosti, na koho máte veľmi dobré až romantické spomienky. Splní vám váš dávny sen? Len buďte opatrní a všetky svoje rozhodnutia veľmi dobre zvážte. Ak sa nenecháte ovládnuť svojimi pudmi, budete aj v budúcnosti na toto stretnutie spomínať s radostným úsmevom. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





august 2016
Kalichová 7

Letné mesiace sú ideálne na „lietanie v oblakoch" a fantazírovanie. Vašu myseľ neviete v tieto dni prinútiť k poslušnosti, napriek tomu, že vás viacerí priatelia upozorňujú na to, že vytriezvenie vás môže veľmi bolieť. Skúste sa svojimi snami a fantáziami iba inšpirovať a zistiť, čo sa vám páči alebo nie. Nemusíte hneď vstupovať do manželstva alebo do obchodného partnerstva s osobou, ktorú ste len nedávno stretli a vôbec ju nepoznáte. Pozor na pasce, doprajte si čas.

september 2016
Koleso šťastia

To, čo sa vám bude diať v týchto dňoch nebudete spočiatku ani veľmi chápať. Všetko chce svoj čas. Ak to vedieť nemáte, je to tak v poriadku. Správne činy a rozhodnutia v ten správny okamih je umenie života. Pripravte sa na tú skúšku a berte ju s pokorou a láskou v srdci. Prežijete niečo, čo bude dôležitou súčasťou vašej životnej úlohy, vyťažte z toho čo najviac dobrého. Rastiete, postupujte krok za krokom a nakoniec aj pochopíte a dostanete dar poznania.

október 2016
Mečová Kráľovná

Racionálne zmýšľanie a konanie sa vám tento mesiac zíde. Nelietajte v oblakoch, ale počúvajte reálne myšlienky, ktoré vám našepkáva vaše vnútro. Pretvárky a herecké výkony odložte na inokedy, stojte oboma nohami pevne na zemi a buďte pri formulácii svojich želaní nanajvýš zrozumiteľní. Skúste sa zamerať len na jednu vec vo vašom živote a tej sa venovať na sto percent, nerozptyľujte sa zbytočnosťami. Kráľovná mečov vám pomôže dostať sa z akejkoľvek krízy. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



august 2016

Palicový Princ

Prišiel čas na dobrodružstvo! Budete mať chuť skúšať nové veci a objavovať neobjavené. Riskovanie bude vaším druhým ja, sami budete zo seba prekvapení. Možno spôsobíte vo svojom okolí až revolúciu, v dobrom slova zmysle. Nepočítajte s tým, že si v tomto období a nasadení nájdete životného partnera udalosti vás budú valcovať tak, že nebudete mať na usadenie sa ani pomyslenie. Využite toto obdobie na veľké zmeny vo vašom živote, sršíte energiou.



september 2016

Kotúčová 2

Vyberať si z viacerých možností nie je častokrát úľavou, ale zaťažením. Aj vy vidíte pri riešení problému viac možností a príležitostí, pričom neviete vyhodnotiť, ktorá z nich je najlepšia. Akokoľvek sa rozhodnete prinesie vám to zmenu do života, ktorej pozitívny dopad nebudete vedieť hneď odhadnúť. Nebuďte nervózni z tejto situácie, nakoniec všetko dobre dopadne aj keď to od vás bude vyžadovať flexibilitu. Nakoniec dosiahnete rovnováhu a harmóniu.



október 2016

Panovnica

Nikdy nemôžete stratiť spojenie s prírodou. A musíte s ňou žiť v harmónii. Ešte nikto nad prírodou nevyhral a sama často ukázala svoju neskutočnú silu. Blahodarne nám dovoľuje využívať jej dary, ale dokáže byť aj nekompromisná. Tak ako Panovnica, ktorá sa v spojení s prírodou postará o to, aby ste rozkvitli a zažiarili. Príroda sa postará o riešenie každého problému. Vďaka ženskej energii tejto karty sa môžete tešiť na niečo nové, jemné a pekné vo vašom živote. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



august 2016

Palicová 2

Pri riešení konfliktov a problémov musíte zapojiť všetky vaše diplomatické schopnosti. Pri riešení sporov, ktoré sa vás netýkajú si zachovajte neutrálnosť a vyhýbajte sa akejkoľvek osobnej zaangažovanosti. Zachovajte si odstup a buďte taktní, žiadnej strane nedržte stranu. Pri spore, ktorý sa vás bude týkať, nebuďte agresívni. Buďte empatickí a vo vyjadreniach zdržanliví. Verejnosť z toho tiež určite vynechajte. Taktika mŕtveho chrobáka sa vám teraz môže vyplatiť.



september 2016

Mečová 4

Ideálny čas na dovolenku! Karta vám naznačuje, aby ste sa šetrili a ak ste pracovali celé leto, je čas spomaliť. Nikam sa neponáhľajte, aby ste sa neunáhlili. Veľké a ťažké rozhodnutia odložte na priaznivejšie obdobie a relaxujte. Zájdite si do prírody, aby ste načerpali novú energiu a počúvali ticho. V láske tiež trochu pribrzdite a určite svoju vyvolenú nežiadajte tento mesiac o ruku. Uvedomte si, že žiadna práca vám neutečie a každý je nahraditeľný. Váš čas ešte len príde.



október 2016

Mečová 10

Na to, aby mohlo do vášho života prísť niečo nové, musí niečo staré odísť. Odchod starého môže sprevádzať bolesť, smútok a žiaľ. Sami dobre viete, ktorej oblasti života sa to týka práve u vás. Možno máte opustiť prácu, z ktorej ste už dlhodobo frustrovaní alebo sa máte rozísť s partnerom, s ktorým ste vo vzťahu už len zo zvyku a zotrvačnosti, pričom vás už nenapĺňa. Nenechajte sa zarmútiť strachom z budúcnosti radšej buďte nadšení z nových možností, ktoré na vás čakajú. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

august 2016
Mečová 7

Tento mesiac sa zamyslite nad úprimnosťou. Nielen nad úprimnosťou k iným, ale najmä k samému sebe. Nemáte pocit, že bez úprimnosti a spravodlivosti je váš život márny a zbytočný? Pozrite sa do zrkadla sami sebe do očí. Kto ste a aký život žijete? Ak žijete svoj život v klamstve a s pokrivenými hodnotami, okrádate najviac seba samého. Možno v živote teraz zneistiete a stratíte odvahu. Avšak po prehodnotení životných pravidiel smerom k úprimnosti bude váš život šťastnejší a pravdivejší.



september 2016
Kalichová Kráľovná

Ak hľadáte odpovede na pálčivé otázky, určite vyhľadajte múdru staršiu ženu, ktorá vám dobre poradí. Dalo by sa povedať, že akýkoľvek problém riešite, potrebujete rozšíriť obzory. Pri jednostrannom nazeraní na problém máte skreslené predstavy a preto sa neviete ani správne rozhodnúť. Možno si vaša situácia vyžaduje, aby ste sa na celú vec pozreli otvoreným srdcom, bez predsudkov, proste svojím citlivým ja. Použite ženský princíp, jemnosť a toleranciu a budete úspešní.



október 2016
Kotúčová 5

Očakávajte tŕnistú cestu plnú prekážok. Každá situácia bude výzvou, ako krízu prekonať. Ak v skúškach obstojíte, budete po ich prekonaní oveľa silnejší a mentálne zrelší. Uvedomte si, že práve takéto neľahké životné obdobia nás posúvajú najviac dopredu. Zrazu si uvedomíte priority svojho života prestanete sa pozastavovať alebo rozčuľovať nad maličkosťami alebo nad vecami, ktoré nemôžete nijako ovplyvniť. Kríza je produktívny stav, riešenie vždy berte ako jedinú možnú realitu. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

august 2016
Pustovník

Chcete, aby váš život bol skutočný. Cítite, že žijete v určitej bubline a vo svojom živote hľadáte určité hodnoty, ktoré môžete nájsť len na vyššej duchovnej úrovni. Vďaka karte Pustovník, môžete v týchto dňoch nájsť pravdu, ktorá zahŕňa vnútornú pravdu. Aby ste dospeli k pravde z vášho najvnútornejšieho zdroja, musíte sa izolovať a dištancovať od iných názorov a právd. Tú najlepšiu pravdu pre vás nájdete v sebe. Nebojte sa žiť chvíľu ako pustovník, poklad, ktorý nájdete naozaj stojí za to.



september 2016
Mečový Princ

Niekto vás bude kritizovať. Možno osobne, možno pred kolegami, ale je možné, že aj na verejnosti. Zhromaždite si potrebné protiargumenty a ak si nie ste istí, obráťte sa na odborníka, ktorý vám pomôže. Využite svoju intuíciu a kreativitu. Akokoľvek to dopadne, vzťahy s danou osobou sa vyčistia a to je pre váš pokrok v živote veľmi dôležité. Akokoľvek sa vám do argumentácie nechce, urobte to čo najskôr, nevyhnete sa tomu. Čo najskôr spor ukončite a nastoľte harmóniu.



október 2016
Mesiac

Nevidíte veľmi dobre, kam pokračuje vaša životná cesta. Ste z toho nervózni a obavy sú na mieste. Ak je cesta pred vami naozaj temná a máte z nej nočné mory, vyberte sa inou. Ak je však len slabo osvetlená, napríklad svitom mesiaca, vyberte sa ňou, aj keď neviete, čo vás na jej konci čaká. Stojí to za tie obavy a prekonanie strachu z neznámeho. Vo svojom vnútri to viete. Robíte to kvôli sebe. Vykročte vpred a nevšímajte si vlastnú podráždenosť, sústreďte sa na cieľ a svetlo, ku ktorému kráčate. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

august 2016
Mečová princezná

Nechajte sa inšpirovať mladou a vzdušnou energiou tejto karty. Tak trochu ľahkovážny pohľad na svet vám pomôže prekonať niektoré situácie a vďaka tomu môžete vo svojom živote očakávať nové a vzrušujúce zážitky. Pri kritike svoje vzletné správanie odložte, ale inak si ho užívajte plnými dúškami. S kritiky sa poučte, budete múdrejší. Odhoďte predsudky, je čas na trochu rebélie a získavanie nových skúseností a zručností. Dozviete sa mnoho zaujímavých vecí, tak sa nechajte unášať.



september 2016
Obesenec

Minulý mesiac ste sa mnohému novému naučili, teraz je čas, využiť to v praxi. Opustite svoje staré, zaužívané postupy a metódy a vrhnite sa na problém z úplne iného uhla, ak nie úplne z opačného konca. Asi to bude tak trochu nepohodlné, lebo len ťažko budete opúšťať svoje overené názory a očakávania. Využite chytrosť a trpezlivosť, len tak sa dopracujete k zdárnemu cieľu. Ak prekonáte túto krízu alebo dilemu, posuniete sa vpred a na celý svet sa budete pozerať úplne inými očami.



október 2016
Kotúčová Kráľovna

V láske vás nečaká priaznivý mesiac, sústreďte sa na prácu. Váš život môže posunúť vpred žena, ktorá je spojená sa zemou a prírodou. Dobre vám poradí, alebo vás bude varovať. Ukážte svojmu okoliu svoju spoľahlivosť, lásku a vernosť. Milujte celým svojím srdcom všetko, čo robíte a buďte ku všetkým nanajvýš úprimní. Všetky vaše kroky a rozhodnutia budú mať veľký vplyv na vašu budúcnosť. Je možné, že vplyvní ľudia pozitívne zasiahnu v prospech vývoja vašej pracovnej kariéry. •



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.

august 2016
Kalichový Princ

Zlú náladu a všetky hádky odhoďte za dvere a nechajte sa opantať láskou, srdečnosťou a dobrou náladou, ktorú vám prináša Kalichový princ. Tento mesiac máte šancu vyplniť si svoje túžby a želania. Otvorte svoje srdce pozitívnej viere v dobrý koniec a radosti zo života, nenechajte sa zatiahnuť do špinavých hier so žiarlivosťou, žiadostivosťou a nedočkavosťou. Buďte trpezliví a všetko dobre dopadne. O pomoc požiadajte ľudí, ktorým dôverujete. S úsmevom na tvári ide všetko ľahšie.



september 2016
Súd

Túto kartu by sme v skratke mohli charakterizovať ako zázračné riešenie. To čo sa vám doteraz zdalo nemožné, sa tento mesiac môže stať skutočnosťou. Neprestaňte pátrať a hľadať to najlepšie riešenie pre váš problém, zaručene za najbližším kríkom sa objaví to, čo ste najmenej čakali. Dokonca to bude vo svojej podstate také jednoduché, že sa budete čudovať, prečo vás to doteraz nenapadlo. Otvorte svoje srdce a zázrak nenechá na seba dlho čakať. Priložte ruku k dielu.



október 2016
Svet

Tento mesiac je pre vás najdôležitejšie načasovanie. Byť v správnom čase na správnom mieste bude pre vás kľúčové a všetko ostatné sa bude od toho odvíjať. Už nejaké úspechy máte za sebou, ale je dôležité, aby ste pokračovali v ceste za svojim cieľom. Šťastie vám praje, tak prečo to nevyužiť? Ak zaspíte na vavrínoch, ujde vám váš vlak a do cieľovej stanice sa už možno nikdy nedostanete. Spontánnosť a úprimnosť sú dobrým štartovacím bodom. Využite ponúkané možnosti. •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.

august 2016
Palicová Kráľovná

Vo svojom živote momentálne potrebujete získať pevnú pôdu pod nohami a odvahu znova začať žiť. Čokoľvek sa udialo vo vašom živote, je čas, aby ste všetky smútky a neistoty hodili za hlavu a pozreli sa so vztýčenou hlavou do diaľky. Je dôležité, aby ste si ujasnili, čo chcete ďalej robiť. Ak si neviete rady, obráťte sa na ženu so železnou vôľou, ktorú obdivujete, určite vám dobre poradí. Aj v oblasti lásky ste neistí. Všetko sa urovná, keď budete veriť v seba samého a svoje schopnosti a hodnoty.



september 2016
Kotúčový Rytier

Vytrvalosť a presadzovanie vlastných záujmov bude Vodnárom charakterizovať tento mesiac. Pri dosahovaní vytýčených cieľov vás bude usmerňovať vaša pevná vôľa a nezlomná chuť zvíťaziť. Inteligentné riešenia budú ocenené najviac. Radu alebo pomoc hľadajte u skúseného, činorodého muža, ktorý vám pomôže splniť svetské úlohy. Neskôr sa budete orientovať na duchovnú oblasť, ale v tieto dni stojte pevne nohami na zemi, nikde nelietajte, nefantazírujte a užívajte si pocit svetskej moci.



október 2016
Panovník

Intuíciu a inteligenciu vystriedajú tento mesiac vlastnosti ako dôslednosť a húževnatosť. Len vďaka pevnej vôli dokážete to, čo ste si predsavzali. Opäť sa vyhýbajte obraznému lietaniu v oblakoch, postupujte postupne na vytýčenej ceste. Aby ste boli úspešní, je dôležité, aby ste správne odhadli svoje možnosti a schopnosti. Preceňovanie ani podceňovanie nie sú na mieste. Postavte sa ku všetkým výzvam a problémom ako ozajstný panovník – s rozvahou, tvorivosťou a obratnosťou. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

august 2016
Kotúčové Eso

Využite šťastie v láske a hojnosť v živote. To všetko vám sľubuje táto karta, len sa musíte chopiť svojej príležitosti. Vydajte zo seba to najlepšie, čo vo vás je a na konci mesiaca budete sláviť úspech. Ešte cennejšie ako finančná nezávislosť bude pre vás dosiahnutie vnútorného bohatstva alebo uznania. Využite priazeň tejto karty a požiadajte svoju partnerku o ruku, alebo využite možnosť postúpenia v práci. Využitie duchovných posunov ocenia najmä pripravení. Nepremeškajte svoju šancu.



september 2016
Kalichová 9

Pomyselné šťastíčko si budete tento mesiac užívať všetkými zmyslami a vo všetkých oblastiach života. Venujte sa priateľom a rodine, strávte s nimi čo najviac času. V týchto dňoch vás nikto neprehliadne, bude z vás žiariť spokojnosť a životodárna energia, čo bude mať úspech u potenciálnych partnerov. Na chvíľku odložte všetky starosti a problémy a ak chcete, rozdávajte pozitívnu energiu všade, kde môžete. Užívajte si pohodu a radosť v láske, práci aj medziľudských vzťahoch.



október 2016
Palicová 6

Tak ako ste zasiali, tak budete žať. Ak ste si doteraz neboli istí, či sa vám tvrdá práca vyplatila, tento mesiac dostanete odpoveď. Pri rozhodovaniach sa spoliehate na svoju múdrosť, potom vás čakajú len samé dobré správy. Oslávte zaslúžené víťazstvo a to vás bude motivovať k ďalšej práci a úspechom. Nechýba vám odvaha a zdravé sebavedomie. Nedokončené projekty budú dokončené a dokonca zvládnete aj veľké výzvy. Verte vo svoje schopnosti a zručnosti, nebuďte namyslení a všetko bude mať úspešný koniec. •

PREDPIS NA ZELENÉ SMOOTHIE

Za posledných 200 rokov prešla ľudská strava v západnom svete skutočne dramatickou zmenou. Táto výrazná zmena jedálnička má svoje počiatky v priemyselnej revolúcii. Ľudia postupne takmer prestali jesť čerstvé zelené potraviny – ovocie a zeleninu – a namiesto nich pridali do jedálnička množstvo upravených a konzervovaných produktov. Dôsledkom toho sa u ľudí začal rokmi prejavovať obrovský úbytok živín, ktorý drasticky narastá z generácie na generáciu a spôsobuje neodvratné vážne zdravotné problémy. **Môžeme prinavrátiť naše zdravie do normálneho stavu? Možno túto katastrofickú situáciu ešte zvrátiť? Odpoveď na tieto otázky dáva odborníčka na zelenú stravu Victoria Boutenko.** Ona sama v minulosti trpela mnohými zdravotnými ťažkosťami. V snahe vypátrať aká strava je pre ľudí ideálna objavila **zelené smoothie**, ktoré je doslova preplnené živinami.



Vo svojej knihe **Predpis na zelené smoothie** ponúka nekonvenčný prístup k liečeniu chorôb. V knihe sa nachádza viac ako 150 receptov na zelené smoothies, na ktorých si skutočne pochutnáte a zároveň svojmu telu dodáte potrebnú energiu pre dokonalé zdravie. Dozviete sa taktiež najnovšie vedecké poznatky o nutričnom zložení jednotlivých potravín ako aj o tom, kedy je vhodné ich konzumovať. Recepty sú doplnené mnohými skutočnými príbehmi ľudí, ktorí liečivú silu zeleného smoothie pocítili na vlastnej koži, a ktorým sa vďaka nemu celkom zmenil život.

PRE VŠETKÝCH, KTORÍ SI TRÚFAJÚ VZIAŤ SVOJE ZDRAVIE DO VLASTNÝCH RÚK!

VICTORIA BOUTENKO



ocenená za publikácie Zelená pre život (Green for Life), Raw Family: pravdivý príbeh prebudenia (Raw Family: A True Story of Awakening), 12 krokov k surovej strave (12 steps to Raw Foods) a Typické jedlá rodiny vitariánov (Raw Family Signature Dishes). Ako šéfkuchárka, učiteľka, vynálezkyňa, výskumníčka a autorka zelenej filozofie prednáša o zdravom spôsobe života po celom svete. V dôsledku jej učenia milióny ľudí pijú zelené smoothies a jedia surovú stravu. Boutenko pokračuje v cestách po celom svete a zdieľa svoju gurmánsku surovú kuchyňu a svoj fascinujúci životný príbeh, plný odhodlania. Žije v meste Ashland, štát Oregon.

SETTOUR Slovakia s.r.o. | Lazaretská 29 | Bratislava | 811 09

tel.: +421 918 395 014 | +421 905 656 846 | email: vitarian@vitarian.sk
www.vitarian.sk

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

august
september
október



BARAN

21. 3. – 19. 4.

AUGUST 2016

Spoznávate nové veci a popritom si užívate. Záverečný augustový týždeň upriami vašu pozornosť na zdravie a kondíciu.

V auguste nájdeme Mars vo vašom astrologickom dome filozofie. Preto vás čaká tvorivá intelektuálna práca, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Pokrok možno očakávať aj v istej právnej záležitosti. Ale tento mesiac nebude len o vážnych veciach. V dome potešenia máte totiž prvé týždne Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu a to znamená, že sa budete baviť, venovať deťom, uvoľníte svoju kreativitu a možno nebude chýbať ani poriadna dávka hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do domu práce a zdravia. Zábava opäť ustúpi pracovným povinnostiam.
U niektorých z vás to bude zároveň vhodná doba na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie novej diéty a starostlivosti o kondíciu. Prestaňte o tom hovoriť, je tu čas prejsť k činom.

SEPTEMBER 2016

Usilovne pracujete a vzdelávate sa. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Na konci mesiaca vás čaká láska. Nová, alebo znovuobjavená...

So Saturnom a Marsom vo vašom dome filozofie vás tento mesiac čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Prvé tri týždne sú vhodné aj pre vytrvalý pracovný maratón, alebo definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Naozaj je najvyšší čas sa do toho pustiť. Alebo si aspoň pre radosť zadovážte nejaké zvieratko. Spomeňme v tejto súvislosti aj spln Mesiaca 16. septembra vo vašom dome podvedomia. Tento spln odhalí nejaký problém, ktorý sa vám doteraz darilo ignorovať. Opäť sa zdá, že by mohlo ísť o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Koniec mesiaca, keď sa Slnko pripojí k Jupiteru a Venuši v siedmom astrologickom dome, bude už patriť najmä láske a partnerským záležitostiam.

OKTÓBER 2016

Kariéra je tento mesiac prvoradá, aj keď prvé týždne mimoriadne prajú láske.

Mars s Plutom vo vašom desiatom astrologickom dome vás nútia hnať sa za kariérou. A je veľmi pravdepodobné, že toto extrémne nasadenie prinesie očakávaný úspech. Dariť sa vám bude ale aj v láske a celkovo v oblasti medziľudských vzťahov. Nič iné sa ani nedá povedať, keď vidíme Slnko po boku veľkorysého Jupitera a šťastnej Venuše vo vašom astrologickom dome partnerstva. Privítajte novú lásku, alebo si ešte intenzívnejšie ako doteraz vychutnajte svoje súčasné partnerstvo. Aj spln Mesiaca 16. októbra vo vašom znamení hovorí o súkromných záležitostiach. Niečo vo vašom osobnom živote sa uzatvorí, aby sa otvorili dvere pre lepšie možnosti. Koncom októbra Slnko prejde do ôsmeho domu. To vás prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

AUGUST 2016

Rodina, prípadne bývanie sú hlavné témy prvých týždňov. Popritom sa úspešne venujete aj finančným záležitostiam. Posledný týždeň prinesie navyše veľa potešenia a to presne podľa vašich predstáv.

Mars si razí cestu vaším ôsmym domom. Vďaka tomu bude množstvo vašej energie patriť nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Veci budú napredovať rýchlo. Nárast túžby a sexuálnej energie je ďalším dôsledkom prechodu Marsu ôsmym domom. Na prvom mieste sú tento mesiac záležitosti bývania, či rodiny. V dome domova máte totiž prvé týždne Slnko a to znamená, že sa budete venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívite rodičov, či starých rodičov, alebo sa budete zaoberať bývaním. Kúpite, či predáte nejakú nehnuteľnosť. Prípadne sa pustíte do stavby, alebo rekonštrukcie. Neskôr, keď Slnko prejde za Jupiterom, Venušou a Merkúrom do piateho domu, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. S takouto exkluzívnou zostavou v astrologickom dome potešenia to vyzerá na poriadny žúr, alebo výbuch kreativity.

SEPTEMBER 2016

Musíte sa venovať finančným záležitostiam, ale popritom si nájdete čas aj na zábavu. Koncom mesiaca dostanú priestor aj zmeny v životnom štýle.

Mars je v septembri po boku Saturnu vo vašom ôsmom astrologickom dome. Je načase s plnou vážnosťou a zodpovednosťou začať riešiť nejaké záležitosti, súvisiace s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý zdieľate s niekým ďalším.

Prvé tri týždne sú zároveň orientované na dom potešenia. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a až detinskú hravosť. Ani láska, alebo krátka ľúbostná aféra v tom čase nie sú vylúčené. Ak máte chuť trochu si zariskovať, možno by sa to tento krát aj mohlo vyplatiť.

Ale nepreháňajte to a hlavne to neskúšajte okolo 16. septembra.

Koncom mesiaca budú Jupiter a Slnko už v dome práce a zdravia. Prichádza čas, mimoriadne vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Dosť bolo rečí, treba konať. Využite toto obdobie pre seba čo najlepšie a dajte do poriadku svoje telo i svoju dušu.

OKTÓBER 2016

Pracujete a rozmýšľate o svojom životnom smerovaní. Nezabúdajte ani na zdravie a kondíciu, teraz sa dá mnoho zlepšiť. Na konci mesiaca si užite lásku a pohodu vo vzťahoch.

S Plutom a Marsom vo vašom deviatom astrologickom dome vás počas nasledujúcich týždňov čakajú úvahy o životnej filozofii a o správnosti cesty, ktorou sa uberáte. Niektorí z vás budú musieť riešiť aj právne problémy, iní sa vyberú na ďalekú cestu. Cesta môže byť aj pracovná, alebo pôjde o regeneráciu zdravia. Naznačuje to aspoň Slnko, ktoré je po boku šťastného Jupitera a Venuše v dome zdravia a práce. Prvé tri týždne sú mimoriadne vhodné na to, aby ste definitívne vyriešili isté zdravotné problémy, alebo si zlepšili kondíciu. K rovnakej téme sa viaže aj spln Mesiaca 16. októbra. Ten naliehavo upozorňuje na nejaký problém, ktorý už dlhšiu dobu ignorujete. Všetko nasvedčuje tomu, ide o zmenu vášho spôsobu života a psychickej a fyzickej pohody.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

AUGUST 2016

♊ **August prináša stretnutia a rozhovory. Najmä s osobnými a pracovnými partnermi, ale možno aj s rodinnými príslušníkmi a ďalšími blízkymi ľuďmi. Prípadné zmeny pozitívne ovplyvnia rodinný život.**
Mars vstúpil vo veľkom štýle do vášho astrologického domu partnerstva. Do tejto sféry teraz červená planéta priniesla nielen svoju energiu, ale aj nutnosť krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Našťastie, Slnko je prvé tri týždne v treťom dome, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Takže s komunikáciou by to nemalo byť až také zlé. Čaká vás množstvo rozhovorov. Stretnete sa so starými priateľmi, susedmi, obľúbenými kolegami, či súrodencami. Okrem toho by ste mohli odštartovať napríklad aj jazykový, či iný kurz, veď aj vzdelanie patrí medzi témy, ovplyvňované domom komunikácie. Neskôr sa Slnko presunie do znamenia vášho domu domova. To vás podporí v tom, aby ste naštartovali nejaké aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať nové bývanie, alebo plánovať renováciu a pod.

SEPTEMBER 2016

September bude vášnivý a rozporuplný. Môže priniesť zmeny v zamestnaní, v rodinnom aj partnerskom živote, ale aj veľa potešenia presne podľa vašich predstáv.
Mars prechádza vaším astrologickým domom partnerstva. Rovnaký sektor si na pár rokov zabral aj konzervatívny Saturn. Preto september bude o vášni a romantike, ale možno aj o ťažkostiach, problémoch a zodpovednosti voči partnerským záväzkom.
Spln Mesiaca vám prinesie okolo 16. septembra ukončenie istého pracovného projektu. Táto záležitosť bude u niektorých z vás natoľko významná, že ovplyvní aj formu rodinného života. Povedie k sťahovaniu, alebo k prerozdeleniu času medzi rodinou a prácou. Pre rodinný život to bude len dobré – o to sa postará Merkúr, Slnko a zo začiatku aj veľkorysý Jupiter vo vašom štvrtom dome. Koncom mesiaca, keď Slnko a Jupiter budú už v znamení vášho domu potešenia, prichádza čas hravosti, zábavy a uvoľnenia. Ak sa tomu nebudete brániť, možno zažijete najlepšiu párty svojho doterajšieho života.

OKTÓBER 2016

Zamestnajú vás finančné záležitosti, ale popritom si nájdete čas aj na lásku a zábavu. Koncom októbra odštartujte zmeny v životnom štýle.
Mars je v októbri spolu s Plutom vo vašom ôsmom dome. To vás privádza k téme majetku, o ktorý sa delíte ešte s niekým ďalším. Tento mesiac si budú financie vyžadovať veľa vašej energie a pozornosti. Prvé tri týždne sú zároveň orientované na Merkúr, Jupiter a Slnko v dome potešenia. Dajte voľný priebeh kreativite a hravosti. Ani láska, alebo krátka ľúbostná aféra nebudú u mnohých výnimkou. Aj finančný hazard by sa mohol tento krát vyplatiť, pokiaľ to nebudete preháňať. Hlavne neriskujte v dňoch okolo 16.októbra. Koncom mesiaca budú Merkúr a Jupiter už v dome práce a zdravia. Pustite sa do športovania, ak máte problémy s kondíciou, alebo si dohodnite termín u lekára, pokiaľ je to niečo vážnejšie. Šťastný Jupiter sa z domu práce a zdravia nepohne niekoľko ďalších mesiacov, tak začnite profitovať z jeho pozitívneho vplyvu. Práve v tomto období môžete s minimálnym úsilím vyťažiť pre seba čo najviac.



RAK

21. 6. – 22. 7.

AUGUST 2016

Starostlivosť o zdravie a pracovné povinnosti vás oberú o mnoho času a energie. Až koncom augusta si konečne nájdete čas aj pre ľudí okolo seba. Mars sa rozbieha vo vašom dome zdravia a práce. Tým sa starostlivosť o zdravie a nutnosť dohnať zameškané pracovné povinnosti stali prioritou. Tento mesiac sa budete snažiť zvládať niekoľko projektov naraz. Okrem toho riešite aj problémy so zdravím, či kondíciou. Prvé tri týždne sú ale do veľkej miery orientované aj na financie. So Slnkom vo vašom dome peňazí by bola škoda nerozbehnúť sa za vysnívanou zárobkovou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Alebo sa osamostatnite a naštartujte nový projekt. Máte veľkú šancu na finančný úspech. Po troch týždňoch sa Slnko presunie za Jupiterom, Venušou a Merkúrom do domu komunikácie a vy obrátite svoju pozornosť na ľudí okolo seba. S takouto výnimočnou kozmickou podporou sa môžete tešiť na mimoriadne vydarené spoločenské aktivity a množstvo dôverných stretnutí a rozhovorov.

SEPTEMBER 2016

Množstvo rutinnej práce a pozornosť venovaná zdraviu budú vyvážené príjemnými stretnutiami a rozhovormi v kruhu rodiny, kamarátov a ďalších blízkych ľudí. Celý september strávi Mars v rámci vášho horoskopu v astrologickom dome zdravia a práce. V rovnakom dome nachádzame aj zodpovedný Saturn. Vďaka nim máte dosť síl, ukončiť práce, do ktorých sa vám nechcelo, lebo sú nudné a únavné. Možno sa opäť ozvú aj isté chronické zdravotné problémy, čo vás konečne prinúti navštíviť lekára. Prvá časť mesiaca je orientovaná aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. So Slnkom, Jupiterom a Merkúrom v tomto dome si určite nájdete čas pre ľudí, ktorí sú vám najbližší. Stretnete sa so starými priateľmi, súrodencami, či obľúbenými kolegami. Okrem toho by ste mohli odštartovať napríklad aj jazykový, alebo iný vzdelávací kurz, veď aj to patrí medzi témy, ovplyvňované domom komunikácie. V tejto súvislosti spomeňme aj spln Mesiaca 16. septembra v deviatom dome vášho horoskopu - v dome filozofie. Ten potvrdzuje, že vrcholí jedna študijná, alebo poznávacia etapa vášho života. Neskôr Jupiter a Slnko prejdú do štvrtého astrologického domu. Na prvé miesto sa dostane rodina a otázniky okolo bývania.

OKTÓBER 2016

Október môže priniesť významné zmeny v zamestnaní, v rodinnom, aj partnerskom živote, ale aj veľa vášne a potešenia. Mars prechádza po boku Pluta vaším astrologickým domom partnerstva. Vďaka nim bude tento mesiac patriť vášni a romantike, ale u niektorých z vás aj dramatickému riešeniu vážnych otázok v partnerskom vzťahu – najmä počas prvých týždňov. Spln Mesiaca vám okolo 16. októbra prinesie ukončenie nejakého pracovného záväzku alebo projektu. Táto záležitosť môže dokonca ovplyvniť aj fungovanie v rodine. Znamená to nutnosť sťahovania, alebo zmeny v pracovnej dobe. Rodina by ale nemala utrpieť, veď táto sféra (astrologický dom domova) je teraz pod pozitívnym dohľadom Jupitera, Slnka a Merkúru. V závere mesiaca, keď sa Slnko presunie do vášho domu potešenia a Mars s Plutom sú v dome partnerstva, sa láska a partnerské vzťahy opäť stanú absolútnou prioritou.



LEV

23. 7. – 22. 8.

AUGUST 2016

Konečne myslíte aj na seba a svoje záujmy a rozvoj. V návale rozhodnosti a nadšenia podniknete úspešné kroky aj smerom k väčšej finančnej nezávislosti.

Mars nachádzame vo vašom dome potešenia. Pod jeho vplyvom vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Budete sa venovať tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť. Vďaka tomu sa august zaradí k najlepším mesiacom v tomto roku. Prechod Slnka vaším znamením je ďalšou dobrou správou. Zdá sa, že opäť cítite, že je tu čas venovať sa sebe, svojej vizáži, koníčkom a záujmom. Začalo to už koncom júla a platí aj naďalej – dozrel čas na významné osobné rozhodnutia a radikálne činy. Po prvých troch týždňoch sa Slnko pridá k Jupiteru, Venuši a Merkúru vo vašom astrologickom dome peňazí. Takúto výnimočnú kozmickú podporu treba určite využiť. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte tak posledný augustový týždeň. Rovnako dobrý je tento dátum aj pre štart nových projektov.

SEPTEMBER 2016

V septembri si doprajete mnoho zábavy. Aj práca vás baví viac, než obvykle, možno vám prinesie aj viac peňazí. Koncom mesiaca si nájdete čas pre štúdium a pre ľudí okolo seba.

Energický Mars v dome potešenia sa snaží naštartovať tvorivú a hravú stránku vašej osobnosti. Aspoň do tej miery, do ktorej to umožní zdržanlivý Saturn, usadený v tom istom sektore vášho horoskopu. Prvé týždne sú do veľkej miery orientované aj na financie. V dome peňazí stretneme veľkorysý Jupiter, Slnko a Merkúr. Rozbehnite sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Úspešné budú najmä kreatívne projekty, keďže Mars vám teraz pomáha entuziazmom a tvorivou energiou. V tomto kontexte spomeňme aj spln Mesiaca 16. septembra v ôsmom astrologickom dome. Ten naznačuje, že na externé finančné zdroje sa asi nebudete môcť spoľahnúť. Stavte na vlastné sily a odštartujte v priebehu prvých troch týždňov originálny pracovný projekt. Jupiter sa 9. septembra presunie do domu komunikácie, nasledovaný 22. septembra aj Slnkom. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

OKTÓBER 2016

Množstvo nudnej práce a snaha dostať sa do lepšej formy budú vyvážené stretnutiami s ľuďmi, s ktorými vám je príjemne.

Október strávi Mars po boku Pluta vo vašom astrologickom dome zdravia a práce. S energiou Marsu sa vám konečne podariť zvládnuť všetky nudné a únavné povinnosti, ktoré už dlhšiu dobu odsúvate. Na rad sa dostanú aj isté ignorované zdravotné problémy, čo vás konečne prinúti odhodlať sa k zmene životného štýlu.
So Slnkom, Jupiterom a Merkúrom v treťom dome – dome komunikácie, si určite nájdete čas pre ľudí, ktorí sú vám najbližší. Stretnete sa so starými priateľmi, súrodencami, susedmi, či kolegami. Okrem toho by ste sa mohli prihlásiť aj na nejaký vzdelávací kurz, veď aj to patrí medzi témy, ovplyvňované domom komunikácie. Význam vzdelania pripomenie okolo 16. októbra aj spln Mesiaca v deviatom dome vášho horoskopu – v dome filozofie. Po dvadsiatom Slnko prejde do štvrtého astrologického domu. Na prvé miesto sa dostane rodina a otázky okolo bývania.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

AUGUST 2016

Potrebujete si toho veľa premyslieť. K aktivite vás nútia len určité rodinné záležitosti, ktoré sa teraz riešia v rýchlom tempe. Zásadné zmeny sa rysujú v rámci osobného života.

Červená planéta si razí cestu vaším astrologickým domom domova. Rodina, alebo otázka bývania sa stávajú aktuálnou témou. V tejto oblasti výrazne pokročíte. Buď konečne kúpite, alebo predáte byt, dom, či pozemok, alebo podstatne vylepšíte svoje súčasné bývanie. Je tiež možné, že sa budete vo zvýšenej miere venovať svojim rodičom, či starým rodičom. August bude zároveň mesiacom nových životných rozhodnutí. Zaslúži sa o to Slnko vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj doterajší život a pripravovať nové stratégie. To, že je načase niečo so sebou robiť, si naplno uvedomíte okolo splnu 18. augusta. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do vášho znamenia. Tam ho už čakajú Jupiter, Venuša a Merkúr. To vás plnou silou pritiahne k veľmi osobným témam. Ukončíte rozjímanie a s nadšením sa pustíte do presadzovania svojich vlastných záujmov.

SEPTEMBER 2016

S nadšením sa pustíte do riešenia rodinných a osobných záležitostí. Posledný septembrový týždeň sa navyše objaví aj príležitosť finančne si polepšiť.

Vášnivý Mars a zodpovedný Saturn prechádzajú vaším astrologickým domom domova. Konečne vaša rodina zistí, čo všetko dokážete. Či už treba zháňať nové bývanie, alebo sa intenzívne venovať niektorému členovi rodiny, ste tu a máte dosť síl, aby ste všetko zvládli. Merkúr, Jupiter a Slnko sú vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Prekypujete entuziazmom a sebavedomím. Len spln Mesiaca vás okolo 16. septembra na chvíľu vykoľají, keď v oblasti partnerských vzťahov odkryje niečo, čo malo radšej zostať utajené. Neskôr Jupiter a Slnko prejdú do znamenia vášho domu peňazí. Na zoznam toho, po čom túžite, si pridáte aj bohatstvo. Možno nepôjde hneď o milióny, ale nádej na zlepšenie finančnej situácie tu rozhodne je. Požiadajte o zvýšenie platu, alebo naštartujte finančne perspektívny projekt. Urobte tak koncom septembra, alebo začiatkom októbra.

OKTÓBER 2016

Prekypujete energiou a využijete ju najmä na vylepšenie svojho konta. Ani koncom mesiaca neprerušíte svoj vytrvalý hon za zárobkom, ale nejakým zázrakom si nájdete čas aj na ľudí okolo seba.

Prvé tri týždne sú do veľkej miery orientované na financie. V dome peňazí máte už od konca minulého mesiaca Slnko, Merkúr a Jupiter. Šťastný Jupiter sa do domu peňazí nasťahoval dokonca až na rok. S takouto podporou by ste sa mali okamžite rozbehnúť za vysnívanou finančnou príležitosťou. Aj Mars vám z astrologického domu potešenia pomáha entuziazmom a tvorivou energiou. Máte pokušenie skúsiť čosi špekulatívne a riskantné. Tentoraz by sa to mohlo podariť, ale snažte sa neprekročiť únosnú mieru rizika. Spln Mesiaca 16. októbra, ktorý padne do vášho ôsmeho astrologického domu prezradí, či budete môcť počítať s istými financiami z cudzích zdrojov. Ak nie, netrápte sa – zvládnete to aj bez nich. Skúste odštartovať nejaký nápaditý nový pracovný projekt. Koncom mesiaca, po presune Slnka do domu komunikácie, upriamite pozornosť na ľudí okolo seba.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

AUGUST 2016

August bude zo začiatku mimoriadne rušný a spoločenský. Koncom mesiaca ale zatúžite po samote, aby ste sa vlastnými silami vyrovnali s nakopenou robotou, alebo nejakým zdravotným problémom.

Mars sa rozbieha vo vašom astrologickom dome komunikácie. Vybavíte aj to, v čo ste už ani nedúfali, ale hrozia aj konflikty, dokonca aj pri jednaní s ľuďmi z najbližšieho okolia – so susedmi, súrodencami, spolužiakmi, či kolegami. Mali by ste sa ale krotiť, veď komunikácia a kontakty sú tento mesiac kľúčom k lepšej budúcnosti. Prvé týždne to platí dvojnásobne, keďže Slnko je vo vašom dome priateľstva. Vďaka tomu sú tu príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Po dvadsiatom sa Slnko presunie za Jupiterom, Venušou a Merkúrom do znamenia vášho domu podvedomia. To všetko naznačuje, že koncom augusta (a so striedavou intenzitou aj nasledujúce mesiace) vynaložíte veľa energie na záležitosti domu podvedomia. Pokračujú chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, pokúšate sa spracovať zážitky uplynulých týždňov a mesiacov a nájsť správnu cestu na ďalšie obdobie. Je tiež možné, že vyhrávate nad nejakým zdravotným problémom, alebo sa začínate zbavovať zlozvyku, či závislosti.

SEPTEMBER 2016

Mars a Saturn vás nútia komunikovať a vybavovať, hoci zo začiatku na to vôbec nemáte chuť. Až záver mesiaca bude aktívnejší. S čerstvými silami začnete realizovať dôležité osobné rozhodnutia.

S Marsom a Saturnom, prechádzajúcimi vašim tretím astrologickým domom, si dávajte pozor na náchylnosť k impulzívnosti a nevraživosti. Ak udržíte emócie pod kontrolou, tak sa vám podarí všetko vybaviť, dohodnúť, zariadiť. Prvé týždne by možno bolo lepšie utiahnuť sa do súkromia. Slnko, Jupiter a Merkúr vo vašom dome podvedomia naznačujú, že máte oveľa meditatívnejšie a introspektívnejšie nálady, než je to u vás bežné. Budete rekapitulovať svoj doterajší život. Neskôr, keď sa Jupiter a Slnko presunú do vášho znamenia, ukončíte rozjímanie. Bude to do istej miery nový štartovací bod. S novými plánmi a novou chuťou do života sa už tešíte na ďalšie životné obdobie.

OKTÓBER 2016

Spočiatku vás zamestnávajú najmä rodinné a osobné záležitosti. Koncom mesiaca sa objaví aj príležitosť zvýšiť si príjmy.

Mars je tento mesiac po boku Pluta vo vašom dome domova. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Október bude patriť k najlepším obdobiam roka. Jupiter, Merkúr a Slnko sú vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Zdá sa, že si stále viac uvedomujete, že človek má občas právo byť trochu sebecký. Pripomenie vám to aj spln Mesiaca 16. októbra, ktorý padne do vášho domu partnerstva a na chvíľu opäť zdôrazní slabiny vášho vzťahu. Možno sa práve v týchto dňoch rozhodnete, že začnete dôraznejšie presadzovať svoje osobné záujmy. Skvelá správa je, že to je len začiatok. Veľkorysý Jupiter sa totiž do znamenia Váh a teda na vašu stranu nasťahoval až na dvanásť mesiacov. Po dvadsiatom Slnko prejde do znamenia vášho domu peňazí. Podporí vás to v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

AUGUST 2016

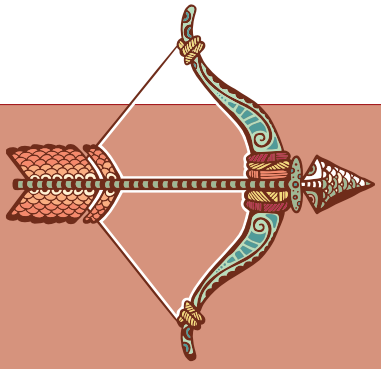
Nedokážete z hlavy vyhnať úvahy o peniazoch a zdá sa, že najlepší spôsob, ako ich teraz môžete získať, je práca. Prvé týždne tomu všetko podriadite. Ale záver augusta už bude patriť aj priateľom. Mars nachádzame vo vašom astrologickom dome peňazí. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Tento mesiac budete mať do činenia s vysokými sumami. Možno ich zarobíte, možno miniete. Potvrdzuje to aj Slnko, ktoré počas prvých týždňov prechádza v rámci vášho horoskopu domom kariéry. Vďaka tomu bude august skvelý pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie úplne nového pracovného projektu. Najmä začiatok mesiaca ponúka jedinečnú príležitosť na kariérny postup. Potom Slnko prejde do znamenia Panny, kde ho už čaká Jupiter, Venuša a Merkúr. Táto exkluzívna zostava vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu priateľstva. Podporí vás nielen v úsilí pomáhať druhým ľuďom, ale opäť aj pri aktívnejšej snahe o realizáciu dávneho sna, ktorý začína mať konkrétnejšiu podobu.

SEPTEMBER 2016

Prvé týždne pôjde hlavne o peniaze, kontakty a spoločenské akcie. Neskôr to bude už menej rušné a s prácou, alebo prípravami nových plánov sa utiahnete do súkromia. Mars a Saturn naliehavo upozorňujú na finančné záležitosti – najmä na peniaze, ktoré zarábate vlastnými silami. Pôjde o pomerne vysoké sumy, otázne je len to, či vám je súdené ich zarobiť, alebo minúť. V priebehu prvých týždňov vám Slnko, Merkúr a Jupiter v dome priateľstva privedú do cesty priateľov a známych, pričom niektoré z týchto stretnutí sa ukážu ako nečakane užitočné. V okruhu istej skupiny, či v rámci nejakej organizácie, sa vám podarí dosiahnuť významnú pozíciu. Skúste toho čo najviac stihnúť do 22. septembra. Vtedy totiž Slnko prejde do znamenia domu podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí. Spoločenské akcie výrazne obmedzíte a zatúžite po pokoji a samote.

OKTÓBER 2016

Ostávate trochu v ústraní, k aktivite vás nútia len naozaj neodkladné povinnosti. Záver mesiaca už bude akčnejší. Urobíte dôležité osobné rozhodnutia a niektoré z nich začnete hneď aj realizovať. Mars sa pripojil k Plutu vo vašom treťom astrologickom dome. Vďaka nim prežijete týždne, ktoré sú intenzívne a náročné z hľadiska komunikácie. Pravda je asi taká, že prvé týždne by ste najradšej nikoho nevideli. V tom čase sú totiž Slnko a Merkúr ešte vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. Tam sa na dlhšiu dobu nasťahoval aj šťastný Jupiter. To všetko naznačuje, že v súčasnosti (a so striedavou intenzitou aj nasledujúce mesiace) vynaložíte veľa energie na záležitosti domu podvedomia. Ide o veci skryté a neznáme, o sny, tajomstvá, tajných nepriateľov, samotu, úniky od reality, choroby... Pokúšate sa spracovať zážitky uplynulých mesiacov a nájsť správnu cestu na ďalšie obdobie. Je tiež možné, že vyhrávate nad nejakým zdravotným problémom, alebo sa začínate zbavovať zlozvyku, či závislosti. V tomto smere sa vám bude tento a nasledujúce mesiace mimoriadne dariť. Koncom októbra, keď sa Slnko presunie do vášho znamenia, ukončíte rozjímanie. Môže sa z toho vykľuť pomerne prelomové obdobie – s novými predsavzatiami a s novou silou vykročíte do života.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

AUGUST 2016

Tento mesiac patrí cestovaniu alebo štúdiu. Všetky nové poznatky a skúsenosti môžete hneď aj zúročiť. Koncom augusta sa totiž objaví zaujímavá pracovná výzva.

Skvelou správou je, že Mars energicky postupuje vaším znamením. Prežijete týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojí odvahou a rozhodnosťou. To sa vám zíde napríklad pri riešení menšej komunikačnej krízy okolo 18. augusta. Skutočnou aktuálnou prioritou je ale rozširovanie obzorov. Tak to aspoň vidí Slnko v deviatom dome vášho horoskopu – dome filozofie. Prináša radosť z učenia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Prechod Slnka príslušným úsekom horoskopu naznačuje, že si určite obohatíte svoj pohľad na svet. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Po dvadsiatom sa Slnko presunie za veľkorysým Jupiterom, Venušou a Merkúrom do astrologického domu kariéry. S takou mimoriadnou podporou bude záver mesiaca patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o postup v zamestnaní.

SEPTEMBER 2016

Kariéra napreduje veľmi úspešne. Rodina ide na chvíľu bokom. Ale koniec septembra bude patriť aj priateľom a spoločenským stretnutiam.

S Marsom a Saturnom vo vašom znamení prežívate významné obdobie. So všetkou vážnosťou a s plným nasadením sa vrháte do realizácie veľmi ambicióznych predsavzatí. O čo presne ide? Napríklad okolo 16. septembra sa spln Mesiaca snaží pritiahnuť vašu pozornosť k rodinným záležitostiam, aj keď Merkúr a Slnko v dome kariéry mu dôrazne protirečia. A s takouto výraznou kozmickou podporou sa naozaj zdá, že práca nepočká. Vyhliadky sú natoľko sľubné, že musíte aspoň na tri týždne všetko ostatné nechať tak a hnať sa za kariérou. Neskôr sa Jupiter a Slnko stretnú v dome priateľstva a vy sa definitívne začnete vracať do aktívnejšieho spoločenského života. Možno usporiadate malé stretnutie s kolegami a priateľmi. Alebo pomôžete niekomu, kto sa ocitol v núdzi.

OKTÓBER 2016

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Neskôr sa na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste našli duševný pokoj, alebo priestor na nerušenú prácu.

Mars je spolu s Plutom vo vašom astrologickom dome peňazí. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Tento mesiac budete mať do činenia s vysokými sumami. Možno ich zarobíte, možno miniete. Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti, a to nielen preto, že ako každý október, aj teraz v dome priateľstva natrafíme na Slnko, Merkúr, či Mesiac. Je to aj kvôli tomu, že najšťastnejšia z planét, Jupiter, sa sem v septembri nasťahovala až na dvanásť mesiacov. Dostanete sa do centra spoločenského diania. Okruh vašich známych sa rozšíri o nové, zaujímavé tváre. Možno sa dokonca pripojíte k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Neskôr môže spoločenský ruch dočasne ustať. Slnko sa totiž 22. októbra presunie do znamenia vášho domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. Práca (v horšom prípade zdravie, alebo stres) môžu byť dôvodom, kvôli ktorému koncom mesiaca prestanete chodiť do spoločnosti.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

AUGUST 2016

August bude mať veľmi introspektívny charakter. Až koncom mesiaca príde čas vyliezť z ulity a objaviť nové zážitky a nové obzory.
Mars začiatkom augusta vstupuje v rámci vášho horoskopu do domu podvedomia. To je dom, tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, ale aj s chorobami, alkoholom, drogami... Niečomu z toho bude nasledujúce týždne patriť vaša energia. S Marsom v tajomnom dome podvedomia a so Slnkom v ôsmom dome sa zároveň môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, možno dokonca pomýšľať na utajenú aférku. Najmä však bude vhodné venovať sa financiám. Spln Mesiaca 18. augusta v dome peňazí naznačuje, že prídete o zdroj časti svojich príjmov. Nemajte však strach – ako sa neskôr ukáže, umožní vám to objaviť lákavé nové možnosti. Prísľubom sú najmä financie, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým ďalším. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Smelo do toho! Po dvadsiatom Slnko prechádza do znamenia vášho domu filozofie a nabáda vás k rozširovaniu obzorov. Koniec augusta a prvé tri septembrové týždne sú ako stvorené na ďaleké cesty za poznaním.

SEPTEMBER 2016

Naučíte sa veľa nového, dokonca aj o sebe a spresníte si svoje predstavy o budúcnosti. V pracovnej oblasti stojíte už teraz pred novými výzvami.
Mars so Saturnom sa stále posúvajú astrologickým domom podvedomia. Možno sa vám zdá, že je vo vašom živote priveľa stereotypu a vecí, ktoré by ste chceli zmeniť. Zatiaľ síce veľmi pomaly, ale už začínate rozmýšľať, čo s tým. Prechod Jupitera, Merkúru a Slnka vaším domom filozofie a podobne aj spln Mesiaca 16. septembra signalizujú, že ste vstúpili do novej poznávacej životnej etapy. Tá vás posunie k ďalším, vyšším métam. Vyberte sa na cesty, alebo sa vrhnite na štúdium. Urobte tak do 22. septembra. Ku koncu mesiaca budú Jupiter a Slnko už v dome kariéry. Bude sa vám mimoriadne dariť v práci a – ak to tak chcete – aj pri šplhaní sa po spoločenskom rebríčku. Nemali by ste ignorovať príležitosti, ktoré prinesie nov na prelome septembra a októbra.

OKTÓBER 2016

Chcete sa presadiť a nič vám v tom nemôže zabrániť. Takže prvé týždne pohltí kariéra. Ale záver mesiaca už bude patriť aj priateľom a spoločenským stretnutiam.
Pluto a tento mesiac aj Mars prechádzajú vaším znamením. Vyzbrojuje vás to energiou a rozhodnosťou. Kam ich nasmerujete? Prioritou by mala byť kariéra. Tak to aspoň vidia Slnko, Merkúr a Jupiter v desiatom dome vášho horoskopu. Šťastný Jupiter sa dokonca do domu kariéry nasťahoval až na dvanásť mesiacov a s ním aj posolstvo, ktoré bude so striedavou intenzitou platiť celý ďalší rok: treba sa sústrediť na prácu. Rušné budú hneď prvé októbrové dni. Ak ste mali kedysi úplne iné predstavy o svojej práci, než je súčasná realita, tak teraz sa pokúsite vzkriesiť staré sny.
Okolo splnu 16. októbra budete musieť čeliť menšej rodinnej kríze. Po dvadsiatom októbri prejde Slnko do znamenia vášho domu priateľstva a podporí vás v snahe o realizáciu dávneho sna.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

AUGUST 2016

V auguste zvládnete neuveriteľné množstvo spoločenských povinností, a to aj napriek tomu, že takmer neustále myslíte na lásku. Koncom mesiaca pribudne ešte jedna téma: financie.

Začiatkom augusta Mars mení znamenie a v rámci vášho horoskopu sa presúva do astrologického domu priateľstva. Preto nasledujúce týždne sa budete energicky zasadzovať za záujmy (alebo proti záujmom) nejakej organizácie, či skupiny ľudí. Je tiež možné, že vás niečo vyprovokuje, aby ste sa opäť pustili do boja za splnenie nejakého svojho dávneho sna. V istom zmysle bude august najšťastnejším mesiacom tohto roka. V láske a partnerských vzťahoch sa vám mimoriadne darí. S optimistickým Slnkom v dome partnerstva buď stretnete počas prvých troch týždňov novú lásku, alebo znovu oživíte svoje súčasné partnerstvo. Osobné záležitosti akcentuje aj spln Mesiaca okolo 18. augusta vo vašom znamení. Tento spln uzatvorí určitú etapu vo vašom súkromnom živote. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do ôsmeho domu. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Pôjde teda o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a podobne. Vylúčený nie je ani zaujímavý erotický zážitok.

SEPTEMBER 2016

V septembri zvládnete množstvo spoločenských povinností a zariadite isté majetkové záležitosti. Koncom mesiaca navyše dostanete príležitosť zažiť niečo nové a rozšíriť si obzory.

Saturn a Mars prechádzajú v rámci vášho horoskopu astrologickým domom priateľstva. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. S Jupiterom, Merkúrom a Slnkom v tomto dome sa môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne však bude dobré venovať sa financiám. Okolo 16. septembra spln Mesiaca hrozí, že prídete o zdroj časti svojich príjmov. Veľkým prísľubom sú ale financie, ktoré sú z cudzích zdrojov, zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým ďalším. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Skúste to počas prvých troch týždňov. Neskôr Jupiter a Slnko prejdú do domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na pracovnú cestu, alebo budete študovať a učiť sa nové veci.

OKTÓBER 2016

Vrcholí obdobie introspekcie a poznávania. Všetko nové, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví neobvyklá pracovná príležitosť.

Mars a Pluto sa motajú vo vašom astrologickom dome podvedomia. Ide o dom, tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, so samotou, s únikom od reality. Niečo z toho ovplyvní vašu každodennú realitu. Prechod Slnka a Merkúru vaším domom filozofie naznačuje, že si určite rozšírite obzory. Do rovnakého astrologického domu sa na dlhšiu dobu nedávno nasťahoval aj šťastný Jupiter. To všetko nabáda k tomu, aby ste v súčasnosti (a v nemalej miere aj nasledujúce mesiace) vynaložili veľa energie na štúdium a poznávanie. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. 23. októbra totiž Slnko prejde do sféry kariéry. Záver mesiaca by u vás mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

AUGUST 2016

Vrháte sa do práce, ale aj zdravie a kondícia by si zaslúžili viac pozornosti. Tak, či onak, koncom mesiaca hodíte všetko za hlavu a budete hlavne randiť a užívať si.

Tento mesiac Mars vstupuje do vášho domu kariéry. V nasledujúcich týždňoch to pre vás znamená vynaloženie veľkej energie na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. Vaše pracovné tempo bude obdivuhodné. Prvé týždne to platí o to viac, že Slnko bude vo vašom dome práce a zdravia. Vďaka tomu stihnete urobiť kopu práce. Spln Mesiaca okolo 18. augusta ale naznačí, že vaša fyzická forma predsa len nie je ideálna. Môže sa prejaviť problém, ktorý bol už dlhšiu dobu potláčaný. Zdá sa, že by mohlo ísť o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. Po dvadsiatom auguste sa Slnko presunie za Jupiterom, Venušou a Merkúrom do vášho domu partnerstva. S touto výnimočnou kozmickou podporou bude zvyšok augusta patriť už len láske a partnerským záležitostiam. Vaša druhá polovička sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je tu práve čas na novú známosť.

SEPTEMBER 2016

Musíte zvládnuť množstvo pracovných povinností, a to aj napriek tomu, že počas prvých týždňov myslíte najmä na lásku a koncom mesiaca zase na finančné záležitosti.

Mars so Saturnom vo vašom astrologickom dome kariéry vás nabádajú k upevneniu spoločenského postavenia. Pokiaľ ide o lásku a partnerské vzťahy, prežívate najšťastnejší mesiac tohto roka. S Merkúrom a Slnkom v dome partnerstva buď stretnete novú lásku, alebo znovu oživíte svoje súčasné partnerstvo. Osobné záležitosti akcentuje aj spln Mesiaca 16. septembra vo vašom znamení. Tento spln uzatvorí určitú etapu vo vašom súkromnom živote. Koncom septembra Slnko prejde za šťastným Jupiterom a Venušou do ôsmeho domu. To vám prinesie pozitívny vývoj udalostí, ktoré súvisia s peniazmi, alebo majetkom, zdieľaným s niekým iným. Pôjde teda o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a podobne. Ôsmy dom však súvisí tiež so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj príjemný erotický zážitok.

OKTÓBER 2016

Tento mesiac bude rušný a spoločensky aktívny. Zariadite aj isté majetkové záležitosti. Koncom októbra si navyše rozšírite obzory.

Mars s Plutom v astrologickom dome priateľstva signalizujú obdobie, počas ktorého sa energicky zasadzujete za záujmy (alebo proti záujmom) nejakej organizácie, či skupiny ľudí. Je tiež možné, že s neutíchajúcim elánom bojujete za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Prvé týždne sú orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Spln Mesiaca 16. októbra v dome peňazí naznačuje, že prídete o zdroj časti svojich príjmov. Na obzore sa však už črtajú nové možnosti. Prísľubom sú najmä financie, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým ďalším. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Podobným iniciatívam budú priať najmä prvé októbrové dni. Od 23. októbra vás budú zamestnávať aj iné veci, než len financie. Slnko sa presunie do znamenia vášho domu filozofie. Koncom mesiaca si preto v nejakom zmysle rozšírite obzory.

green business revue



najnovšie číslo už v predaji

Luxury brands Exquisite people



Najnovšie číslo už v predaji



SUBARU XV

SUBARU
Confidence in Motion

Subaru XV je pre všetkých, ktorí sa radi pohybujú v mestskom centre, no zároveň si nikdy nenechajú ujsť príležitosť vyraziť za dobrodružstvom. Je jedinečným spojením štýlu, všestrannosti a vzrušenia. Pôjde s vami všade, kam vás zavedie vaša prirodzená túžba po nových zážitkoch. Vnútri každého Subaru sa ukrýva výnimočná **kombinácia symetrického pohonu 4x4 s motorom SUBARU BOXER**, ktorá vám poskytuje dokonalý pocit pri jazde v meste ale aj v náročnejšom teréne. **SUBARU XV** teraz už od **19 550 € s DPH.**

Objednajte sa na testovaciu jazdu ešte dnes: **www.subaruslovakia.sk**

facebook.com/SubaruSlovakia

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 5,6 - 6,6 l/100km. Emisie CO_2: 146 - 153 g/km.